

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

«Люди от поста всегда становились здоровее и живее, и пост всегда лежал в основе оздоровления души человека и его тела. Современные американские ученые, которые долго искали оптимальные диеты для того, чтобы бороться с атеросклерозом, наконец, установили, что самое благоприятное для того, чтобы было все благополучно в крови — это так называемая перемежающаяся диета, постоянно изменяющийся положительный и отрицательный азотистый баланс. А это значит, что ученые, сами того не зная, признали православный пост как самую, если можно так выразиться, правильную диету. Потому что наш с вами ритм смены постов и межпостового времени является той самой перемежающейся диетой с отрицательным и положительным азотистым балансом. Любопытнейший маленький христианин семи или восьми лет знает пользу поста не как научное открытие, а как достояние Церкви. В Церкви все давным-давно открыто и дано нам, нужно только уметь пользоваться», - убедительно доказывает профессор протоиерей Сергей Филimonov.

«У меня 15 кг лишнего веса. Я даже стараюсь поститься, но не могу справиться с перееданием», - пишет читательница из г. Коломна.

Безусловно, каждый из нас в какой-то мере может страдать страстью чревоугодия, один из видов которого - переедание (Святые Отцы называют эту страсть чревобесием и гортанобесием). Переедание приводит к проблемам со здоровьем. И это не только лишний вес. Если переедание становится регулярным, у человека снижается секреция желудочного сока, замедляется процесс желудочного и кишечного пищеварения. Это приводит к образованию газов в кишечнике. Также регулярное переедание негативно воздействует на эндокринную и сердечнососудистую системы и может вызывать нарушение обмена веществ, аритмию, артериальную гипертензию, стенокардию.

Время от времени переедают все, особенно в праздники. Иногда можно себе позволить съесть больше обычного, но если переедание становится регулярным, стоит обеспокоиться. Какими причинами может быть обусловлено переедание?

Первая причина — нерациональное питание. К примеру, жареные и жирные блюда замедляют процесс усвоения пищи, поэтому мы съедаем больше, чем нужно. А если за один прием пищи мы употребляем много разных блюд, чувство насыщения теряется, мы не контролируем количество съеденного.

Вторая причина — ослабленный организм. Если нам не хватает витаминов, минералов и микроэлементов, которые нужны для нормального усвоения пищи, увеличивается по-

требность в еде, и мы начинаем переедать. Третья причина — психологические

С 14 по 27 августа время Успенского поста

Укрепление души и тела

буждают аппетит, и мы съедаем больше, чем должны.

Случаются и более

серьезные расстройства приема пищи. Это нервная булимия, обжорство (переедание, сочетающееся с чрезмерной озабоченностью собственным весом), переедание, связанное с неврозом навязчивых состояний.

Как избежать переедания и сопровождающих его проблем со здоровьем? Диета тут не поможет: какое-то время, ограничивая себя в еде, вы потом наброситесь на нее с удвоенным энтузиазмом. Поэтому нужно просто начать с внимания к себе, питаться правильно и научиться контролировать количество пищи.

Во-первых, важно соблюдать режим питания: есть в одно и то же время, с молитвой перед едой. Старайтесь не есть сразу по приходу домой, отдохните: сочетание усталости и голода увеличивает вероятность переедания.

Во-вторых, не нужно во время еды читать, смотреть телевизор, заниматься в интернете. Отвлекаясь на посторонние дела, мы незаметно для себя съедаем больше, чем требуется.

В-третьих, питание должно быть сбалансировано, надо избегать пищи быстрого приготовления (фаст-фудов). Опасность такой еды заключается в том, что чувство насыщения после нее быстро проходит, и человек ловит себя на том, что снова хочется есть.

В-четвертых, не наедаться досыта. Питательные вещества из пищи попадают в организм не сразу, их усвоение начинается примерно через полчаса после окончания трапезы. Поэтому из-за стола нужно вставать с чувством легкого голода.

В-пятых, не ешьте, если действительно не хотите есть. Перекусы с друзьями «за компанию» или походы к холодильнику «от нечего делать» — одни из самых распространенных факторов, провоцирующих переедание.

Постарайтесь не есть блюда, обильно приправленные специями, майонезом и пр. Но при этом не пытайтесь совсем отказаться от любимых продуктов и, уж тем более, не морите себя голодом: нужно во всем соблюдать меру.

Чревоугодие опасно серьезными последствиями для здоровья — как физического, так и психического. «Кто с жадностью предаётся яствам, подрывает силы тела, равно как уменьшает и ослабляет крепость души», - говорил Иоанн Златоуст. Соблюдая пост, мы не только отказываемся от скоромной пищи, но, прежде всего, укрепляем тело и душу: внимание к себе, воздержанность и покаяние помогают нам в борьбе со страстями.



проблемы. Привычка «заедать» стресс может вызвать так называемое психогенное переедание. А некоторые люди, (преимущественно ведущие замкнутый образ жизни), компенсируют разнообразной едой отсутствие свежих впечатлений.

Кроме этого, переедание может быть вызвано привычкой есть «на ходу», а также нерегулярным питанием, к примеру, когда удается нормально поесть лишь раз в день, вечером. Кстати, если есть привычка обильно приправлять блюда специями, тоже стоит опасаться переедания: пряности воз-

Еще одной мерой борьбы за повышение качества медпомощи населению будет «страхование па-

Новости короткой строкой

Глава Министерства здравоохранения Вероника Скворцова в эфире радиостанции «Эхо Москвы» рассказала, что уровень подго-

разработаны на основе тех, что используют в немецком Хайдельберге, французской Сорбонне, британском Кембридже и амери-

Медиков станут учить по новым программам

товки врачей в вузах значительно снизился. В связи с этим ведомство планирует в ближайшие три — четыре месяца полностью обновить учебные планы всех медицинских вузов страны. Новые программы обучения будут

канском Гарварде. Кроме того, планируется «полная переквалификация» всего преподавательского состава учебных заведений и, возможно, сокращение количества бюджетных мест.

