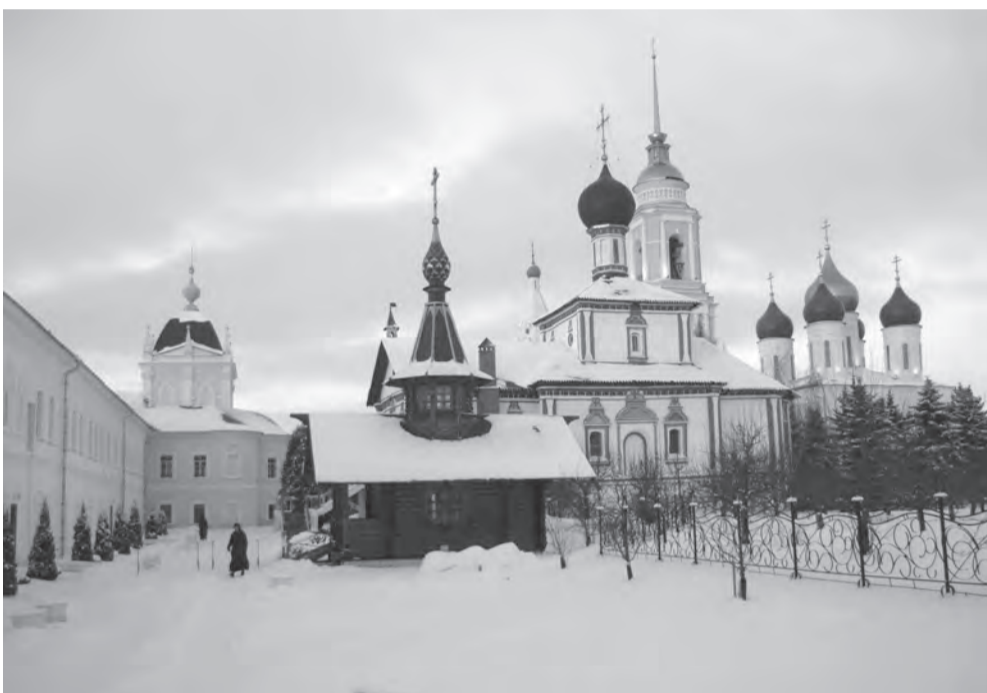


Здоровье физическое не может быть без духовного здоровья. Все мы созданы по образу Божьему, так будем же стремиться прежде всего к правде, истине и доброте. Наша задача вселить в Вас надежду на помощь Божию и на помощь добрых православных врачей.

№ 2
(139)
ФЕВРАЛЬ
2014

МЕДИЦИНСКИЙ ВЕСТНИК

Издается по благословению Высокопреосвященнейшего Митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия



Вести из Общества православных врачей

16-19 января 2014 г. ведущие ученые-пульмонологи из регионов России и стран СНГ собрались в Коломне на «III Образовательный международный консенсус по респираторной медицине в педиатрии». Благодаря объединенным усилиям созданы документы, систематизирующие работу по ряду актуальных направлений в пульмонологии. Это научно-практические программы по внебольничной пневмонии, бронхиальной астме, крупы, совместная с неонатологами программа по бронхолегочной дисплазии.

Дискуссии, обмен клиническим опытом, расширение информационного пространства создают творческую атмосферу, направленную на улучшение помощи детям, как с острыми, так и хроническими заболеваниями респираторной системы - ведущей проблеме педиатрии. (Из обращения к экспертам Председателя Совета Международного педиатрического респираторного общества профессора Н.А. Геппе).

17 января заседание, посвященное теме «Духовные, социальные и медицинские основы

сохранения здоровья населения. Итоги работы IV съезда православных врачей» состоялось в конференц-зале Свято-Троицкого Ново-Голутвина женского монастыря совместно с Обществом православных врачей г. Коломны. Выступили профессора Н.А. Геппе, Л.В. Козлова, Е.Г. Кондюрина, А.Б. Малахов, В.А. Ревякина, Н.Г. Машукова, Т.Н. Кожевникова.



Обсуждались темы: социально-нравственные основы борьбы с табачной зависимостью и современные подходы к решению проблемы у подростков; проект «Мамина школа»; проблемы грудного вскармливания в современном обществе. Большой интерес вызвала демонстрация фрагмента видеозаписи IV съезда православных врачей России, проходившего 3-4 октября 2013 г. в Самаре.

