

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

УЧЕНИЕ В РАДОСТЬ

Все чаще говорят, что сегодня оградить детей и подростков от стрессов практически невозможно. Интернет-зависимость, игромания, засилье на экранах фильмов остросюжетного жанра наносят мощный удар по не устоявшейся психике ребенка. Впрочем, и в обычной школе стрессов не меньше: сегодня ученик вместо положенных шести занимается на уроках 8 часов. Дома его тоже ждут уроки. И как следствие - нервные расстройства и низкая успеваемость. Начинает страдать психическое здоровье ребенка.

Довольно часто приходится сталкиваться со школьниками имеющими так называемые пограничные состояния, главным образом неврозы и невротические реакции с некоторыми функциональными отклонениями. Одним из ведущих показателей функционального состояния психики служит умственная работоспособность. Умственная работоспособность - определенный объем работы, выполненной без снижения темпа и эффективности, в определенные отрезки времени. Каждому человеку присущ свой уровень: высокий, средний, низкий. Поддержание высокого уровня умственной работоспособности и сохранение психического здоровья школьников - самая важная задача врачей и педагогов.

Частота отклонений в поведении учащихся существенно увеличивается к концу года. Следует отметить, что в это время переутомление находится на грани патологии. Распространенность неврозов увеличивается от начальных классов к старшим (у мальчиков в 2 раза, у девочек - в 3,3 раза).

Школьники, как правило, предъявляют следующие виды жалоб: 1. Усталость. 2. Сонливость в дневные часы. 3. Пассивность на уроках, во время игр. 4. Отказ от умственного напряжения. 5. Нестойкость интересов.

Родители и педагоги иногда принимают это состояние за лень, пытаются повысить требования к ребенку, но ни к чему хорошему это не приводит. Развивается неврастения - повышенная физическая и психическая утомляемость, рассеянность, распродолченность, снижение работоспособности, чрезмерная возбудимость. Провоцирующим фактором является истощение нервной системы, связанное с учебной перегрузкой.



Учителям нужно быть очень осторожными в оценке успехов учащихся, не злоупотреблять плохими отметками и ставить их только в тех случаях, когда школьники действительно заслуживают. Отсутствие уважения со стороны педагога, унижение достоинства ребенка также отрицательно сказывается на психическом здоровье ребенка.

Неуспеваемость - это проблема в равной степени как медицинская, так и педагогическая (иногда - следствие, часто - причина отклонений психического развития). Отсутствие хороших оценок часто приводит к формированию качеств характера: робость, застенчивость, тревожность, т.е. отрицательно сказываются на развитии личности. Психиатры единодушно отмечают, что именно ярлык «неуспевающего» нередко служит причиной возникновения неврозов у детей. Неврозы - это вид

1 сентября День знаний

психогенных реакций (тревожные опасения, навязчивости, истерические проявления и др.)

Помимо этого у ребенка может развиваться невроз навязчивых состояний (навязчивые мысли, идеи, представления, страхи, влечения, действия) и истерия - двигательные и сенсорные расстройства, имитирующие соматические и неврологические заболевания (параличи, тик и др.).

Все эти расстройства можно отнести к понятию дидактогенения - психическая травма, источник которой - процесс обучения в школе, психическое расстройство, возникающее под влиянием психоэмоционального дистресса.

У учащихся, а вернее, у их родителей, тех, для кого отметки обладают «сверх ценностью», нужно выработать адекватное отношение к ним («хорошо», а не «отлично» воспринимается как трагедия).

Часто ребенок, прошедший медкомиссию и признанный годным к школе, оказывается в роли «неспособного» ученика. В чем причина этого явления? В таких случаях речь может идти о психической адаптации к школе. Адаптация к новым условиям жизни обеспечивает возрастное развитие.

Психическое здоровье, как и соматическое, не является постоянным и может изменяться под влиянием разных воздействий. Желательно чтобы учителя проводили мониторинг психического здоровья детей, и строили свои занятия с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка, учитывая главное - его эмоциональный тонус. Помимо этого необходимо заниматься улучшением памяти, развитием внимания и мышления, проводить интеллектуальные игры и конкурсы. Словом, все в школе должно быть направлено на то, чтобы сделать образовательный процесс максимально интересным.

Однако, тонкостям взаимодействия с детьми могут научиться и родители. Именно они должны вселить в ребенка уверенность и способность противостоять трудностям. Именно родители могут оградить ребенка от компьютерной, игровой и прочих зависимостей, переключить интерес на спорт, занятия в кружках, чтение и т. д. Как показывает практика, апатия или неусидчивость ребенка - в большинстве случаев всего лишь защитная реакция ребенка на утомительную учёбу. Главное - чтобы учение было в радость!

Отдел медицинской профилактики ОГУЗ <МИАЦ>

Порядок выдачи больничных листов

С 22 апреля 2012 года вступили в силу изменения в Порядок выдачи листов нетрудоспособности, утвержденные приказом Минздравсоцразвития Российской Федерации от 29.06.2011 за № 624н.

Согласно новому порядку, лечащие врачи могут выдавать больничный лист на срок до 15 календарных дней. Если же существует необходимость его продления, то на этом сроке единоличная компетенция врача заканчивается, и решение может быть принято только врачебной комиссией, назначаемой руководителем медицинской организации (п.11). При этом, листы нетрудоспособности пациенты мо-

гут получить на руки по своему желанию, как в день оформления, так и в день закрытия (п.6).

Фельдшеры и работники стоматологии могут оформлять больничные листы не более чем на 10 календарных дней включительно (п.12).

Для сравнения: раньше врачи могли выписывать больничный лист сразу на 10-дневный срок и при необходимости продлевать его до 30 дней. Фельдшеры и стоматологи выдавали освобождение на 5 дней и могли продлить еще на 10 календарных дней.