циентов от медицинских ошибок». Под это понятие подпадает не только ошибка врачебная, но и «системная», которая может развиваться, по словам министра, в недостатке необходимого оборудования в ЛПУ и несво-

временном перенаправлении пациента в другое медучреждение. Планируется, что такая страховка будет защищать россиян до введения системы аккредитации врачей, то есть до 2016 года.

medportal.ru
2012 г

ЧИТАЙТЕ
В НОМЕРЕ



Стр 2

ФИТОТЕРАПИЯ

«ТАВОЛГА»



Стр 3

«НА ПРИЕМЕ
У ДЕТСКОГО
СТОМАТОЛОГА»



Стр 4

СТАРЕЦ ПАИСИЙ

Стр 4

ПРОТОИЕРЕИ
АЛЕКСАНДР
ШМЕДИН
«ПУТЬ К БОГУ И
ПРОБЛЕМА ЗЛА»



Фитотерапия

Лабазник вязолистный – таволга - белоголовник - многолетнее растение семейства розоцветных с мелкими белыми цветами, собранными в крупные метельчатые соцветия. У нас в Подмосковье растет в сырых местах (на болотах, лугах, берегах рек). Цветет с конца мая по август.

Лабазник обладает жаропонижающим, успокаивающим, противовоспалительным, противосвертывающим, ранозаживляющим, обезболивающим, мочегонным, вяжущим и противосудорожным действием.

Лабазник эффективно применяют при бесплодии, псориазе, герпесе, гепатитах, отеках (сердечных), тахикардии, сахарном диабете, полипах (в кишечнике и желудке), заболеваниях желудка, мочевого пузыря и почек, атонии кишечника, гриппе, ангине и респираторных заболеваниях, бронхите, бронхиальной астме, пневмонии и онкологических заболеваниях, аутоиммунном тиреидите, для похудения и борьбы с нарушениями обмена веществ.

В Горном Алтае жители называют чай из цветов лабазника «покосным чаем», всегда берут его с собой на покос, пастухи и лесничие пьют его и не простывают и не страдают артритами, несмотря на холодные ночи и ледяную воду в горах. Чай из соцветий очень вкусный, ароматный,

даже без сахара кажется сладким. Для лечения можно применять не только цветы, но и листья и корни. Листья лабазника богаты каротином и витамином С, флавоноидами, дубильными веществами и антоцианами. Из молодых свежих листьев, пахнущих огурцами, готовят витаминный салат. Собирают и сушат их во время цветения. Цветы таволги содержат флавоноиды кверцетин, рутин, авикулярин и гликозид спиреин.

Летом можно заготовить холодный настой цветков лабазника: половину пол-литровой банки засыпать цветками лабазника, налить доверху кипяченой или очищенной холодной воды, настаивать в закрытой посуде ночь (примерно 12 часов). Чтобы настой хранился и не закисал, в него добавляют заранее приготовленную настойку календулы. 10 г цветков календулы настоять в 100 мл спирта - 40-70% две недели, отжать. Настойку влить в холодный настой, настоять еще два часа и процедить.

В период эпидемий для профилактики ОРЗ или гриппа такой настой лабазника с календулой пьют три раза в день по 1-2 мл. Для лечения ОРВИ, гриппа, ангины и других простудных заболеваний - по одной чайной ложке три-четыре раза в день. В состав лабазника входят салицилаты, поэтому он обладает жаропонижающим действием. Если начать лечение при первых симптомах, то можно вылечиться за

один день и избежать осложнений. Также быстро проходит герпес, если начать пить эту настойку как можно раньше. Если у вас периодически происходит обострение герпеса, то можно пить эту настойку и для профилактики.

Лабазник помогает при вари-

Таволга

козном расширении вен и тромбозах.

Лабазник помогает при бесплодии: рассасывает спайки и убирает воспаление в маточных трубах. Равное количество цветков лабазника, липы, кипрея узколистного и клевера смешать и пить как чай по три-четыре стакана в день. На один стакан - одну столовую ложку сбора. Можно пить сразу, через пять минут после заваривания, можно настоять два часа.

Для лечения гепатитов, полипов в кишечнике или желудке применяют траву лабазника. Две столовых ложки травы залить одним литром кипятка, настоять два часа. Принимать между приемами пищи по полстакана шесть-семь раз в день.

При отеках (сердечных), тахикардии, заболеваниях желудка (в том числе при язве), мочевого пузыря и почек (циститах, нефритах, пиелонефрите) две чайных ложки цветков лабазника залить 0,5 литра кипятка, настаивать около часа.

Пить по полстакана три раза в день. Снимает отеки, укрепляет капилляры, заживляет раны.

В комплексном лечении заболеваний суставов и онкологических заболеваний используют корни



таволги. Четыре столовых ложки на литр воды, около часа кипятить на водяной бане. Сразу процедить и принимать по 50 мл четыре раза в день. Отвар хранить в холодильнике.

Этим же отваром лечат желудочно-кишечные расстройства, в том числе и дизентерию, промывают раны.

Для обработки гнойных ран, трофических язв и ожогов используют настойку травы лабазника. 200 г травы залить одним литром 20%

спирта («полуводочной» настойкой). Через десять дней уже можно применять. Трофические язвы и различные раны быстро эпителизируются.

Также из этой настойки можно делать примочки при невралгиях, артритах и артрозах, ревматизме, неврите тройничного и лицевого нервов. Одновременно нужно пить чай из цветов лабазника.

