

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.

№12
(137)
декабрь
2013

МЕДИЦИНСКИЙ ВЕСТНИК

Издается по благословию Высокопреосвященнейшего Митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия



Большинство людей уже не сомневаются в благотворном влиянии поста на душу и тело человека. Пост (правда, как диету) рекомендуют даже светские врачи, отмечая благотворное воздействие на организм временного отказа от животных белков и жиров. «Пост и вообще постническая жизнь – лучшее средство к сохранению здоровья и процветанию его», – писал и святитель Феофан Затворник.

Однако смысл поста совсем не в том, чтобы похудеть или телесно подлечиться. Тот же святитель Феофан называет пост «курсом спасительного врачевания душ, для омытия всего невзрачного, грязноватого».

Пост утончает душу для покаяния. Человек начинает лучше видеть свои недостатки, у него появляется желание очистить свою совесть и покаяться пред Богом.

Пишут: «У меня нет силы воли соблюдать пост в отношении пищи. Когда я не ем мяса, становлюсь злой и раздражительной, грубой. Знаю, что главное в посте не только воздержание от пищи, но более углубленный взгляд в себя, старание исправить с Божией помощью что-то в себе, и все же... Мне, наверное легче не посмотреть лишний раз фильм или ТВ, чем

Пост как лекарство

не съесть мясо. Ну что мне делать, раз я такой инвалид духовный, я и правило регулярно читать не могу, непосильно... ничего не могу делать регулярно. Иногда даже бывают мысли, что Православие не для меня, но я не могу жить без Христа, без Причастия (пусть даже оно нечастое)».

Протоиерей Александр Ильяшенко так отвечает: «В первую очередь мы не должны смиряться с тем, что мы являемся «духовными инвалидами» и признавать это состояние как наше единственно возможное до скончания века. Борьба со своими страстями и слабостями ведь, по сути, и составляет цель поста. А выйти на такую борьбу и победить в ней возможно только после регулярных и сложных «тренировок», и, конечно, с помощью Божией».

Вы пишете о раздражительности. Но это относится не только к Вам, это относится ко многим людям – это достаточно частая реакция. Но раздражительность эта не появляется от поста, а проявляется благодаря посту, то есть, это не что-то, что приходит только во время поста, а то, что есть в нас всегда по тем или иным причинам, просто благодаря некоторым ограничениям этот грех более ярко проявляется. Как раз одной из целей поста является выявление в себе тех или иных грехов и война с ними.

Бесполезно бороться с сорняками, оторвав им только листья, но оставив в земле корни – сорняк прорастет вновь, а корень за это время еще укрепится. Нельзя бороться с раздражительностью, «закармливая» ее мясом, – нужно искать ее реальную причину и с ней бороться. Пост обнажает наши «слабые места», дает нам отчетливее их увидеть и почувствовать, и потому естественной реакцией должно быть не желание снова «спрятать» эти язвы, а приложить усилия к тому, чтобы удалить их навсегда. Конечно, это длинный и сложный

С 28 ноября по 6 января – Рождественский пост

путь, и начинать его лучше вместе с опытным проводником – священником, который подскажет, с чего именно Вам стоит этот путь начать, обсудит с Вами результаты первых шагов, подскажет, куда и как двигаться дальше. Поэтому советую Вам пойти в храм и обсудить вопросы о посте в личной беседе со священником, рассказать ему о Ваших проблемах, и спросить совета, как лучше приучить себя к посту и побороть раздражительность и грубость. Помощи Вам Божией в этой нелегкой борьбе!»

«Очень важно за внешними делами: осуждением, раздражительностью увидеть неправильное, больное устройство души: тщеславие, самолюбие и прочее. К людям надо относиться так, как врач к больным. Мы все больны всеми болезнями, только у одних выпирает одна, у других другая болезнь. Мы все дурны. Одни несколько получше, другие похуже, но эти различия слишком ничтожны перед тем, чем мы должны быть. И как нам осуждать друг друга? Когда придёт чувство неприязни и осуждения, надо говорить себе: «А я-то с этим чувством какова буду пред Богом? Да и кроме этого разве я совершенство?» И молитвой гнать, бороться с неприязнью». (игум. Никон Воробьев).

Святитель Иоанн Златоуст пишет, что «молитвы совершаются со вниманием особенно во время поста, потому что тогда душа бывает легче, ничем не отягощается и не подавляется гибельным бременем удовольствий». Для такой покаянной молитвы пост – самое благодатное время.

Апостолы и все христианские подвижники, достигшие святости свидетельствуют о необходимости поста. Пост – благоприятное время для участия в таинстве Причастия.

Пост установлен для всех: и монахов, и мирян. Он не является повинностью или наказанием. Его следует понимать как средство, своего рода врачевство (лечение, лекарство) для каждой человеческой души. «Пост не отталкивает от себя ни женщин, ни стариков, ни юношей, ни даже малых детей, – говорит святитель Иоанн Златоуст, – но всем открывает двери, всех принимает, чтобы всех спасти».

«Видишь ли, что делает пост, – как бы обобщает все вышесказанное святитель Афанасий Великий: – болезни врачует, лукавые помыслы удаляет и сердце делает чистым».

Короткой строкой

• Как решить проблему наркомании?

Президент РФ В.В.Путин подписал закон, который позволит судам принудительно отправлять больных наркоманией и людей, употребляющих наркотики и психотропные вещества без назначения врача, на принудительное лечение. Причем судьи смогут выносить такие приговоры в рамках как уголовных дел, так и дел об административных правонарушениях. Закон, разработанный депутатами от "Единой России" вступит в силу через полгода со дня официального опубликования.

Следить за исполнением приговоров будет уголовно-исполнительная инспекция.