Новыми изменениями предусмотрена выдача больничных листов любими санаторно-курортными

и специализированными учреждениями, клиник научно-исследовательских учреждений, в том числе и протезирования.

Для сравнения: ранее возможность продления листов нетрудоспособности имели только лечебные учреждения.

В новой форме больничного листа предусмотрено наличие большей информации, например о страховой организации и застрахованном лице, но при этом листок имеет максимально зашифрованный вид. Корешок больничного листа предусматривает заполнение врачом номера медицинской карты

стационарного или амбулаторного больного, а работодатели должны вписывать идентификационный номер налогоплательщика (ИНН) и страховой номер индивидуального лицевого счета (СНИЛС) своих работников.

Повышены требования к заполнению листов нетрудоспособности. Не допускаются сокращения, исправления, написание знаков препинания и прочее.

При наличии ошибок, помарок или исправлений в заполнении листка нетрудоспособности он считается испорченным и взамен него выдается не новый, а дубликат листка нетрудоспособности.

Короткой строкой



Стр 2

«ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАПИСКИ»

o.Сергий Бейлинов, священник, врач-анестезиолог



Стр 2

ПРОФЕССОР, ИЕРОМОНАХ О.АНАТОЛИЙ БЕРЕСТОВ

«О ЛЕЧЕНИИ У ЭКСТРАСЕНСОВ»



Стр 4

СТАРЕЦ ПАИСИЙ

Стр 4

«В ПОИСКАХ СМЫСЛА»



ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ



о. Сергей Бейлинов

СВЯЩЕННИК, ВРАЧ, ПАЦИЕНТ

о.Сергию Бейлинову за короткую жизнь в 39 лет, довелось быть врачом, священником и пациентом. Он окончил Медицинский институт, трудился в г.Запорожье врачом-анестезиологом, потом служил священником, был тяжело болен... Предлагаем читателям фрагменты его книги «Священник, врач, пациент».

Какой видится нынешняя медицина пациенту? Сказать по правде, более всего медицина пациента устрашает. Он видит неизбежность боли и страданий разной степени интенсивности; смерть вдруг обретает черты необыкновенной определенности; больной становится зависим от незнакомых, порой малосимпатичных, людей, он лишен привычной ему обстановки (по

бедности наших клиник разность между домом и больницей про-

ного исхода лечения врач говорит: "Я исцелил больного", и это очень

Профессиональные записки

сто катастрофична). Кроме того, медицина нынешняя пациенту предельно разорительна: в больнице чего нихватишься — ничего нет, нередко у больного появляется чувство вины за то, что его болезнь буквально опустошает семейный бюджет.

Чем длительнее срок госпитализации, тем более проступают в характере больного человека черты детскости: обидчивость, недержание эмоций, эгоизм, жажда утешения, склонность к фантазированию и т. д. Порой у пациента возникает чувство бездны, разверзшейся под ногами, порой тешит он себя легкомысленными прогнозами.

С точки зрения врача, медицина — это власть и ответственность. Врач действительно обладает властью над пациентом. Чувство власти почти неизбежно подсознательно культивируется в душе гордость. Симптомами данной страсти являются обычные во врачебной среде нетерпимость к коллегам, начальству, категоричность мнений, желание во что бы то ни стало настаивать на своем. Однако все это в значительной степени ограничивается чувством ответственности, которое испытывает каждый врач. Это — как две чаши весов, постоянно колеблющиеся. В случае удач-

тешит гордость. Однако в случае неблагоприятного результата логично было бы сказать: "Я навредил больному" или "Я умертвил больного". Это может раздавить, уничтожить врача.

Что делать священнику в больнице? Наверное, это уникальный случай из нынешней жизни, когда говорят не "дайте нам", а — "возьмите у нас". Святая Церковь предлагает свои прекрасные дары всякому желающему их. Таких даров два: земной и небесный, мистический. Земной дар есть всегда присущее и реально осуществляемое Церковью дело утешения страждущих.

Больной слышит от священника, что он не одинок, что страдания его имеют смысл, ему открываются источники самопознания и мужества. Такие посещения больных, которым предстоит операция или находящихся в послеоперационном периоде, а также тяжело больных и умирающих, весьма благотворно сказывается на их душевном состоянии. Оставленные после визита иконки, крестики продолжают напоминать пациентам слова утешения, слышанные от батюшки, укрепляя надежду. Наверное, нет ни одного больного, который отказался бы от окропления святой водой, иерейского благословения.

Быть может, кому-то это пока-

Вопросы биоэтики

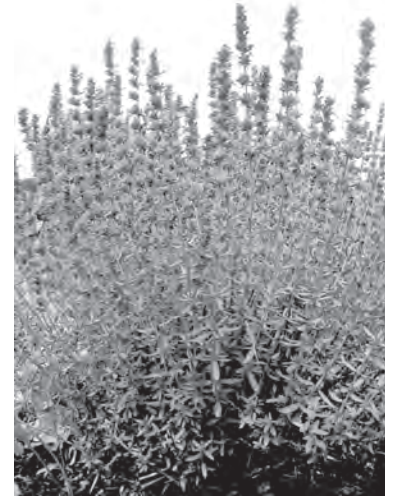
жется малозначительным. Лишь сами больные знают цену подобным "пустякам". Есть пословица: "Кто по морю не плавал, тот Богу не маливался"; можно сказать и так: "Кто в больнице не лечился, тот настоящей молитвой не молился". Нередко именно скорби полагают начало духовному пробуждению человека.

Не менее важно общение священника с медиками: оно часто позволяет снять психологическое напряжение в коллективе, уяснить врачу свою роль и место в лечебном процессе не как властителя жизни и смерти, а как приставника к Божию делу, обязанному максимально честно исполнять свои обязанности, а уж плоды своих трудов отнести к Промыслу Творца: только Господь волен в определении исхода лечения.