Помогает лабазник при эпилепсии, так как обладает противосудорожным действием. Чай из цветов или настой травы полезен для профилактики приступов при эпилепсии, желательнее в комплексе с шикшей (вороникой).

Настой травы лабазника помогает при сахарном диабете и гипертонии: одну столовую ложку на два стакана кипятка, подержать 15 минут на водяной бане, через час процедить, принимать три раза в день на голодный желудок в течение месяца.

При хронических запорах, сборы дополняют 1/2 чайной ложки исландского моха. Лабазник снижает свертываемость крови из-за содержания в нем салицилатов, улучшает реологию, поэтому он может спровоцировать кровотечения у больных с плохой свертываемостью крови и тромбоцитопатиями. Лабазник понижает давление, поэтому гипотоникам его следует принимать с осторожностью, или в сборе с родиолой, левзеей, золотым корнем и т.п.

Ребенок ожил через месяц после смерти

Невероятный случай произошел в Британии. Младенец, признанный врачами мертвым, ожил после рождения.

Жительнице Уэльса Алекс Джонс на шестом месяце беременности врачи сообщили, что у ее ребенка уже несколько недель не бьется сердце. После очередного медицинского осмотра было принято решение провести



21-летней Алекс принудительные роды. Семья уже готовилась к похоронам младенца, однако после родов произошло самое настоящее чудо.

«Это самое удивительное, что произошло со мной. Мне сказали, что мой ребенок мертв, чтобы я готовилась к похоронам. Мы с мамой договорились о небольшом участке на кладбище для него, но, когда он

родился, моя мать, которая была рядом, заметила, что он кричит, а его крошечные пальцы двигаются. Даже врачи и медсестры называют это чудом», - рассказала Алекс Джонс.

После чудесного воскрешения прошло уже пять месяцев, это время малыш Коэн провел с врачами. Счастливая мама до сих пор не может поверить в произошедшее: «Я была в шоке после того, как мне на шестом месяце беременности сказали, что у ре-

бенка нет никаких признаков сердцебиения. А потом все были шокированы тем, что рожденный ребенок дышал. Никто не был готов к такому. Врачи не верили, что у него есть шансы выжить. Но посмотрите на него сейчас! Это счастливый ребенок! Такое облегчение - видеть его улыбку. Мы никого не обвиняем, его сердцебиение, видимо, было слишком слабым, раз врачи не обнаружили его. Имеет значение только то, что Коэн жив. Я всегда буду считать его чудо-ребенком», - передает слова Алекс Джонс The Daily Mail.

Вопросы биоэтики

Эксперты утверждают, что подобные случаи - большая редкость во врачебной практике, так как современное оборудование может со стопроцентной гарантией определять, бьется ли сердце ребенка или нет. Нам не дано знать промысла Божьего о каждом человеке. Этот случай еще раз подтверждает то, что наши знания ограничены и нужно быть готовым бороться за жизнь до последней минуты.

Ортомед.ру

Общее дело

Верховный суд России признал норму, дающую подсудимым наркоманам возможность выбора между тюрьмой и больницей.

Напомним, в конце 2011 года был принят закон, разрешающий предоставлять отсрочку от наказания осужденным наркоманам, если они согласятся пройти курс лечения. При этом есть еще не-

сколько условий: преступление должно быть совершено впервые. И под действие нормы попадают только три статьи Уголовного кодекса: «незаконное приобретение, хранение и перевозка наркотиков», «незаконное культивирование наркотических растений» и «незаконная выдача либо подделка рецептов на получение наркотиков».

Желание подсудимого добровольно пройти курс лечения от

наркомании может быть выражено как письменно, так и устно (в этом случае такое ходатайство отражается в протоколе судеб-

Есть выбор!

ного заседания) на любой стадии процесса до удаления суда в совещательную комнату. Основная обязанность - добросовестное прохождение лечения от наркотической зависимости и курса

медико-социальной реабилитации. Обязанность сотрудников уголовно-исполнительной инспекции состоит в контроле за исполнением приговора суда. Если осужденный будет уклоняться от лечения, продолжать принимать наркотики, инспекция вправе ходатайствовать перед судом о замене ему отсрочки от отбывания наказания на реальное лишение свободы.

Медико-социальную реабилитацию должны осуществлять специализированные лечебные учреждения наркологического профиля. Лечение может проводиться в частной или государственной клинике.

Владислав Куликов
«Российская газета» -
Федеральный выпуск №5826
(153) <http://rg.ru/2012/07/06/narkomani.html>

«Врачи говорят, что после интоксикации клетки печени можно восстановить. Как помочь пострадавшему органу?» Н.Т., г. Коломна.

Печень играет очень важную роль в организме человека. Она работает фильтром для всех веществ, поступающих в организм. Плохая экология, некачественные продукты питания, алкоголь, курение, медикаменты - все эти факторы крайне негативно влияют на работу печени. И лишь обладая способностью восстанавливать собственные клетки, печени удается бесперебойно функционировать многие годы. Если отдельно учитывать инфекционные причины, то, в основном, заболеваниями печени страдают люди, не придерживающиеся здорового рациона питания. Это поклонники фаст-фуда, кондитерских изделий, алкоголя, жирных блюд, жареного мяса и колбас.

Но все же, печени можно помочь. В первую очередь, откажитесь от всего, что вредит: алкоголь, жареное и жирное, продукты питания с красителями и усилителями вкуса (например, глутамат натрия).

Измените образ жизни. Употребляйте в пищу больше продуктов питания, богатых витаминами, минералами и растительной клетчаткой.

Существуют растения-гепатопротекторы. Среди них можно выделить расторопшу пятнистую, которая богата витаминами Е и К. В семенах этого растения содержатся вещества, восстанавливающие работу печени и способствующие образованию новых клеток.