За уклонение от обследования, лечения, медицинской и социальной реабилитации или кур-

са профилактических процедур предусмотрен штраф в 4-5 тысяч рублей или административный арест до 30 суток. Для этого достаточно будет не посещать, или самовольно покинуть медицинское учреждение или более двух раз не выполнить предписания лечащего врача. По мнению авторов закона, он позволит лучше контролировать лечение наркоманов, а также послужит дополнительной мотивацией для них самих.

Федеральная служба по контролю за наркотиками (ФСКН) разработала программу реабилитации наркопотребителей, в рамках которой просит выделять из бюджета средства для реабилитации 150 тысяч наркоманов ежегодно. Программой предполагается, что для реабилитации страдающим наркозависимостью будут выдаваться бесплатные сертификаты на лечение в негосударственных центрах. На реализацию программы в 2014 году требуется около 3 млрд рублей.

Опубликовано orthomed.ru

• В Госдуму внесен проект федерального закона «Об ограничениях розничной продажи и потребления (распития) безалкогольных тонизирующих напитков», который ужесточает контроль за их оборотом

По словам заместителя председателя думского Комитета по экономической политике, инновационному развитию и предпринимательству Виктора Звагельского, эти напитки пользуются большой популярностью у подростков, и ужесточение контроля за оборотом тонизирующих напитков позволит вычеркнуть из списков их покупателей несовершеннолетних.

Основной аргумент — кофеин в «энергетиках» несовместим с алкоголем и является психостимулятором. Алкоголь делает такие смеси высокотоксичными соединениями. Результат — токсическое поражение внутрен-

них органов, в особенности, печени и головного мозга.

Но и в чистом, «безалкогольном» виде, даже для очень здорового человека употребление больше двух банок энергетиков в сутки опасно.

Кофеин — палка о двух концах. В умеренных дозах он оказывает позитивное действие на человека, обладает так называемой антиоксидантной активностью. Передозировка коварна своими последствиями. Приводит к повышению артериального давления, учащению сердечных сокращений, головной боли. Тревога, страх — тоже побочные действия кофеина. Обычно помимо кофеина в «энергетике» входят: аминокислота таурин, которая способствует нервному возбуждению, глюкоза, витамин В. Все вместе эти компоненты стимулируют на некоторое время активность человека, но потом может возникнуть упадок сил.

«Российская газета»



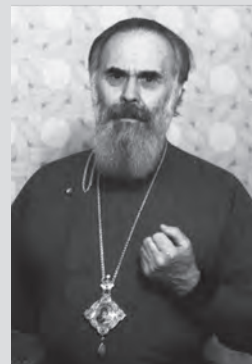
Стр 3

**ХИРУРГ
Е.Ю.УСАНОВА**
«ОСЛОЖНЕНИЕ
ЗАБОЛЕВАНИЙ
СОСУДОВ»



Стр 4

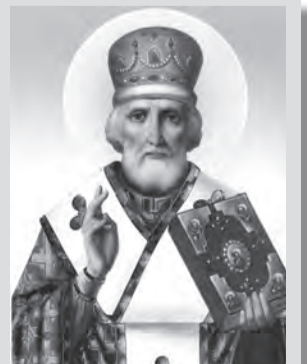
**ФИЗИК
ПОЛЬ ДИРАК**
«НАУКА:
В ПОИСКАХ
СМЫСЛА»



Стр 4

**ЕПИСКОП
АНТОНИЙ
СУРОЖСКИЙ**
«НОВЫЙ ГОД»

Стр 4
**ЧУДЕСА
СВЯТИТЕЛЯ
НИКОЛАЯ**



ЧИТАЙТЕ
В НОМЕРЕ

Бесплатная стоматология

Это важно знать

Полис ОМС дает право на получение бесплатной экстренной и плановой стоматологической помощи. Бесплатно проводятся:

- осмотр и консультация, медико-социальный прием врача-стоматолога, в том числе на дому для нетранспортабельных больных;
- лечение кариеса зубов, пульпита, периодонтита, заболеваний пародонта, слизистой оболочки полости рта, гингивита;
- лечение при травматических повреждениях, извлечение инородного тела из канала зуба;
- хирургическое лечение ротовой полости, удаление зубов и образований;
- лечение заболеваний слюнных желез, операции на мягких тканях

полости рта;

- вправление вывиха, подвывиха височно-нижнечелюстного сустава;
- снятие зубных отложений, покрытие зубов лаком;
- обучение и контроль гигиены полости рта;
- анестезия (все виды) при лечении и удалении зубов;
- подготовка ротовой полости к протезированию.

Для детей дополнительно, кроме вышеперечисленного, предоставляется:

- лечение некариозных поражений твердых тканей зуба;
- реминерализующее лечение зубов, серебрение кариозных полостей;
- составление плана профилак-

тики заболеваний зубов и полости рта;

аппаратное ортодонтическое лечение с использованием дуги Энгля, аппарата Клампта и др., пластинки расширяющей и вестибулярной, пластинки с упором для языка с наклонной плоскостью.

Исследования, необходимые Вашему врачу-стоматологу для уточнения диагноза и лечения (рентгенография, ортопантография и др.), а также назначенные Вам процедуры (физиотерапевтические и др.) проводятся бесплатно.

Если Вам предлагают заплатить за медицинскую услугу, прежде всего необходимо выяснить, не полагается ли бесплатное проведение этой процедуры. Для этого

Вы можете позвонить в свою страховую медицинскую организацию, телефон ее указан на страховом полисе ОМС.

Если у Вас возникли претензии к порядку или качеству предоставления стоматологических услуг, Вы можете обратиться к руководству учреждения, в Вашу страховую медицинскую организацию или Коломенский филиал Территориального фонда обязательного медицинского страхования Московской области по телефонам 615-88-53, 615-92-75.

