



*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.*

№ 8  
(108)  
АВГУСТ  
2011

# МЕДИЦИНСКИЙ ВЕСТНИК

Издается по благословению Высокопреосвященнейшего Митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия



**14 августа начинается Успенский пост. Это самый короткий из всех постов, он длится всего две недели. Начинается Успенский пост янтарным медовым Спасом, центр его – Преображение Господне, заканчивается 28 августа лазурным праздником Успения Божией Матери.**

Успенский пост – время радости, пост,

посвященный Богородице. Праздник Успения, к которому готовит нас этот пост – один из самых неожиданных для светско-

не проходит, ее нужно лечить. Этот больной забывает, что лекарство

**14 августа начинается Успенский пост**

## Время радости

го миропонимания: что празднуется? Разве можно праздновать смерть?! Но славянское слово «успение» означает сон.

Смысл праздника Успения в том, что нет больше той смерти, которая ждала каждого до Воскресения Христова, Божия Матерь воскресла. Нет больше скорби о смерти, нет перед ней страха.

Для чего нужен пост? Божия Матерь, готовясь отойти в вечную жизнь, постилась и молилась. Так и нам, слабым и немощным (духовно и физически), тем более следует прибегать к посту, обращаясь к Пресвятой Деве за помощью во всякой нужде и молитве.

Несмотря на то, что пост всегда существовал в православной Церкви, многие тяготеют к постом и считают его лишним, ненужным, а потому и не соблюдают его. Они говорят: «Зачем нужен пост? Не то оскверняет человека, что входит в него, а то, что из него выходит, т. е. дурные желания сердца; с ними то и надо бороться, а не изнушать свое тело постом».

Рассуждающие так напоминают больного, который хочет вылечиться и отказывается принимать лекарство. Но ведь болезнь сама

именно для того и дается ему, чтобы он выздоровел. Так же и пост – он имеет значение не сам по себе, а только как средство к приобретению духовного и физического здоровья.

Какое же значение имеет пост для здоровья души? Как известно, пост, прежде всего, выражается переходом с более питательной мясной пищи на менее питательную растительную: этот переход с одного рода пищи на другую предписывается Церковью, чтобы ослабить чувственность и дать перевес нашему духу над нашей плотью.

Насколько большое влияние имеет пища на нашу духовную жизнь и работу, это легко можно увидеть по собственному опыту. Попробуйте после сытного обеда заняться серьезной умственной работой, и вы увидите как это трудно! А молиться в это время – и того труднее!

Некоторые говорят, что постная пища вредна для здоровья. Это неверно. Кому же, по слабости здоровья, необходимо усиленное питание, тому и Церковь разрешает облегчение от поста. В середине поста, в Праздник Преображения, всем разрешается вкушение рыбы. То, что пост несколько

не вреден для здоровья, а, наоборот, полезен – это видно, из того, что за время поста организм человека очищается, постящиеся меньше болеют, чем непостящиеся, многие великие постники доживали, как это видно из житий святых, до 80, 90, 100 и более лет.

Перемена пищи, предписываемая Церковью в пост, имеет еще и то значение, что дает нам возможность упражнять нашу волю в борьбе со своими желаниями и привычками и побеждать их. Но не стоит забывать о том, что пост состоит не только в том, чтобы воздерживаться от пищи, но и в том, чтобы ограничивать себя в излишествах и прихотях, например, меньше спать, удерживаться от лакомств, от курения и спиртного, развлечений и т. п.

Святой Иоанн Златоуст говорил так: «Ты не можешь поститься? Но почему ты не можешь простить обиду твоему врагу? Перемени свой нрав: если ты зол, старайся быть кротким; если мстителен, не мсти; любишь злословить и сплетничать, воздержись и т. д. Делай в дни поста побольше добра, будь участливее к людям, охотнее помогай нуждающимся в твоей помощи, молись усерднее, теплее и т. п. Во всех этих направлениях пост открывает тебе широкое поле для работы над самим собой – только имей охоту трудиться!»

### ПОБОРОТЬ РАЗРУШИТЕЛЬНУЮ СТРАСТЬ

Церковь и государство приступают к созданию полноценной системы реабилитации наркозависимых. Таков основной итог работы первого всероссийского съезда руководителей реабилитационных центров, который прошел 25 июня 2011 года в Марфо-Мариинской обители.

В своем приветственном слове участникам съезда, Патриарх Московский и всея Руси Кирилл отметил: «Вопрос возвращения к нормальной жизни тех, кто борется или уже смог побороть разрушительную страсть, стоит особенно остро. К сожалению, такие люди вместо должной поддержки, участия и человеческого сочувствия нередко встречают со стороны общества лишь недоверие, пренебрежение и презрение.

Президент России еще на состоявшемся в апреле заседании Государственного совета подчеркнул важность создания национальной системы реабилитации и ресоциализации наркозависимых. Священноначалие Русской Православной Церкви приветствует

это решение руководства страны и призывает верующих принять активное участие в подобной работе. Церковь уже приступила к организации такой системы реабилитации».

Выступая на съезде, председатель Государственного антинаркотического комитета, директор ФСКН России Виктор Иванов заявил: «В основе Национальной системы медико-социальной реабилитации и ресоциализации наркозависимых должно лежать государственно-общественное партнерство, соединяющее в себе, с одной стороны, государственный заказ на социальную реабилитацию наркозависимых и контроль над исполнением этого заказа, а с другой стороны, творческую инициативу, личностный потенциал, уникальный опыт служения и милосердия общественных организаций».

Сегодня задача государства связана с организацией полномасштабной поддержки негосударственных организаций в сфере реабилитации».

diaconia.ru

### ВО ИМЯ ЖИЗНИ

В России появится 30 православных медицинских центров, оказывающих услуги по ведению беременности. Первый из них организован в Москве.

