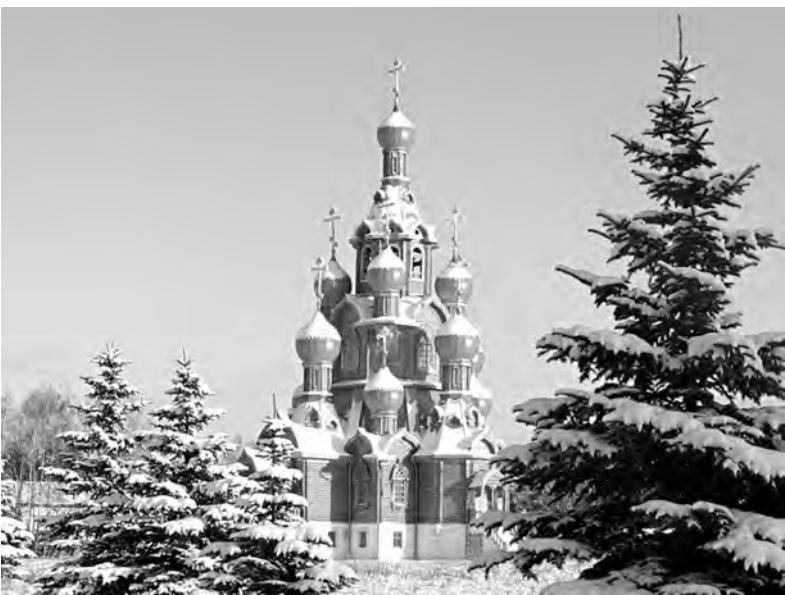


*Здоровье физическое не может быть без духовного здоровья. Все мы созданы по образу Божьему, так будем же стремиться прежде всего к правде, истине и доброте. Наша задача вселить в Вас надежду на помощь Божию и на помощь добрых православных врачей.*

# МЕДИЦИНСКИЙ ВЕСТНИК

Издается по благословию Высокопреосвященнейшего Митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия



Храм Преображения в Звездном

## 12 апреля – 50 лет со дня полета в космос Юрия Гагарина

мысль — чем больше мы познаем мироздание, чем больше изучаем Вселенную, тем меньше места мы там находим для Бога. И вдруг выясняется, что люди, которые летают в космос и создают ракеты, — верующие. Наука якобы доказала, что Бога нет, и вдруг такой казус.

Американский астронавт Фрэнк Борман, первым облетевший вокруг Луны, говорил: «Я несколько раз был в космосе, я тоже Бога не видел, но кругом видел следы Его присутствия».

Однажды спросили, видел ли космонавт Герман Титов в космосе Бога? Он сказал: «Ну, что вы! Я-то был на первом и втором небе, а Бог живет на третьем!». Церковь учит, что Господь устроил Вселенную, сотворив три неба. Первое — это видимая атмосфера, второе — звездный Космос и третье небо — это Небеса или Горний мир. До третьего неба никогда не долетят ракеты, а человек, очистив свое сердце, может вознестись туда. «Блаженны чистые сердцем, ибо они Бога узрят» (Мф. 5, 8), — читаем мы в Священном Писании.

За многие годы у космонавтов сложилась традиция приезжать перед космическими полетами в Троице-Сергиеву Лавру за благословением преподобного Сергия. В свой полугодовой полет в космос Юрий Лончаков, командир Отряда космонавтов, по благословию Церкви взял ковчег с частицей святого преподобного Сергия Радонежского. С мощами святого совершал выход в открытый космос.

На Руси есть традиция: в трудное для Отечества время совершать крестные ходы с иконами и мощами вокруг городов, деревень. Сейчас у нас есть возможность совершать крестный ход вокруг планеты Земля. Это нужно для освя-

щения пространства, в котором мы живем, для того, чтобы люди обращались к Богу и начинали исправлять свои сердца, каяться, бороться со страстями.

Космонавты уже брали в космос частицы Животворящего Креста, древа ковчега мощей Николая-чудотворца, частицы мощей святых Федора Стратилата и Федора Тирона. Нет в мире более уникального храма, чем храм Преображения в Звездном: в нем находятся частицы мощей и иконы, которые побывали в космосе.

Юрий Лончаков на орбите прочел всю Библию. А после полета вспоминал, что чтение Священного Писания и молитва были сильнейшей поддержкой на орбите. А еще то, что мощи Преподобного Сергия

Монаков рассказывал, что он был неверующим человеком до своего первого выхода в космос. Но когда он открыл выходной люк и увидел необыкновенную красоту звездного неба, подумал: «Нет, это не могло появиться в результате случайности. Это сотворил Господь».

Другой космонавт, тоже был неверующим человеком, но когда возвращался из второго полета, при посадке на высоте десяти километров не сработала тормозная парашютная система. Парашюты не раскрылись ни на девяти, ни на восьми километрах, и тогда он, как профессионал, понял, что сейчас от него и его товарищей ничего не останется, и стал молиться. Парашюты открылись, но эти последние километры, оставшиеся до Земли, стали для него дорогой к Богу.

Космонавты довольно часто оказываются в ситуации, когда никто кроме Бога им помочь не может. Например, когда случился пожар на станции «Мир», космонавты осознавали, что должны погибнуть, и только сила Божия остановила тогда трагическое развитие событий. Взорвалась кислородная шашка, и загорелось все вокруг, при этом нельзя было открыть форточку как на Земле, везде вакуум, воздуха нет, дым и гарь накапливаются очень быстро, а обшивка космической станции имеет толщину около двух миллиметров. Но Господь помог.

Космонавтикой, конечно же, занимаются особенные, мужественные люди. Когда человек познает тайны мироздания, это приближает его к Богу, помогает ему. Помогает быть настоящим гражданином своего Отечества, не только земного, но и Небесного.