Статью подготовила ведущий специалист Коломенского филиала ТФОМС МО Оксана Анатольевна Конышева

Фитотерапия



РЯБИНА

Плоды рябины ценны как поливитаминное сырье. Пектины препятствуют избыточному брожению углеводов, что уменьшает газообразование в кишечнике. Желеобразующие свойства пектинов способствуют связыванию эндогенных и экзогенных токсинов и выведению избытка углеводов.

Парасорбиновая и сорбиновая кислоты рябины тормозят рост микроорганизмов, грибов и плесеней. Органические кислоты и горечи рябины повышают секрецию и усиливают переваривающую способность желудочного сока, что наряду с желчегонным эффектом способствует улучшению пищеварения.

Желчегонное и холеретическое действие сорбита подтверждено в опытах на животных. Порошок и паста из плодов рябины понижает содержание жира в печени и холестерина в крови.

В механизм желчегонного действия последовательно включаются раздражение сорбитом слизистой оболочки двенадцатиперстной кишки, высвобождение холецистокинина, последний вызывает сокращение желчного пузыря и одновременно расслабляет сфинктер печеночно-поджелудочной ампулы. Желчегонное действие рябины обусловлено не только сорбитом, но и другими веществами (амигдалин, органические кислоты). Амигдалин, содержащийся в плодах рябины, повышает устойчивость к кислородному голоданию. Он обладает радио- и рентгенозащитным свойством. Амигдалин защищает дыхательные ферменты от разрушения путем образования с ними временной связи. Кроме того, имеются данные об участии амигдалина в восстановлении сульфгидрильных групп и защите жиров от перекисления, на чем основано применение рябины при атеросклерозе.

Масляные извлечения из плодов рябины, содержащие значительное количество каротина и каротиноидов, оказывают ранозаживляющее и противовоспалительное действие.

В научной медицине плоды рябины обыкновенной применяются как витаминное средство. В народной медицине рябина издавна применялась при витаминной недостаточности, болезнях печени и желчного пузыря хроническом запоре, заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

Сироп из сока свежих ягод применяется в качестве диуретического и гемостатического средства при гломерулонефрите.

Порошок из плодов или свежий сок народная медицина рекомендует принимать в пищу при ожирении, отравлениях тяжелыми металлами и при поражениях радиоактивными элементами.

Настой плодов рябины обыкновенной принимают при спазмах сосудов головного мозга, заболеваниях сердечно-сосудистой системы (аритмии, гипертонии, сердечной недостаточности, болях в сердце, нарушениях коронарного кровообращения).

Осторожно: секта

«Спасите мою дочь. Я не хочу помещать ее в психиатрическую лечебницу. Она только 24 дня была РЭЙКИ, прошла «первую ступень посвящения» и теперь у нее нарушилась психика, появилась галлюцинация. Она хочет уйти из жизни». Р.К., г.Москва. (Из обращения в Православный медицинский центр в честь святой блаженной Ксении Петербургской г.Коломны). «Медицинский вестник» публикует статью об этой секте, чтобы оградить читателей от несчастья.

РЭЙКИ изобрел японец Доктор Микао Усуи (1865–1929 гг.).

В конце XIX в. в Японии, в г.Киото, Усуи, протестантский пастор, отрекся от пасторского сана, начал поиски тайн целительства в Тибете в буддизме. Вернувшись в Японию, Доктор Микао по вдохновению поднимается на «священную гору Куриян» и там 21 день (мистическое число) молится и постится. По истечении срока «некий луч света коснулся лба Усуи», отчего последний «впал в транс». После этого события он начал лечить наложением рук самого себя, друзей, животных. Семь лет исцелял бедных в трущобах Киото и сделал вывод: «Недостаточно исцелить физически человека, в процесс исцеления должен быть вовлечен дух человека». Он назвал свое учение РЭЙКИ. Первый иероглиф РЭЙ - означает: «Таинственная сила», или «Трансцендентальный Дух». Для христианского сознания все становится совершенно ясным. Если речь идет не о Духе Божием, то говорить можно только о «духах злобы поднебесных», т.е. демонов.

Иероглиф Ки - это «Жизненная

Сила, Свет или Энергия биоэнергии». Если мы сложим два этих иероглифа, то получим типичный для возрожденного оккультизма гибрид мистики и спекулятивной науки. «В целом, РЭЙКИ, - как сообщают учебные пособия, - это Универсальная Сила, или Энергия Жизненной силы Вселенной, или Абсолютная



Энергия». РЕЙКИ полностью соответствуют понятию аппарату современного неоязыческого движения «Новой Эры».

Усуи установил тайные обряды посвящения, подготовил учеников, причем, только мужчин, видя в РЭЙКИ религиозное действо. Ни один семинар не проходит без беседы о трудах и заслугах Усуи. На алтаре обязательно находится его фотография, перед которой поклоняются рэйкисты.

Адепты изобретения доктора Усуи утверждают, что он лишь «заново открыл» якобы старинное искусство целительства с помощью наложения рук (типичная для культов ситуация. Культисты очень часто пытаются связать свои корни с

мистическими традициями древности, подчеркнуть этим свое исключительное право на разного рода «откровения», что довольно сильно действует на непосвященных. В качестве примера можно вспомнить кришнаитов, мормонов и АУМ).

После смерти доктора Микао Усуи Гранд-Мастером становится Куйиро Хайаши, известный тем, что он начал лечить в Токио, впервые совершил обряд посвящения женщины, писал некие, до сих пор не известные заметки и в 1940 г. совершил над собой харакри, т.е. самый страшный в христианском понимании грех - самоубийство. Причиной самоубийства стал страх перед призывом в армию. РЭЙКИ разрослось и раскололось на два «пути»: первый именуется АИРА (Американская ассоциация), второй - РЭЙКИ-Альянс. В каждом свои Гранд-Мастера. Плюс к этому на Западе существует 6 независимых организаций. В Россию РЕЙКИ внедрена из Германии. И теперь у нас 115 центров по России и свой Гранд-Мастер - Элеонора Харазян.