Всего в столице будет восемь таких центров. В Петербурге появится три таких центра, и по одному в крупных городах, среди которых Калининград, Казань, Волгоград, Новосибирск, Екатеринбург, Хабаровск, Владивосток и др. Также центры будут организованы в Минске, Киеве, Алма-Ате и других городах Украины, Казахстана и Беларуси.

Это первая единая федеральная сеть, которая принципиально не делает аборт. Женщины могут быть спокойны, потому что здесь их не будут принуждать к аборту.

В этих клиниках будет оказываться весь комплекс услуг, начиная от первичного приема до ведения беременности, УЗИ, роды и лечение. Все медицинские услуги

### Православие и медицина

будут оказываться на высоком уровне, центры будут оснащены самым современным оборудованием.



Также эти центры будут выполнять функции центров кризисной беременности, куда по соответствующей горячей линии, через знакомых, через рекомендации могут обращаться люди и получать и психологическую, моральную и материальную помощь.

Организаторы проекта приглашают на работу в создающиеся центры врачей и психологов, разделяющих православный взгляд на неприкосновенность человеческой жизни с момента зачатия. Информацию о том, как поступить на работу в сеть центров «Жизнь-Семья, Без абортов», можно получить на сайте Всемирного конгресса семей.

Русская линия.ru

ЧИТАЙТЕ  
В НОМЕРЕ



Стр 2

СТАРЕЦ  
ПАИСИЙ

«О ТЕРПЕНИИ  
В СЕМЬЕ»



Стр 3

ПРОФЕССОР  
И.В. СИЛУЯНОВА

«ПОЧЕМУ  
ЧЕЛОВЕК  
БОЛЕЕТ?»



Стр 4

«ВРАЧ  
ВСЕМИЛО-  
СТИВЫЙ»

Стр 4  
МИТРОПОЛИТ  
АНТОНИЙ  
СУРОЖСКИЙ



Продолжение, начало в № 7 газеты

70 лет начала Великой Отечественной войны

Фитотерапия

**Святитель Лука, епископ, в миру профессор-хирург В.Ф. Войно-Ясенецкий (27.04. 1877 – 11.06.1961 гг.). Имя святого носит Общество православных врачей России. В «Медицинском вестнике» вы прочтете фрагменты из последней книги о святом – покровителе врачей «Лука, врач возлюбленный». В №7 «Медицинского вестника» вы прочли о том, как ссыльный епископ, профессор-хирург был назначен главным хирургом эвакогоспиталя 15-15, расположенного в г.Красноярске.**



Св. Лука в операционной (на фото справа)

В госпитале военврачи работали напряженно как, на фронте. Из сохранившихся архивных материалов и писем видно, что святитель Лука каждый день проводил в операционной по десять-одиннадцать часов, выполняя уникальные операции. Тысячи бойцов и офицеров прошли через его руки, и большинству из них он сохранил жизнь. Были среди них безнадёжные. «Тяжело переживаю смерть больных после операции. Было три смерти в операционной, и они меня положительно подкосили. Тебе, как теоретику, неведомы эти мучения, а я переношу их все тяжелее и тяжелее. Молился об умерших дома, храма в Красноярске нет», — писал Святитель сыну.

С начала войны в госпиталях МЭП-49 все десять тысяч коек непрерывно наполнялись тяжелоранеными. Красноярск был самым дальним пунктом доставки, и раны часто превращались в нагноения, а костные ранения — в тяжелые формы остеомиелита. «В школе номер десять сосредоточены наиболее тяжелые ранобольные с осложненными переломами, с поражениями суставов и периферической нервной системы» — показывают архивные документы. В этой школе епископ-хирург работал около двух лет, после операционного дня он еще давал консультации. Только за три неде-

## Главный хирург

ли 1942 года профессор побывал в семи госпиталях и поставил диагноз восьмидесяти семи больным. Весь 1942 год отмечен тяжелым трудом, доводящим его до изнеможения. И вот результат такой нечеловеческой нагрузки: «...Уже четыре недели я не работаю вследствие очень тяжелого переутомления, главным образом мозгового. Три недели пролежал в больнице крайкома, теперь лежу у себя на квартире. Врачи говорят, что по выздоровлении я не дол-



Св. Лука с персоналом госпиталя

жен работать больше четырех часов и не делать больше операций. А до сих пор я работал до восьми-девяти часов и делал четыре-пять операций...» (Из письма к Н. П. Пузину от 25 декабря 1942 года).

Церкви были закрыты, и утром каждого дня Владыка молился на лесной поляне, поставив складную икону на пенечек. Тяжелой скорбью отзывалась в душе Святителя невозможность бывать в храме. В Красноярске, городе с многотысячным населением, последнюю из множества церквей закрыли перед войной. Радости

богослужения, по словам Владыки, были лишены в городе сотни, а может быть, и тысячи верующих. Рассказывают, что люди приносили ему много икон и одна стена в дворницкой блестела от окладов и лампад. В течение 1942 года Святитель ходатайствует об открытии церкви в Красноярске. «Давно обещали открыть у нас церковь, но все еще тянут, и я опять останусь без богослужения в великий праздник Рождества Христова», — с горечью писал он сыну Михаилу.

«В Красноярске я совмещал лечение раненых с архиерейским служением в Красноярской епархии и во все воскресные и праздничные дни ходил далеко за город в маленькую Нищенскую церковь, так как другой церкви в Красноярске не было. Ходить я должен был по такой грязи, что однажды на полдороге завяз, упал в грязь и должен был вернуться домой. Служить архиерейским чином было невозможно, так как при мне не было никого, кроме одного старика-священника, и я ограничился только усердной проповедью слова Божия», — разъяснял в автобиографии Святитель.

Несмотря на перенесенные в тюрьме испытания и подорванное здоровье, святитель Лука не только проводил большую хирургическую работу в Муртинской больнице, но летом 1943 года продолжил работу над новыми

главами книги «Очерки гнойной хирургии» на основе присланных ему в Ташкент историй болезней. Напряженная работа в больнице и над книгой не оставляла места для сна. В итоге — нервные срывы.