По материалам  
Православие и мир. ru  
«Космос, как послушание».



Ракета-носитель Союз

всегда были рядом. Юрий говорил, что реально чувствовал присутствие и помощь преподобного, что Господь рядом.

Космонавт Валерий Поляков, пробыв на орбите год и три месяца, рассказывал, что всегда чувствовал в космосе особое присутствие Божие. Космонавт Геннадий

12 апреля 1961 года мир услышал с орбиты Земли позывные первого космонавта Юрия Гагарина. После полета Гагарина спрашивали видел ли он Бога. Как человек, выросший в православной семье, Юрий Гагарин не мог не знать, что Бога нельзя увидеть с борта космического корабля. Друзья-космонавты рассказывают, что когда Гагарину в очередной раз задали вопрос можно ли увидеть Бога в космосе, он ответил: «Кто не встретил Бога на Земле, тот никогда не увидит Его и на небе».

Об этом есть такая история. Когда в 61-м году епископа Алма-Атинского Иосифа представители службы безопасности попросили сказать на проповеди о том, что советский человек летал в космос, и не видел там Бога, Владыка вышел на амвон и произнес:

— Братья и сестры, недавно молодой советский человек Юрий Гагарин полетел в Космос, и говорят, что он не видел там Бога. Бога он не видел, но Бог его видел и благословил!

Через несколько лет после полета в космос, во время посещения Церковно-археологического кабинета Духовной академии Троице-Сергиевой Лавры, Гагарина поразила макет Храма Христа Спасителя. И когда Юрий Алексеевич узнал, что он взорван и на месте храма

находится бассейн, то был поражен тому, как можно было уничтожить такую красоту!

Выступая на VIII Пленуме ЦК ВЛКСМ по воспитанию молодежи 1965-го года, Гагарин сказал, что нужно восстановить Храм Христа Спасителя и Триумфальную арку в Москве: «Это важно для патриотического воспитания молодежи».

В Звездном городке, в Центре подготовки космонавтов построен храм Преображения Господня, высоко поднятые купола которого, напоминают стремительно поднимающуюся в небо космическую ракету-носитель. Прихожане храма — космонавты, ученые, сотрудники Центра.

Космонавт, который летает в космос, верующий? Что это означает для обычного, далекого от веры и Церкви человека? Или он (космонавт) видел Бога или тут что-то не так. И тогда человек начинает задавать себе вопросы, поиск ответов на которые постепенно приводит его к Богу, Которого, оказывается, можно встретить не только в космосе.

Космонавтику пытались поставить на службу атеизму и с ее помощью доказать материалистическое происхождение Вселенной. Поэтому так нужен был Гагарин, который «не видел Бога в космосе». Атеисты надеялись навязать человечеству

ЧИТАЙТЕ  
В НОМЕРЕ



Стр 1

ЮРИЙ  
ГАГАРИН

50 ЛЕТ  
СО ДНЯ ПОЛЕТА  
В КОСМОС



Стр 2

ПСИХОЛОГ  
СВЯЩЕННИК  
О.АНДРЕЙ  
ЛОРГУС

«ПОЗНАТЬ СЕБЯ»

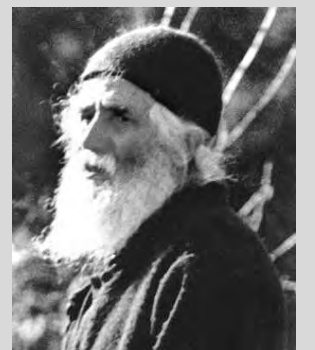


Стр 3

ОБЩЕЕ ДЕЛО

Стр. 4

СТАРЕЦ  
ПАИСИЙ





Многие задают вопрос:

**«С чем связана повышенная раздражительность во время поста у некоторых людей?»**

Если человек, не опытный в христианской жизни берется за строгий пост, то его раздражительность чаще всего будет гораздо выше нормы. Он не догадывается, что, помимо поста, в Церкви есть еще молитва, богослужение. И если степень поста не уравновешена молитвой или иным духовным деланием, то очень трудно его выдержать.

Если же человек просто не ест и, жвав кулаки, терпит муки голода, то он не может быть не раздражен. Пост заключается не в том, чтобы держать себя за руки и за ноги железными це-

пями. Этого напряжения личность все равно когда-нибудь не выдержит. И смысл поста не в том, чтобы вызвать внутреннее напряжение, а в том, чтобы приобрести новый опыт, духовный опыт. В данном случае пустота, голод – это почва для нового опыта, но не цель.

**«Если, например, в семье есть проблемный человек, который**

## Познать себя...

**является источником постоянного раздражения, и изменить это нельзя, можно ли в таком случае справиться со своим раздражением?»**

Источник раздражения всегда внутри человека. Это не мама с папой, не жена или дети, а внутренняя точка напряжения в его душе, в его личности. Так что человек всегда может что-то сделать с этой точкой напряжения, главное разобраться, что это такое. И детский крик может не раздражать, а радовать, и стук в дверь престарелой мамы, которая еще раз пришла спросить, взял ли ты с собой на завтра теплые носки, может не раздражать, а умилять. Причина раздражения внутри души человека. С ней надо не бороться, с ней надо разобраться.

**«Что такое гнев – реакция на раздражение?»**

Иногда гнев может быть реакцией на раздражение, но бывает, что

гнев является просто эмоциональной реакцией. Эти вспышки проходят через пять-двадцать минут. Но гневливость может стать и чертой характера, тогда мы рассматриваем как страсть.

**«Отдельные вспышки гнева, наоборот, дело житейское, не стоит о них и говорить?»**

Ну почему же. Они тоже имеют важное значение в духовной жизни. Если я пришел на работу голодный и замерзший, и при этом застал в своем кабинете сотрудников, которые и чаю не приготовили, задание не выполнили, и так далее, и не приму вовремя меры, чтобы не дать себе вспылить, – то это будет мой грех. Если я знаю, что у меня такое искушение может возникнуть, значит, я себя должен, во-первых, сдерживать, во-вторых, принять контрмеры, например, попить сладкий чай перед тем, как разговаривать с сотрудниками о работе.