И, наконец, мистический дар. Многим известна сила таинств Православной Церкви. Нельзя лишать их больного человека. Всякий желающий должен быть крещен, причащен, исповедован, осoboрован, т. е. должен иметь возможность прибегнуть непосредственно к Врачу душ и телес — Христу, Богу нашему, и Его животворящей благодати.

Продолжение в следующем номере газеты.

Фитотерапия



ИССОП

Иссоп - иссоп обыкновенный еще носит названия зверобой синий, юзефка, сусоп, гисоп — это растение семейства яснотковые, которое растет в Азии, Средиземноморье, на Юге Сибири, на Кавказе и в средней полосе России. Наибольшее количество эфирного масла находится в верхней части побегов иссопа в момент начала цветения. В этот период самая нежная часть побегов куста срезается (всё соцветие полностью, с находящимися на нём цветками и листьями). Срезанные соцветия можно связать в маленькие пучки и развесить в доме для медленной просушки.

С древности иссоп используется Церковью: иссоп связывают в пучки и смочив в святой воде, окропляют людей, жилища и домашний скот. «Окропи мя иссопом, и очистиуся» - написано в Псалтири. Растение обладает антибактериальным свойством. Для очищения воздуха пучки душистого иссопа развешивают в жилищах и раскладывают в бане. В качестве пряности траву иссопа включают в состав ликёров, добавляют при изготовлении вин; вместе с польно иссоп входит в рецепт изготовления знаменитого абсента.

В иссопе содержится эфирное масло, аскорбиновая кислота, дубильные вещества, гликозиды, диосмин, иссопин, гесперидин, смолы и др. Уже в трактате Авиценны написано, что иссоп оказывает антисептическое, противовоспалительное, ранозаживляющее, обезболивающее, противорвотное и тонизирующее действие.

Лечебные свойства иссопа широко используются народной медициной. Он применяется при болезнях сердца (стенокардии), ревматизме, бронхиальной астме, бронхите, проблемах с желудочно-кишечным трактом: нарушениях пищеварения, хронических колитах и запорах, а также для выведения гельминтов.

Полоскание чаем иссопа используют для лечения воспалительных процессов глотки, полости рта и ангины. Растение лечит воспаления мочевыводящих путей.

Иссоп для лечения применяют отдельно, и в сборах с другими целебными травами: при кашле и бронхитах - вместе с мать-и-мачехой; при простуде - вместе с цветками бузины и мятой; для лечения больного горла - вместе с шалфеем.

В больших дозах как при приеме внутрь, так и в форме ароматического эфирного масла, иссоп может вызвать спазмы, именно поэтому он строго противопоказан больным эпилепсией, а также беременным женщинам. С повышенной осторожностью к употреблению иссопа должны относиться люди с гипертонической болезнью.

Однако, в виде пряности иссоп можно смело использовать, так как благодаря резкому аромату и вкусу он добавляется в пищу в небольшом количестве. В малых дозах иссоп стимулирует деятельность пищеварительной системы организма, способствует усвоению пищи.

Иссоп стимулирует нервную систему: активизирует работу мозга, выводит из депрессии. В виде промываний настоем иссопа применяется при лечении ран и порезов, а также при конъюнктивите.

Иссоп, применяют и в виде примочек на гематомы и кровоподтеки, так как он эффективно рассасывает кровоподтеки. При лечении экземы настоем травы иссопа добавляют в ванну.

Заваривается иссоп, как чай, по 1 чайной ложке на стакан кипятка.

«Христианство считает, что в оккультизме человек сталкивается с бесовским миром. Но экстрасенсы и другие целители берутся лечить. К тому же часто пользуются иконами, возжигают лампы и свечи, читают молитвы, заставляют больных креститься, исповедоваться, причащаться? Как тут разобраться?»

Предлагаем Вашему

вниманию фрагменты из книги «Число зверя. На пороге третьего тысячелетия». Эта книга имеет подзаголовок: «Записки современного врача-священника, доктора медицинских наук об экстрасенсах, колдунах, влиянии телевидения и оккультных наук на наше здоровье». Автор книги - Иеромонах Анатолий (Берестов) - доктор медицинских наук, профессор кафедры детской невропатологии Российского государственного медицинского института, руководил Реабилитационным центром для инвалидов, страдающих детским церебральным параличом. Отец Анатолий - священник Храма Святого Преподобного Серафима Соровского при Научно-исследовательском институте трансплантологии и искусственных органов. Многие годы он занимается наблюдением, как занятия магией, увлечение

оккультными науками, лечение у колдунов и экстрасенсов ведет не только к нарушениям в



О лечении у экстрасенсов

психике, но и к другим тяжелым заболеваниям.

«...Священнослужителям и православным врачам хорошо известны трагические последствия лечения людей у экстрасенсов, биоэнергетиков и колдунов. Если это не просто шарлатаны, а действительно экстрасенсы, то в ряде случаев обращающиеся к ним могут получать облегчение или даже исцеление от своих заболеваний. Но по прошествии нескольких месяцев, реже - года (по моим наблюдениям чаще - от 2 до 6 месяцев) болезнь возвращается с новой силой, лечить ее становится гораздо сложнее, часто поражаются и другие органы, развиваются тяжелые психические нарушения, приводящие подчас к самоубийству.

Наш духовно-врачебный опыт работы с людьми, лечившимися у экстрасенсов, биоэнергетиков и так называемых целителей, позволяет выделить ряд синдромов «оккультной болезни».

В частности, это иммунологические нарушения и снижение иммунитета. Более выражено это наблюдается у детей. Они начинают часто

болеть простудными заболеваниями, пневмониями, отитами.