РЭЙКИ - это магия, и ее последовательный адепт должен прежде всего верить в «канал», «Силу», в действительность знаков и мантр. Одним из условий хорошего сеанса является доверие пациента, а в случае неудачного лечения целителю рекомендуется «не огорчаться», так как «если твой пациент не пришел на второй сеанс, он или не твой пациент, или находится на иной ступени развития».

Для улучшения вкуса иногда добавляют приправы.

В Средней Азии, где «насвай» пользуется огромной популярностью, рецепты его приготовления разные, и часто табачная пыль

Надо сказать, что употребление насвая весьма хлопотное занятие.

Насвай закладывают (кидают) под нижнюю, или верхнюю губу и держат там в ожидании эффекта. Стараются не допустить попадания

нища состоит лишь в том, что табачный дым первый удар наносит по легким, а насвай — по слизистой рта и желудочно-кишечному тракту. Развивается та же никотиновая зависимость. Кстати, по данным Узбекстанского онкологического центра, более 80 процентов (!)

больных с диагнозом «рак ротовой полости и гортани» употребляли насвай.

На рынках насвай продается наравне с табачными изделиями и семечками. Основными потребителями насвая являются подростки 13-15 лет.

Насвай вызывает бесплодие! Вред, который причиняет насвай, не зависит от длительности его употребления. Он может поразить и сразу, это зависит от индивидуальных особенностей организма.

Самая большая опасность в том, что при употреблении насвая нарушается детородная функция, и шансов на ее восстановление практически нет.

По материалам медицинских сайтов

Насвай опасен для здоровья!

в смеси вообще отсутствует. Ее заменяют более активными компонентами. Известь изменяет кислотность среды и способствует всасыванию никотина в кровь через слизистую оболочку ротовой полости. Фабрично насвай не изготавливается. Его производство организуется в домашних условиях.

Известны различные виды насвая: ташкентский, ферганский, анджанский и другие. За последние пять лет насвай стал очень популярным в странах Средней Азии, особенно среди семи-восьмиклассников. Школьные коридоры все больше окрашиваются в зеленый, «насвайный», цвет и приобретают запах курятника. Регулярные уборки и хлорка не успевают справляться с новой молодежной модой. Специалисты считают, что «насвай» имеет огромные перспективы в России.

порошка на губы, которые в таком случае покрываются волдырями. Проглоченные слюна или крупинки зелья могут вызвать тошноту, рвоту и понос, что также весьма неприятно. А полученное «удовольствие» — легкое головокружение, покалывание в руках и ногах, помутнение в глазах — длится не более 5 минут.

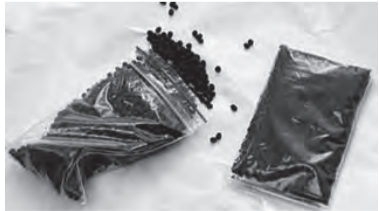
В основном причиной закладывания насвая подростки называют то, что после него не хочется курить. Дело в том, что насвай является не заменителем, а тем самым табаком, который наносит вред организму. И не надо обманываться, что уменьшение содержания никотина в какой-то степени решает проблему.

«Насвайщики» компенсируют потерю увеличением количества и изменением качества смеси. Раз-

Советы нарколога

«Друзья моего сына принесли ему какой-то порошок. Сын сказал, чтобы я не боялась, это не наркотик, он безвредный. Но я не верю, что насвай не принесет вреда детям». Н.К.Белова, г.Коломна

Насвай (насыбай, нас) — никотиносодержащий продукт. Официально «насваем» считается табач-



ная пыль, смешанная с клеем, известью, водой или растительным маслом, скатанная в шарики.

Основными компонентами насвая являются махорка или табак, раньше - растение нас. В состав также может входить: гашенная известь (вместо извести может использоваться куриный помет или вербличий кизяк), компоненты различных растений, масло.



На ноябрьском заседании Общества православных врачей в Свято-Троицком Ново-Голутвином монастыре с докладом «Заболевания сосудов нижних конечностей. Профилактика и лечение трофической язвы» выступила врач-хирург Московской клинической больницы № 67 Елена Юрьевна Усанова.

В докладе было отмечено, что диагноз трофической язвы не представляет трудности. Гораздо более важны диагностические мероприятия для установления причины заболевания: от этого во многом зависит прогноз выздоровления, а в некоторых случаях и жизнь пациента.

Причины возникновения трофической язвы голени: –облитерирующий атеросклероз

артерий различного калибра на нижних конечностях; –хронические заболевания вен нижних конечностей; – варикозное расширение вен, тромбофлебит и его последствия; –анатомические и воспалительные заболевания лимфатических сосудов; – острый и хронический лимфостаз; –термические травмы – отморожения или ожоги; сахарный диабет и его осложнения; –хронические дерматиты, и в том числе аллергические; –аутоиммунные заболевания соединительной ткани, сопровождающиеся системным нарушением кровотока в артериальном, микроциркуляторном и венозном русле, в том числе антифосфолипидный синдром; –травмы нервных стволов с последующим нарушением целостности кожных покровов.

Лечение трофической язвы нижних конечностей всегда должно быть комплексным и направляться не только на ликвидацию местных проявлений патологического процесса, но и на устранение заболевания, прогрессирующее которого привело к развитию

некротического дефекта.