Кто предупрежден, тот вооружен. Как Давид в Псалтири пишет: «уготовился и не убоюсь». То есть человек, готовый и знающий, чего от себя ожидать, не попадается в эту ловушку.

**«А если гнев адекватен обстоятельствам?»**

«Адекватный» гнев также может

## Советы психолога

привести к очень тяжелым последствиям. В гневе можно сказать лишние слова, обидеть кого-то. Поэтому лучше этого избегать. Если гнев, в какой-то мере адекватный, значит, есть некая возможность избежать ситуаций, в которых я могу гневаться. Когда я знаю, что эта ситуация выводит меня из себя, и я ничего не могу с этим поделать, тогда надо предупреждать окружающих. Повесить на себя табличку «Осторожно, я могу сейчас взорваться».

**«Как надо смиряться?»**

Смирение – это святоотеческая добродетель. Смирение не является вопросом психологии, но, тем не менее, и в психологии есть понятие смирения. Оно означает признание и принятие себя таким, каков ты есть на сегодняшний день. Принятие не своих грехов и страстей, а себя. Это требует смирения, потому что я не соответствую собственному идеальному образу, который хотел бы иметь. Я такой, какой есть, например, маленький, корбатецкий, сухой и гугнивый. Принять себя реальным очень сложно, потому что мы все время о себе мечтаем. Это смирение в психологическом смысле. Я думаю, что с него начинается смирение духовное.

**Психолог, священник**

**Андрей Лоргус. По материалам «Православие и мир.ru»**

## Фитотерапия



## ОРЕШНИК

Лещина, которую также часто называют орешником, является достаточно крупным кустарником, достигающим иногда в высоту 8 метров. Живет до 80 лет. Плод – буровато-желтый орех, расположенный в зеленой колокольчатой плюске. Цветет в апреле до распускания листьев, плоды созревают в августе.

Целебными свойствами обладают листья, плоды и кора лещины. Листья заготавливают молодые майские, в это время полезные вещества в них находятся в большой концентрации. Кору заготавливают осенью или весной. Как листья, так и кору сушат в проветриваемом помещении. Считается, что срок годности коры 2 года, а плодов и листьев один год, хотя целебные свойства могут сохраняться и более продолжительное время.

Препараты лещины оказывают вяжущее, противодизентерийное, жаропонижающее и противовоспалительное действие, они увеличивают отделение молока у кормящих женщин и укрепляют стенки кровеносных сосудов. Ядра орехов улучшают функцию кишечника, способствуют растворению камней в почках, проявляют общеукрепляющие и стимулирующие свойства.

Применяют внутрь при простудных заболеваниях, варикозном расширении вен, трофических язвах голени, кровотечении из мелких капиллярных сосудов, для лечения кишечных заболеваний, малокровия, авитаминоза, рахита, колитов, мочекаменной болезни, ревматизма.

Настой листьев лещины: заварить 200 мл кипятка 20 г измельченных листьев, настоять 4 часа, затем процедить. Пить по 50 мл 4 раза в день при варикозном расширении вен, язвах голени, подкожных кровоизлияниях.

Настой листьев и коры лещины: заварить 250 мл кипятка 25 г измельченной смеси листьев и коры, настоять 4 часа, процедить. Пить по 50 мл 3–4 раза в день перед едой при варикозном расширении вен, трофических язвах голени, тромбозах, капиллярных геморрагиях.

Отвар из листьев лещины: заварить 400 мл кипятка 20 г измельченных листьев лещины, кипятить 10 минут, после чего настоять 30 минут и процедить. Пить по 100 мл 2–3 раза в день при заболеваниях почек, печени, поносах, гипертрофии предстательной железы. Отвар снимает припухлость век и покраснение кожи.

Отвар из скорлупы и плюски лещины: заварить 200 мл кипятка 20 г высушенной плюски, кипятить 15 минут, настоять 2 часа, затем процедить. Пить по 50 мл 4 раза в день при поносах.

Ядра орехов тщательно растереть, смешать с водой. Принимать по 50 мл 3 раза в день при мочекаменной болезни, кровохаркании, лихорадке, колитах, метеоризме, бронхите и лихорадочных состояниях, а также как лактогонное средство; (200 г ядер ореха на 200 мл воды).

Ядра орехов тщательно размешать с медом. Принимать по 25 г 3 раза в день после еды при малокровии (200 г ядер ореха на 50 г меда). Получаемая сухой перегонкой древесной орешника жидкость «Л-2 лесовая» используется при различных заболеваниях кожи – экземе, нейродермите, стрептодермии, псориазе, эпидермофитии.

Чай: 1 чайную ложку сушеных листьев лещины заварить кипятком (200 мл). Добавить сахар по вкусу. Молодые листья идут в пищу для приготовления голубцов и супов.

Не пропустите время сбора, дорогие читатели! Будьте здоровы!

**«Внучка купила порошки «Доны» в киоске у станции метро на 50% дешевле, чем в аптеке, а в них оказалась... моль» А.И.Сидорова, г. Коломна**

Помимо поддельных лекарств эксперты отмечают контрафакт. Это импортные препараты, ввезенные на территорию страны в обход таможенными правилами, а также отечественные

## Отвечаем на вопросы читателей

лики едва ли не самыми качественными в мире. Несмотря на это, продажа их

# Оригинал или пустышка?

Лекарства, по оценке экспертов, занимают пятое место в рейтинге подделываемых продуктов. По российскому законодательству «фальсификатом» считается «лекарственное средство, сопровождаемое ложной информацией о его составе и производителе».