Нередким проявлением «оккультной болезни» является повышенная заболеваемость онкологическими болезнями и молниеносный рост имевшихся у больных опухолей и малигнизации доброкачественных опухолей (т.е. переход их в злокачественные). Не однажды мне приходилось наблюдать молниеносный рост опухолей головного мозга у детей после просмотра телесеансов А. Кашпировского. В течение 1,5 недель опухоль достигала громадных размеров (по данным компьютерно-томографического исследования), и операция становилась уже невозможной. Наблюдал я также несколько раз и быстрый рост опухолей грудной железы, шейки матки и миом матки у женщин после «лечения» у экстрасенсов и малигнизацию полипов прямой кишки».

Некоторые священники также отмечают повышенную заболеваемость онкологическими заболеваниями у экстрасенсов, их близких родственников и у людей, обращающихся за «помощью» к экстрасенсам. Об этом же свидетельствуют и наблюдения врачей».

Советует врач

Не рекомендуется сочетать арбуз в течение 2-3 часов до и после приема с сильносолеными продуктами, т.к. соль задерживает жидкость в организме. Сочный арбуз может стать лишней нагрузкой для больного сердца или спровоцирует отеки. Тем, кто страдает хроническими заболеваниями кишечника, арбузом увлекаться не следует, он может вызвать вздутие живота. При диабете и при наличии отеков в последнем триместре беременности от арбуза лучше воздержаться.

Если вы видите, что прожилки на мякоти арбуза толстые, желтого, а не белого цвета, то это может говорить о переизбытке нитратов, следовательно, такой арбуз есть опасно, лучше его выбросить. В арбузе допустимое содержание нитратов не должно быть более 60 мг/кг. Если купленный вами арбуз имеет кислый запах, то ни в коем случае нельзя его есть — можно легко получить пищевое отравление.

Источник: mirsvetov.ru

Как известно, арбуз относится к ягодам, и это не самое удивительное. - полезные свойства более значимы.

Всего 150 граммов арбуза достаточно, чтобы удовлетворить суточную потребность здорового человека в магнии, кроме того арбуз выводит лишний холестерин. Поэтому людям с артериальной гипертензией

Удивительная ягода

непрерывно нужно включать его в свой рацион.

По содержанию железа арбуз уступает только листьям салата и шпинату. Органическое арбузное железо легко усваивается, поэтому при лечении и профилактике анемии арбузы — отличные помощники.

Уникальность арбуза еще и в том, что его сок практически не содержит природных кислот и солей. Зато в нем присутствуют щелочи. Все это делает арбуз удивительно полезным для мочевой системы. Поэтому нефрологи часто рекомендуют арбуз тем, кто склонен к образованию уратных или оксалатных камней в почках, страдает обо-

стрениями нефрита, пиелонефрита, цистита. Специалисты советуют съедать в день до 2 килограммов этого вкусного лекарства.

Мочегонными свойствами обладает не только арбузная мякоть, но и корка. Из корки можно приготовить отвар, который избавит от отеков, связанных с заболеваниями сердца, почек. Причем такую

арбузную терапию можно использовать круглый год — ведь высушенная в духовке корка хранится очень долго. Для приготовления отвара сухую корку заливают водой в соотношении 1:10 и кипятят примерно пять минут. Затем отвар остужают, процеживают и принимают по половине стакана 3-4 раза в день. Этот напиток также хорош при подагре и ревматизме.

Арбузные семечки — эффективное средство против гельминтов. В очищении организма от паразитов они вполне могут соперничать с тыквенными семенами. Сушеные арбузные семечки измельчают в мя-

сорубке или кофемолке и смешивают с молоком в пропорции 1:10 — натуральное лекарство готово. Принимать его следует по 2 стакана 2 раза в день отдельно от еды.

В 100 граммах сочной мякоти содержится всего 38 калорий. Поэтому арбуз применяется для снижения аппетита. Арбуз быстро дает ощущение сытости, не усугубляя при этом проблему лишнего веса. Кроме того, в арбузе есть фолиевая кислота, которая нормализует обмен жиров.

Арбуз используют и в косметических целях, т.к. он питает и тонизирует кожу. Если размять вилкой сочную мякоть и нанести ее на лицо на 20 минут — то, после умывания, кожа будет выглядеть заметно помолодевшей.

Арбузный сок растворяет и выводит токсины из печени при хронических заболеваниях печени и острых пищевых отравлениях, после лечения сильнейшими препаратами, например антибиотиками, после операции с длительным наркозом.



Отвечаем на вопросы читателей

Известно, что глюкоза необходима для функции головного мозга, сердца, мускулатуры. Однако, обилие в рационе продуктов, содержащих большое количество сахара, способствует не только ожирению, но и развитию таких заболеваний, как рак, диабет, гипертония. Сахар вызывает перепады уровня глюкозы в крови. Сначала – резкое повышение, сопровождаемое приливом энергии. Затем такой же быстрый спад, чувство



Как уменьшить употребление сахара?

утомления. Это приводит к быстрой смене настроения, повышению утомляемости, снижению работоспособности. Формируется зависимость, которая приводит к нестабильности психики и депрессиям. Сахар ослабляет иммунную систему, вытесняет ценные питательные вещества (хром, железо, кальций, фосфор, витамины А, С, В12, фолиевую кислоту).

Сахар ускоряет старение внутренних органов и кожи, раз-

самочувствию:

Перестаньте добавлять сахар

менителями. Они могут истощать запасы хрома в организме, а это усиливает тягу к сладкому, лучше использовать медовую траву (стевию).

Учитесь считать сахар. Внимательно прочитайте этикетку. Разделите указанное количество углеводов на 4. Вы получите количество чайных ложек сахара, добавленных в данный продукт.