Печень можно восстановить

Для бесперебойного функционирования печени необходимы антиоксиданты. В большом количестве эти вещества содержатся в свежих фруктах и овощах. Антиоксиданты предотвращают процессы окисления и повреждения. Обратите особое внимание на черную смородину, болгарский перец, плоды шиповника и цитрусовые - эти продукты содержат максимальное количество антиоксидантов.

Для качественной работы и восстановления печени необходимы витамины. Так, витамин Е защищает клетки от разрушения, сохраняет целостность клеточных мембран. В большом количестве витамин Е содержится в нерафинированном растительном масле, орехах, облепихе, черноплодной рябине, ежевике.

Витамины группы В (В1, В2, В6, В12, РР) улучшают состав крови и нормализуют ра-

боту печени. Витамины группы В содержатся в капусте брокколи, чесноке, фисташках. Очень большое количество этих витаминов в ржаном хлебе и зерновых культурах (рожь, соя, пшеница, овес). Введите в рацион морепродукты, рыбу, куриные и пере-

пелиные яйца - это обогатит организм белком и витаминами группы В.

С работой печени напрямую связана работа желчных путей. Чтобы предотвратить застой желчи и улучшить ее отток, принимайте отвары из лекарственных трав: бессмертника, спорыша, зверобоя и барбариса. Также полезны артишоки. Употребляя их в пищу, вы нормализуете отток желчи и снизите уровень холестерина в крови.

Вот список продуктов питания, которые при регулярном употреблении восстанавливают печень:

Тыква. Она полезна во всех видах: каша, сок, семечки, супы, гарниры. **Рыба.** Рыбу



Советует врач

лучше запекать или готовить на пару, но не жарить на масле! Выберите треску, судака, судака или навагу - эти виды рыб подойдут наилучшим образом. Овощи. Ешьте их как можно больше! Разнообразные салаты, супы, гарниры - вот лучшая еда в летний сезон!

Кисломолочные продукты. Это может быть творог, кефир, простокваша.

Каша из круп. Особенно гречневая и овсяная.

Растительное масло. Приправляйте свои блюда растительным маслом, оливковым или льняным. **Хлеб.** Хлеб лучше есть слегка подсушенный, зерновой, без дрожжей.

Сухофрукты. Курага, изюм, чернослив, финики. Также можно готовить из них компоты и кисели.

Фрукты и ягоды. Употребляйте как можно больше сезонных фруктов и ягод в разном виде: компот, кисель, пудинг.

Соблюдая все эти рекомендации, вы улучшите работу не только печени, но и всех органов.

По материалам vashaibolit.ru

Отвечаем на вопросы читателей



«У малыша один за другим, начиная с 6-8 месяцев, появились крепкие, белые зубки. Нужно ли показывать его стоматологу?»

Почему нужно лечить детей у специального детского стоматолога?

Молочные зубы очень сильно отличаются от постоянных, но главная их особенность – это близкое к поверхности зуба расположение «нерва», рассасывающиеся корни и близость зачатка постоянного зуба. Постоянные зубы детей так же имеют ряд особенностей, наиболее важные из них – это незрелая эмаль, формирующиеся (растущие) корни. Только стоматолог со специальным образованием знает методики лечения зубов у детей.

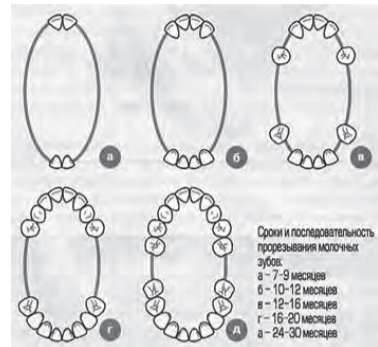
К детскому стоматологу ребенка нужно привести в 2 года. На осмотр к врачу-ортодонту – в 4-5 лет.

Стоит ли лечить молочные зубы?

Любой пораженный кариесом зуб – это очаг хронической инфек-

На приеме у детского стоматолога

ции, который оказывает негативное влияние на весь организм. Этот хронический очаг инфекции нужно как можно раньше убрать. Как? Самый лучший способ, если думать о будущем, это – вылечить зуб. Самый быстрый способ – это удалить причинный зуб. Если вылечить молочный зуб, то он будет сохранять место для будущего постоянного зуба и продолжать принимать участие в жевании. Если зуб удалить, то места



для постоянного зуба останется очень мало или не останется совсем. При смене зубов постоянный зуб прорежется «вторым рядом», вызывая нарушения прикуса.

Если врач удалил молочный зуб, разве постоянный на его место не сразу прорежется?

Постоянный зуб прорежется тогда, когда придет его время.

Каждому зубу природа установила строго определенное время появ-

ления в полости рта. Удаление молочного предшественника может совсем незначительно ускорить процесс.

Действительно ли существуют зубы, которые выходят сразу постоянными, без молочных предшественников?

Да, всем известные шестые, седьмые и восьмые («мудрости») зубы, если считать от первого центрального зуба в каждую сторону. Сразу постоянными, без молочных предшественников появляются: 6-ой зуб (в 6-7 лет), 7-ой (в 11-12 лет), а зуб мудрости – после 18 лет.

А, если все зубы сменились, но один или два молочных зуба никак не выпадают?

Это значит, что постоянный зуб где-то «затормозился» в костной ткани и его нужно «вытягивать» на место. Может быть и другая ситуация – зачаток постоянного зуба не сформировался. В обоих случаях нужно обязательно проконсультироваться у ортодонта.

Когда и где «подрезать» уздечку – в роддоме или в стоматологии?