«Жалейте каждого больного»

«Медицинский вестник» публикует фрагмент записи выступления академика РАН Александра Федоровича Черноусова перед студентами Самарской медицинской академии на IV Съезде православных врачей России.

Две тысячи лет тому назад Господь наш Иисус Христос в Иерусалиме беседовал с народом. И один человек спросил Его: «Какая самая главная заповедь в законе?». Господь ответил: «Возлюби Господа Бога своего всей душой, всем сердцем, всей крепостью своей, всем разумением своим». И вторая заповедь подобная первой: «Возлюби ближнего своего, как самого себя». Человек спросил: «А кто же мне ближний?». Господь ответил притчей. Некий человек шёл из Иерусалима в Иерихон. На него напали разбойники: избили его, ограбили и еле живого бросили на дороге. Этим путём шёл священник, увидел его, посмотрел и прошёл мимо, так же и левит. А один иноплеменик оказал ему помощь: перевязал раны, возливая вино и елей, одел его, посадил на своего осла и привёз в город, в гостиницу. Поселил его там, подошёл к держателю го-

стиницы и сказал: «На тебе два денария, я сейчас отъезжаю, но вернись. Поухаживай за этим человеком и, если, что истратишь больше, я тебе верну эти деньги. Господь тогда спрашивает: «Так кто ближний этому несчастному человеку?». Тогда тот ответил: «Кто оказал ему милость». Господь сказал: «Иди, и поступай также».

Так кто нам ближний? Понятно, что наша семья: родители, деды, бабушки, дети наши, внуки. Конечно, они ближние. А кто ещё, нам врачам, ближний? Наши больные. Они по нашей профессии ближние, и мы должны отдавать им своё сердце, свою душу, своё знание, умение. Бывают очень трудные, «неудобные» больные. На вас даже могут писать жалобы. Но как сказал профессор И. И. Греков (в начале прошлого века он работал в Санкт-Петербурге): «Не обижайтесь на больных. Они больные, а вы здоровые».

Надо уметь найти подход к больному. Увидеть в нём, действительно, ближнего своего. На обходе не просто спрашивать: болит что, не болит? А интересоваться, как он себя, действительно, чувствует? Хорошо ли тут ему, в больнице?

Больной должен понимать, что вы всё делаете для того, чтобы он поправился. Это - великое дело. И я вас уверяю, человек будет быстрее выздоравливать. И он вас будет любить.

Потому что, больной - тот человек, ради которого вы всю жизнь учились и готовились к тому, чтобы лечить именно этого больного. Улыбнуться лишней раз, а не так, нахмурившись: как твои дела? - тогда никакого контакта не будет. Если между врачом и больным установлен хороший контакт, больной быстрее выздоравливает.

Мы говорим, что всё происходит по промыслу Божию. Господь попускает болезнь. А не нарушаем ли мы заповедь Божию, когда пытаемся лечить больного, не впадаем ли мы, в ряде случаев, в грех? В книге «Илиотропион» или «Сообразование человеческой воли с Божественной» святителя Иоанна Тобольского написано: «Ибо и безгрешность врачевания доказывается тем ещё, что если Богу не угодно возратить тебе здоровье, то Он может лишиться всякое средство врачебной его силы. Если при употреблении множества врачующих средств, не получит человек выздоровления, то

может быть уверенным, что на то есть воля Божия, чтобы ему терпеть продолжительную и тяжчайшую болезнь». У каждого врача бывают случаи, когда самые современные лекарства не помогают. Но всё равно мы обязаны до конца бороться за жизнь больного, ибо мы призваны не прерывать жизнь, а пытаться вернуть её больному. В этом наша задача.

А вот что сказал святитель Иоанн Златоуст о причинах болезни: «Имея какую-нибудь телесную болезнь, мы всеми силами стараемся освободиться от неё. А тяжко страдая от болезни душевной, мы медлим. Потому мы и не избавляемся от болезней телесных, что необходимое для нас считаем маловажным, а маловажное необходимым. И, оставив самый источник зол - грехи и страсти, хотим очистить порождаемые им пороки, то есть болезни». Не будет этого: не очистимся мы, если не очистим прежде душу свою.