Из письма: «Я очень плохо чувствовал себя и иногда по целым дням вследствие тяжелого мозгового переутомления, длежащего уже почти четыре месяца... Требуют, чтобы я не ходил в церковь, если я не буду работать в больнице. И работаю через силу. До крошечной кладбищенской церкви в Николаевке полтора часа ходьбы с большим подъемом на гору, и я устаю до полного изнеможения, церковь так мала, что в ней нормально помещается сорок-пятьдесят человек, а приходят двести-триста, и в алтарь так же трудно пройти, как на Пасху».

Осенью 1943 года Святителя неожиданно вызвали в муртинское ГПУ и, к его удивлению, объявили, что ему разрешают ехать в г.Томск для работы в большой библиотеке медицинского факультета. «Можно думать, что это было результатом посланной мной из ташкентской тюрьмы маршалу Клименту Ворошилову просьбы дать мне возможность закончить свою работу по гнойной хирургии, очень необходимую для военно-полевой хирургии», — предполагал в автобиографии Святитель.

«В Томске я отлично устроился на квартире, которую мне предоставила одна глубоко верующая женщина. За два месяца я успел перечитать всю новейшую литературу по гнойной хирургии на немецком, французском и английском языках и сделал большие выписки из нее. По возвращении в Большую Мурту вполне закончил свою большую книгу «Очерки гнойной хирургии»».

Лисичкин В.А. «Лука, врач возлюбленный». — М, 2009 г

Окончание в № 9 газеты



«ЗОЛОТЫЕ ЯБЛОКИ»

С ботанической точки зрения помидоры являются фруктами, но мы привыкли относить их к овощам. Слово «помидор» с итальянского можно перевести как «золотое яблоко». Во французском, английском и некоторых других языках помидоры называют «томатами».

Помидоры — диетический продукт, нежная мякоть которого не раздражает слизистую оболочку пищеварительного тракта и хорошо усваивается. Содержащийся в большом количестве калий способствует выведению избытка жидкости из организма.

Помидоры содержат сахара — в основном фруктозу и глюкозу, минеральные соли: йод, калий, фосфор, бор, магний, натрий, марганец, кальций, железо, медь, цинк. Помидоры богаты целым набором витаминов, а именно витамины А, В, В2, В6, С, Е, К, РР и бета-каротин. Помидоры (томаты) содержат органические кислоты (лимонная, яблочная, винная и в небольшом количестве шавелевая). Также в состав помидора (томата) входит мощный антиоксидант — ликопен — органическое соединение, придающее плодам насыщенный красный цвет. Ликопен заметно снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Чтобы салат с помидорами принес максимум пользы, заправьте его подсолнечным маслом, так как в сочетании с растительными жирами ликопин усваивается гораздо лучше. И что необходимо знать, помидоры намного полезнее в вареном виде.

Помидоры обладают мочегонным, антибактериальным и противовоспалительным свойствами. Увеличение количества помидоров в рационе помогает предупредить и заболевания сердца. Ликопен препятствует процессу окисления «плохого» холестерина. Желтоватой желеобразной жидкости окружающей зернышки помидора было обнаружено вещество по химическому составу близкое к аспирину, уменьшающему вероятность образования тромбов в кровеносных сосудах. Помидоры помогают сохранить зрение и предотвращают изменения в сетчатке глаз, которые могут стать причиной слепоты в преклонном возрасте.

Томаты защищают организм от вредного воздействия солнечной радиации. В них есть «готовый» серотонин, называемый гормоном счастья, и тирамин — органическое соединение, которое превращается в серотонин уже в организме. Благодаря этому помидоры улучшают настроение, а в стрессовых ситуациях работают как антидепрессанты.

Томаты имеют низкую калорийность (23 ккал на 100г). Входящий в состав помидор хром способствует более быстрому насыщению и предупреждает приступы «зверского» голода у тех кто хочет похудеть. Как диетический продукт свежие помидоры и томатный сок назначают при заболеваниях, сопровождающихся нарушением обмена веществ, особенно водно-солевого обмена, сахарном диабете, сердечно-сосудистых заболеваниях и расстройствах деятельности желудочно-кишечного тракта.

## Правила хранения лекарств



указаны на упаковке.

Для того, чтобы лекарство не испортилось, нужно соблюдать правила его хранения. Они

### Температурный режим

• **При комнатной температуре.** Достаточно узкий диапазон от 18° до 25°С. В самом крайнем случае нижнюю границу можно опустить градуса на три (перед началом отопительного сезона и сразу после его окончания бывает всякое), но вот вверх она не двигается совсем. Жару лекарства переносят намного хуже.

• **В прохладном месте.** А вот это уже дверка холодильника. Можно упаковать все лекарства, требующие такого хранения, в пластиковый контейнер. Удобно — не потеряются, и герметичность способствует сохранности медикаментов.

От 2 до 8°С — холодильная камера, но ни в коем случае не морозильная и не балкон зимой. Чаще всего такого режима требуют мази и некоторые растворы в ампулах. Перед употреблением их необходимо вынуть и предельно согреть. **Не кладите лекарства в холодильник, если об этом прямо не указано в инструкции!**

### Влажность

Общее правило: капсулы, таблетки, порошки, драже, а также весь перевязочный материал боятся сырости, поэтому им не место на полочке в ванной. Традиционная для домашней аптечки кухня — тоже не лучшее место: здесь и вода брызжет, и жарко бывает, и посторонние запахи. Оптимальное место — спальня или любая другая комната.

Еще раз напомним о герметичности: все флаконы храните закрытыми. Таблетки из блистеров вынимайте непосредственно перед употреблением. Все это связано с гигроскопичностью твердых лекарственных форм.