В роддоме подрезают уздечку языка, когда ребенок не может выполнять сосательные движения из-за малой подвижности языка, который сдерживает эта самая уздечка.

Уздечки верхней и нижней губы, в случае наличия щели между цен-

тральными зубами (диастемы) подрезаются (в этих случаях более правильно сказать делают пластику уздечек) не раньше, чем начнут прорезываться постоянные, вторые от



центра, резцы. Правильно такую пластику может сделать врач, владеющий специальной методикой, которая в дальнейшем способствует закрытию диастемы. Пластика уздечек верхней и нижней губы делается только по направлению и под наблюдением ортодонта, в противном случае диастема может сохраниться.

Что означает, когда у ребенка на постоянных зубах появляются белые пятна или полосы, которых раньше не было?

Это означает, что ребенок не вычищает должным образом поверхность эмали зубов. Это может

быть не знание методики чистки зубов или слишком мягкая зубная щетка. Или – отсутствие регулярной чистки зубов как таковой. Тонкий плотный слой налета, накопившейся за недели и месяцы на поверхности зуба, растворяет эмаль и она начинает белеть (деминерализовываться).

Что делать, если молочный зуб все еще не выпал, а постоянный пытается прорезаться рядом?

Нужно как можно раньше обратиться к детскому стоматологу для удаления молочного зуба, что бы освободить место для постоянного зуба. Если молочный зуб удалить вовремя, есть шанс, что постоянный зуб прорежется ровно.

Нормально ли, что в 5-7 лет у ребенка появляются щели между молочными зубами, которые ранее стояли плотно?

Так задумано природой. Перед сменой зубов, у ребенка начинают расти челюсти, размер молочных зубов не меняется, это и способствует появлению щелей, которые нужны будут для того, чтобы поместились будущие постоянные зубы. Если щели в этом возрасте не появляются, значит, необходимо проконсультироваться у ортодонта.

На часто задаваемые вопросы детскому стоматологу ответила Анна Редько, главный врач российской-германской сети стоматологий «Клиника доктора Ланге». По материалам сайта.

Магний — один из самых важных для организма элементов, потому что он участвует в синтезе белка и АТФ (источника энергии для клеток организма), а также необходим для усвоения кальция. Потребность организма в магнии может возрастать под воздействием различных факторов, к которым относятся в первую очередь физические и психические нагрузки. Выведение магния и других макро- и микроэлементов усиливается при потливости, употреблении мочегонных и слабительных средств, алкоголя.

Недостаток магния в организме может привести к хронической усталости и бессоннице, к проблемам с костями и суставами (остеопороз, артрит), мигрени, мышечным судорогам и спазмам, запорам, сердечной аритмии.

Недостаток магния можно восполнить, если включить в рацион продукты, богатые этим макроэлементом. Также очень важно учесть особенности усвоения магния и соче-

тание его с другими веществами, потому что иногда случается так, что магния с пищей в организм поступает достаточно, но при этом он не усваивается.

Магния много в крупах (овсяной, пшеничной, гречневой), бобовых (фасоль, горох, чечевица) и орехах (кедровых, миндальных, грецких), семенах тыквы и подсолнечника,

Недостаток магния

кунжуте, отрубях (в ржаном хлебе и хлебе с отрубями).

Не стоит забывать и об овощах, фруктах и зелени. Особенно много магния в петрушке, шпинате и другой овощной зелени. Также магний содержится в яблоках, инжире, грейпфрутах, тыкве, белом винограде, чесноке и капусте.

Также с дефицитом магния помогут бороться лекарственные растения: алоэ и крапива (в виде сиропов и настоек), плоды

шиповника, отвар из плодов черноплодной рябины, который можно пить вместо чая.

Чтобы магний нормально усваивался и задерживался в клетках, организму необходим витамин В6 (пиридоксин): дефицит этого витамина может спровоцировать недостаток магния. Его много в орехах, проросших зернах, многих овощах и фруктах, яйцах, рыбе, крупах, бобовых, мясных и молочных продуктах.

Удобнее всего для восполнения магния, конечно, принимать те продукты, которые одновременно содержат и магний, и витамин В6: грецкие орехи, шпинат, белокочанную капусту, крупы и бобовые.

Также стоит помнить, что магний в организме тесно связан с калием. Поэтому недостаток магния часто сопровождается и недостатком калия, так что нужно следить, чтобы в вашем рационе присутствовали продукты, богатые обоими этими макроэлементами.

Каждый человек сталкивается с такой неприятностью как пищевое отравление: тошнота, рвота, расстройство стула, повышение температуры.

Питание после пищевого отравления

От еды при пищевом отравлении лучше воздержаться на 12 часов. Принимаются сорбенты: активированный уголь (1таблетка на 1 кг веса), смекта, энтеросгель и т.п.

Симптомы отравления постепенно проходят, но появляется слабость. Появляется аппетит, но что можно есть, чтобы не раздражать желудочно-кишечный тракт?

Диета при отравлении должна быть очень щадящей.

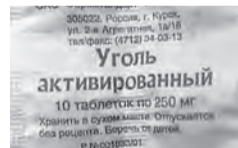
Первый день

В день, когда произошло отравление, назначается обильное питье: вода, отвар шиповника, льняного семени, трав (ромашки, мяты, подорожника, тысячелистника, зверобоя, душицы и т.д.).

Питьё отвара укропа с мёдом. Укроп годится в любом виде (свежий, сухой, стебли либо размолотые семена). Одну столовую ложку свежего укропа, или 1 чайную ложку сухой травы, или 0,5 чайной ложки размолотых семян – залить стаканом кипяченой воды, покипятить 20 минут на слабом огне, охладить пятнадцать минут и добавить до первоначального объема ещё кипяченой воды. Затем добавить 1 столовую ложку мёда.

