

*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  
(149)  
декабрь  
2014

# МЕДИЦИНСКИЙ ВЕСТНИК

Издается по благословию Высокопреосвященнейшего Митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия



Митрополит Крутицкий и Коломенский Ювеналий на форуме «Медицина и Православие»

13 ноября в городе Красногорске состоялся V Подмосковский форум «Медицина и Православие» с участием Медицинского отдела Московской епархии и Министерства здравоохранения Московской области.

Обращаясь к участникам форума митрополит Ювеналий сказал: «Телесное и духовное здоровье тесно взаимосвязаны. Святой апостол Павел, благословляя древних христиан, писал: «Сам же Бог мира да освятит вас во всей полноте, и ваш дух и душа и тело во всей целостности да сохранится без порока» (1 Фес. 5:23). Тем самым Церковь напоминает о сложности, многогранности человеческого естества, причем первенствующее место занимает именно духовное начало. Жизнь души оказывает существенное влияние на состояние тела. Святителю Феофану Затворнику принадлежат слова: «Грех совершается в душе и прямо делает её больной; но так как жизнь тела не делима — от души, то от больной души жизнь нездоровая».

К сожалению, и сегодня грех, порок или даже просто духовная незрелость, психологический инфантилизм, не говоря уже о разной степени тяжести душевных недугов ведут к пагубным последствиям для физического здоровья людей или даже к преждевременному прекращению жизни.

Достаточно привести два примера, которые, как говорится, у всех на виду, и в отношении которых сотрудничество Церкви и медицины является особенно насущным.

Первое и позорное в нашей стране явление — это статистика аборт, по которой Россия занимает одно из первых мест

## Медицина и Православие

в мире. С печалью приходится констатировать, что мы не наблюдаем со стороны общества решительного противодействия детоубийству.

В этой связи особенно важно присутствие священника в роддоме, где молодые матери очень нуждаются в духовной поддержке и молитве. Безусловно, важна духовная помощь и тем женщинам, которые сбились с жизненного пути. Поистине судьбоносной может стать беседа пастыря с женщиной, которая намеревается погубить во чреве свое дитя. Получив наставление, она сможет духовно укрепиться для того, чтобы стать не детоубийцей, а привести к жизни нового человека. Поможет в этом и совет врача, который будет рекомендовать не скорее избавиться от плода, а объяснить, в чем заключаются пагубные последствия аборта для здоровья матери.

Вторая наша беда — это распространение наркомании. По официальным данным в стране активно потребляют наркотики 3 миллиона человек, а нерегулярно — 8 миллионов. В недавнее время проблема усугубилась с появлением новых ядовитых наркотических солей, борьба с которыми пока не выведена на должный уровень эффективности. Добавьте к этому почти несокращающийся алкоголизм, и вы поймете весь трагизм ситуации. В качестве одной из главных причин этого усматривается неспособность человека принять жизненные

### V Подмосковский форум «Медицина и Православие»

реалии и найти свое место в окружающем мире, духовное бесилие перед лицом социальных и экономических проблем.

Таким образом, мы видим торжество зла и страдания выражающееся в том, что новым людям не дают родиться, а уже живущие убивают сами себя. Церковь и медицина естественные союзники в противостоянии этим бедам, угрожающим самому существованию русского народа. Нашей общей задачей являются возрождение нравственности, возвращение людей к духовным основам жизни, созидание веры и любви.

За минувшие годы священники Московской епархии посещали больных, находящихся на излечении в 320 медицинских учреждениях. Во многих больницах уже имеются домовые храмы, которые, по отзывам духовенства, всегда собирают на богослужения множество молящихся. Там, где при больницах нет церквей, хорошо бы иметь молитвенные комнаты.

Присутствие пастыря в больнице имеет огромное значение. Православные люди имеют возможность обратиться к Таинствам Церкви и через это получить духовные силы для борьбы с болезнью. Многие из тех, кто ранее не обращался за помощью к Церкви, в условиях тяжелых испытаний недугом впервые задумываются о смысле жизни, о своем месте в мире и ищут помощи и наставления у священника. Мы имеем много отзывов медицинских работников о том, насколько благотворно сказывается на состоянии больных помощь, получаемая ими со стороны Церкви. Не стоит забывать и о том, что врач и медсестра, постоянно сталкивающиеся с человеческим страданием, также нуждаются в духовной поддержке и сочувствии».

Работа форума проходила по трем секциям, которые затронули проблемы по организации домовых храмов и волонтерских объединений, служению пастыря в родильном доме, а также по проведению трезвенной работы на приходах».

## Русские ученые против ГМ-продуктов

Генетически модифицированные организмы (ГМО) - это продукты питания, а также живые организмы, созданные при помощи генной инженерии, которая позволяет «скрестить» помидор с камбалой, бактерию с картошкой, свинью с медузой и так далее. Многие склонны полагать, что это очередное «заокеанское чудо», которое очень скоро появится у нас в России, а некоторые даже и не знают что это такое. В то же время, ГМО уже стали обыденной составляющей рациона миллионов россиян.

Как, возразите вы, не может быть! Очень даже может! Вы давно читали мелкий шрифт, которым обычно пишется состав, на этикетке любимых продуктов? Между тем с разрешения Роспотребнадзора в России разрешены к использованию 15 видов ГМ-продукции, которые совершенно легально попадают в рацион населения.

Такие культуры, как картофель, соя, рапс, кукуруза, кабачки, рис, томаты уже давно и в больших объемах выращиваются из модифицированных семян многими странами мира.

Генетически модифицированным может ока-

заться не сам продукт, а сырье, вошедшее в его состав. ГМО в виде добавок могут содержаться совершенно в различных продуктах - начиная от попкорна, соусов, чипсов и заканчивая пельменями, мукой, маслом. Самые известные компании использующие ГМ-ингредиенты: Kellogg's (Келлогс) - производство готовых завтраков, в том числе кукурузных хлопьев. Nestle (Нестле) - производство шоколада, кофе, кофейных напитков, детского питания. Unilever (Юнилевер) - производство детского питания, майонезов, соусов и т. д. Heinz Foods (Хайенц Фудс) - производство кетчупов, соусов. Hershey's (Хёршис) - производство шоколада, безалкогольных напитков. Coca-Cola (Кока-Кола) - производство напитков Кока-Кола, Спрайт, Фанта, тоник «Кинли». McDonald's (Макдональдс) - «рестораны» быстрого питания. Danon (Данон) - производство йогуртов, кефира, творога, детского питания. Similac (Симилак) - производство детского питания. Cadbury (Кэдбери) - производство шоколада, какао. Mars (Марс) - производство шоколада Марс, Сникерс, Твикс. PepsiCo

(Пепси-Кола) - напитки Пепси, Миринда, Севен-Ап. Это как раз всё то, что очень нравится потребителям и хорошо продается. Ну, что же, скажут многие, может не все так страшно, ведь наверняка проверяли на безопасность. Раз разрешено в стольких странах, так чего нам бояться?