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) выделяет несколько типов поддельных лекарств: 1. Пустышка. Вообще не содержит лекарственных субстанций. Чаще всего они безвредны, т. к. «производятся» из крахмала и мела. 2. Действующее вещество заменено на менее эффективное, дешевое. 3. Имитация – действующее вещество то же, что и в оригинале, но доза уменьшена. 4. Копии: сохраняется рецептура оригинала, но не гарантируется соблюдение технологии.



препараты, произведенные «сверх плана».

Чаще всего подделывают наиболее популярные и востребованные препараты средней ценовой категории: спазмолитические, обезболивающие, антигистаминные, ферментные препараты и противостудные средства. Впрочем, ВОЗ признала наши подде-

категорически запрещена и карается законом.

Но даже вполне легальные лекарства могут быть бракованными. И обычный список изъятых из продажи тех или иных средств подразумевает в первую очередь брак: нарушение упаковки, истечение срока годности, нарушения маркировки, изменение свойств препарата в результате неправильного хранения.

Как избежать ошибки при покупке лекарств?

Эксперты справочно-информационной службы «Фармконтроль» рекомендуют:

1. Лекарства нужно покупать только в крупных сетевых аптеках. Ни в коем случае ни в ларьках, на рынках или с рук по Интернету и объявлениям.

**«Врачи Коломенской детской больницы при выписке детей часто дают распечатанный рецепт приготовления отвара овса детям при различных заболеваниях. Похоже рекомендации дают и терапевты, онкологи. Пожалуйста, напишите, чем полезен овес». М.М. Соколова, мать троих детей, г. Коломна.**

Богатый состав и мощные полезные и лечебные (целебные) свойства позволяют широко использовать овес в народной медицине. В зерне овса содержится до 60 процентов крахмала, 5-8 процентов жира, много белков – 10-18 процентов (второе место после гречки), богатых такими незаменимыми аминокислотами как триптофан и лизин. В овсе также содержатся эфирные масла, камедь, разнообразные витамины: В1, В2, В6, каротин, витамин К, никотиновая и пантотеновая кислоты. В овсе найдены калий, магний, фосфор, железо, хром, марганец, цинк, никель, фтор, йод и другие микроэлементы. Овсяные крупы богаты серой.

Овес отличается оптимальным процентным соотношением углеводов, белков, жиров и витаминов комплекса В (40 % крахмала, 11–18 % белка, 4–6,5 % жиров).

Крахмал овса обеспечивает организм «медленной» энергией, что позволяет избежать резкого повышения уровня сахара в крови и особенно

# Лечебные свойства овса

полезно при диабете. Овес содержит белок, необходимый организму для роста и восстановления тканей. Растворимая клетчатка при регулярном употреблении снижает уровень холестерина в крови, защищая сердечно-сосудистую систему. Овсяные хлопья и толокно – лечебное средство при хронических воспалительных процессах. Широко используют овсяную муку при острых воспалениях желудочно-кишечного тракта. Овес применяют как диетическое питание для выздоравливающих людей.

Зеленая трава овса по лечебным свойствам не уступает зернам. Ее настой оказывает потогонное, мочегонное и жаропонижающее действие.

Овес очень важен для обмена веществ нервной ткани и крови, волос и ногтей, хрящей и костей. Содержащийся в овсе кремний препятствует выпадению волос.

Овес улучшает работу печени и поджелудочной железы, способствует усвоению жира в кишечнике. В овсяных зернах найден фермент, действующий подобно амилазе – фер-



менту поджелудочной железы, он помогает усвоению углеводов. Имеются также вещества, названные тиреостатинами, влияющие на деятельность щитовидной железы.

Аминокислотный состав овсяной крупы является наиболее близким к мышечному белку. Овес оказывает укрепляющее и нормализующее действие при нервных истощениях, нарушениях сна, а также при отсутствии аппетита, после гриппа и простуд.

Слизистые отвары овса или то-

## Врач советует

локна применяют также при малокровии, возникшем из-за недостаточного всасывания железа, снижении уровня лейкоцитов после химио- и лучевой терапии, при болезнях желудка.

Отвар овса с медом: Взять 1 стакан зерен овса, залить 1 л кипяченой воды и томить до выпаривания 1/4 части жидкости. Затем процедить и принимать по полстакана, растворяя мед по вкусу, 3-4 раза в день до еды как общеукрепляющее средство, а также при воспалительных заболеваниях желудка, кишечника, болях в суставах, сопровождающих обменные артриты. Напиток применяется для укрепления сил при старческой слабости, для тяжелобольных и ослабленных людей, перенесших операцию, при заболеваниях почек.

Овес обладает слабительными свойствами: для этого 1 стакан овса залить 1 л воды комнатной температуры и оставить на 12–16 часов, слить настой, приготовить из него кисель. Пить 2–3 раза в сутки. Для усиления очистительного действия сочетать с настоем из листьев черной смородины, лучше молодых.

**Окончание в следующем номере газеты**

Наиболее заметная и неприятная в наши дни проблема, это сколиоз.

Сколиоз – искривление позвоночника, болезнь, которая с одной стороны ухудшает осанку, приводит к болям в спине, грудной клетки, а с другой стороны, сколиоз ограничивает возможности человека в занятиях спортом. При искривлённом позвоночнике риск травматизма во время занятия спортом весьма велик, многие упражнения противопоказаны и опасны.

Как же быть тем, у кого искривлён позвоночник? Отказаться от физической культуры? Продолжать вести малоподвижный образ жизни или рискуя своим здоровьем пойти в спортзал?

Как видите тема серьезная, но разрешимая.

Итак, прежде всего, что такое сколиоз? Сколиоз – это искривление позвоночника, отклонение позвоночного столба в сторону, влево или вправо. Далеко зашедшие формы сколиоза выявить не представляет труда, когда же сколиоз не явно проявляется, стоит обратить внимание на уровень нахождения углов лопаток – в норме углы лопаток находятся на одной высоте при сколиозе одна лопатка ниже другой выше.