Читайте святых отцов, обязательно. Там открывается такая глубина веры и жизни. И тогда только понимаешь, каким должен ты быть, человек. Надо помнить слова псалмопевца: «Господь - просвещение мое и Спаситель мой - кого убою-

ся? Господь - защититель живота моего - от кого устрашуся?» То есть надо помнить, что Бог рядом, что Он тебя защищает. Поэтому не надо слишком бояться человеческих гонений и всего прочего. Господь всё видит и не даст нас в обиду. Ибо «Живый в помощи Вышнего в крове Бога небесного водворится» Что это такое: то есть, живущий с помощью Вышнего под Его покровом будет. Был такой поэт - Игорь Северянин. Он написал стихи «Поэза сострадания»:

Жалейте каждого больного
Всем сердцем, всей своей душой,
И не считайте за чужого,
Какой бы ни был он чужой.
Пусть к вам потянется калек,
Как к доброй матери - дитя;
Пусть в человеке человека
Увидит, сердцем к вам летя.
И, обнадив безнадежность,
Всё возлюбя и всё прошив,
Такую проявите нежность,
Чтоб умирающий стал жив!
И будет радостна вам снова
Вся эта грустная земля...
Жалейте каждого больного,
Ему сочувственно внемля.

Ведь, правда, красиво и именно то, что нам нужно!



Стр. 1

АКАДЕМИК
А.Ф. ЧЕРНОУСОВ

«ЖАЛЕЙТЕ
КАЖДОГО
БОЛЬНОГО»



Стр. 2

ПРОФЕССОР
Т.Н. КОЖЕВНИКОВА
«МАМИНА ШКОЛА»

Стр. 4
АРХИЕПИСКОП
ИОАНН
ШАХОВСКОЙ



Стр. 4

6 ФЕВРАЛЯ -
ДЕНЬ ПАМЯТИ
СВЯТОЙ
БЛАЖЕННОЙ
КСЕНИИ
ПЕТЕРБУРГСКОЙ



ЧИТАЙТЕ
В НОМЕРЕ



На заседании в рамках проведения Образовательного Международного Консенсуса по респираторной медицине 17 января Профессор Т.Н.Коженикова рассказала об опы-

те работы Тульского Общества православных врачей по организации занятий в «Маминской школе».

Программа призвана помочь женщинам преодолеть страхи и со-

«Маминская школа»

мнения в связи с беременностью и родами, получить навыки ухода за новорожденным, познакомиться с особенностями воспитания ребенка от 0 до 3-х лет, ознакомить родителей с наиболее часто встречаемыми неотложными состояниями в детской практике.

В науке много написано о наследственности телесной. Мы знаем все, как часто с поразительным сходством и точностью наследуют дети телесные свойства родителей, наследуют даже манеру речи, даже походку родителей. Об этой теле-

сней наследственности написано много и правильного, и верного.

Но есть и другая наследственность — душевных свойств, о которых много меньше написано в науке.

Как телесные свойства родителей передаются детям, так и душевные свойства: их характер, стремления, воззрения их передаются детям по закону духовной наследственности.

Каждая тема рассматривается с двух сторон: духовной и медицинской.

Первая часть посвящена духовным аспектам и ее проводит священник, вторую — врач.

Темы лекций: «Антропология человека и вопросы рождения души», «Таинство брака и православные традиции начала супружеской жиз-

ни», «Духовные аспекты наследственных болезней. Генетические сбои», «Медико-генетическое консультирование», «Понятие и физиология родов. Гигиена послеродового периода». «Вопросы Крещения и Причастия младенцев. Поведение матери новорожденного». «Анатомо-физиологические особенности новорожденного ребенка. Неонатальный скрининг». «Уход за новорожденным. Преимущества грудного вскармливания. Молитва матери при кормлении. Детское питание. Особенности наблюдения за ребенком с проявлениями атопии». «Православный взгляд на вакцинопрофилактику». «Молитвы матери».

Эти занятия помогают правильному физическому развитию, духовному воспитанию ребенка с момента рождения, укреплению семьи.

Короткой строкой

информационно-аналитической системы Московской области, которая организуется посредством:

- обращения в регистратуру медицинской организации;
- по телефону регистратуры медицинской организации;
- через электронные терминалы («Инфоматы»);
- электронной записи через сеть Интернет;
- записи на прием врачом медицинской организации, назначившим повторный прием;
- записи на консультативный прием в другую медицинскую организацию по направлению врача медицинской организации.