Согласно результатам экспериментов Общенациональной ассоциации генетической безопасности и Института проблем экологии и эволюции им. Северцова РАН генетически модифицированные организмы вредны для млекопитающих. Как сообщает «Голос России», российские учёные обнаружили, что ГМО приводит к вымиранию: лабораторные животные уже в 3-м поколении утрачивают способность к размножению.

Ещё один чрезвычайно странный феномен: у животных третьего поколения, получавших ГМО, в ротовой полости выросли волосы. Учёные пока не дают этому комментарий, но факт остаётся фактом.

Почти параллельно эксперименты были проведены в Саратовском аграрном университете (инженер-биотехнолог Мария Коновалова) и в Институте питания (доктор био-

### Общее дело

логических наук Ирина Ермакова). Результаты исследований говорят сами за себя. У мышей с рационом, включавшим всего 10% ГМ-корма, наблюдалось увеличение массы тела и внутренних органов. Были отмечены явные уродства и отклонения в развитии мышат, матери которых употребляли ГМ-сою. Наконец, была отмечена повышенная агрессивность самок по отношению к потомству. ГМО могут привести к онкологическим заболеваниям, бесплодию, аллергии, высокому уровню смертности и заболеваемости новорожденных детей, уменьшению численности и исчезновению многих видов животных и растений.

По словам Александра Баранова, президента Общенациональной ассоциации генетической безопасности (ОАГБ) ученые пока не могут определить механизмы, которые запускают разрушительную программу ГМО. «Так что нейтрализовать эффекты потребления ГМО можно только одним способом - отказаться от дальнейшего употребления ГМ-продуктов».



Стр 1

ПРОФЕССОР  
И.ЕРМАКОВА  
«РУССКИЕ УЧЕНЫЕ  
ПРОТИВ  
ГМО»  
Стр 2  
АКАДЕМИК  
Ф.ГУГЛОВ  
«ПРАВДА И ЛОЖЬ  
ОБ АЛКОГОЛЕ»



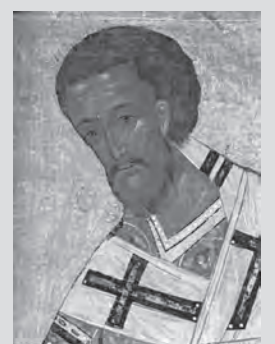
Стр 3

АЛЛЕРГОЛОГ  
к.м.н.  
С.И.ШАТАЛИНА  
«КРУП - ОСЛОЖНЕННЫЕ ОРВИ»



Стр 4

СВЯТИТЕЛЬ  
ИОАНН  
ЗЛАТОУСТ  
«КТО САМ СЕБЕ  
НЕ ВРЕДИТ»



ЧИТАЙТЕ  
В НОМЕРЕ



Есть мнение, что алкоголь пьют «с устатку», «для аппетита» и что алкоголь якобы способствует пищеварению, улучшает усвояемость пищи.

Научно доказано, что под влиянием алкоголя изменяется и извращается очень важный регулятор нашего организма – чувство голода, аппетит. Естественное чувство голода преувеличивается, происходит перегрузка желудочно-кишечного тракта, нарушается нормальное пищеварение.



Академик  
О. Г. Углова

Последствиями этого могут быть нездоровая полнота, расстройство пищеварительного аппарата. При регулярном приеме даже небольших доз алкоголя, железы, расположенные в стенке желудка и вырабатывающие желудочный сок, сначала выделяют много слизи, а затем и атрофируются. Пищеварение в желудке становится неполноценным, пища застаивается или не переваренная поступает в кишечник. Возникает гастрит, который, если не устранить его причину и серьезно не лечить, может перейти в рак желудка. При разовом приеме дозы алкоголя 100–150 г и больше происходит сильнейший «ожог» стенок пищевода и желудка и требуется значительное время для восстановления омертвевшей ткани (стенки желудка имеют белый налет, аналогичный белку сваренного куриного яйца).

Есть мнение, что приемом алкоголя можно предупредить грипп, простуду и другие заболевания.

Напротив, как показали исследования, люди, употребляющие алкоголь, более уязвимы для вирусных инфекций.

В народе существует убеждение, что алкоголь полезен в холодном климате. Его употребляют для «согревания», что он якобы увеличивает сопротивляемость организма охлаждению.

Под влиянием алкоголя у человека вскоре наступает паралич кожных сосудов, они расширяются, и к поверхности тела притекает больше крови. Человеку кажется, что он согрелся, но это чувство общей теплоты есть сущий обман. Нагревается

## Правда и ложь об алкоголе

только кожа, которая быстро отдаёт полученное тепло. Температура же тела, как показывают многочисленные измерения, понижается. Организм, под влиянием алкоголя, утрачивает свою нормальную чувствительность к холоду. Поэтому подвыпившие люди легко обморочиваются и замерзают.

Те, кто курят и пьют заявляют, что если они выкурят папиросу, которая сужает коронарные сосуды, а затем выпьют рюмку коньяка, которая, мол, расширяет эти сосуды, то произойдет нейтрализация действия табака и алкоголя, и сосуды останутся в норме.

Это примитивное и вульгарное суждение в корне ошибочно. Выкуренная папироска действительно сужает крупные коронарные сосуды, коньяк же ведёт к подобным изменениям в средних и мелких сосудах сердца. Следовательно, оба эти яда (алкоголь и никотин) дополняют друг друга в своём губительном действии на сердце, хотя выпившему и кажется, что ему стало лучше.

Есть мнение, что алкоголь якобы уменьшает боль и даёт чувство

облегчения при болезненных состояниях.

Эти утверждения есть чистойшей самообман, вызванный параличом центров внимания и самоконтроля. Большой от приёма любой дозы алкоголя впадает в состояние эйфории, и ему всё, даже собственная болезнь, представляется в разовом цвете. На самом деле приём алкоголя только усугубляет неблагоприятный процесс и приближает трагическую развязку.

Есть мнение, что якобы под влиянием алкоголя увеличивается физическая работоспособность.