**Храните препараты в заводской упаковке, не пересыпайте в баночки и пакеты.**

### Это важно знать

#### Солнечные лучи

Бережь от прямых солнечных лучей — эта строчка в инструкции в первую очередь касается настоев, настоев и растворов. Хорошо, если они разлиты в емкости из темного стекла — оно в некоторой степени защищает от света. Но это не означает, что склянки можно оставлять на подоконнике. Коричневые флаконы моментально нагреваются.

Храните лекарства в любом закрывающемся шкафчике либо в коробке с плотной крышкой. Желательно, чтобы до вашей аптечки было сложно добраться детям и разнообразной домашней живности, включая докучливых муравьев.

А. Водовозов, врач-терапевт  
Журнал АВС

## «Терпение спасает семью»

Бог поставил спасение людей в зависимость от терпения. Претерпевший до конца, той спасен будет, говорит Евангелие (Мф. 10, 22).

Бог дает людям трудности и различные испытания ради того, чтобы они поднаторели в терпении.

Терпение начинается с любви. Чтобы ты терпел человека, тебе должно быть за него больно. Терпение спасает семью от разрушения. Мне приходилось видеть, как дикие звери становились агнцами. Если доверять Богу, то все проблемы разрешаются гладко и духовно.

Насколько я понял, большие скандалы — и не только в семьях, но и в жизни государств — происходят от малозначительных вещей. В семье один из супругов должен смиряться перед другим, он должен не только подражать его добродетелям, но и терпеть его причуды.

### Беседы для родителей

Относиться к происходящему подобным образом очень помогает размышление о том, что Христос принес Себя в жертву за наши грехи и что Он, будучи безгрешным, терпит всех нас, миллиарды людей, тогда как мы, мучаясь от чужих причуд, погашаем задолженность за собственные грехи.

Благодать Богу устроил так, чтобы, имея дарование, человек помогал другому, а имея недостаток, смирялся перед ним. Ведь у каждого есть свои дарования. Однако и недостатки у каждого есть.

Одному человеку я задал хорошую взбучку. Видели бы вы, какое послушание оказывает ему жена, несмотря на то, что она наделена многими способностями и дарованиями! Рядом с ней он все равно, что малое дитя. И вот эта женщина, оказывая мужу послушание, постоянно приемлет Божественную благодать, откладывает ее на свой духовный счет, тогда как муж ее своим эгоизмом отгоняет от себя благодать и становится все более и более пустым.

Старец Паисий Святогорец

Окончание, начало в № 7 газеты

**Ирина Васильевна Силуянова** – профессор, заведующая кафедрой медицинской биоэтики РГМУ, заместитель сопредседателей Церковно-общественного совета по биоэтике. Ее выступления хорошо знакомы коломенским медикам, участвующим в Конференциях общества православных врачей г. Коломны в Свято-Троицком Ново-Голутвином женском монастыре. По просьбе читателей «Медицинский вестник» публикует фрагменты книги И.В. Силуяновой «Антропология болезни».



### «Христианское понимание смысла и сущности болезни»

В чем же заключаются духовные причины болезни?

Священник Леонид Грихилис, анализируя текст Священного Писания, справедливо замечает, что христианское отношение к болезни связано с пониманием болезни: как наказания, как проявления несовершенной тленной природы падшего человека и искупительной жертвы, как испытание верности Богу, как призыва к покаянию и осмыслению своей жизни.

### Болезнь как проявление природы падшего человечества и искупительная жертва

Пришествие Спасителя, Его слово и дело, обнаруживают сущность болезни человеческого рода как «проявление несовершенной, тленной природы падшего человечества». Наша несовершенство, смертность — следствие грехопадения. Болезненность — это наследуемое от Адама и Евы состояние каждого человека, наша сущностная генетическая характеристика. «Кто родится чистым от нечистого?

Ни один» (Иов. 14, 4). Болезни — это естественное и неизбежное проявление греховности, свойство человеческой природы.

Раскрыть предназначение болезни для каждого человека — важнейшее средство исцеления. Архимандрит Софроний (Сахаров) утверждал, что болезнь не только явление физиологическое, но и духовное испытание человека. Ду-

дано мне жало в плоть» и «...Господь сказал мне: "довольно для тебя благодати Моей, ибо сила Моя совершается в немощи"» (2 Кор 12, 7–9). Многих людей болезнь озло-

### Православие и медицина

В свое время Кант утверждал, что мир благоустроен Божественными законами — физическими законами и законами нравственными, т. е. законами природы и законами морали. История науки и техники — великое свидетельство человеческого подчинения законам природы. Но история человеческих отношений, напротив, — великое свидетельство неподчинения законам морали. Техногенные катастрофы — результат неподчинения, несоответствия действий человека законам природы. Неподчинение и нарушение законов морали также не может не иметь последствий. Наши болезни — одно из них. Нарушая законы мироустройства, мы выпадаем из мироустройства, из бытия, утрачиваем Божий дар здоровья, теряем жизнь не только временную, но и вечную.

Но возможно ли жить, не нарушая Божиих законов мироустройства? Возможно. Для этого необходимо постижение этих законов, знание мироустройства, в том числе устройства мира человеческих отношений, осмысление и благоустройство своей жизни.

Ключевыми моментами для раскрытия смысла болезней являются последовательность событий человеческой трагедии в раю — сотворение людей, дарение им заповеди послушания и закона, соблазн к непослушанию, нарушение закона и грехопадение с его неизбежными травмами — потерей совершенства, болезнями и смертностью. Возможен ли обратный путь — путь возвращения и возрождения? Этот путь у-казан, на-казан и дарован нам Спасителем. Это путь нахождения ответов на вопросы зачем, почему я болен, это путь осмысления своей жизни, путь покаяния. Этот путь возрастания в вере в исцеление, и обретение терпения скорбей и страданий, и достижение смирения.

Этот путь открыт для нас Спасителем Сыном Божиим Иисусом Христом — Его Жизнью, Его Заветом, Его Воскресением.