Позвоночник так устроен, что старается занять наиболее энергетически выгодное положение при нагрузках, отсюда и причины вызывающие сколиоз:

1) ношение груза в одной руке, заставляет отклониться тело в противоположную сторону, а позвоночник искривить по дуге в сторону груза,

2) низкая парты в школе, ребёнок помимо наклона ещё и искривляет позвоночник при приближении к поверхности парты,

3) травма ноги, когда на одну ногу в полном объёме не удаётся встать, вся масса тела переносится на другую ногу из-за чего позвоночник, что бы сохранить равновесие,

также отклоняется в поясничном отделе в сторону больной ноги, а в грудном, в сторону здоровой – получается дуга.

Тренажерный зал можно посещать со сколиозом, нужно только знать какие физические упражнения можно выполнять, а какие нет.

Недопустимы – это становая тяга, приседание со штангой, жим штанги или гантелей стоя или сидя.

## Как быть со сколиозом?



Из базовых упражнений стоит выполнять: жим штанги от груди лёжа (или отжимание от пола), подтягивание на турнике, для ног допустимы упражнения на станке, где нет нагрузки на позвоночник. Этих базовых упражнений достаточно, что бы справиться с гиподинамией.

А теперь давайте поговорим об упражнениях лечащих сколиоз.

Методов лечения сколиоза очень много, что доказывает, сложность данной проблемы. Есть и водные вытяжения, и поддерживающие корсеты, и назначение различных медикаментов, и волевое усилие пациента – правильную осанку соблюдать.

Итак, водные вытяжения – хорошая, но малодоступная методика, она используется, как

дополнение, и если у вас нет возможности её получать, не расстраивайтесь.

Корсеты – необходимы при сколиозе выше второй степени, на начальных этапах они излишни. Нужно помнить, однако, что правильно поддерживая ваше тело, корсет берёт нагрузку ваших мышц на себя, и мышцы перестают выполнять свои функции. Если вам назначили корсет, вы должны в свободное время от кор-

сета, уделить внимание мышцам спины, мышцам которые поддерживают осанку!

Сохранение правильной осанки при помощи волевых усилий – практически не возможно, поэтому не мучайте свой организм.

Вместо этого предлагаю свою методику. Она проста, но при использовании в течении длительного срока эффективна.

Итак – поддержание правильной осанки зависит от мозжечка. В процессе жизнедеятельности у человека вырабатывается стереотип движений, и он определяет какие группы мышц, когда напрягать.

Вот с этого мы и начнём: будем вырабатывать правильный стереотип движений, поддерживая осанку.

Методику рассмотрим для сколиоза, когда правое плечо и правый угол лопатки ниже левого, искривление позвоночника вправо.

Утром, взяв кирпичик или любое другое удобное возвышение. Встать левой ногой на кирпичик (возвышение), так что бы правая нога свободно свисала. При сколиозе вправо, формируется опорная нога правая, стояние на кирпичике левой ногой, формирует опорную ногу левую. Кроме того, стоя на одной ноге приходится сохранять равновесие, при котором нейтрализуется неправильный стереотип сколиоза вправо. Стоять 5 минут, довести до 15 минут, каждое утро. Так мы формируем пра-

### Врач советует

вильный стереотип движений, поддержания равновесия и осанки. Этим мы перепрограммируем мозжечок. Важное условие – занятия утром и не менее 15 минут (на начальном этапе 15 минут не получится, поэтому начинайте с 5 минут) Это для искривления позвоночника вправо, для левостороннего – на кирпичик становимся правой ногой.

Лечь на спину – подъём правой ноги до 45 градусов над уровнем пола, опускать ногу не до касания пола. 20 повторений – 3 подхода, каждый день. Для левостороннего искривления – левая нога.

Лечь на правый бок – подъём головного конца туловища 10 повторений – 3 подхода, каждый день. Для левостороннего искривления – лечь на левый бок.

Лечь на живот – отрывание левой ноги от пола, 20 повторений – 3 подхода, каждый день. Для левостороннего искривления – правая нога.

Лечь на живот, руки за голову – подъём головного конца туловища, 15 повторений – 3 подхода, каждый день.

Упражнения следует выполнять каждый день, 1 – делается утром, 2-3-4-5 – делаются во второй половине дня. Сохранять последовательность упражнений обязательно!

В начале утром делаете 1-ое, а днём или вечером – 2-3-4-5. Помните, что костная система быстро не меняется и для ощутимого результата придется эти упражнения ввести в образ жизни. Но эти упражнения способны реально прекратить развитие имеющегося сколиоза и начать его исправлять.

Спортивный врач, нейрохирург В. Дубовик.  
Утренняя гимнастика.ру

## «Право на жизнь»

Пришла к старцу семейная пара.

— Отче, — говорит супруга, — я ожидаю ребенка, а у нас уж и так четверо детей; если пятый родится — не проживём. Благословите сделать аборт.

— Вижу, живётся вам не просто, — отвечает старец, — что ж, благословляю вас убить своего ребёнка. Только убивайте старшую дочь, ей ведь уже пятнадцать лет: она пожила уже на свете, кое-что повидала, а тот кроха и лучика солнечного ещё не видел, несправедливым будет лишать его этой возможности.

В ужасе женщина закрыла лицо руками и зарыдала. Так был спасён пятый ребенок в семье.

«Очень важно наблюдение за здоровьем будущей матери, за тем, как развивается будущий младенец. С этой благой целью и проводится их медицинское обследование», — уверены мы.