Рядом с расстройством тонких движений наблюдается много излишних и бесполезных. Этим объясняется тот твёрдо установленный факт, например, на больших массах людей во время походов, что работоспособность, несомненно, уменьшается. То же самое установлено измерением мышечной работы со специальными приборами. Под влиянием алкоголя нормальное чувство утомления и тяжести труда утрачивается, и человек, лишившись этих спасительных регуляторов в нашей обыденной жизни, начинает нерасчётливо расходовать свою мышечную силу, вызывая этим глубокое, долго не восстанавливающееся истощение нормальной работоспособности.

Часто встречается ошибочное мнение, что алкоголь снимает нервные перегрузки, утомление, способствует душевному и физическому расслаблению.

Любая доза алкоголя действует угнетающе на мозг человека: заметно увеличивается время для обработки информации, биотоки мозга значительно изменяются, что ведёт к утомлению и нервному раздраже-

## Общее дело

нию. Алкоголь повышает утомляемость, заставляя организм бороться с ядом, и поэтому нормальный сон не восстанавливает у человека обычной бодрости и не даёт ощущения отдыха. Как наркотическое вещество («Спирт этиловый – сильное действующее наркотик» ГОСТ 18300 – 72), алкоголь способен сначала притуплять чувство усталости, неприятные душевные ощущения, к примеру, тоску и озбоченность.

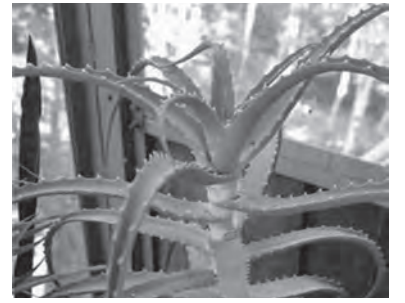
Однако, создав иллюзию и самообман на короткое время, алкоголь не устраняет неприятности, а наоборот, впоследствии ещё больше усиливает их, чем осложняет жизнь человека.

Существуют стойкие предрасположенности, что можно пить «культурно», «умеренно», и малые дозы алкоголя безвредны, а иногда даже и полезны.

Вред, наносимый алкоголем, накапливается подобно действию ионизирующей радиации. «Культурно пьющий» так же верно разрушает своё здоровье, как и пьющий «некультурно». «Культура питья» – не что иное, как маскировка алко-наркотического отравления. Если серьёзно задуматься, то диким кажется сам факт «культурного употребления» алкоголя: как можно культурно отравляться веществом, которое является ядом в любых дозах? Главной расплатой за «культурное», «умеренное» употребление алкогольных изделий и пропаганду этой возможности является ухудшение здоровья будущих поколений и вовлечение в порочный круг отравления алкоголем детей, подростков.

Из книги академика  
РАМН Ф. Г. Углова

## Фитотерапия



### АЛОЕ

Алоэ древовидное (ALOE ARBORESCENS MILL.)

Алоэ древовидное – многолетнее растение. Оно широко распространено в нашей стране как комнатное растение с названием «столетник». Химический состав алоэ мало изучен. Антрагликозиды, которые есть в листьях, раздражают слизистую оболочку и таким образом усиливают перистальтику кишечника. В листьях древовидного алоэ содержится витамин С, оксиметилантрахинол алоэ – эмолин, а также другие производные антрагликозидов.

Сок алоэ ускоряет процессы регенерации, повышает устойчивость слизистых оболочек от повреждений. Это объясняет рациональность использования алоэ при лечении гастрита, язвенной болезни желудка, трофических язв, двенадцатиперстной кишки, ран, ожогов, поврежденных слизистых оболочек и кожи после облучений, алоэ также используют в глазной практике при прогрессирующей близорукости, для лечения помутнений стекловидного тела, конъюнктивита.

**Противопоказано** алоэ при кровохаркании, кровотечениях, опухолевых заболеваниях, аллергических заболеваниях, беременности, геморрое, острых воспалительных болезнях желудочно-кишечного тракта, острых заболеваниях почек.

### Рецепты лечения

• Для приготовления общеукрепляющего средства для восстановления после болезней необходимо мелко нарезать 1,5 кг листьев алоэ (примерно 3-5 летнего возраста) перемешать их с 850 мл сахара и 2,5 кг меда. Поместить смесь в стеклянную темную банку, далее плотно закрыть банку и оставить её при комнатной температуре, желательнее в темном месте. Лекарство будет готово через 5-7 дней. После тяжелых инфекций первые 5 дней его следует принимать за час до еды в пропорции – чайная ложка 1 раз в день, потом – чайная ложка 3 раза в день. Эта доза на курс лечения, его длительность – 2-3 месяца.

• При ларингите, стоматите, фарингите полоскать рот 3-4 раза в день 50%-ным водным раствором из сока алоэ.

• Слабительное средство: измельчить 150 г листьев алоэ со срезанными с края колючками, залить 300 г горячего меда, который не доведен до кипения. Настоять смесь сутки, разогреть, процедить её, перелить в стеклянную банку. Принимать необходимо за час до еды – 5-10 г в утреннее время.

## Врач советует

вы простужены, даже если явных проблем с голосом пока нет. Большая нагрузка на голосовой аппарат при ОРВИ может привести к образованию на голосовых складках узелков, которые затем достаточно быстро «перерастают» в полипы. В этом случае возможно только хирургическое лечение.

Если у вас сел голос, ни в коем случае не пытайтесь перейти на шепот и так общаться с окружающими. Во-первых, нагрузка на голосовую мышцу при этом ничуть не меньше, чем при обычной речи. А во-вторых, к шепоту можно быстро привыкнуть, после чего восстановить нормальный голос будет не просто – понадобятся специальные упражнения. Конечно, чаще всего такое случается с детьми, а также взрослыми, у которых слишком подвижная нервная система.

Врач-фониатр, кандидат медицинских наук, Президент Российской общественной академии голоса Лев Рудин.

Источник: Subscribe.Ru

«Почему сипит голос?»

В горле дискомфорт, а вместо звонкой и четкой речи – странный сип...

Как действовать в такой ситуации? Большинство людей стараются как можно скорее восстановить голос, используя для этого народные средства. Самые распространенные рецепты – сырые яйца и коктейли на основе коньяка. Результат они дают небольшой, а вот навредить могут серьезно. После коктейлей на основе коньяка голос действительно становится более звонким. Алкоголь расширяет сосуды, кровь приливает к голосовым складкам (специалисты говорят именно «складки», а не «связки») и говорить становится проще. Но через некоторое время голос опять пропадет. И хорошо, если состояние вернется к начальной точке, а не ухудшится, ведь расширение сосудов способно привести к кровоизлиянию в голосовые складки. Если оно произошло, вернуть голос будет уже гораздо сложнее.