Пить отвар за полчаса до еды по полстакана в день.

Хорошим средством является имбирный чай. Залить стаканом кипятка одну чайную



ложку молотого имбиря, настаивать в течение 20 минут, и принимать каждые полчаса по одной столовой ложке.

Корни алтея – прекрасное средство при пищевых отравлениях. Берется одна чайная ложка мелко нарезанных корней и заливается половиной стакана кипяченой воды, накрывается и настаивается полчаса. После чего процеживается, добавляется по вкусу мед. Пить

по 1 столовой ложке взрослым, а детям – по 1 чайной ложки, четыре раза в день.

Через 8-12 часов можно пить черный чай с ложечкой сахара и домашними сухариками из хлеба, жидкую кашу на воде: рисовую, гречневую или манную. Картофельное пюре с картофельным отваром без масла и молока также можно есть в небольших количествах.

Второй день

Питание после отравления на второй день можно уже разнообразить. Кефир с подсушенным белым хлебом, крекер, сухое печенье, жидкие каши на воде (рисовая или ов-

сяная), рисовый отвар, немного куриного мяса, паровые котлеты.

Важно знать, что следует исключить из своего рациона в первые два дня после отравления кофе, соки и кисель.

Так как пищеварительная система достаточно слаба после отравления, назначаются пробиотики (бактерии, полезные для функции кишечника): бифидумбактерин, лактобактерин, колибактерин; бацилусубтил, аципол, линекс, бифи-форм; бифидумбактерин форте или пробифор.

Потерю калия поможет восполнить картофельный или морковный отвар. Его рецепт прост: 2-3 корнеплода средних размеров натереть на крупной терке, залить 2 стаканами холодной воды, поварить минут 20, процедить, остудить, а перед употреблением немного подсолить. Кроме того, можно сварить без сахара компот из кураги, изюма и бананов, которые тоже богаты калием. Фрукты из компота есть не нужно.

Третий день

Можно перейти на молочные каши, яйца всмятку, омлет, нежирный творог, лапшу, а затем включить в рацион отварное мясо и рыбу с картофельным или морковным пюре. Морская рыба на пару, отварная, особенно полезна для восстановления ра-

Это важно знать

Избыток белка и кальция мешает усвоению магния, поэтому не нужно злоупотреблять пищей, богатой белком и кальцием. При превышении максимальной суточной дозы белка и кальция магний будет хуже усваиваться организмом, даже если будет поступать в достаточном количестве.

Однако стоит помнить, что нельзя диагностировать недостаток магния самостоятельно: проблемы со здоровьем могут быть следствием не только недостатка магния, но и ряда других причин. А избыток магния может быть так же вреден для организма, как и его дефицит.

Поэтому для начала нужно обратиться к врачу, но стоит без назначения врача самостоятельно принимать витаминно-минеральные комплексы и, вообще, заниматься самолечением.

Советы гастроэнтеролога



боты, как желудка, так и кишечника.

Питание должно быть дробным 4-6 раз в день. Переходят на обычный рацион после того, как пройдут симптомы раздражения желудочно-кишечного тракта. Даже после нормализации стула в течение нескольких дней нельзя есть сырые овощи и фрукты, (замените их на вареные), а также пить



кислые соки – апельсиновый, грейпфрутовый, виноградный. Груши, сливы и виноград полностью следует исключить. Можно употреблять цитрусовые на 3-4 день после отравления, но в очень небольшом количестве. Можно включить в свой рацион яблоки, но только печеные или квашеные.

Такого же осторожного отношения требует молоко. Оно содержит молочный сахар, который у взрослых людей усваивается с трудом. Включать в рацион цельное молоко нужно постепенно, начать с небольших порций. Например, можно попробовать его добавлять в кофе или чай. В течение недели необходимо исключить шоколад, газированную воду, консервы, жирную, соленую, острую, жареную пищу и алкоголь.



Часто неверующие и верующие люди высказывают недоумение: «Как Бог допускает господство зла в мире на протяжении многих тысячелетий?».

Современный человек часто видит источник всего нехорошего не в себе самом, а вовне – в чем-то безличном; по отношению к чему сам он всегда только жертва. Если плоха жизнь, если вокруг нас столько зла и страдания, то это потому, что общество несправедливо распределяет материальные блага – пищу, одежду, квартиры. Если страдает человек, то это потому, что наука не все еще объяснила и разрешила.

Если не чувствует себя счастливым, то потому только, что недостаточно уяснил законы, управляющие миром и жизнью, и надо всего-навсего вдоволь ему эти законы, перевоспитать так, чтобы сознание его стало «научным», всецело подчиненным теории, которая раз навсегда объ-

яснила, в чем зло и как его уничтожить. Поэтому в нашей цивилизации не осталось места для глубокого вздоха, с которого в христианском опыте жизни начинается все то, о чем и сам призыв Христов: *Покайтесь, ибо приблизилось Царство Небесное* (Мф. 4:17). Без этого вздоха, без этого пробуждения совести невозможно объяснить

тайну зла, невозможно и начать борьбу с ним. Тут кончаются все теории, все философии, все рассуждения; тут начинается то, что одно только способно новым светом осветить жизнь и дает силы не только заново осмыслить ее, но и по-новому жить.

Зло, торжество зла остается и для верующего страшным, необъяснимой тайной, и в этой тайне вера видит только два ответа, вернее, не ответа даже, а два опорных пункта, две очевидности. Одна – это связь зла с тайной свободы, другая – образ страдающего Христа, т.е. опыт Креста с пригвожденным на нем Человеком, о Ком мы говорим, что Он Бог, в Которого мы веруем.