«Пренатальная (дородовая) диагностика врожденных пороков развития (ВПР), способствующая предупреждению рождения детей с тяжелыми врожденными и наследственными заболеваниями путем прерывания беременности, является в мировой практике способом снижения числа детей с ВПР и улучшения уровня здоровья населения», — утверждают участники V Международного конгресса по репродуктивной медицине. Статья опубликована в журнале «Проблемы репродукции». (Спец. выпуск, 2011 г., сс. 20-21).

Авторы публикации Л.П. Суханова, Т.В. Кузнецова (ФГУ 1 НИИ организации и информатизации здравоохранения) считают, что «взгляды противников аборта необходимо осудить как представляющие вред, и для общества в целом, и для семей, которые могут оказаться с тяжело больным ребенком-инвалидом, свергнутыми в сложнейшую жизненную ситуацию».

Что же происходит на самом деле? Еще до появления на свет ребенка, врачи обследуют беременную мать и, выявив порок развития у плода, предлагают его убить.



Убить просто за то, что он болен. И убивают, врачи.

Именно таких врачей в 1946 году судили в Нюрнберге за преступления против человечности. «Профилактика» болезни путем уничтожения пациента – приоритетный подход к проблеме? На самом деле, таким образом разрушаются духовно-нравственные ориентиры в обществе. Кроме того, по данным Н.А. Соколовой и Ю.С. Массино (2010 г.) такие методы диагностики как амниоцентез и биопсия хориона могут давать осложнения, ведущие к гибели плода, последующему бесплодию и депрессии у женщин.

Ребенок-инвалид имеет право на жизнь. Более того, требуется неотложная государственная поддержка правового регулирования статуса эмбриона, противоабортных программ и программ, поддерживающих создание полноценной семьи, материнство и многодетность.

Чья чаша весов перевесит? Напоминаем: убийство – смертный грех. И «улучшить здоровье населения» таким образом не удастся. «Медицинский вестник» предлагает вам, уважаемые коллеги, выразить свою точку зрения на этот вопрос.

В статье использованы материалы журнала Фома.ру

### Общее дело

...Этой истории скоро исполнится шесть лет. Столько, сколько моей дочери. Маша – обладательница любопытных глаз, порой слишком много говорит, слышит даже то, что ей не всегда нужно, и любит петь песни по утрам, на радость соседям.

Рождение ребенка это всегда чудо. И какой бы сложной и неразрешимой не казалась бы скорбь или трудность, ясно одно, этих деток Господь любит не меньше чем нас, и не допустит никакой беды, если только не ради нашего спасения.

В начале прошлого века, митрополит Трифон (Туркестанов) написал акафист «Слава Богу за все». «Слабым беспомощным ребенком родился я в мир, но Твой Ангел простер светлые крылья, охраняя мою колыбель. С тех пор любовь Твоя сияет на всех путях моих, чудно руководя меня к свету вечности... Слава Тебе, призвавшего меня к жизни!» Имею ли я право, под предложениями самыми благовидными и оправданными не дать жизнь, или того хуже забрать ее, у человека, который тоже сможет однажды произнести эти слова? И кто знает, может быть именно в нем, моем чаде, Господь приготовил мне и утешения и скорби, но главное – Вечность?

29 марта 2011 г. Анна Лелик.  
Ортомед.ру.

## Диагноз

Новое тысячелетие принесло множество открытий, в том числе и в области медицины. Будущим мамам уже на ранних сроках необходимо сдать анализы на выявление различных инфекций в крови. Молодой женщине, с нетерпением ожидавшей ребенка, был поставлен страшный диагноз: токсоплазмоз. Уровень вредных клеток в крови был высоким. Врачи настаивали на прерывании беременности. При таких показателях ребенок с очевидной вероятностью родится с аномалией. Ей «пообещали» слепоглохонемого.

Студентке психологического факультета, уже хорошо знающей дефектологию, было даже страшно думать о таком. Все вокруг угаривали сделать аборт, забыть как страшный сон и, поправив здоровье, родить здорового малыша.

Поддержал ее тогда муж и близкие: «Не бери в голову. Все будет хорошо!». И хотя иногда на будущую маму находили приступы страха, она стойко отгоняла «дурные предчувствия» и ела яблоки и пареные овощи.

Перед родами, врач, глянув на амбулаторную карту и увидев «шкалу риска» соболезнующе покачал головой. А через час он поздравлял с рождением дочери. Папа, первым делом спросил: «А она видит, слышит?» «Да, — сказал доктор, — совершенно здоровая девочка. Только весит как маленький слон».

### Короткой строкой

## Церковь поможет нуждающимся женщинам, решившим отказаться от аборта

Святейший Патриарх Московский и вся Русь Кирилл в январе этого года направил руководству страны «Предложения по совершенствованию национальной политики в сфере заботы о семье и детстве», в числе которых содержится и предложение запретить государственное финансирование абортот. Документ также предлагает запретить «врачебные инициативы» по прерыванию беременности.

При этом в Предложениях отмечается необходимость обязательного информирования пациенток о негативных последствиях и рисках в результате абортов. Женщинам, уже оформившим согласие на аборт, рекомендуется взять двухнедельный перерыв, чтобы принять окончательное решение. Они смогут воспользоваться помощью психолога и священнослужителя в специальных центрах кризисной беременности.

25 марта 2011 года в прямом эфире программы «Свято место» на радио «Комсомольская правда» председатель Синодального информационного отдела Московского Патриархата Владимир Легойда заявил, что Русская Православная Церковь окажет финансовую помощь, чтобы женщины, оказавшиеся в тяжелом материальном положении, не убивали своих детей.