А сырые яйца – это лишь попытка смягчить слизистую глотки. Они облегчают состояние, но проблемы не решают, потому что плохое

## Как сохранить голос

состояние слизистой – далеко не самая распространенная причина осиплости.

### Тонзиллит или остеохондроз?

Воспалительный процесс в глотке и в голосовых складках часто становится толчком к потере голоса. Например, осиплость нередко преследует людей с перешедшим в хронический тонзиллитом. Больные часто оставляют его без внимания. Результатом становится затянувшееся на месяцы недомогание, периодически дающее о себе знать исчезновением голоса. Периодическая осиплость может говорить о нарушении работы щитовидной железы или наличии шейного остеохондроза. Оба эти недуга препятствуют нормальному функционированию голосовых складок, поэтому необходимо обратиться к эндокринологу и неврологу. Однако первым врачом, к которому следует записаться на прием, должен быть, конечно же, фониатр (если доступа к такому

специалисту нет, то отоларинголог).

### Посильная нагрузка

Проблемы могут также возникать из-за повышенной нагрузки на голосовой аппарат. Чаще других ее испытывают люди, которые много разговаривают или поют в силу профессии. Это артисты, лекторы вузов и учителя в школе, диспетчеры, секретари, консультанты в магазинах...

Теоретически голосовая мышца может работать очень долго. В экспериментах она показала даже большую выносливость, чем сердечная. Но от пения или чтения лекций устаёт нервная система. Она-то и даёт мышцам команду – пора отдыхать. В результате говорить становится трудно.

Тем, для кого голос – рабочий инструмент, важно соблюдать правила безопасности. Оптимально, если человек поет или читает лекции до трех часов в день (и помимо этого общается в быту), максимально допустимая норма – до четырех часов. Ориентируйтесь на эти рекомендации. Другая важная деталь: постарайтесь по возможности отказаться от работы, когда

Одно дело усталость вечером после напряженного рабочего дня и совсем другое – если усталость не покидает вас и в выходные, а также, если вы чувствуете

## Причины усталости

усталость сразу, после того как проснулись (при условии что вы спали достаточно), в таком случае стоит подумать о причинах и возможно посетить врача.

Каковы же могут быть причины состояния постоянной усталости.

### Недостаток витаминов, в частности витамина B12 и D.

Витамин D – организм способен сам обеспечить себя этим витамином при условии, что за день вы проведете на солнце хотя бы 20-30 минут. Также витамин D можно получить, съев яйцо, блюдо из рыбы или печени. Нехватка витамина D может стать причиной болезней сердца, гипертонии, неврологических нарушений.

Витамин B12 необходим для красных кровяных клеток (участвуют в транспортировке к тканям кислорода) и работы нервной систе-

мы. При недостатке витамина B12 мы чувствуем слабость, так как организм просто не может выработать достаточное количество энергии.

Вита-  
мин

B12 мы получаем из продуктов животного происхождения: яиц, мяса, рыбы, молока.

### Прием лекарств

Прием антигистаминных средств, антидепрессантов, лекарств, применяемых при гипертонии, может быть причиной того, что вы чувствуете нехватку энергии. Посоветуйтесь с врачом, возможно, он заменит вам препарат.

### Болезни щитовидной железы

Гипотиреозидизм – снижение продукции гормонов щитовидной железы, может выражаться, в том числе в слабости и повышенной утомляемости, сонливости. Другие симптомы этого состояния – повышение массы тела, сухая кожа, ломкость волос



и ногтей, озноб, гормональные нарушения, нарушения сердечного ритма, повышенный уровень холестерина. Посетите эндокринолога чтобы выявить возможные проблемы со щитовидной железой.

### Диабет или состояние предиабета

Одним из симптомов постоянно повышенного уровня сахара в крови также является постоянная усталость.

### Депрессия

Состояние постоянной усталости очень часто сопровождается депрессии. Хорошим решением при легких депрессиях может стать физическая активность, во время физических движений организм вырабатывает серотонин – «гормон радости», поэтому физическую работу и занятия спортом, особенно на свежем воздухе, считают естественным антидепрессантом.

### Болезни сердечно-сосудистой системы

Приступы слабости и постоянной усталости могут быть предвестником болезней сердца. В том числе такое состояние плюс затрудненное дыхание, а также редкие, но резкие боли в груди наблюдается перед инфарктами.

## Актуальная тема

Обязательно обратитесь к врачу.

### Заболевания кишечника

Глютеновая болезнь может проявляться метеоризмом, диареей и постоянной усталостью. При этой болезни кишечник не переваривает глютен (белок злаковых). Если врачи подтвердят наличие глютенковой болезни, необходимо изменить свое питание.

### Синдром хронической усталости

Симптомы: повышенная температура, увеличение шейных лимфоузлов, мышечная слабость, бессонница. Чаще всего от синдрома хронической усталости страдают люди от 30 до 45 лет, «трудоголки» не умеющие отдыхать, чаще женщины, чем мужчины. Для того чтобы избежать этой болезни врачи советуют: отдыхать, причем отдыхать, не лежа на диване перед телевизором, а активно, с физическими нагрузками, новыми впечатлениями и положительными эмоциями, следить за своим иммунитетом.



На очередной конференции **Общества православных врачей г. Коломны в Конференц-зале Свято-Троицкого Ново-Голутвина женского монастыря 15 ноября 2014 г. с докладом «Круп у детей» выступила к.м.н. С. И. Шаталина, ассистент кафедры детских болезней Первого Московского Государственного Медицинского Университета им. И. М. Сеченова.**

Круп объединяет группу сходных по симптомам заболеваний – ларингит, ларинготрахеит, ларинготрахеобронхит.

Острый обструктивный ларингит (Круп) – угрожающее жизни заболевание верхних дыхательных путей различной этиологии, характеризующееся стенозом гортани различной степени выраженности с лающим кашлем, дисфонией, инспираторной или смешанной одышкой у части детей с обструкцией нижних дыхательных путей.

Чаще всего круп вызывается вирусами парагриппа и гриппа, аденовирусом. Источником инфекции является больной человек, особенно с выраженным катаральным синдромом. Заражение происходит воздушно-капельным путём. Чаще всего болеют дети в возрасте от 5 месяцев до 5 лет.