Итак, тайна свободы. Как ни странно, но те же люди, которые отрицают Бога, допускающего в мире столько зла, осуждают религию за то, что она якобы порабощает человека, лишает его свободы. Восстание против религии, борьба с ней ведутся обычно во имя свободы. Но что же такое свобода, как не возможность выбора, и, значит, выбора как раз между добром и злом? Если человек не может выбрать зло, он не свободен. Если он свободен не прозрачно, а по-настоящему, он может выбрать зло.

Так вот, христианство всегда утверждало и утверждает, что Бог сотворил человека абсолютно свободным. И именно эта свобода есть главный источник столь часто торжествующего в мире зла. Если Бог, как говорят, допускает зло, не препятствует ему, оказывается как бы бессильным, то это потому, что Он, создав свободное существо человека, ограничил Свое всемогущество.

Если бы человек не был свободным, он не мог бы свободно выбрать то добро, ту красоту, то со-

ной работы, в особенности разведки, широкое использование китайской осадной артиллерии — все это поставило армию Чингисхана в военном отношении на голову выше армий его противников.

Чингисхан мечтал о покорении всего мира и создании огромной империи — от китайских морей на востоке до «моря франков» (Атлантического океана) на западе.

Первое столкновение с русскими произошло в 1223 г. на реке Калке (ныне Кальчик), впадающей в Азовское море. Несмотря на то, что русские войска были лучше вооружены и могли бы уверенно противостоять врагу (руско-половецкое войско насчитывало 80 тыс. человек), битва закончилась сокрушительным поражением русских. Губительно сказались отсутствие единства среди князей.

Татары дошли до самого Днепра, истребляя все, что попадалось на пути. Вся южная Россия трепетала: народ молился в храмах. Татары, не найдя ни малейшего сопротивления, вдруг обратились к Востоку и ушли обратно в Азию.

Путь к Богу и проблема зла

первое объяснение христианством тайны зла. Но объяснение это было бы не только неполным, но и ложным, не будь оно укоренено во второй очевидности, а именно – в образе и опыте страдающего Христа. Почему именно Крест, именно крестные страдания Христа составляют сердцевину христианской веры? Потому, что тут начало, источник победы над злом.

Упрощая до крайности, это можно выразить так: если Бог раз навсегда ограничил Себя свободой человека и потому уже не может разрушить зло извне, так как это значило бы отнять у человека его свободу, то у Бога нет другого пути, как взять на Себя страдания самого человека, принять на Себя все зло мира и изнутри разрушить его Своей любовью. Вот последняя тайна христианства: Он взял на Себя наши немощи и понес наши болезни, Он был наказан за наши грехи, и ранами Его мы исцелены (Ис. 53:4-6). На одном Человеке сосредотачивается все зло мира, вся его ненависть. И в том весь смысл страданий Христовых, что ни разу, нигде, никогда не отвечает Он на зло злом, на ненависть ненавистью: Отче! прости им, ибо не знают, что делают (Лк. 23:34).

И вот в этом мире, полном страдания, злобы и ненависти, живет неистребимо образ Распятого, и наша вера знает, что Он участвует в каждом страдании, сострадает всякому страдающему, стоит у каждого мучения. Христос, взяв на Себя все человеческое страдание, претворил его в путь к Богу, в полную победу над злом.

Протоиерей Александр Шмеман Беседы на Радио «Свобода»
(Журнал «Фома» № 9 (77), 2009)

В поисках смысла

вершенство, к которым свободно призывает его Бог. Но, будучи свободным, он может так же свободно выбирать зло и быть целиком за этот выбор ответственным. Такова первая очевидность,

Ханское иго

Русь четырнадцать лет не слыхала о монголах. В 1227 г. Чингисхан умер, завещая сыновьям идею всемирного завоевания, и с 1236 г. начались походы монголо-татар в Европу под предводительством



внука Чингисхана Батыя.

Весной 1237 года монгольские войска двинулись на Русь. Татарские силы насчитывали 120-140 тысяч воинов. Мощный враг стоял у ворот, а князья продолжали выяснять, кто родoviee, кто сильнее и сражение на Калке, увы, не послужило спасительным уроком.

В декабре 1237 г. полчища Батыя взяли Рязань. Город был сожжен и разграблен.

«Ободать, я через три часа еду на лошади и могу взять тебя с собой.» или говорит: «Завтра еду туда-то. Приходи, переночуешь у нас, чтобы поутру вместе выехать».

Люди думали о ближнем, и когда могли в чем-то помочь, не уклонялись от этого. У людей был добрый интерес, и спрашивали они на всякий случай, чтобы выручить.

Старец Паисий Святогорец, Слова, том II «Духовное пробуждение»

Продвигаясь далее, татары сожгли Коломну, Москву, тогда еще маленький городок.

В феврале 1238 г. завоеватели подошли к Владимиру. Осадив город, они отправили к Суздалью отряд, который взял этот город и сжег. 7 февраля был взят Владимир. В результате была разорена вся Владимиро-Суздальская земля от Ростова до Твери.

В марте 1238 г. состоялась битва на реке Сити в Моложском уезде Ярославской области, которая закончилась поражением русской дружины.

Зимой 1239-1240 гг. Батый разорил южную Русь и Киев.

В 1241 г. Батый вторгся в Польшу, Силезию, Моравию, Венгрию, а в 1242 г. дошел до Адриатического моря.

Несомненно, татары были в силах победить и подчинить всю Европу, если бы русские князья, разрозненные, не оказали бы Батыю столь мужественное и отчаянное сопротивление. Дошедши до Карпат, татарские отряды повернули назад главным образом потому, что силы их оказались подорванными кровопролитными битвами на Руси. Ни один русский город, ни один удел не сдавались без боя.

В поисках смысла

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

История Русской Церкви

Продолжение. Начало в № 4-7.