Первичный прием граждан осуществляется по территориальному принципу.

По сообщению «Российской газеты»

драва, большинство случаев возникновения пневмонии, бактериальных отитов у детей до пяти лет вызываются именно пневмококком, он также дает большее число случаев тяжело протекающих гнойных бактериальных менингитов. На массовую иммунизацию детей против пневмококковой инфекции в 2014 году запланировано потратить 4,08 миллиарда рублей, а в 2015-2016 годах — по 6,12 миллиарда.

«Электронный талончик»

«Об организации записи на прием к врачу в электронном виде в учреждениях здравоохранения Московской области». Приказ Минздрава МО от 06.12.2013 N 1516

Запись на прием осуществляется в «Подсистеме электронной записи к врачу» единой медицинской

По сообщению «Российской газеты»

Календарь прививок -2014

Национальный календарь обязательных профилактических прививок включает проведение вакцинации против гепатита В, дифтерии, коклюша, кори, краснухи, полиомиелита, столбняка, туберкулеза, эпидемического паротита, гемофильной инфекции и гриппа.

С 1 января 2014 года добавлена прививка против пневмококковой инфекции. «В настоящее время вакцинация проводится детям до года, но также рассматривается возможность проведения прививок людям старшего возраста в рамках Календаря профилактических прививок по эпидемическим показателям, — сообщила директор департамента охраны здоровья и санитарно-эпидемиологического благополучия человека Минздрава Марина Шевырева. — В первую

очередь в прививках нуждаются люди, страдающие хроническими соматическими заболеваниями, что позволит снизить риск распространения инфекции, особенно в периоды сезонного гриппа. Введение массовой иммунизации против пневмококковой инфекции всех детей первого года жизни позволит добиться снижения инвалидизации и детской смертности от этого заболевания».

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), именно пневмококк вызывает наибольшее количество заболеваний среди детей и является основной причиной смертности. Причем это характерно и для развитых стран, не говоря уже о развивающихся государствах. Поэтому профилактические прививки против этой инфекции входят в Национальные календари более чем в 70 странах.

У нас в России, по данным Минз-

Головная боль от лекарств

«Головные боли ежедневные. Обезболивающие совсем не помогают. Что делать?» Е.Н., г. Коломна.

Абузусная головная боль (АГБ) — это состояние, которое вызвано регулярным злоупотреблением анальгетическими препаратами с целью купирования головной боли.

АГБ всегда вторична. Ее основная причина — длительный бесконтрольный ежедневный прием анальгетиков пациентами с эпизодической головной болью, в результате чего формируется обратная реакция на лекарственное вещество.

АГБ могут вызвать наркотические и ненаркотические анальгетики, комбинированные анальгетические препараты с содержанием кофеина и кофеина, эрготомин, триптаны и т. д.

Для России наиболее характерна АГБ на фоне приема комбинированных анальгетиков. Очень быстро развивается и крайне трудно лечится.

Основными предпосылками к формированию АГБ, которые сделали ее одной из главных болезней современности, стали бесконтрольное самолечение и очень широкий спектр анальгетических препаратов в безрецептурном отпуске. Как результат АГБ прочно заняла третье место, уступая лишь головной боли напряжения и мигрени.

По данным европейских и американских ученых, 40% пациентов специализированных клиник головной боли страдают именно АГБ. **КАК ЗАПОДОЗРИТЬ АГБ?** Отличительные черты данного заболевания:

- голова болит на протяжении 15 и более дней в месяц;
- ежедневное или через день применение анальгетиков на протяжении не менее 3 месяцев;
- боль билатеральная (двусто-

ронная), давящая или сжимающая, но не пульсирующая;

— интенсивность незначительная или умеренная;

— наиболее сильная боль отмечается в утренние часы;

— часто сопровождается ощущением усталости, дурноты, снижением работоспособности, раздражительностью, нарушением сна;

— развивается или значительно ухудшается во время избыточного приема анальгетиков;

— исчезает или возвращается к эпизодическому характеру в течение 2 месяцев после прекращения приема анальгетиков;

— возникает только у пациентов с первичной головной болью в анамнезе, причем при мигрени в 2 раза чаще, чем при головной боли напряжения;



для этой группы пациентов характерны изменения тревожно-депрессивного характера, высокий уровень агрессии.