Было подчеркнuto, что при обработке трофической язвы следует избегать применения концентрированных антисептиков (перекись водо-

Вести из Общества православных врачей

Осложнение заболевания сосудов

рода, мирамистин), а также мази Вишневского, традиционно используемых при острых ранах. В условиях трофических язв они не только уничтожают микроорганизмы, но и оказывают цитотоксическое действие, повреждая грануляционную ткань. При этом клетки могут малигнизироваться (развивается злокачественная опухоль).

Кроме местного лечения, больным с трофическими язвами показано использование методов немедикаментозной терапии – гипербарической оксигенации в специальной барокамере, плазмаферез и ультрафильтрация крови, внутрисосудистое ультрафиолетовое облучение крови.

Препараты народной медицины могут

быть эффективными средствами при лечении дефектов вне зависимости от причины их появления. Противовоспалительное и

ранозаживляющее действие оказывает мазь пеларгонии (комнатной герани), мазь арники, мазь окопника.

Для промывания раны можно использовать свежевыжатый сок картофеля или капусты, эти же соки можно использовать для компрессов, накладываемых на рану. На ранних стадиях заболевания можно использовать для компрессов свежерастертые листья сирени или земляники лесной, их же настой применяют для промываний и компрессов.

Противовоспалительным действием обладает порошок коры ивы, а для снятия отека применяют примочки с отваром коры дуба.

В заключение Е.Ю.Усанова ответила на многочисленные вопросы слушателей.

Продолжение, начало в № 9,11

Три «золотых правила» для снижения веса

Правило первое (основное): исключить высококалорийные «вредные» продукты

- Содержащие много жира:
 - растительное и сливочное масло, маргарин, майонез, орехи, семечки, оливки, жирная рыба;
 - жирное мясо и колбаса, жирная птица, жирные сорта сыра (>30% жирности), копчености, консервы (особенно в масле).
- Содержащие легкоусвояемые углеводы:
 - сахар, конфеты, соки, сладкие напитки, кондитерские изделия;
 - жидкие молочные продукты (особенно с высоким % жирности), сладкие фрукты (виноград, бананы, финики).
- Алкогольные напитки. Выпить рюмку в честь праздника, ко-

Как правильно похудеть?

нечно, можно. Но не больше. И не забывайте, что алкоголь повышает аппетит – а Вам это совершенно не нужно!

Правило второе: увеличить потребление низкокалорийных «полезных» продуктов, не дающих прибавку веса

- Содержащие много воды:
 - Минеральная вода.
 - Кофе и чай без сахара.
 - Все виды зелени и овощей (кроме картофеля и бобовых) – помидоры, огурцы, капуста белокочанная, краснокочанная, цветная и брюссельская, салат листовой и кочанный, репа, редька и редис, морковь и свекла, шпинат, сельдерей, петрушка и укроп, кабачки и баклажаны, тыква и патиссоны, красный и зеленый сладкий перец, а также готовые овощные смеси.

Правило третье: наполовину уменьшить потребление продуктов средней калорийности

Если после ограничения жиров Ваш вес снижается не так быстро, как Вам хотелось бы, то необходимо уменьшить вполонину от привычного и потребление продуктов средней калорийности. Это, в принципе, «пригодные продукты», но их следует есть примерно в два раза меньше, чем Вы привыкли:

- Содержащие мало жира и много белка:
 - нежирное мясо и рыба,
 - нежирная вареная колбаса,
 - молоко (1.5 – 2.5%), творог (0%), кефир (1 – 1.8%),
 - нежирные сорта сыра (до 30% жирности – пошехонский, осетинский, сулугуни).
- Продукты, богатые крахма-

лом (медленноусвояемые углеводы):

- картофель, бобовые,
 - хлебобулочные изделия (лучше из муки грубого помола), каши, макаронные изделия.
3. Супы, сваренные из нежирного мяса, рыбы или птицы, а также вегетарианские.

Суп можете варить любой – кладите в него овощи, картофель, грибы, крупы – все, что Вам нравится! Только не заправляйте его маслом или сметаной.

Питание с преобладанием овощей и фруктов, обезжиренного мяса, птицы, молочных и зерновых продуктов считается во всем мире и самым здоровым.

Полезные советы:

- Растительные и животные жиры одинаково калорийны и одинаково вредны для веса, однако растительные жиры не столь вредны для сосудов. Если Вы еди-

Советы диетолога

те небольшое количество жиров, лучше выбирать растительное масло.

• Замените некоторое количество продуктов, содержащих животные белки (они часто содержат также и жир), на продукты с растительными белками (в них одновременно много клетчатки).

• Неусвояемые и медленноусвояемые углеводы лучше, чем быстроусвояемые. Каждый прием пищи начинайте с овощного салата без заправки.

• Ваш девиз: «Овощи и зелень – как основное блюдо, мясо – как гарнир!»

• Супы ешьте без хлеба, предварительно сняв с них жир (это легко сделать, если охладить суп в холодильнике).

• стакан воды (без газа) или пу-стого чая за 30 мин. до еды уменьшает аппетит.

Питание в пост

Бульоны - лечат!

Многие считают, что суп нужно есть изредка. Вполне нормально обходиться и без него. Но врачи и диетологи категорически не согласны. Вот только несколько заболеваний, при которых Вам помогут бульоны.

Грипп, ОРВИ, кашель: отличное лекарство – рыбный бульон. В бульоне есть аминокислота цистеин, которая вызывает разжижение мокроты, что облегчает кашель, улучшает состояние при воспалительных заболеваниях легких и бронхов.

Остеопороз: полезны супы из шпината, грибные, из лосося.

Повышенный холестерин: снизить его уровень поможет чечевичная похлебка. Чечевичка содержит растворимые пищевые волокна, препятствующие всасыванию «плохого» холестерина.