Профессор И.В. Силуянова. «Антропология болезни»

## Почему человек болеет?

В медицине есть диагноз — «практически здоров», но диагноза «теоретически здоров» — нет. Ибо теоретически, т. е. с точки зрения объяснения фундаментальных оснований болезни греховность, болезненность и смертность — это признаки человеческого рода, т. е. то, что объединяет и составляет природу всех людей. «Непослушанием одного человека сделалась многие грешными» (Рим. 5, 19).

Святейший патриарх Алексий II в одной из своих работ писал, что православное богословие в отличие от западного христианства грехопадение осмысливает, прежде всего, как болезнь, а не как юридическое состояние. Дело не в гневе Божиим на преступление человека. Дело в болезни самого человека. Бог делает все, чтобы изменить человека (а не просто снять с него «судимость»), юридически помиловать его). Но нельзя менять человека без его на то свободного согласия. Христос принес нам возможность преображения.

Болезнь — одно из свойств человеческой природы, которое по своей сущности не зависит и не создается нами. Человек, как правило, осознает болезнь как недолжное, нежелательное, как свое противоестественное состояние, хотя нет ничего более естественного для человеческой природы, чем болезнь. Болезнь — не только нежелательное, но и своеобразным образом независимое от воли человека его же состояние. Он ее обнаруживает в себе и вне себя, как правило, не ожидая и неожиданно. Поэтому ее смысл, как правило, скрыт от человека.

Духовное испытание — это и есть постижение сущности своей болезни как проявления природы падшего человечества и «искупительной жертвы», т. е. необходимого условия для ее преображения, изменения и преобразования.

### Болезнь как испытание в верности

Болезнь как испытание в верности настаивает, как правило, верных. Ничто так не изумляет людей как болезнь благочестивых и праведных. Действительно, если самое распространенное представление о причинах болезни — это наказание за грехи, то почему болеют и, как правило, тяжело, люди добродетельные? Ответ на этот вопрос связан с судьбой ветхозаветного Иова и новозаветного апостола Павла. Основной причиной их болезней была не только сущностная пораженность природы человека, но и испытание в вере и верности Богу.

Иов, «человек непорочный, справедливый, богобоязненный и удаляющийся от зла» (Иов. 1, 8) был испытан «проказою лютою от подошвы ноги его по самое темя его. И взял он себе черепицу, чтобы скоблить себя ею, и сел в пепел [вне селения]. (Иов. 2, 8). О своих страданиях он говорил: «Тело мое одето червями и пыльными струпами; кожа моя лопается и гноится» (Иов. 7, 5). Но на призыв людей похулить Бога за такое наказание, он отвечал: «...Неужели доброе мы будем принимать от Бога, а злого не будем принимать?» (Иов. 2, 10).

Апостол Павел, страдая от своей болезни, молил Бога об исцелении. Но «чтобы я не превозносился чрезвычайностью откровений,

многих уведит от веры, распад многих омрачается хулой на Вседержителя, но «... праведник будет крепко держаться пути своего, и чистый руками будет больше и больше утверждаться» (Иов. 17, 9). Утверждаться в вере в том, что предназначение наступившей болезни не может не быть нам во благо, утверждаться в верности Благоустроителю и молиться, чтобы мы постигли смысл нашего страдания и возросли в вере в то, что «человек рождается на страдание, как искры, чтобы устремляться вверх» (Иов. 5, 7).

### Болезнь как призыв к покаянию и осмыслению своей жизни

По сути из всех перечисленных библейских смыслов болезни самым значимым в христианстве является смысл болезни как призыв к покаянию как средству исполнить человеческое предназначение к вечному блаженству. В этом смысле в православном богословии даже само наказание понимается не как юридическое следствие преступления, не как злопамятная мстительность, а как на-каз, у-казание, вразумление. Это означает, что болезнь — это не явление Божьей кары, а свидетельство Божественного неравнодушия и любви к нам. Господь у-казует, показывает и открывает нам через уродливость и невыносимость болезни противоположность нашей жизни вне законов Божественного мироустройства, вне гармонии, мира и красоты. Человек вопреки естественной предназначенности порождает «жизнь по лжи», а не «по закону», не «по правде», умножая страдания, уродства и болезни.

### Советы диетолога

Продолжение, начало в №7

«Я пользовалась диетами, соблюдаю пост, но и это не помогает мне похудеть, в чем причина?» Р.К., г. Луховицы.

Вероятнее всего, у Вас имеется нарушение работы кишечника. Это приводит к тому, что те продукты обмена, которые должны покидать наш кишечник всасываются вновь и способствуют тому, что вес не уходит, как бы Вы не старались четко придерживаться той или иной диеты. Запор — одна из наиболее частых

Утром натощак рекомендуем выпивать стакан воды комфортной температуры (лучше прохладной), который будет действовать, как поршень, в лабиринте кишечника, выталкивать остатки вчерашней пищи, и пополнять организм влагой, столь необходимой. В течение дня желательно пить по 1-1,5 стакана жидкости каждые 1,5-2 часа или по несколько глотков каждые полчаса, за 20-40 минут перед приемом пищи и не ранее, чем через 1 час после еды, а также употреблять пищу, богатую влагой (супы, каши, салаты, фрукты, ягоды, свежие, вареные и тушеные овощи и др., но

кишечника, восстанавливают кислотность и микрофлору кишечника, нормализуют дефекацию, насыщают организм высокопитательными пищевыми и биологически активными веществами, улучшают работу всех органов и систем.

Соки желательно пить 2-3 раза в день за 20-30 минут до еды, начиная с 0,5 стакана и увеличивая до 1-1,5 стаканов, в зависимости от переносимости. Положительные результаты соковой терапии проявляются уже через несколько дней, а полная нормализация работы кишечника наблюдается через 5-7 дней, даже при стойких запорах. Ускорить этот процесс можно, если каждый прием пищи после сока начинать с салата из сырых овощей, затем приступать к одному вареному блюду

и на этом заканчивать трапезу. Пить не раньше, чем через час, чтобы не нарушать нормальный процесс переваривания пищи. Большим с запорами полезны и минеральные воды; Эссенуки № 4, № 17, Батальская, Славяновская, Джермук и др. Холодную минеральную воду рекомендуется пить по 1-1,5 стакана 2-3 раза в день натощак и за 1-1,5 часа до еды в течение нескольких недель. Подобные курсы желательно повторять несколько раз в год. При запорах с повышенной сократительной деятельностью кишечника и болях в животе лучше принимать теплые минеральные воды.