Исключите из рациона напитки, содержащие большое количество сахара. Кроме того, что сахар вреден сам по себе, его высокое содержание препятствует усвоению ценных компонентов фруктов. Выбирайте 100% соки. А еще лучше – готовьте натуральные фруктовые соки самостоятельно.

Медовая трава

Стевия (Stevia Rebaudiana Bertoni) – невысокое (до 30-40 см) травянистое растение, родина которого Южная Америка, растет в Крыму. Другое название – медовая трава – стевия получила благодаря своему сладкому вкусу.

Листья стевии содержат в себе дитерпеновые гликозиды, клетчатку, пектиновые вещества, растительные липиды, полисахариды, витамины (С, А, Е, Р), микроэлементы (калий, магний, цинк, железо, кальций) и эфирные масла. Сладость и лечебную ценность

обуславливают дитерпеновые гликозиды – стевиозиды, которые в 300 – 400 раз слаще, чем сахар и по своей природе являются фитостероидами, и используются как строительный материал для производства гормонов.

Употребление стевии в пищу рекомендуется для профилактики и лечения заболеваний, являющихся «бичом» цивилизации, таких как: атеросклероз, сахарный диабет, ожирение. Стевия балансирует работу всех систем организма: стабилизирует артериальное давление, снижает уровень холестерина в крови, восстанавливает обмен ве-



ществ, стимулирует работу органов пищеварения.

Употреблять стевию можно вместо сахара, используя ее сладкий вкус. Таким образом, получаем все преимущества стевии вместо недостатков сахара.

Стевия незаменима при сахарном диабете, ожирении, атеросклерозе, гипертонической болезни, аллергических болезнях, пониженном иммунитете, заболеваниях крови, почек, желудочно-кишечного тракта. Рекомендуется употреблять чай со стевией для профилактики простудных заболеваний и гриппа.

Установлена способность сте-

виозидов угнетать рост бактерий (Streptococcus sorbinus) в полости рта, благодаря чему стевиозиды используют в качестве добавок к зубным пастам. Бактерицидные свойства стевии проявляются и при заживлении ран. Если неглубокую рану помазать концентратом стевии, она заживает без рубцов.

Водный настой стевии является прекрасным косметическим средством для ухода за кожей, угнетает рост бактерий, вызывающих воспаление сальных желез и образование угрей. Маски из водного настоя стевии делают кожу мягкой, упругой, устраняют раздражение, препятствуют появлению морщин.

«Хлебная единица»

«Для поддержания нормального уровня сахара крови нужно знать потребляемое количество углеводов. Рекомендуют подсчитывать хлебные единицы, что это значит?» Ольга Васильевна Т., г. Коломна.

Очень важно для организма поддерживать нормальные показатели сахара крови. Нормальные показатели сахара крови (натощак 3,3-5,5 ммоль/л, через 2 часа после еды – не более 7,8 ммоль/л) и уровень гликированного гемоглобина не выше 6,5%.

При сахарном диабете очень важно придерживаться специальной диеты, регулируя поступление углеводов в организм. Но подсчет содержания углеводов – дело трудное. Чтобы облегчить эту задачу, немецкими диетологами была разработана так называемая хлебная единица.

Хлебная единица (ХЕ) используется для того чтобы приблизительно оценить количество углеводов в том или ином пищевом продукте. За одну хлебную (углеводную) единицу принято 12 г углеводов. Если в качестве эталона хлебной единицы взять собственно хлеб, 1 ХЕ будет равна 1 куску хлеба, соответствующему 20 г белого хлеба или 25 бородинского или ржаного.

Одна хлебная единица повышает уровень глюкозы в крови в среднем на 2,77 ммоль/л. Для ее усвоения необходима доза инсулина короткого действия в 1,4 ЕД. Диетологи советуют съедать не более 7 хлебных единиц за один прием пищи. Ориентировочное суточное количество ХЕ колеблется от 6 до 30 и зависит от массы тела и физической активности.

Суточная норма килокалорий зависит не только от массы



Таблица хлебных единиц

Люди с дефицитом массы или занимающиеся тяжелым физическим трудом	25-30 ХЕ
Люди с нормальной массой тела, занимающиеся физическим трудом средней тяжести	20-22 ХЕ
Люди с нормальной массой тела, занимающиеся сидячей работой	15-18 ХЕ
Больной сахарным диабетом: возраст >50 лет, низкий уровень физической активности, индекс массы тела (ИМТ)=25-29 кг/м ²	12-14 ХЕ
Люди с ожирением степени 2А (ИМТ=30-34,9 кг/м ²)	10 ХЕ
Люди с ожирением степени 2Б (ИМТ=35 кг/м ² и больше)	6-8 ХЕ

тела (индекса массы тела – ИМТ), но и от возраста и вида деятельности.

Одной хлебной единице соответствует пища, содержащая углеводы:

1 кусок хлеба, или 2 несладких сухаря, или 5 крекеров;
1 ст.л. панировочных сухарей, крахмала или муки;
2 ст.л. любой крупы (вареной) или 1 ст.л. сырой;
2-4 ст.л. вареных макаронных изделий (зависит от формы);
7 ст.л. бобовых;
1 вареная картофелина, или 2 ст.л. картофельного пюре, или 0,25 ст. жареной картошки;
овощи: 3 моркови или 1 свекла (ХЕ учитываются при употреблении 200 г и больше);
ягоды: 1 чайное блюдце клубники / черешни, или 6-8 ст.л. малины / смородины / крыжовника / черники / брусники / ежевики, или 12 виноградин;
половина грейпфрута или банана;
1 апельсин, или яблоко, или груша, или персик, или хурма, или манго, или киви, или инжир, или гранат;

3-4 сливы, или абрикоса, или мандарина;
1 кусок ананаса (поперечный срез), или арбуза, или дыни;
сок: 0,5 ст. яблочного или 0,3 ст. виноградного;
напитки: 1 стакан кваса, или пива, или сухого вина, или любого несладкого молочного продукта;
1 ст.л. сахарного песка.