Гипотония: поднять тонус и улучшить самочувствие помогут острые супы на овощном отваре.

Гастрит: при гастрите с повышенной кислотностью стоит предпочесть так называемые слизистые крупяные супы. Крупу нужно варить до тех пор, пока воды в кастрюле останется совсем немно-

го, затем протереть суп через сито, добавив немного растительного масла.

Диабет: исключены супы на крепких бульонах. Рекомендуются – овощные супы, особенно с брокколи, цветной капустой.

Лишний вес: Хотите похудеть? Ешьте каждый день вегетарианский суп из капусты, помидоров и болгарского перца.

Заболевания печени и желчного пузыря: рекомендуют постные борщи, свекольники, щи из свежей капусты, крупяные с овощами на овощном бульоне (без обжаривания корневого), а также фруктовые супы.

Готовим правильно!

Чтобы приготовленный вами суп принес максимум пользы, важна технология его приготовления. Есть правила, которые надо знать.

При подагре, мочекаменной болезни, сахарном диабете, заболеваниях печени, желчного пузыря, желчевыводящих путей первый бульон обязательно нужно сливать, чтобы убрать из него экстрактивные вещества.

Гипертоникам, людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболеваниями печени не рекомендуется обжаривать овощи для

Питание и здоровье



заправки – это увеличивает в супе содержание вредных жиров.

Бульон заправляют овощами, опуская их только в кипящую воду, исключение – квашеная капуста.

Заправочные супы (борщи, щи, рассольники) варят на слабом огне, чтобы вместе с выкипающим бульоном не улетучивались ароматические вещества.

Чтобы приготовить вкусный вегетарианский суп, сначала варят овощной бульон, используя коренья, репчатый лук, морковь, пастернак, сельдерей и т. п. Затем бульон нужно процедить и заправить нарезанными свежими овощами.

Чтобы обогатить такой суп витаминами, полезно влить в него немного свежеежатого сока моркови, помидоров, капусты перед самым окончанием варки.

Праздничный обед в Рождественский пост: Рыбный суп:

500 г рыбного филе, 1 головка репчатого лука, 60 г растительного масла, соль, черный молотый перец по вкусу. **Приготовление:** рыбное филе помыть, положить целиком в кастрюлю и залить водой, добавить 1 целую головку лука и специи. Варить до готовности. Далее готовую рыбу вынуть, отделить от костей и измельчить через мясорубку, также измельчить репчатый лук. Добавить масло, соль и перец, 4 столовые ложки рыбного бульона, бульон процедить. Полученный фарш тщательно перемешать. Из фарша скатать фрикадельки и отварить в рыбном бульоне. При желании можно посыпать измельченной зеленью.

Морковные котлеты:

1кг. моркови натереть на мелкой терке, добавить 8 ст. л. манки, 1 ст. л. крахмала, соль по вкусу и оставить на 15 минут. Мокрыми руками сформировать котлеты, обвалить в муке и обжаривать 7-10 минут на сильном огне, потом на медленном до готовности.

Оладьи на опаре:

1,5 стакана тёплой минеральной воды, 25 г. дрожжей, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. муки.

Поставить опару в тёплое место на 30 минут.

Добавить 2 ст. л. сахара, 2 ст. муки. Примерно через 1 час, тесто поднимется. Не мешая тесто, выкладывать ложкой на горячую сковороду, смазанную подсолнечным маслом.



Роголики:

Замесить тесто: 1, 5 ст. минеральной воды, 1,5 ст. растительного масла, 1 кг муки.

Тесто разделить на 4 части, раскатать, разрезать на треугольники и в них закатать фрукты (банан, изюм, чернослив, курагу) и выпекать при температуре 200 градусов – 20 минут. Будьте здоровы!

Рецептами постных блюд с читателями поделилась ветеран труда Валентина Васильевна Федулова.

«Посоветуйте растительные средства от аллергии, перепробовала все лекарства, аллергия «затирает», но затем возвращается вновь». Н.К.Рылова. г.Коломна

При аллергии можно использовать один из приведенных сборов, применяемых в народной медицине.

1. Сбор для лечения аллергии: зверобой (трава) 4 части; золототысячник (трава) 5 частей;

Фитопрепараты при аллергии

кукуруза (столбики с рыльцами) 1 часть; одуванчик (корни) 3 части; хвощ (трава) 2 части; шиповник (плоды толченые) 4 части.

Приготовление: шиповник и корни одуванчика растолочь в ступе, все травы прокрутить через мясорубку; весь сбор хорошо смешать. 1 столовую ложку сбора залить 1,25 стакана воды вече-

ром в эмалированной кастрюле и дать настояться ночь; утром поставить на огонь, довести до кипения, но не кипятить; укутать и дать настояться 4 часа; процедить.

Применение: 1/3 стакана в 3 приема до еды.

Примечания: применяется при аллергии на пыль, в том числе на книжную; если Вы делаете сбор на 2-3 дня, то его следует

хранить в холодильнике.

Выздоровление начнется через месяц. Срок лечения 6 месяцев.

Во время лечения не рекомендуется принимать спиртные напитки.

2. Рецепт чая для детоксикации:

корни и трава одуванчика 20,0; крапива 10,0;

хвощ полевой 10,0; листья березы 5,0; плоды шиповника 5,0.

3 чайных ложки сбора залить 1/2 литра воды, закрыть сверху блюдцем, настоять 7 минут, принимать в течение дня равными порциями.

Курс лечения 3 месяца, в процессе лечения делать перерывы 2 недели после каждого месяца.