По материалам записи комментария врача-диетолога Р.Мойсенко для телеканала ТНТ



## Помогите похудеть!

жалоб людей, страдающих ожирением. В №7 «Медицинского вестника» вы прочитали о том, как важно принимать в пищу продукты, богатые пищевыми волокнами. В №8 будут даны советы, как можно избежать запоров людям с избыточным весом и тем самым разорвать порочный круг.

### Употребление достаточного количества жидкости.

Жидкость увлажняет пищевую массу, сохраняя ее достаточный объем, предотвращая высыхание отходов и их застревание в складках толстого кишечника, улучшает продвижение по кишечнику пищевых и фекальных масс, а также способствует размягчению и отслаиванию некоторой части каловых отложений. Физиологической суточной нормой потребления для взрослого человека считается 2-2,5 л воды, содержащейся в напитках, продуктах и блюдах.

не булки, печенье, сухари, чипсы и им подобные). Такой режим питья и питания усилит утренний эффект и обеспечит свободное, без задержки продвижение по кишечнику пищевых масс.

Наряду с водой и любыми напитками особенно хороши свежевыжатые соки, которые являются, пожалуй, самыми целебными продуктами для общего оздоровления и нормализации работы кишечника. Для этих целей рекомендуются соки: морковный, капустный, свекольный, яблочный, но лучше — соковые смеси (морковно-свекольный — 4:1; морковно-капустный — от 1:1 до 2:1; морковно-капустно-свекольный — от 2:2:1 до 5:3:1; яблочно-свекольный — 4:1, морковно-яблочный — 1:1 и др.). Они обеспечивают заживление слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, улучшают отделение пищеварительных соков и переваривающую способность

### Успенский пост

## Рецепты поста

### Щи Валаамские

Капусту, резаный репчатый лук, лавровый лист, петрушку, перец горошком тушите при добавлении воды. Отдельно отварите мелко шинкованные свежие грибы. Выньте грибы из бульона, слегка поджарьте. Когда капуста упарится, делается мягкой, но с хрустом, подсыпьте поджаренной до розовато-светло-коричневого цвета муки. В бульон от грибов добавьте все компоненты, свежую зелень.

Прогревайте щи на небольшом огне, не доводя до кипения, чтобы они пропитались грибным и капустным духом.

На 1 кг капусты: 2 небольшие луковицы, 1 крупный лавровый лист, корень корневой или 3—4 стебля листовой петрушки, 8—10 горошин черного перца, 400—500 г грибов, 1 ст. ложку муки, свежей зелени по вкусу.

### Фаршированные кабачки

Кабачок-цуккини — 1 шт., грибы — 300 г, лук — 1 шт., картошка — 2 шт., растительное масло, зелень петрушки, соль, перец. Нарезать кабачок кружочками в 6-8 см, вынуть из них мякоть. Натереть кабачки солью и перцем и плотно уложить в форму. Лук и грибы мелко нарезать, картофель нарезать кубиками, обжарить на подсолнечном масле. Посолить. Добавить перец, нарубленную зелень петрушки.

Полученным фаршем наполнить кабачки, смазать сверху подсолнечным маслом или соевым майонезом и поставить в духовку на 20-25 минут.

Блюдо готово, когда стенку кабачка можно легко проткнуть вилкой. Готовый кабачок украсить зеленью и овощами.

О мякоти, вынутой из кабачка, добавить специю и муку, приготовить оладьи.



*«Стратотерпче святой и целбниче Пантелеимоне, моли милостивого Бога, да презреши оставление по-даст душам нашим».*

...Случается, что неверующие родители сильно переживают за своего верующего ребенка. Они считают его несчастным и закрытым от всех радостей жизни. А сами дети, наоборот, огорчаются от того, что их родители не познали Бога. За молитвы, терпение и любовь детей Господь открывает родителям истинную веру.

Так из жития великомученика и целителя Пантелеимона мы узнаем, как Бог за молитвы сына в одно мгновение обратил отца-язычника в христианство.

Святой великомученик Пантелеимон родился в III веке в Никомидии. Отец его Евсторгий, богатый и знатный, был язычником. Мать, святая Еввула, – христианкой.

Родители ждали счастья своему сыну. Но счастье отец и мать понимали по-разному.

Евсторгий назвал своего прекрасного сына Пантелеон («по всему лев»). Он желал ему быть в мире сильным характером, знатностью, богатством, образованием и врачевным искусством.

И, действительно, получив лучшее в то время образование Пантелеимон был замечен при дворе императора Максимиана. Красота и кротость

сын не вступал с отцом в споры о вере, лишь пытался рассеять его заблуждения вопросами: почему одни идолы все стоят и никак не садут, а другие все время сидят, но никогда не встают? От подобных речей умного сына Евсторгий начал сомневаться в могуществе идолов и охладел в служении им.

## Небесные покровители

во тьме неверия. Через короткое время Евсторгий умер.

После смерти отца святой Пантелеимон посвятил свою жизнь страждущим. Он безмездно лечил всех обращавшихся к нему, исцеляя их Именем Иисуса Христа. Он посещал в темницах узников, особенно христиан, которыми были переполнены все тюрьмы, и лечил их от ран. В скором времени молва о милостивом враче распространилась по всему городу. Оставив других врачей, жители стали обращаться только к святому Пантелеимону.

Императору донесли, что святой Пантелеимон лечит христианских узников. Максимиан уговаривал святого опровергнуть донос и принести жертву идолам, но святой Пантелеимон исповедал себя христианином и на глазах императора исцелил ослабленного именем Иисуса Христа. Ожесточенный Максимиан казнил исцеленного, восславившего Христа, а святого Пантелеимона предал жесточайшим мукам.