Предрасполагающими факторами для развития крупа являются анатомо-физиологические особенности детской гортани и трахеи: малый диаметр, мягкость и податливость хрящевого скелета; короткое узкое преддверие и воронкообразная форма гортани; высокорасположенные и непропорционально короткие голосовые складки; функциональная незрелость рефлексогенных зон. Обилие лимфоидной ткани у детей раннего возраста с большим количеством сосудов, слабое развитие эластических волокон в слизистой оболочке быстро приводит

к отёку подскладочного пространства и способствует развитию острого стенозирующего ларинготрахеита. Предрасположенности к крупу может способствовать лекарственная аллергия, аномалии строения гортани, врождённое поражение нервной системы, недоношенность.

Заболевание начинается с продромальных явлений в виде ОРВИ или гриппа: повы-

## Круп - осложнение ОРВИ

шение температуры, боль в горле, насморк, кашель. Через 1-3 дня, часто внезапно, преимущественно ночью, или в вечернее время ребёнок просыпается от приступа грубого «лающего» кашля, шумного, затруднённого дыхания. Ребёнок испуган, возбуждён. Голос глухой, беззвучный (дисфония). Дыхание приобретает шумный характер (стридор) с раздуванием крыльев носа. Вдох (в тяжёлых случаях и выдох) удлинён и затруднён из-за суженного просвета гортани. Кожа бледная, носогубный треугольник приобретает синюшный оттенок.

Клинические проявления острого стенозирующего ларинготрахеита динамичны и могут прогрессировать во времени от нескольких минут до 1-2 суток: от стадии компенсации до полной асфиксии. Соответственно выделяют 4 степени стеноза, определяющие тяжесть крупа. От лёгкой охриплости с сохранением голоса и периодическим лающим кашлем до полной асфиксии, сопровождающейся коматозным состоянием и судорогами.

Круп – это угрожающее жизни состояние, поэтому при появлении первых же признаков необходимо срочно вызвать неотложную

## Вести из Общества православных врачей г. Коломны

медицинскую помощь. Ребёнок должен быть госпитализирован. Даже не думайте ждать до утра и надеяться на «авось» – явления только усилятся и помощь может не успеть.

До приезда врача проводятся мероприятия, направленные на уменьшение отёка и

увеличить отёк гортани.

Дальнейшая терапия должна проводиться врачами в стационаре.

Родителям необходимо знать: если ребёнок один раз перенёс ложный круп, то при любом ОРВИ приступы могут повториться.

Поэтому, при первых признаках ларингита (до прихода врача) необходимо делать ингаляции с содой, давать пить боржоми с молоком. Если приступ уже начался – немедленно вызывайте скорую помощь. Вне зависимости от степени тяжести такое заболевание может нести реальную угрозу жизни вашего ребенка.

После приезда скорой помощи не отказывайтесь от госпитализации. Ситуация достаточно серьёзная и вы возможно не сможете ее контролировать. Приступ может быть не последним, а малышу может понадобиться интубация трахеи.

В завершение хочется сказать, что для профилактики ложного крупа необходимо заниматься общим закаливанием малыша, а также закаливанием горла. Научите ребенка полоскать его и занимайтесь этим каждый день, постепенно снижая температуру воды. Позже можете практиковать рассасывание льда.

Помните, что при возникновении приступов ложного крупа важно ваше спокойствие и своевременная реакция.

В заключении своего доклада Светлана Игоревна ответила на вопросы врачей.



восстановление проходимости дыхательных путей. Ребёнка берут на руки, успокаивают. Необходимо поместить больного в атмосферу высокой влажности, например, отнести в ванную комнату и включить горячую воду. Можно пустить ему на ручки струю тёплой воды. Если нет высокой температуры, (ниже 38 градусов) можно использовать горячие ножные ванны (от 37 до 40 градусов). Рядом можно поставить кипящий чайник или кастрюлю с кипящей водой, чтобы шёл пар. В воду добавляют соду: щелочные ингаляции уменьшают отёк, разжижают и удаляют мокроту. Используйте для питья щелочную минеральную воду, или воду и молоко с содой; если у вас есть прибор для ингаляций – небулайзер – наполните его щелочной жидкостью и сделайте малышу ингаляцию. Можно поставить на огонь миску с содовым раствором и располжиться с ребёнком на кухне, плотно прикрыв дверь; на грудь ребёнку можно поставить горчичник.

Нельзя делать ингаляции растворами трав, ароматическими маслами, так как это может вызвать аллергическую реакцию и

разрушают их клетки и провоцируют обезвоживание организма.

Пересолённая еда повышает нагрузку на почки. Негативно влияет на почки вкусовая добавка глутамат, которая входит в состав копченых продуктов и консервированных овощей.

Способствуют выведению жидкости из организма, а значит и улучшению функции почек такие продукты как: арбуз, огурцы, яблоки, капуста, мед, облепиха, фрукты и овощи, морепродукты.

Почки не любят мясо. Белок расщепляется в организме, продукты расщепления выводятся из него через почки, а значит и увеличивается нагрузка на них.

Чтобы предотвратить развитие мочекаменной болезни, нужно чтобы в организм в достаточном количестве поступали витамины группы А (содержатся в овощах и фруктах красного цвета) и D (масло, яичный желток).

Упражнения на растяжку спины (полезно для почек и печени): следует сесть на пол, вытянув вперед ноги; не сгибая коленей, не горбя спину тянуться руками к пальцам ног, стараясь коснуться лицом коленей. Задержаться на 5 секунд, и отдохнуть 5 секунд. Постепенно нужно довести время до десяти секунд.

Полезно посещать сауну: часть токсинов, которые должны фильтроваться почками выводятся с потом, и в результате, нагрузка на почки значительно снижается.

### Фитотерапия

Мочегонные средства для очищения почек:

**Петрушка.** 1 ст. ложку семян или корней петрушки, залить 2 стаканами кипятка и настаивать около 10 часов. Выпить готовый настой в течение дня по 1 ст. ложке за один прием.

3. Измельчить 3 зубчика чеснока. Получившуюся кашку смешать с одной ложкой мёда. Такой мазью

обрабатывать поражённые участки 3-4 раза в день.

4. Каждые 2 часа смазывать высыпания спиртовой настойкой прополиса, через 5-10 минут наносить питательный жирный крем.

5. Сок каланхоэ, алоэ или лимона лечит внешне проявления герпеса возле губ. Из небольшого кусочка выжимается несколько капель сока и на ватке прикладывается к поражённому месту.

6. Простым домашним лекарством от герпеса является поваренная соль. Небольшое ее количество прикладывается возле губ. Также

можно смазывать высыпания соевым раствором.

7. Довольно эффективным лекарством от герпеса является эфирное масло чайного дерева, розмарина, эвкалипта.