Материалы по фитотерапии подготовил фармацевт Константин Сергеевич Опарин



Мозаика Монреальского Собора

«Сегодня вновь открываются врата времени и встает перед нашим взором наступающий Новый

год. Через эти врата времени мы видим грядущее Рождество Христово, которое мы будем праздновать всего через неделю. И Рождеством Христовым в этот новый год времени вступает вечность, Живой Бог вступает во время, делается человеком; время и вечность пронизывают друг друга. Бог и человек соединяются в единый поток жизни и спасения.

И как каждый год, когда мы оглядываемся на прошлое и взираем на будущее, нас охватывает боль о том, что столько нет среди нас, почивших теперь сном земли, и вместе с этим зажигается такая радость, что они вступили в ту вечность, которая сейчас потоком летит во время.

И опять, озираясь на прошлое, мы видим, сколь многого мы не сумели совершить в течение этого

НОВЫЙ ГОД

года: по бессилию, по забывчивости, по косности, по недоброй нашей воле. И перед тем как вступить в новое время, покаемся перед Богом, признаем свои ошибки и соберем с прошлого года опыт жизни, который нам позволит их не повторять и другие подобные ошибки не делать.

В старой сказке спросили некоего мудреца: «Какое самое важное время в жизни? Кто самый значительный человек в твоей жизни? Какой поступок всего важнее совершить?»

И ответ был таков: — «Самое важное время в жизни — это теперешнее мгновение, потому что прошлое утекло, а будущее еще не встало; самый значитель-

ный человек в твоей жизни — тот, который «сейчас» перед тобой и которому ты можешь сделать добро или зло; и самое важное дело в жизни — в «это» мгновение, «этому» человеку дать «все», что может быть ему дано»...

Вступим в Новый год с этим чувством ответственности и вдохновения; и у преддверия Нового года мне хочется повторить слова, сказанные в начале войны королем Георгом VI своему народу: «Спросил я стража, который стоял у дверей Нового года:

— Дай мне свет, чтобы я с уверенностью мог вступить безопасно в неизвестное...

И он мне сказал: — Вложи руку твою в руку Божию — это будет для тебя лучше, нежели свет, и вернее известного пути»...

Митрополит Антоний Сурожский



Декабрь

2 декабря - Святителя Филарета, митрополита Московского.

4 декабря - Введение во храм Пресвятой Богородицы.

6 декабря - День памяти благоверного великого князя Александра Невского. Святителя Митрофана Воронежского.

7 декабря - Великомученицы Екатерины.

13 декабря - Апостола Андрея Первозванного.

17 декабря - Великомученицы Варвары.

В Троицком соборе Свято-Троицкого Ново-Голутвина женского монастыря находится икона с частицей мощей великомученицы Варвары.

19 декабря - Святителя Николая, архиепископа Мир Ликийских, чудотворца.

22 декабря - Зачатие прав. Анной Пресвятой Богородицы.

25 декабря - Святителя Спиридона Тримифунтского.

В Троицком соборе Свято-Троицкого Ново-Голутвина женского монастыря находится икона с частицей мощей святителя Спиридона.

31 декабря - Прославление праведного Симеона Верхотурского. Мученика Вонифатия.

Гражданский Новый год.

Чудеса святителя Николая

Освященное масло

Каждый год на праздник святителя Николая настоятель отец Дорофей раздаёт молящимся пакетики с пшеницей, освященной на праздничной Литии. Несколько лет назад один местный рыбак пришел в храм и поспешил к алтарю, чтобы получить такую пшеницу уже после того, как отец Дорофей отдал последний пакетик. Вместо пшеницы настоятель дал ему маленький пузырек масла из лампады над иконой святого. Рыбак положил его в карман куртки и ушел. Спустя несколько недель в море его застал внезапный шторм. Он был опытным моряком, однако берег был далеко, а шторм бушевал с таким неистовством, что он опасался, как бы его лодка не опрокинулась. Он начал молиться святителю Николаю, и, вспомнив о пузырьке с маслом, вынул его из кармана и вылил в море. Ветер тотчас стих, и почти сразу вода вокруг лодки стала гладкой, как стекло. Рыбак поплыл домой, на Андрос, благодаря Святого за заступничество.

Рыба к празднику

В 1980-х годах отец Дорофей был знаком с настоятелем небольшого скита на Горе Афон возле деревни Карулия, где есть храм в честь Свят. Николая. В один из дней памяти Святителя в скиту не оказалось рыбы, и братии предстояло есть на праздник только бобы и хлеб. Настоятель отец Дамаскин огорчился, что праздничная трапеза будет такой скудной, и молился Святителю: «Прости, но у нас нет рыбы, чтобы почтить твой день». Через несколько часов в скит прибыл рыбак с большим мешком рыбы. Он положил мешок на пол и сказал: «Это вам».

Настоятель спросил, откуда он, и рыбак ответил, что он со второго полуострова, но во время лова его снесло с курса ветром и ему пришлось высадиться за много миль от дома, на афонском берегу. Он оказался вдали от населенных пунктов, где можно было бы продать рыбу на рынке до того, как она протухнет. К его удивлению, из леса вышел старичок и спросил, откуда

рыбак прибыл. Рыбак рассказал ему, и старичок ответил, что купит у него рыбу. Заплатив, он велел нести рыбу в скит «на мой праздник». Будучи простым человеком, рыбак не задумался над этими странными



Святитель Николай Чудотворец

словами. Настоятель спросил, как выглядел старичок. Рыбак показал на икону святителя Николая и ответил: «Вот так». Братия встретили

праздник с великой радостью. Настоятель, рассказывая эту историю отцу Дорофею, посетовал, что к большому своему сожалению не догадался выпить у рыбака те деньги, что дал ему Святой.