Синодальный информационный отдел  
Московского Патриархата



# Размышления над Евангелием

## Великий пост

### Почему первым в рай вошел благоразумный разбойник?

**Самое страшное событие мировой истории – Богоубийство Господа Иисуса Христа – произошло в Иерусалиме в 34 г. по Рождестве Христовом. При этом «один из повешенных злодеев злословил Его и говорил: если Ты Христос, спаси Себя и нас. Другой же, напротив, унимал его и говорил: или ты не боишься Бога, если сам осужден на то же? И мы осуждены справедливо, потому что достойное по делам нашим приняли; а Он ничего худого не сделал.**

**И сказал Иисусу: помяни меня, Господи, когда приидеши в Царствие Твое! И сказал ему Иисус: истинно говорю тебе, ныне же будешь со мною в раю!» (Лк.23:39-43)**



Иерусалим. Храм Воскресения Христова. На этом месте был обретен Крест Господень, рядом находились кресты разбойников.

Так повествует святой Евангелист Лука об обращении и помиловании Христом разбойника, висевшего рядом с Ним на кресте на Голгофе. Чем заслужил разбойник такую милость? Чем вызван такой скорый и решительный ответ Господа? Ведь все ветхозаветные праведники, включая святого Иоанна Предтечу, находились еще в аду.

Разбойник всю свою жизнь провел в различных преступлениях. Но, видно, не умерла в нем совесть и в глубине души осталось что-то доброе. Предание говорит даже, что он был тем самым разбойником, который во время бегства Христа в Египет сжалился над Богомладенцем, и не позволил Его убить вместе с ним напавшим на бежавшее в Египет Святое семейство.

Разбойник не мог не слышать о великом Учителе и Чудотворце из Назарета. Происхо-

дившее в Иудее и Галилее было предметом многих разговоров в народе. Но прежде это не привлекало его внимания. Теперь же, оказавшись вместе со Христом в одинаковом положении, он увидел Его нравственное величие. Кротость, мужество и молитва Христа за распятых поразили разбойника. Не поколебаться в Своем учении и переносить всю низость людской злобы от тех, которым творил благодеяния, мог лишь Тот, Кто Сам был источником Любви. Но больше всего потрясло разбойника обращение Христа к Богу, как к Своему Отцу. В таких обстоятельствах и с такой силой духа мог обращаться к Богу-Отцу только Тот, Кто истинно сознавал себя Сыном Божиим.

В душе разбойника стала зарождаться вера в Христа как в обещанного пророками Спасителя. Толпа не узнала Его, не поняла и отвергла, поэтому теперь Сын Божий возвращается в тот Мир, из которого пришел. Да, Он не может быть никем другим, как только обещанным Мессией. А если так, то Он властен прощать людям их согрешения! У разбойника зародилась надежда, что он может быть помилован на предстоящем Суде Божиим. Ведь если Иисус простил Своих распятых, то не отвергнет Он и того, кто разделит с Ним Его горькие страдания.

Правда, обращение ко Христу со словами участия и покаяния будет встречено глумлением собравшейся тут толпы. Признать Его Сыном Божиим – значит навлечь на себя еще больший гнев иудейских старейшин. Но что значит их гнев? Ведь они не смогут причинить ему мучений больших тех, которые он уже терпит. Да и что могут значить гнев властей или насмешки толпы для того, кто вскоре должен предстать пред Небесным судьей. Пусть хулящие Христа носят и его. Этим они соединят его участь с участью Сына Божия!

И вот, вразрез всему, что происходило вокруг, благоразумный разбойник обратился к Христу с мольбой: «Помяни меня, Господи, когда приидеши в Царствие Твое!» То была мольба полная покаяния и веры. В этот момент родился истинный ученик Спасителя.

В эти страшные минуты на Голгофе один лишь благоразумный разбойник понял, что Царство униженного и преданного на позорную смерть Иисуса «не от этого мира».

Но именно этого Царства и начал желать разбойник: затворялись за ним врата земной жизни, открывалась вечность.

### «Господи, что означает воля Твоя?»

Один подвижник, видя неправду, существующую в мире, молил Бога и просил открыть ему причину, по которой благочестивые и праведные люди попадают в беды и несправедливо мучаются, в то время как неправедные и грешные обогащаются и живут спокойно. Когда подвижник молился об откровении этой тайны, услышал голос, который говорил: «Не испытывай того, чего не достигаешь ум твой и сила знания твоего. Но, поскольку ты просил узнать, спустись в мир и сиди в одном месте, и внимай тому, что увидишь, и поймешь из этого опыта малую часть из судов Божиих». Услышав это, старец спустился в мир и пришел к одному лугу, через который проходила проезжая дорога.

Неподалеку там был источник и старое дерево, в дупле которого старец хорошо спрятался. Вскоре подъехал один богатый на лошади. Остановился у источника попить воды и отдохнуть. Он не заметил, как кошелек его со ста дукатами упал в траву.

Вскоре пришел другой прохо-

жий к источнику, нашел кошелек с дукатами, взял его и побежал полями.

Прошло немного времени, и показался третий прохожий. Будучи усталым, остановился он у источника, набрал водички, вынул хлебушка из платка и стал есть.

Когда бедняк тот ел, вернулся богатый всадник и с изменившимся от гнева лицом набросился на него. Бедняк, не имея понятия о дукатах, уверял с клятвой, что не видел кошелька. Но тот, как он был в сильном гневе, начал его хлестать и бить, пока не убил. Обыскав всю одежду бедняка, ничего не нашел и ушел огорченный.

Старец все видел из дупла и удивлялся. Жалел и плакал о несправедливом убийстве, молился Господу и говорил: «Господи, что означает эта воля Твоя? Скажи мне, прошу Тебя, как терпит благость Твоя неправду? Один потерял дукаты, другой их нашел, а иной убит неправедно».

В то время, как старец молился со слезами, сошел Ангел Господень и сказал ему: «Не печалься, старец, и не думай от досады, что это произошло случайно. Но из того, что случается, одно бывает по поущению, другое для наказа-

ния (воспитания), а иное по домостроительству.