8. При применении пихтового масла появляется жжение, которое быстро проходит. Смазывать поражённый участок нужно каждые два часа. Аналогичным образом применяются облепиховое или миндальное масла, облепиха способствует скорейшему заживлению кожных покровов.

9. От герпеса помогает мазь календулы.

10. Масло чайного дерева препятствует развитию вируса и укрепляет иммунную защиту. Смазывать поражённую кожу несколько раз в день.

## Советы нефролога

**Почечный чай.** 1 или 2 чайные ложки травы почечного чая залить 2 стаканами кипятка и настаивать не менее 2 часов. Принимать 3 раза в день до еды по 0,5 стакана в теплом виде.

**Береза обыкновенная.** На 0,5 л кипятка взять 1 ст. ложку почек березы или 2 ст. ложки листьев (листья измельчить). Настаивать в течение 1 часа, затем процедить. Принимать до еды 4 раза в день по 0,5 стакана.

**При почечнокаменной болезни:**

**Морковный сок.** 1-2 раза в день за 15 минут до еды, выпивайте по 50-100 мл свежеприготовленного сока моркови. Или 2 ст. ложки тертой моркови заливайте 1,5 стакана кипятка и варите в закрытой посуде на слабом огне 30 минут, затем охладите и процедите. Принимайте отвар по 0,3 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.

**Лимонный сок:** пить сок 1 лимона с 0,5 стакана горячей воды 3 раза в день. Одновременно с этим выпивайте по 0,5 стакана смеси соков морковного, свекольного, огуречного в течение нескольких дней или недель до исчезновения песка и камней в почках и мочевом пузыре.

**При гломерулонефрите:**

**Сбор 1:** Взять поровну травы медуницы, листьев березы, корневищ спаржи, листьев брусники, листьев крапивы, всего растения земляники лесной, листьев дрока красильного, кукурузных рылец, травы ясменника. 10 г измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в теплом месте 1-1,5 часа, процедить. Выпить весь полученный отвар маленькими глотками в течение дня.

**Сбор 2:** По 1 части травы душицы, травы тысячелистника, травы лабазника, листьев брусники. 10 г сбора залить в термосе 1 стаканом кипятка. Настаивать в течение 1-1,5 часа, процедить. Настой принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день после приема пищи.

Нефролог Золина Т. А.

Почки человека – уникальный орган, выступающий в роли целой системы очищения организма. Каждая функция почки, так или иначе, связана с кровью. Именно поэтому, в строении почки присутствует огромное множество кровеносных сосудов. Почки человека, в общей сложности, вмещают в себя 160 км кровеносных сосудов.

### Выделительная функция почек

состоит в выведении из крови конечных продуктов обмена веществ (мочевина, креатинин), а также токсинов (таких как аммиак), избытка жидкости, минеральных солей или органических соединений (таких как глюкоза и аминокислоты).

За сутки через почки непрерывно проходит 1500 литров крови (это объясняется тем, что в минуту через почки фильтруется четверть объема крови, нагнетаемого сердцем в аорту), из которых отфильтровывается на начальном этапе около 180 литров мочи. Затем, за счет всасывания воды, в почечных канальцах, количество мочи снижается до 0,5-2 литров.

### Гомеостатическая функция

Почки регулируют объем крови и межклеточной жидкости в организме, поддерживают ионное равновесие.

### Метаболическая функция

Почки принимают участие в расщеплении и синтезе белков.

Именно в почках витамин D превращается в свою активную форму витамин D3, который первоначально вырабатывается из холестерина в коже под воздействием солнечных лучей, а затем в печени и почках.

### Эндокринная функция

Почки принимают участие в процессе синтеза веществ:

кальцитриол – гормон, контролирующий обмен кальцием в организме;

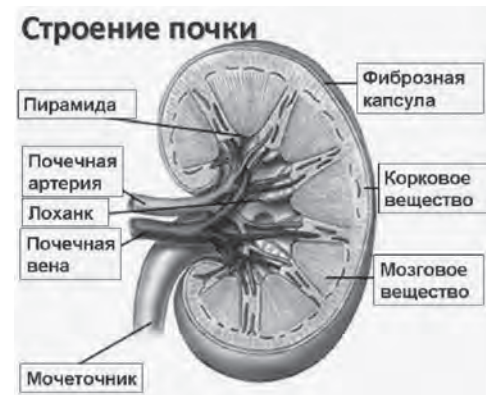
ренин – фермент, регулирующий объ-

ем циркулирующей в организме человека крови;

простогландины – вещества, регулирующие артериальное давление;

эритропоэтин – гормон, стимулирующий создание крови в костном мозге.

## Почки- это наши «фильтры»



### Защитная функция почек

состоит в том, что при их помощи обезвреживаются и выводятся из организма вредные и чужеродные вещества, попавшие извне: алкоголь, наркотические вещества (никотин), лекарственные препараты.

### Как помочь нашим «фильтрам»?

Для того чтобы почки хорошо выполняли свои основные функции, необходимо употреблять в день не меньше 2 литров жидкости. Полезен для почек зеленый чай, отвар из листьев петрушки, клюквенный и брусничный морсы, чистая вода с добавлением сока лимона и меда. Такие напитки препятствуют образованию камней в почках и способствуют выведению мочи.

Кофе, газированные напитки и алкоголь, химические лекарства раздражают почки,

ватной палочки при появлении начальных симптомов, не дожидаясь высыпания. Тогда, «простуда» на губе пройдет гораздо быстрее.

1. Снять плёнку с внутренней стороны скорлупы сырого куриного яйца и приложить её к поражённому участку кожи.

2. Измельчить небольшой зубчик чеснока, а получившуюся кашку втирать на ночь в поражённый участок.

## Отвечаем на вопросы читателей

**Часто появляется «простуда» на губах. Можно ли помочь народными средствами? (А.Е., г. Егорьевск).**

Герпес – распространённое вирусное заболевание. При лечении нужно помнить, что народные средства от герпеса выступают в качестве дополнения основного медикаментозного лечения, которое назначит вам врач.

Устраняя внешние проявления на губах, вначале полезно смазать здоровую кожу вокруг, только затем очаг поражения. Это поможет избежать его распространения на здоровые участки. Смазывать кожу с помощью



## Еще раз о герпесе

3. Измельчить 3 зубчика чеснока. Получившуюся кашку смешать с одной ложкой мёда. Такой мазью

обрабатывать поражённые участки 3-4 раза в день.

4. Каждые 2 часа смазывать высыпания спиртовой настойкой прополиса, через 5-10 минут наносить питательный жирный крем.