Если же пациент принимает ежедневно анальгетики по поводу другого заболевания и не страдает при этом головной болью, то АГБ не возникает.

ГЛАВНОЕ, ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ:

Бесконтрольный прием анальгетических препаратов еще больше ухудшит состояние, головная боль будет все более и более невыносимой.

Нужно обратиться к врачу-неврологу, так как лечение АГБ сопряжено с множеством трудностей и особенностей, кроме того, может

потребоваться листок нетрудоспособности.

КАК ЛЕЧАТ АГБ?

Основная проблема в том, что данный вид головной боли сложно поддается терапии, главный принцип которой — одномоментная и полная отмена анальгетического препарата. В течение первых 48 часов может начаться ухудшение состояния в виде: усиления головной боли; тошноты и рвоты; тревожности и агрессии, нарушения сна; потери трудоспособности и т. д.

Эти признаки могут сохраняться до двух недель, отсюда и потребность в листке нетрудоспособности. Затем головная боль становится легкопереносимой или исчезает совсем в течение двух месяцев.

Для облегчения «синдрома отмены» предлагается ряд мероприятий.

Назначение альтернативного анальгетика — подбирает исключительно врач.

Симптоматическая терапия — противорвотные средства, регидратация и дезинтоксикация (подбирается врачом).

Кроме того, родственникам рекомендуется всецело помогать больному и поддерживать его позитивный настрой.

Следует отметить, что постепенная отмена препарата, вызвавшего АГБ, недопустима, так как процесс становится более длительным и мучительным как для пациента, так и для окружающих. Кроме того, как метод — она намного менее эффективна.

После двухмесячной отмены препарата, вызвавшего АГБ, большинство пациентов возвращаются к исходной форме головной боли, а полное восстановление занимает еще несколько недель или месяцев.

В это время необходимо провести поиск причины и назначить адекватную терапию с использованием препаратов других групп

Ответы на вопросы читателей

не чаще 2 раз в неделю под строгим контролем и с ведением дневника.

ФАКТЫ

В 1999 году зарегистрирован первый случай АГБ при использовании одних из самых эффективных анальгетиков, купирующих даже приступы мигрени, — триптанов. В частности, описано такое побочное действие золмитриптана и наратриптана. Интересно, что пациенты остаются чувствительными к данным препаратам, но им приходится увеличивать дозу до 3–5 таблеток в неделю.

Обезболивающие лекарства ежедневно принимают до 1,4 млн жителей планеты.

В США 80% пациентов с хроническими головными болями используют анальгетики почти каждый день. В Европе — от 5 до 10%, а в Индии, например, таких нет.

ПОРТРЕТ БОЛЬНОГО:

Изначально у 65% пациентов с АГБ была мигрень, у 27% — головная боль напряжения, которые мучали их в среднем на протяжении 20 лет, а в течение последних 6 лет беспокоили ежедневно.

Женщин среди таких больных в 3,5 раза больше чем мужчин.

Около 10 лет регулярно употребляли большое количество лекарств от головной боли.

Для облегчения состояния каждый пациент использовал в среднем 5 таблеток или до 25 штук ректальных свечей с обезболивающими препаратами.

Количество фармкомпонентов, употреблявшихся одновременно, — в среднем от 2 до 6 (максимум 14).

Самым популярным обезболивающим оказался ацетаминофен (парацетамол) в средней разовой дозе 500 мг — его использовали 35%, во втором месте — ацетилсалициловая кислота, которую предпочитали 23% пациентов.

По материалам Медпортал.ру

Фитотерапия



Пшеница

Чем так необычна пророщенная пшеница? Польза ее заключается в уникальной способности восстанавливать большие ткани и системы организма. Она в изобилии содержит калий, кальций, кремний, хром, селен, медь, цинк, железо, йод, витамины B5, E, C, D, P, фолиевую кислоту.

И когда пшеница прорастает, содержание всех этих элементов увеличивается, возникает синергетический эффект — то есть полезные вещества положительно воздействуют друг на друга. В результате укрепляющий и лечебный эффект пророщенной пшеницы оказывается очень высоким.

Польза ее, в частности, заключается в способности нормализовать и стабилизировать обмен веществ. Также она укрепляет иммунитет, благотворно действует на нервную, кровеносную, пищеварительную, опорно-двигательную системы. Также ростки пшеницы обогащают кровь кислородом, повышают выносливость организма к холоду и кислородному голоданию.