Итак, слушай. Тот, кто потерял дукаты – сосед того, кто их нашел. Последний имел сад, стоимостью сто дукатов. Богатый, поскольку был многостыжателен, вынул

## Старец Паисий



отдать ему сад за пятьдесят дукатов. Бедняк тот, не зная, что делать, просил Бога об отмщении. Поэтому Бог устроил, чтобы воздалось ему вдвойне.

Другой бедняк, который ничего не нашел и был убит несправедливо, однажды сам совершил убийство. Однако искренне калялся и всю остальную жизнь проводил

по-христиански и богоугодно. Беспеременно просил Бога простить его за убийство и говорил: «Боже мой, такую смерть, какую сделал я, ту же самую дай мне!» Конечно, Господь простил его уже с того момента, когда он проявил покаяние. Так, услышав его, Он позволил умереть ему насильственным способом – как тот Его просил – и взял к Себе, даже даровав ему сияющий венец за любочестие!

Наконец, другой, многостыжатель, потерявший дукаты и совершивший убийство, наказывался за его любостыжание и сребролюбие. Попустил ему Бог власть в грех убийства, чтобы заболела душа его и пришла к покаянию. По этой причине он сейчас оставляет мир и становится монахом.

Итак, где, в каком случае, видишь ты, что Бог был неправеден, или жесток, или безжалостен? Поэтому в дальнейшем не испытывай судьбы Божии, ибо Тот творит их за неправду. Знай также, что и многое другое совершается в мире по воле Божьей, по причине, которую люди не знают».

**Старец Паисий Святогорец**  
«Слова»



**2 апреля** - Суббота 4-ой седмицы Великого поста. Поминовение усопших.

**3 апреля** - Неделя 4-я Великого поста. Прп. Иоанна Лествичника (переходящее празднование в 4-ю Неделю Великого поста).

**5 апреля** - Вторник 5-ой седмицы Великого поста. Стояние Св. Марии Египетской.

**7 апреля** **БЛАГОВЕЩЕНИЕ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ.** Преставление свт. Тихона, патриарха Московского и всея Руси (1925).

**9 апреля** - Похвала Пресвятой Богородицы (Суббота Акафиста).

**10 апреля** - Прп. Марии Египетской (переходящее празднование в 5-ю Неделю Великого поста).

**14 апреля** - Четверг седмицы ваий. Прп. Марии Египетской (522).

**16 апреля** - Лазарева суббота. Воскрешение прав. Лазаря.

**17 апреля** - Неделя Страстной седмицы, Вербное воскресенье (Неделя ваий, цветоносная). **ВХОД ГОСПОДЕНЬ В ИЕРУСАЛИМ**

**21 апреля** - Великий четверток. Воспоминание Тайной Вечери.

**22 апреля** - Великий пяток. Воспоминание Святых спасительных Страстей Господа нашего Иисуса Христа.

**23 апреля** - Великая суббота.

**24 апреля** - **СВЕТЛОЕ ХРИСТОВО ВОСКРЕСЕНИЕ. ПАСХА.** Светлая седмица — сплошная.

**26 апреля** - Иверской иконы Божией Матери

**29 апреля** - Иконы Божией Матери «Животворный Источник»

### Радио «БЛАГО»

Эфирное вещание

102,3 FM

Интернет-вещание

[www.radioblago.ru/efir/](http://www.radioblago.ru/efir/)

**ПРОГРАММА**

**ПЕРЕДАЧ**

**00:00** Псалтирь.

**03:20** Евангелие.

**06:00** Утренние молитвы.

**06:28** Литургия.

**07:20 12:00 и 19:00** «Свободный Университет»

Протоиерей Иоанн Свиридов.

«Размышления над Евангелием от Луки».

**09:00** Литературные чтения.

А.Цветаева. «Воспоминания».

**10:00 и 22:00** «Граждане неба».

**11:15** «Тропа над бездною».

Я.Корчак. «Как любить ребенка».

**13:50** «Исторические перспективы». А.Левандовский.

«Жанна д'Арк»

**14.30** «Портрет мастера».

**15:00** «Граждане неба».

Митрополит Вениамин Федченко.

«Божьи люди». Читает С.Степанов.

**5:30** «Детство, отрочество, юность». «Искра Божия». Сборник рассказов и стихотворений для детей. Читает Л.Белогурова.

**16:30** Литературные чтения.

«Царственный узник».

Радиоспектакль.

**18:00** «Вечернее Богослужение».

**20:30** «Сказка за сказкой».

В.Бианки. «Рассказы и сказки»

**21:00** «Исторические перспективы». Н.И.Костомаров.

«История России в жизнеописаниях»

**22:30** Вечерние молитвы.

**Телефон**

**Радио «БЛАГО» 102,3FM:**

**8.800 100 1023**

**звонок бесплатный**

**МЕДИЦИНСКИЙ  
ВЕСТНИК**

Учредители: Медицинский центр св. блж. Ксении Петербургской.

Православное общество врачей г. Коломны,

Телефон экстренной помощи 614-27-44.

Гл. редактор А.Г. Кульша.

Ред. коллегия: Сивова Л.П.,

Бондарева И.В., Вавилова М.Н., Варфоломеева Л.Г.

Газета выходит 1 раз в месяц с 1 января 2003 г. Объем 1 печатный лист.

Тираж 999. Заказ 477.

### ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Присылайте в редакцию свои вопросы и на медицинские темы, и на темы юридические, связанные с медициной. Ждем от вас статьи, стихи, интересные случаи из жизни, из практики, воспоминания о врачах, стоявших у истоков развития коломенской медицины.

Наш адрес: 140400, г. Коломна, ул. Лазарева, д. 11а.

Тел.: (496) 614-27-44. Факс: (496) 612-07-07. эл. почта: med-novogolutvin@ya.ru

[www.novogolutvin.ru](http://www.novogolutvin.ru)