Для продуктов в фабричной упаковке не нужно пользоваться таблицей. На упаковке указывают количество питательных веществ (углеводов) в 100 г. Это число нужно разделить на 12 (получите число ХЕ в 100 г продукта), а потом скорректировать, ориентируясь на массу продукта.

Количество хлебных единиц в блюдах рассчитывают по рецепту их приготовления. Для этого складывают хлебные единицы для каждого ингредиента и делают на получившееся после приготовления количество порций.

Точное соблюдение диеты при диабете – очень важная составляющая хорошего самочувствия больного. Хлебная единица позволяет значительно упростить соблюдение диеты.

по материалам iabetunet.ru

Похвальное слово пшеничным отрубям

Одной из причин настоятельных рекомендаций употреблять больше овощей и фруктов является содержание в них пищевых волокон, так необходимых для нормальной работы кишечника. Специалисты в области питания и онкологии считают, что дневной нормой для человека является 30-40 г пищевых волокон (ПВ). Для этого он должен съедать довольно много овощей и фруктов: взрослому человеку для удовлетворения суточной потребности в пищевых волокнах необходимо съедать в сутки около 450 г овощей и 220 г фруктов и ягод (в товарном весе, т.е. до очистки). Пищевые волокна также содержатся в хлебе из муки грубого помола с добавлением отрубей. Им можно заменить хлеб из высших сортов муки, которая практически не содержит ПВ.

Пищевые волокна играют чрезвычайно важную роль в нормальном функционировании толстой кишки. Одно из основных свойств ПВ состоит в их способности удерживать воду в организме (например, 1 г пшеничных отрубей может удержать 5 г воды), а это обеспечивает ускорение кишечного транзита и перистальтики толстой кишки, увеличивает объем каловых масс и т.п. В свою очередь все

это уменьшает возможность контакта канцерогенов и мутагенов со слизистой оболочкой толстой кишки.

Наконец, основной предмет нашего разговора – пищевые пшеничные отруби. Это наиболее доступные и часто используемые пищевые отруби, содержание пищевых волокон в которых достигает более 40 процентов.

Пищевые отруби и препараты с отрубями пшеницы используются для лечения запоров, в комплексном лечении атеросклероза, болезней желчевыводящих путей, сахарного диабета и т.д.

Эксперименты на животных и клинические наблюдения на людях показали, что пшеничные отруби в отличие от кукурузных и овсяных снижают содержание в крови гормона эстрогена, который способствует возникновению опухолей молочных желез, а также приводит к значительному снижению содержания в толстой кишке вторичных желчных кислот, образующихся из желчи и способных содействовать развитию рака толстой кишки.

Наблюдения также показали, что длительное употребление пшеничных отрубей в количестве 23-35 г в день предотвращало развитие

полипов в прямой кишке у больных семейным полипозом толстой кишки, у которых сама толстая кишка была уже удалена. У больных несемейным полипозом удавалось избежать повторного появления полипов после их удаления хирургическим путем.

Пищевые пшеничные отруби можно добавлять в любые готовые блюда (супы, мяс-



ные, рыбные и овощные блюда, а также в соки, компоты, молочные продукты и т.д.), заранее (за 1-2 часа до приема) запаривая их кипятком, доводя до кашецеобразного состояния. Можно добавлять отруби в еду и в процессе

Советы гастроэнтеролога

приготовления пищи. В течение дня достаточно использовать 2 столовые ложки отрубей. В настоящее время производятся также разновидности отрубей и продуктов из них, которые не требуют предварительного приготовления (запаривания). Они уже готовы к употреблению. Если после начала приема отрубей наблюдается метеоризм, то следует уменьшить количество съедаемых отрубей, постепенно доводя затем до двух столовых ложек. Необходимо также знать, что превышение этого количества отрубей (особенно в течение длительного времени), как правило, не рекомендуется, т.к. вместе с ПВ в ощутимых для организма количествах могут удаляться необходимые для него микроэлементы и витамины. Повышенные количества ПВ (до 40-60 г) могут назначаться врачом в лечебных, а не профилактических целях. Пищевые пшеничные отруби – хорошее средство предупреждения запоров.

Руководитель лаборатории профилактики канцерогенных воздействий и профессионального рака ГУ РОНЦ им. Н.Н. Блохина РАМН профессор Андрей Ильинский. По материалам журнала «Вместе против рака»

Продолжение. Начало в № 2-8.

На Нижней Волге, в 40 км от Астрахани, хан Батый построил себе столицу Сарай («сарай» – дворец). Орда Батая стала называться Сарайской или Золотой Ордой. Образование Золотой Орды с центром в Поволжье на 250 лет утвердило татарское иго.

Монголы признавали единое Божественное начало (сами они таковым почитали Небо), а поэтому относились с уважением ко всем религиям.

Толерантное отношение к религии было одним из принципов политики Чингисхана. Понятно, что это было одним из условий, при котором Чингис мог надеяться создать мировую империю. Основным законодательным сборником, которым руководствовались преемники Чингисхана была его «Книга запретов» или «Ясса», в которой предписывалось уважительное отношение ко всем религиям. И все ханы должны были клятвенно обещать исполнять эти предписания, в том числе – быть терпимыми ко всем религиям.

Конечно, Церкви и духовенство пострадали в Батыево нашествие точно так же, как и весь русский народ. Храмы и монастыри

были разграблены и преданы огню. Множество священнослужителей перебито. Однако, как только монголы ушли, утвердив зависимость Руси от Золотой Орды, так сразу же утвердилось в русских землях основанное на Яссе Чингисхана отношение к Русской Церкви.