«Старенький дедушка»

Несколько лет назад в монастырь приехала женщина из Салоники. Она рассказала настоятелю и братии следующую историю: однажды она шла в церковь со своим четырехлетним сыном. Ребенка что-то привлекло на дороге, и он вырвал свою ручку из руки матери и бросился на проезжую часть. К нему на большой скорости приближался огромный грузовик. Перед тем, как грузовик наехал на мальчика, она выкрикнула имя Святителя Николая. Ребенок очутился под грузовиком. Когда грузовик отъехал, она в ужасе подбежала к тому месту, боясь увидеть сына мертвым. Однако мальчик поднялся на ноги без видимых признаков повреждения. На вопрос о том, не поранился ли он, сын как ни в чем не бывало ответил: «Да нет, старенький дедушка лежал поверх меня на дороге».

Монахиня Нектария (Мак-Лиз)

Наука: в поисках смыслов

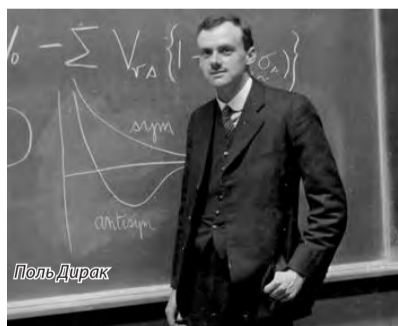
«Первый глоток из сосуда естественных наук делает нас атеистами, но на дне сосуда нас ожидает Бог».

(Карл Вернер Гейзенберг)

«Действительной проблемой является внутреннее состояние души и мышления человечества. Это не физическая проблема, а проблема этики. Что нас пугает, это не взрывная сила атомной бомбы, но сила озлобленности человеческого сердца, взрывная сила для озлобления».

«Напрасно перед лицом катастроф XX века многие жалуются: «Как Бог допустил?»... Да. Он допустил: допустил нашу свободу, но не оставил нас во тьме неведения. Путь познания добра и зла указан. И человеку самому пришлось расплачиваться за выбор ложных путей».

(Альберт Эйнштейн)



Поль Дирак

«Оказывается, одна из основных особенностей природы заключается в том, что законы фундаментальной физики описываются очень изящными и мощными математическими теориями. Для понимания этих теорий нужно быть математиком высокого уровня. Вы можете удивляться: почему Природа устроена таким образом? Единственное, что можно ответить на современном уровне знаний — Природа таким образом сконструирована. Остается только принять это. Другими словами, Бог — Математик очень высокого уровня и Он использовал самую совершенную математику при создании Вселенной. Наши слабенькие математические усилия позволяют нам понять устройство лишь маленького кусочка Вселенной, и по мере дальнейшего развития математики мы надеемся понять устройство Вселенной лучше».

(Поль Дирак 1902—1984), английский физик, один из создателей квантовой механики, иностранный член-корреспондент АН СССР (1931 г.).

Без корней (притча)

Пришла на ум дереву мысль — без корней жить.

— Зачем они мне? Черные, грязные, да и ходить, где я хочу, мешают! Дернулось дерево, освободилось от корней и стало ходить, где хочет и делать, что пожелает.

Одна беда — недолго ходило. Вскоре выросло и погибло.

Оно ведь даже не подозревало, что в корнях была вся его сила и жизнь!

Монах Варнава (Санин)

Крупницы мудрости

«Мудрого царя спросили:

«Много ли законов нужно стране для благополучия и процветания?»

— Всего три, — ответил царь. — Первый закон: серпы и плуги должны сверкать как зеркало. Второй закон: дорога к суду должна быть покрыта зелёной травой. И третий закон: пороги Божьих храмов должны быть истёртыми».

«Некий человек, испытывая недостаток воды, стал просить Бога — даровать ему воду. Долго он докучал Богу своей просьбой. Наконец, он услышал голос Божий, сказавший ему: «Я могу дать тебе воду, много воды. Но во что ты примешь Мою воду и в чем сохранишь ее? Вначале выкопай колодец. И я наполню его чистой, прохладной водой! Вода — Моя, а колодец — твой».

Монах Симеон Афонский

«Бог подаст!»

«Бог подаст», — говорят некоторые просящим у них милостыню. Неразумно поступаешь ты, если так поступаешь с бедствующим братом. Нищего посылаешь к тебе Бог, а ты обратно отсылаешь его к Богу: «Бог подаст!» — Бог-то даст, непременно даст, да ты-то дай. Он подаст нищим, но подаст ли Он тебе Свою милость, в которой ты несравненно более нуждаешься, чем нищий в твоей милостыне? — Милости Божией ищи себе милостынями к ближним. Бог милует за милости, посему нет свойственнее ищущим Божия милосердия, как быть милостивым к ближним; и блажен, кто может сказать со святым Григорием Нисским: «Господи! Твори со мною то, что я творил другим!»

Притча

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

МЕДИЦИНСКИЙ
ВЕСТНИК

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

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

Паломнический центр «Монастыри Коломенского Кремля»

по благословению митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия

проводит экскурсии для паломнических групп

ОБЗОРНЫЕ ЭКСКУРСИИ:

- История монастырей

- Святые монастырей

ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ЭКСКУРСИЯ

«Церковное искусство»

МУЗЕЙНЫЕ ЭКСКУРСИИ:

-Музей Органической Культуры (народные промыслы: глиняная игрушка)

-Музей керамики в выставочном зале Свято-Троицкого

Ново-Голутвина монастыря

-Музей новомучеников в выставочном зале Успенского

Брусенского монастыря

ЭКСКУРСИИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ:

- младших классов

- старших классов

ПРАВОСЛАВНОЕ ПАЛОМНИЧЕСТВО

Адрес: 140400 МО, г. Коломна,

Кремль, ул. Лазарева дом 11а.

Т.: +7(903) 001-56-65;

+7(903) 001-48-65

Эл. почта:

pilgrim@novogolutvin.ru