5. Сок каланхоэ, алоэ или лимона лечит внешне проявления герпеса возле губ. Из небольшого кусочка выжимается несколько капель сока и на ватке прикладывается к поражённому месту.

6. Простым домашним лекарством от герпеса является поваренная соль. Небольшое ее количество прикладывается возле губ. Также



## Кто сам себе не вредит

«Кто сам себе не вредит, тому никто вредить не может». (святитель Иоанн Златоуст)

Многие обвиняют Промысл Божий, когда видят, что смиренного часто мучают, а дерзкий, наглый обогащается. И так, нам необходимо предложить это слово для опровержения вышесказанного. В нем будет доказано, что каждый обижаемый не от других терпит вред, но сам от себя.

В чем состоит *достоинство человека*? Не в богатстве – так, чтобы тебе бояться бедности; не в телесном здоровье – так, чтобы страшиться болезни; не во мнении народном, – так, чтобы смотреть на худую молву; не в жизни пустой и бесцельной – так, чтобы для тебя была страшна смерть; и не в свободе – так, чтобы убегать рабства, – но в точном *соблюдении истинного учения и в добродетельной жизни*.

Итак, если ни лишение богатства, ни клеветы и злословия, ни изгнание, ни болезни и страдания, ни

самая смерть, не причиняют вреда, то от чего, укажи мне, может кто-нибудь потерпеть вред, когда от этого он не терпит никакого вреда? Напротив, ... те особенно и терпят вред, испытывают мучения, которые причиняют это другим. Кто может быть несчастнее Каина, который так поступил с братом? Кто жалче жены Филипповой, которая отсекла у Иоанна голову, или братьев Иосифа, которые продали его и удалили за пределы отечества?

А если бы кто-нибудь лишился душевного любомудрия? В этом случае, получая вред, он терпит его не от другого, а собственно сам от себя.

А что было, скажи мне, с *апостолом Павлом*? ... Не бесчисленное ли принял он множество испытаний? А какой потерпел вред? Не за то ли *особенно он и увенчан*, что терпел голод, страдал от холода и наготы, многократно подвергался бичеваниям, был побиваем камнями и утопан? «Но Павел, – скажешь, – был



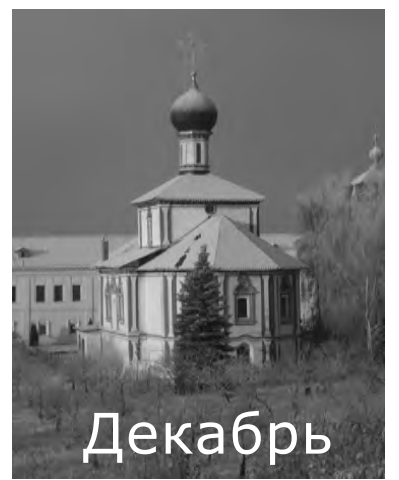
святитель Иоанн Златоуст

избранник Христов». И Иуда был в числе двенадцати учеников, и он был призван Христом; но ни то, что он был в числе двенадцати, ни самое призвание не принесло ему пользы, так как он не имел сердца, расположенного к добродетели.

Павел, и борясь с голодом, и имея необходимой пищи, с великой бодростью пробегал путь, ведущий

на небо; а Иуда, будучи призван еще прежде него, пользуясь тем же, чем и он, получив такую благодать, что мог воскрешать мертвых, очищать прокаженных и изгонять бесов, многократно слыша учение о нестяжательности, столько времени общаясь с самим Христом и имея вверенные ему деньги бедных, чтобы этим он укрощал свою страсть (так как он был вор), при всем том *не сделался лучшим*, хотя пользовался таким снисхождением. Христос, зная, что он сребролюбив и по любви к деньгам погибнет, не только не наказал его тогда за это, но, чтобы укротить его страсть, вверил ему и деньги для бедных, чтобы он, имея чем насытить свое корыстолюбие, не впал в страшную пропасть, меньшим злом отвращая большее.

Если кто терпит вред и обиды, тот непременно терпит сам от себя, а не от других. А если кто не терпит сам от себя, то, хотя бы нападали на него все вообще жители всей земли и моря, они не могут причинить ни малюга вреда бдительному о Господе и внимательному. *Собр. соч. святителя Иоанна Златоуста, том 3*



## 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.  
10 декабря - Иконы Божией Матери «Знамение».  
13 декабря - Апостола Андрея Первозванного.  
16 декабря - Преподобного Саввы Сторожевского.  
17 декабря - Великомученицы Варвары. Преподобного Иоанна Дамаскина.  
19 декабря - Святителя Николая, архиепископа Мир Ликийских, чудотворца.  
23 декабря - Святителя Иоасафа Белгородского.  
25 декабря - Святителя Спиридона Тримифунтского.  
31 декабря - Прославление праведного Симеона Верхотурского. Новый год по новому стилю.

Радио «БЛАГО»  
102,3FM  
[www.radioblago.ru/efir/](http://www.radioblago.ru/efir/)

00:00 - 05:50 - Псалтирь. Деяния Апостолов. Евангелие.

06:00 - Утренние молитвы.

07:20, 12:00, 19:00 - С.Л.Франк. «Смысл жизни».

10:00, 15:00, 22:00 - Жития святых.

21:00 - Россия сквозь века В.Малявин «Конфуций».

22:30 - Вечерние молитвы.

Паломнический центр  
«Монастыри  
Коломенского Кремля»

по благословию митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия,

проводит экскурсии для паломнических групп  
**ОБЗОРНЫЕ ЭКСКУРСИИ:**

- История монастырей  
- Святыни 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.

Тел.: +7(903) 001-56-65;  
+7(903) 001-48-65

Эл. почта:  
[pilgrim@novogolutvin.ru](mailto:pilgrim@novogolutvin.ru)

Корабль с паломниками проходил мимо города Миры Ликийские, где находится гроб святителя Чудотворца Николая. Капитан корабля, чтобы не терять время, решил не останавливаться в этом святом для христиан месте, так как погода и ветер были благоприятны, а о Мирликии никто из паломников не знал. Но как только корабль поравнялся с городом, подул сильный ветер с моря и корабль понесло к берегу.

...Корабль загнало в залив. Капитан, желая настоять на своем, развернул корабль и снова вышел в море. Но ветер подул с такой силой, что едва успели бросить якорь, чтобы судно не разбило о скалы. Тогда капитан, указывая на берег, закричал паломникам: «Ступайте к нему (подразумевая Святителя Николая!); это он наделал! Он вас, русских, любит». Сказав эти слова, капитан удалился в каюту.