При взятии Киева пропал поставленный в Никее митрополит Киевский и всея Руси Иосиф (грек). Инициативу избрания нового предстоятеля взял на себя князь Даниил Романович. Он остановил выбор на игумене одного из галицких монастырей Кирилле (будущий митрополит Киевский и всея Руси Кирилл III (1243-1281)).

Как происходило избрание нового митрополита неизвестно. Лишь спустя несколько лет Кирилл

смог отправиться в Никею, чтобы получить посвящение от патри-

На пути покаяния

арха Мануила II. По возвращении святитель объехал северные епархии - Чернигов, Владимир, Рязань, Новгород. Везде его встречали с великой радостью.

Русь переживала переломный этап от периода кровопролитных сражений к устроению новой жизни под ханским игом. Помимо потери независимости, были тяжелые нравственные и душевные потери у русского народа. Страх перед ограблением и смертью привел к огульному нравов. Распространялись разбои. Жестокость, обман, лицемерие. Духовенство призывало свою паству избегать срамословия, воровство и прочее, и тогда «земля наша облежится от иноверного ига, милость Божия на все стороны русской земли умножится». «Когда же впадает в грех какой-либо народ, — пишет летописец, — казнит Бог его смертью, или голодом, или нашествием поганых, или засухой или гусеницей, или иными казнями, чтобы мы по-

История Русской Церкви

калялись, ибо Бог велит нам жить в покаянии».

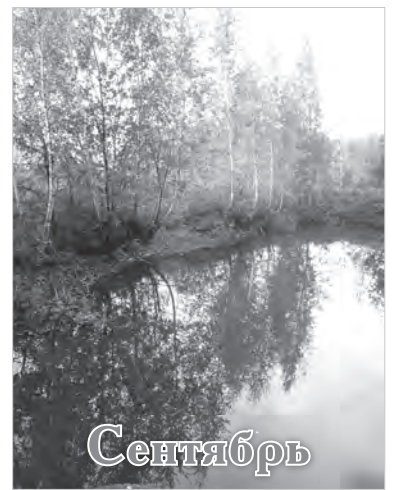
Во время своих разъездов митрополиту Кириллу пришлось видеть много беспорядков, как в церковном управлении, так и в жизни народа.

В 1274 году во Владимире состоялся Поместный собор.

Решением собора были исправлены искажения, вкравшиеся в богослужение.

Священников предписывалось рукополагать только после внимательного их испытания. Давать священник сан полагалось лишь «людям непорочным, коих жизнь и дела известны от самого детства; соседи и знакомые должны засвидетельствовать их честность, трезвость, добрые склонности».

Народ ощущал необходимость поиска ориентиров для жизни в новых обстоятельствах. И многие обратили взор к Церкви как к источнику истины, правды и утешения. С новой силой начинает процветать на Руси вера. Люди постоянно ждали гибели, а потому не забывали о спасении души.



1 сентября - Донской иконы Божией Матери.

2 сентября - Собор Московских святых

3 сентября - Прп. Авраамия, чудотв. Смоленского. Прп. Марфы Дивеевской.

8 сентября - Сретение Владимирской иконы Божией Матери.

11 сентября - Усекновение главы Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна. День постный.

12 сентября - Перенесение мощей блгв. кн. Александра Невского. Блгв. кн. Даниил Московский.

13 сентября - Положение честного пояса Пресвятой Богородицы.

14 сентября - Церковное новолетие. Прп. Симеона Столпника и матери его Марфы.

15 сентября - Прпп. Антония и Феодосия Печерских.

17 сентября - Иконы Божией Матери «Неопалимая купина».

18 сентября - Пророка Захарии и праведной Елисаветы, родителей святого Иоанна Предтечи.

19 сентября - Воспоминание чуда Архистратига Михаила в Хонех.

21 сентября - РОЖДЕСТВО ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ.

22 сентября - Праведных Богоотцев Иоакима и Анны.

24 сентября - Преподобного Силуана Афонского.

27 сентября - ВОЗДВИЖЕНИЕ ЧЕСТНАГО И ЖИВОТВОРЯЩЕГО КРЕСТА ГОСПОДНЯ.

29 сентября - Иконы Божией Матери, «Призри на смирение»

30 сентября - Мучениц Веры, Надежды, Любви и матери их Софии.

Видеть не новое, но важное

В начале этого года для одного из православных сайтов была переведена статья американского писателя и публициста Пико Айера «Радость тишины». Автор анализирует процессы, протекающие в сознании значительной части общества цивилизованных стран в современном избыточно информационном пространстве и времени. Говорит об осознанной потребности людей в тишине, самоуглублении. Это еще не пробуждение души, не жажда Бога, не обретение истины; но, возможно, это новая формация, к которой подошло массовое сознание и в которой новому поколению, возможно, легче будет размышлять о серьезных и важных вещах, от которых остается один шаг до обретения веры.

«Наше поколение умудрилось пройти путь от бурных восторгов по поводу различных устройств, которые экономят время и значительно расширяют возможности, до желания избавиться от них – зачастую, чтобы вернуть время обратно себе. Чем больше появляется возможностей оставаться на связи, тем большему числу из нас хочется оказаться «вне зоны доступа». Подобно подросткам мы сначала ничего не знали о мире, и вдруг узнали слишком много буквально за одну ночь.

Мои пишущие друзья платят

немалые деньги за программу Freedom (свобода), которая позволяет отключить (на срок до восьми часов) соединение с интернетом – а еще недавно казалось, что свободу дает именно интернет.

Среднестатистический американец проводит за компьютером не менее восьми с половиной часов в день. Среднестатистический подросток в Америке отправляет и получает 75 текстовых сообщений каждый день.