Перед смертью Пантелеимон молился о прощении врагов и во время молитвы раздался голос Господа с небес: «С этого момента будешь именоваться ты не Пантелеон, а Пантелеимон (Всемилоостивый)». Новое имя дано святому за его великое милосердие и сострадательность к людям.

Святые мощи великомученика Пантелеимона частицами разошлись по всему христианскому миру. Честная глава его находится ныне в Русском Афонском монастыре во имя великомученика Пантелеимона. В Троицком храме Свято-Троицкого Ново-Голутвина женского монастыря в иконе святого находится частица его святых мощей.

## «Врач Всемилоостивый»

юноши многих располагали к нему. Быстрый ум и трудолюбие позволили Пантелеимону достичь больших успехов в медицине. Он отлично разбирался в лекарствах и был хорошим хирургом.

Но иногда при виде тяжелых страданий людей сердце юного врача томилось от бессилья: он не мог ни смягчить мучения больного, ни остановить приближающуюся смерть. Пантелеимона тревожила грозная тайна человеческих страданий и смерти, бывали мгновения, когда избранное им ремесло врача начинало казаться ему бессмысленным.

Встреча с христианским священником Ермолаем, преобразила и наполнила новым смыслом жизнь Пантелеимона. Началось движение к тому счастью, которого бы желала для него мать, скончавшаяся, когда Пантелеимон был еще ребенком.

Старец Ермолай рассказал юноше о христианской вере и крестил его. Пантелеимон получил от Бога дар исцелений. С именем Христа он лечил безнадежных больных. Даже воскресил умершего мальчика.

Об одном только сильно тосковал Пантелеимон. Помогавший всем больным, он не мог уврачевать душу родного отца, Евсторгия, продолжавшего оставаться в язычестве. Послушный

Однажды к юному целителю Пантелеимону явился слепой, уже обращавшийся ко всем местным врачам, издержавший на лечение немалые богатства, но так и не вернувший зрения. Несчастный слепец пришел к молодому врачу с последней надеждой. Присутствовавший при этом Евсторгий, услышав, что сын его берет за врачевать в столь безнадежном случае, испугался: «Сын мой! Не решайся касаться такой вещи, которой ты не можешь сделать, иначе ты будешь осмеян. Что можешь ты сделать больше лучших тебя врачей?» Но святой Пантелеимон, коснувшись пальцами глаз слепца, сказал: «Во имя Господа моего Иисуса Христа, просвещающего слепых, прозри».

Зрение вернулось к слепому, и тотчас же свершилось второе чудо – Евсторгий уверовал во Христа. Святой Пантелеимон видел, как его прозревший отец своими руками разбивает идолов, сбрасывает их в яму и засыпает их землей. Бывший слепой и бывший язычник Евсторгий в тот же день крестились. Так Господь ради сына, исцелявшего многих больных и просвещающего их светом истинной веры, не дал отцу погибнуть

## «И остави нам долги наши...»

*«Отче наш, Иже еси на небесех, да святится Имя Твое, да приидет Царствие Твое, да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь. И остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим, и не введи нас во искушение, но избави нас от лукавого».*

Так мы молимся Богу. Славянское слово Отче – Отец. Иже еси на небесах – Суций на небесах. Да – пусть. Яко – как, потому что. Якоже – также, как. Днесь – на каждый день. Остави – прости.

Порой, в молитве того или другого святого, мы находим такое слово, которое мы честно не можем повторить, оно превосходит не только наш опыт, но и нашу способность себя победить, – победить в себе злые, недружелюбные стремления. И вот в Молитве Господней есть такой рубчик: Оставь нам наши долги, так же как и мы оставляем долги нашим ближним, которые чем-нибудь нас обидели, унизили, оскорбили. Казалось бы, не так трудно это ска-

зать, когда в жизни все хорошо; но иногда так трудно бывает, когда у тебя есть враг или когда среда, в которой ты находишься, тебе враждебна, когда ты являешься предметом насмешки, или побоев, или хуже того. Как тогда произнести эти слова? И вот мне хочется вам о себе нечто рассказать.

Когда я был подростком, у меня, как у всякого мальчика бывает, оказался «смертельный враг», мальчик, которого я никак не мог переносить, который казался мне истинно врагом; а вместе с тем я уже знал эту молитву.

Я обратился тогда к своему духовнику и ему рассказал об этом. Он был человек и умный и прямой, и не без резкости; он мне сказал: «Очень просто – когда дойдешь до этого места, скажи: «И Ты, Господи, не прощай мне моих грехов, так же как я отказываюсь простить Кириллу». Я сказал: «Отец Афанасий, я же не могу!» – «А иначе невозможно, ты должен быть честен».

Вечером, когда я дошел до этого места, у меня язык не повернулся так сказать. Навлечь на себя гнев Божий, сказать, что я прошу Его меня отвергнуть от Своего сердца, так же, как я отвергаю Кириллу – нет, не могу... Я снова пошел к отцу Афанасию. «Не можешь? Ну, тогда переключи через эти слова».

Я попробовал: тоже не вышло. Это было нечестно: я не мог всю молитву сказать и только эти слова оставить в стороне; это было недобросовестно, это была бы ложь перед Богом, обман. Я снова пошел за советом. «А ты, может быть», – говорит отец Афанасий, – можешь сказать Богу: «Господи, хоть я простишь и не могу, но очень бы мне хотелось быть способным простить. Так, может быть, Ты меня простишь за мое желание простить?».

Это было лучше; я попробовал. Мне не очень-то хотелось простить



Митрополит Антоний Сурожский

## Азы Православия

Кириллу, а вместе с тем где-то такое шевелилось чувство, что – да, пожалуй, и надо бы... И повторив несколько вечеров сряду молитву в этой форме, я почувствовал, что мое сердце уже не такое окаменелое, что во мне не так кипит ярость, ненависть, что я успокаиваюсь. И в какой-то момент я смог сказать: «Прости! – я его сейчас, вот тут, прощаю...»