Жизнь дает человеку указания, предупреждающие и вразумляющие человека, надо только уметь замечать и понимать их.

Казалось, сама природа стремилась пробудить обезумевшую Русь. Летописец рассказывает, что небо предвещало трагедию многими знаменами: река Волхов шла вверх пять дней; кровавая звезда целую неделю появлялась на Западе; солнце утратило свое обыкновенное сияние и восходило без лучей подобно месяцу.

И тогда те, кого Русь должна была просветить духовно, стали ее господами, а русские люди — рабами и данниками.

В 1206 г. Чингисхан был объявлен Великим ханом. Под его властью соединились монголы, татары и другие кочевники Монголии. Хан назначил себе столицу Каракорум (Харазорин), к югу от нынешней Кяхты, на реке Орхоне, притоке Селенги. Он покорил Тибет, Туркестан, Китай, Хиву с Бухарой, Персию, Кавказ и половецкую степь.

В своих военных предприятиях Чингисхан удачно сочетал сплоченность монголов с лучшими из достижений китайской военной науки, самой передовой в ту эпоху. Блестящая организация штаб-

Добрый интерес

Сегодня люди живут в одной многоэтажке и не знакомы между собой. А раньше существовало соседство, помогавшее людям, и при нужде один другого поддерживал.

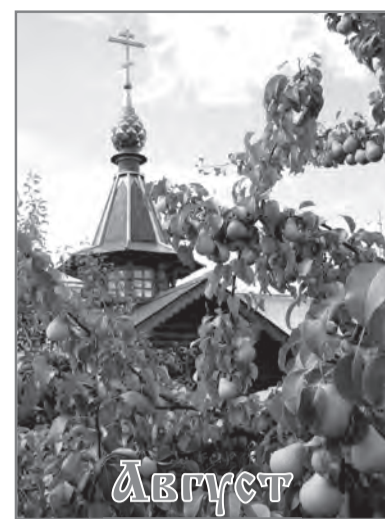
Ехал, например, кто-то куда-то на телеге, встречал на дороге знакомого, спрашивал: «Откуда идешь, куда путь держишь? Туда же и я еду. Садись, вместе поедем». Или если человек хотел куда-то ехать на лошади, шел к соседу и спрашивал его: «Собираешься куда? Если можешь

сегодня люди живут в одной многоэтажке и не знакомы между собой. А раньше существовало соседство, помогавшее людям, и при нужде один другого поддерживал.

Ехал, например, кто-то куда-то на телеге, встречал на дороге знакомого, спрашивал: «Откуда идешь, куда путь держишь? Туда же и я еду. Садись, вместе поедем». Или если человек хотел куда-то ехать на лошади, шел к соседу и спрашивал его: «Собираешься куда? Если можешь

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: Бондарева И.В., Варфоломеева Л.Г., Мерлина Е.А.
Газета выходит 1 раз в месяц с 1 января 2003 г. Объем 1 печатный лист.
Тираж 999. Заказ 1473.

Медицинский Вестник



- 1 августа** - Обретение мощей прп. Серафима Саровского (1903 г.).
2 августа - Пророка Илии (IX в.).
4 августа - Равноапостольной Марии Магdalины (I в.).
6 августа - Мучеников благоверных князей Бориса и Глеба (1015 г.).
7 августа - Успение праведной Анны, матери Пресвятой Богородицы.
9 августа - Великомученика и целителя Пантелеимона (305 г.).
10 августа - Иконы Божией Матери «Смоленская».
12 августа - Мученика Иоанна Воина (IV в.).
13 августа - Происхождение Честных Древ Животворящего Креста Господня. Начало Успенского поста.
17 августа - Семи отроков Ефесских.
19 августа - Преображение Господне.
20 августа - Обретение мощей святителя Митрофана Воронежского (1832 г.).
21 августа - Перенесение мощей прп. Зосимы и Савватия Соловецких (1566 г.). Толгской иконы Божией Матери (1314 г.).
22 августа - Апостола Матфия (ок. 63 г.).
26 августа - Отдание праздника Преображения Господня. Второе обретение мощей (1991 г.) святителя Тихона Задонского.
27 августа - Перенесение мощей преподобного Феодосия Печерского (1091 г.).
28 августа - Успение Пресвятой Богородицы.
29 августа - Перенесение в Константинополь Нерукотворного Образа Иисуса Христа.
31 августа - Мучеников Флора и Лавра. Иконы Божией Матери «Всецарица».

Радио «БЛАГО»

•эфирное вещание
102,3FM

•Интернет-вещание
www.radioblago.ru/efir/
ПРОГРАММА ПЕРЕДАЧ

- 00.00** Псалтирь. Евангелие
06.00 Утренняя молитвы.
06.46 Звучат песнопения Божественной Литургии.
07.20 12.00 и 19.00 Свободный Университет.
Е.А.Авдеенко. «Житие Авраама».
09.00 Литературные чтения.
В.Гюго. «Собор Парижской Богоматери».
10.00, 15.00, 22.00 Граждане неба. Жития святых.
12.40 Духовные песнопения.
13.30 Исторические перспективы.
А.И.Немировский. «Карфаген должен быть разрушен».
14.30 Портрет мастера.
15.30 Детство, отрочество, юность. Ф.-Э.Бернет.
«Исчезнувший принц».
16.30 Литературные чтения
Б.Пастернак. «Доктор Живаго».
18.00 Вечернее Богослужение
20.30 Сказка за сказкой.
21.00 Россия сквозь века.
В.Н.Тростников. «Сначала было Крещение».
22.30 Вечерние молитвы.
Телефон
Радио «БЛАГО»102,3FM:
8.800 100 1023
звонок бесплатный