Желание остановиться и найти время и место подумать, разумеется, не ново. Мудрые люди всегда говорили, что чем более внимательно ты относишься к текущему моменту, тем меньше времени и сил потребуются, чтобы осмыслить его в более широком контексте.

Французский философ Блез Паскаль в 17-м веке писал, что все беды человеческие берут свое начало исключительно в нашей неспособности тихо посидеть в комнате.

Когда с появлением телеграфной связи и железной дороги люди поняли, что удобство важнее содержания, а скорость может компенсировать не самый лучший результат, Генри Дэвид Торо (американский писатель, мыслитель, + 1862 г.) напомнил, что «если у кого лошадь делает мило в минуту, это еще не значит, что он везет самые важные вести».

Еще полвека назад Маршалл Маклюэн (канадский философ, филолог, литературный критик, + 1980г.), который ближе других подошел к пониманию, как будут развиваться события, предупредил: «Если на человека слишком быстро обрушивается поток информации, он теряет контакт с самим собой».



У нас почти нет времени заметить, как мало у нас времени. Чем больше на нас выливается информации (реалити-шоу, реформа здравоохранения, Танцы со звездами), тем меньше мы уделяем внимания ее отдельным фрагментам. Единственное, что мы замечаем, – различия между воскресеньем и понедельником, между общественной и частной

В поисках смысла

жизнью, между тем и другим, вокруг которых раньше строилась наша жизнь, исчезли.

У нас становится все больше средств коммуникации, но нам все меньше есть, что сказать. Отчасти потому, что мы слишком заняты коммуникацией. Мы торопимся так много успеть сделать в срок, что у нас не хватает времени жить.

Что же делать? Главный парадокс всех устройств, которые сделали нашу жизнь ярче, быстрее, длиннее и здоровее заключается в том, что они не могут научить, как ими лучше всего пользоваться. Информационную революцию не сопроводили инструкцией по эксплуатации. Все данные в целом мире не научат вас, как работать с данными, а картинки не научат, как их обрабатывать.

Единственное, что поможет трезво оценить нашу жизнь перед экраном, — та ясность чувств и оценок, которую нельзя найти ни на одном экране.

...Я вдруг понял, что ребенок завтрашнего дня, скорее всего, будет гораздо лучше нас видеть не новое, но самое важное в этой жизни».

Перевод с английского
Ольги Антоновой.
Сайт «Православие и мир».

Крупицы мудрости

Ставьте вопросительные знаки после помыслов подозрительности

— Старец, что поможет мне прогнать помыслы подозрительности?

— А ты уверена, что все действительно обстоит так, как тебе это представляется? Раз ты обычно видишь во всем плохое, то после каждого своего помысла всегда ставь вопросительный знак. А кроме того, чтобы не согрешать в своих суждениях, включай в работу и добрый помысл о других. Если ты станешь ставить после своих помыслов не по одному, а по два вопросительных знака, будет еще лучше. А если по три, то совсем хорошо. Поступая так, ты будешь умиротворяться и получать пользу. И не только сама — ты окажешь пользу другим. В противном же случае, принимая помыслы «слева», ты приходишь в раздражение, волнуешься,



Ставьте вопросительные знаки

расстраиваешься и наносишь себе духовный вред. Если будешь относиться ко всему, что происходит вокруг, с добрыми помыслами, то спустя немного времени увидишь, что дело в действительности обстоит так, как ты это увидела, включив в работу добрые помыслы.

Ко мне пришел отец больного ребенка. Я провел его в церковь моей калиты, выслушал его горе и, желая ему помочь, сказал: «Для того чтобы твой ребенок стал здоров, ты и сам должен что-то сделать. Но что? Поклонов ты не кладешь, постов не соблюдаешь, денег, чтобы творить милостыню, у тебя тоже нет... Обратись-ка ты к Богу вот как: «Боже мой, у меня нет ничего достойного, чтобы принести жертву ради здоровья моего ребенка, но я постараюсь, по крайней мере, бросить

курить». Эти слова тронули несчастного отца, и он пообещал, что последует моему совету. Пока я, выпуская его из калиты, возился с замком, он, вынув из кармана зажигалку и сигареты, положил их под иконой Спасителя в храме. Я этого не заметил. Следующим посетителем оказался некий юноша, которому надо было что-то мне сказать. После беседы, не успев даже выйти из калиты, он достал сигарету и закурил. «Здесь, парень, курить нельзя, — сказал ему я. — Отойти подальше в сторону». — «А тебе в церкви курить можно?» — спросил он в ответ. Увидев в церкви пачку сигарет и зажигалку, этот малый «смастерил» помысл, будто я курю!

Конечно, и нам самим необходимо быть внимательными. Мы не должны давать людям повод приходить к ошибочным заключениям. Например, если у человека возник о тебе «левый» [недобрый] помысл, то причиной этого может быть как его собственная недоброжелательность, так и то, что ты сам дал ему повод плохо о тебе думать. Но если человек думает о тебе плохо, несмотря на то, что ты ведешь себя со вниманием, то прославь Бога и помолись о нем.

**МЕДИЦИНСКИЙ
ВЕСТНИК**

Учредители: Православное общество врачей г. Коломны, Медицинский центр св. блж. Ксении Петербургской. Телефон экстренной помощи 614-27-44. Гл. редактор: А.Г. Кулыша. Ред. коллегия: Бондарева И., Варфоломеева Л.Г., Мерлина Е.А. Газета выходит 1 раз в месяц с 1 января 2003 г. Объем 1 печатный лист. Тираж 999. Заказ 1667.

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

Газета издается на пожертвования прихожан Свято-Троицкого Ново-Голутвина монастыря.

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