Паломники не понимали, в чем дело, пока матросы не объяснили им, что здесь находится гроб Святителя Николая. Высадившись на берег, они поспешили к месту гроба Чудотворца. Архимандрит Иоанникий, ...придя в церковь и представ гробу Святителя начал молебен. Певцы из числа паломников запели:

«Царю Небесный» и прочее, а он ... положил земной поклон. В это время лампада, висевшая на большой высоте, вылилась на него, и опять стала в свое обычное положение,



Ладья «Святитель Николай»

несколько не качаясь. Это событие привело всех в удивление, ...говорили: «Милость Святитель изливает на Архимандрита». После молебна Архимандрит Иоанникий пожелал удостовериться, не задел ли он лампады... Он попытался достать рукой до лампы, но не смог.

Продолжая путешествие, паломники вскоре *испытали* на себе милость и покровительство Святителя Николая. Из рассказа очевидца:

«Как только корабль оставил бе-

## «Он вас, русских, любит»

рег Мирликийский и вышел в море, мы, находясь на палубе, увидели с правой стороны наперерез нашему кораблю плывущее судно, которое подошло к нам на близкое расстояние; в это время капитан нашего корабля засуетился и отдал команду; корабль наш поставил боком, приняв позу сопротивления. Судно так же остановилось и очень близко, но на нем не было видно никаких людей. Управлявшие рулем и парусами находились в закрытии.

Паломники, находившиеся на корабле, не подозревая опасности, с любопытством толпились около борта, рассматривая судно морских пиратов. Капитан же корабля, созная всю опасность набега морских разбойников, был страшно взволнован и делал ... распоряжения к сопротивлению.

В то время показался из трюма человек на судне в красной одежде (вероятно, это был атаман пиратов), посмотрел на корабль и что-то закричал; судно поворотилось и начало отдаляться. Когда оно скрылось, матросы ... рассказали паломникам, ... что в таких случаях разбойничье судно быстро приближается к кора-

блю. Пираты, набросив крючья на борт, вооруженные быстро перебираются на корабль и вырезают всех находящихся на нем. Ограбив все, корабль просверливают и пускают ко дну. Но здесь что-то помешало им совершить зло.

Все бывшие при этом обстоятельстве увидели милостивое покровительство Святителя Чудотворца Николая, чудесно пролившего елей из лампы на любящего его, в знамение той милости, которую явил здесь во время грозившей опасности. Все бывшие на корабле благодарили своего избавителя Святителя Христова Николая.

«Прошло несколько часов плавания; вдали показалась какая-то черная точка.

Капитан отправился на лодке туда и возвратился весьма печальным. Архим. Иоанникий спросил его, что он там видел? Капитан ответил: «Чими-то молитвами Господь нас спас! Нам было бы то, что тому кораблю. В нем всех перерезали, все ограбили, корабль просверлили, он теперь погружается в море».

По материалам Интернет-ресурса

## Сербские пословицы

На небе – Бог, на земле – Россия. Из одного дерева икона и лопата выеат.

Нет смерти без Судного дня.

Сон – ложь, а Бог – истина.

Какова исповедь, такова и молитва.

Сегодня мы есть, а завтра нас нет!

Вода все моет, кроме запятнанной чести.



Ангел. Фрагмент фрески храма Вознесения в Милешевском монастыре.

Греки спасаются благотворительностью, русские – молитвой, а сербы – терпением.

Лучше пусть село исчезнет, чем традиция.

Глубокие реки тихо текут.

Народ, который не знает свое прошлое, не заслуживает будущего.

Будь смиренным, ибо ты сделан из грязи. Будь великодушным, ибо ты сделан из звезд.

## Давайте думать красиво

Все в человеке начинается с его мыслей. В жизни человека не делается ничего, что не прошло бы через мысли. Поэтому вся забота того, кто желает очистить свою душу, должна быть заботой о том, чтобы очистить ум свой от плохих мыслей и от всех плохих представлений, имеющих в себе.

**Нам ум подобен мельнице**

Нам следовало бы обогатить ум свой как можно большим количеством мыслей, угодных Богу, мыслей, согласных с волей Божией. И такие мысли мы в первую очередь найдем в Священном Писании, в книгах, духовно назидующих, а более всего и прежде всего – в священных богослужениях.

**Восстания и падения совершаются в уме**

Святой Марк Подвижник говорит, что «в уме трудолюбивом не имеют силы плохие мысли, там плохие мысли погасают, как погасает огонь в воде». Духовные отцы говорят, что «плохая мысль вначале подобна муравью, и если оставишь ее, она растет, крепнет и превращается в льва».

**Молитва и дисциплина ума**

Ключом духовной жизни является дисциплина ума, а способом его дисциплинирования является молитва во всякое время.

Рассеяние во время молитвы можно предотвратить, только усиливаясь быть нерассеянным и тогда, когда нет молитвы.

Человеку не нужно ждать молитвы, чтобы не рассеиваться, ему следует не рассеиваться, и когда нет молитвы.

**Помысл – фундамент духовной жизни**

В «Патерике» повествуется, что к авве Пимену пришел послушник и сказал:

– Что мне делать, отче? Мне на ум приходят всякие злые помыслы.

И авва Пимен ответил:

– Останови ветер! – и стал бить руками ветер. – Протяни руки, стань грудью и останови ветер!

И тот ответил:

– Я не могу остановить ветер!

И авва продолжил:

– Как ты не можешь остановить ветер, так же не можешь остановить и злых помыслов! Но ты можешь сде-

## Крупичи мудрости

лать другое, а именно – добрым помыслом устранить зло!

Постоянство в добрых помыслах приведет к устранению помыслов злых.

**Будем хранить свои чувства**

Очень, очень важно хранить свой ум, но только чтобы хранить свой ум, нам нужно хранить всю свою жизнь, особенно хранить свои чувства, через которые входит в ум внешнее, прежде всего через зрение и слух.

Если ум покорен страстям, то он всё видит в связи со страстями, которые человек носит в себе.

**Будем думать красиво!**

Учитывая тот факт, что через наш ум проходят всякие мысли, и хорошие и плохие, и прекрасные и безобразные, важно быть внимательным к мыслям, важно думать красиво. Почему? Потому что если мы думаем красиво и только красиво, то тогда мы и живем красиво и только красиво, а если мы думаем красиво и живем красиво, тогда мы счастливы.

Архимандрит Феофил (Пэрэан) (Румыния) Сайт Православие.ру