Я думаю, что очень важен такой опыт; очень важно, чтобы, когда мы молимся, мы не говорили ничего, что было бы неправдой. Поэтому если у кого есть молитвослов, и он по молитвослову молится – читай эти молитвы, когда есть время, ставь перед собой вопрос о том, что ты можешь сказать честно, всем умом, всей душой, всей волей своей; отметь себе то, что тебе трудно сказать, но во что ты можешь возрасти усилием если не сердца, то воли, сознания; отметь и то, что ты никак честно сказать не можешь. И будь честен до конца: когда дойдешь до таких слов, скажи: «Господи, я этого сказать не могу, – помоги мне когда-нибудь дорасти до такого сознания».

Митрополит Антоний Сурожский

## Крупницы мудрости

«Будучи богат, думай, сможешь ли ты достойно переносить бедность».

Будучи счастлив, представляя, как с достоинством встретить несчастье».

Когда люди тебя хвалят, думай, сможешь ли достойно переносить поношения».

И всю жизнь думай, как достойно встретить смерть».

Святитель Николай Сербский

## Притча о смиренном человеке

«В одном горном селении жил человек, известный тем, что он никогда ни с кем не спорил. И вот приехал к нему корреспондент, чтобы написать о нем в книге рекордов Гиннеса. И между ними состоялся такой разговор:

— Скажите, а это правда, что Вы прожили девяносто с лишним лет и ни разу ни с кем не спорили?  
— Да, это правда.  
— Ну что, вообще ни с кем, ни с кем?  
— Вообще ни с кем, ни с кем!  
— И что, даже с собственной женой?  
— Даже с женой.

— Даже со своими детьми?  
— Даже с детьми.  
— И что, за девяносто лет ни единого разочка?  
— Ни разу.  
— Никогда-никогда ни с кем, ни с кем? — уже накаляясь, продолжал корреспондент.  
— Ну да, — спокойно отвечал старик. Корреспондент (краснея и раздражаясь):  
— Да не может этого быть, чтобы вы за всю жизнь ни разу ни с кем не спорили!  
— Спорил, спорил, спорил... — примирительно ответил старик».

## МЕДИЦИНСКИЙ ВЕСТНИК

Учредители: Православное общество врачей г. Коломны, Медицинский центр св. блж. Ксении Петербургской. Телефон экстренной помощи 614-27-44. Гл. редактор А.Г. Кульша. Ред. коллегия: Сивова Л.Л., Вавилова М.Н., Варфоломеева Л.Г. Газета выходит 1 раз в месяц с 1 января 2003 г. Объем 1 печатный лист. Тираж 1000. Заказ 1270.

Отпечатано в ГУП МО «Коломенская типография», ул. III Интернационала, д. 2а.

## 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) 14-27-44. Факс: (496) 12-07-07. эл. почта: med-novogolutvin@ya.ru www.novogolutvin.ru



1 августа - Обретение мощей преподобного Серафима, Саровского чудотворца (1903).

2 августа - Пророка Илии (IX в. до Р.Х.).

4 августа - Мироносицы равноапостольной Марии Магдалины (I в.).

5 августа - Почаевской иконы Божией Матери (1675). Иконы Божией Матери, именуемой «Всех скорбящих радость» (с грошиками) (1888).

9 августа - Великомученика и целителя Пантелеимона (305 г.).

10 августа - Смоленской иконы Божией Матери, именуемой «Одигитрия» (Путеводительница) (принесена из Царьграда в 1046 г.).

14 августа - Происхождение (изнесение) честных древ Животворящего Креста Господня.

В Константинополе, в виду частых болезней, происходивших в августе, выносили Крест Господень на дороги и улицы для освящения и отвращения болезней. Празднество Всемилоостивому Спасу и Пресвятой Богородице (1164). Первый (медовый) Спас. После Литургии совершается малое освящение воды и освящение мёда нового сбора. Семи мучеников Маккавеев: Авима, Антонина, Гурия, Елеазара, Евсевона, Алима и Маркелла, матери их Соломонии и учителя их Елеазара (166 г. до Р.Х.).

Начало Успенского поста.

19 августа - ПРЕОБРАЖЕНИЕ ГОСПОДА БОГА И СПАСА НАШЕГО ИИСУСА ХРИСТА. Второй (яблочный) Спас. После Литургии освящение яблок и винограда.

28 августа - УСПЕНИЕ ПРЕСВЯТОЙ ВЛАДИЧИЦЫ НАШЕЙ БОГОРОДИЦЫ И ПРИСНОДЕВЫ МАРИИ.

29 августа - Перенесение из Едессы в Константинополь Нерукотворенного Образа (Убруса) Господа Иисуса Христа (944). Третий (ореховый) Спас. Феодоровской иконы Божией Матери (1239).

Радио «БЛАГО»  
•эфирное вещание 102,3FM  
•Интернет-вещание  
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»  
Архиепископ Аверкий (Таушев).  
«Толкование на Апокалипсис».  
А.Толстой. «Гиперболический инженер Гарина»  
10:00 и 22:00 «Граждане неба»  
13:40 «Исторические перспективы». «Постижение планеты».  
15:00 «Граждане неба». Старец Паисий Святогорец. «Письма».  
15:30 «Детство, отрочество, юность». Д. Лондон. «Белый клык».  
16:30 Литературные чтения. А.Грин. «Золотая цепь».  
18:00 «Вечернее Богослужение».  
20:30 «Сказка за сказкой»  
21:00 «Россия сквозь века». Н.И.Костомаров. «История России в жизнеописаниях ее главных деятелей».  
22:30 Вечерние молитвы.

Телефон  
Радио «БЛАГО» 102,3FM:  
8.800 100 1023  
звонок бесплатный