За счет того, что пшеница купирует воспалительные процессы, она усиливает защитные свойства организма, самочувствие улучшается, возникает прилив сил. Укрепление иммунитета идет и за счет очищения и нормализации микрофлоры кишечника.

Пророщенная пшеница очищает организм и от зашлакованности, что не только в целом оздоравливает организм и способствует долголетию, но и проявляется в таких приятных изменениях, как здоровый цвет лица, чистая кожа. Избавление от зашлакованности происходит за счет того, что зерновая клетчатка разбухает и впитывает в себя все токсичные вещества, а потом выводит их из организма.

Кроме того, постоянное употребление пророщенной пшеницы позволяет восстановить цвет и густоту волос, устраняет ломкость ногтей за счет большого содержания витамина E.

Для максимально быстрого воздействия на организм нужно ежедневно съедать примерно 1–2 столовых ложки пророщенной пшеницы — можно есть просто так или добавлять в салаты, запекать в виде хлеба. Однако важно знать, что при термической обработке часть полезных свойств пшеницы теряется.

Оптимально, когда ростки пшеницы проклюнулись на 2 мм — в таком виде пророщенная пшеница содержит максимальное количество полезных веществ. Для замедления ее роста (например, когда ростки проклюнулись, а съесть пшеницу вы не успели), пророщенную пшеницу можно поставить в холодильник. Полезнее всего есть пшеницу на завтрак, натощак.

Как прорастить пшеницу?

Проращивание пшеницы — дело абсолютное не ювелирное, поэтому даже если что-то в технологии будет нарушено, скорее всего, прорастить пшеницу все равно удастся. Главное, не «передерживать» пророщенные зерна — сильно выращенными ростками можно даже отравиться. Еще раз отметим: росток в 2 мм — оптимальный вариант. Купить пшеницу для проращивания можно в аптеках, супермаркетах или в зоомагазинах. Перед замачиванием зерна необходимо тщательно промыть кипяченой водой комнатной температуры.

На дно тарелки нужно положить чистую ткань или несколько слоев марли, обильно смоченных водой. На эту поверхность ровным тонким слоем кладут пшеницу, а сверху снова накрывают слоем смоченной ткани. Посуду с пшеницей нужно поставить в теплое, солнечное место.

Два раза в день пшеницу нужно промывать, чтобы она не закисло.

Ростки появляются через день-два.

Противопоказания:

Любые пророщенные зерна, в том числе и пророщенная пшеница, как и различные отруби, противопоказаны при язве желудка.

Других прямых противопоказаний к употреблению этого продукта нет. Но важно учитывать, что пророщенная пшеница плохо сочетается с молочными продуктами, медом, цветочной пыльцой. В первые дни употребления пророщенной пшеницы могут возникнуть слабость, головокружение и жидкий стул, но эти неприятные симптомы пройдут через несколько дней.

«На коже появились белые пятна - витилиго. Говорят, это не лечится...» Андрей Д., г. Коломна.

Витилиго - это заболевание неясной этиологии. Оно проявляется белыми пятнами на коже, возникающими как результат нарушенной пигментации. С древности лечили витилиго разнообразными препаратами собственного приготовления: мазями, примочками, настоями и т.п., основными компонентами которых являются лекарственные растения.

Местное лечение

1. Наносите на пораженные участки свежий сок, полученный из корня ревеня. Повторяйте процедуру дважды в день. Таким же образом можно использовать соки из корня пастернака, обыкновенной земляники и стручкового красного перца.

В аптеке можно приобрести настойку из красного перца. Ее стоит наносить на непигментированные зоны эпидермиса и держать в течение пяти минут трижды в день. Вотрите средство в кожу и выйдите на солнышко.

Уже через пару недель вы заметите, что пятна понемногу уменьшаются. 2. Разотрите в небольшой ступке около ста грамм аниса, засыпьте его в полулитровую емкость с растительным маслом (нерафинированным, лучше всего оливковым).

Витилиго

Настаивайте в защищенном от света месте в течение одного месяца, время от времени взбалтывая. После вскипятите средство и остудите его. Процеженное лекарство втирайте в белые зоны на коже. Через некоторое время они потемнеют. 3. Хороший эффект в лечении витилиго дает зверобой, а именно масло из его листьев. Наносите его на пятна дважды в сутки. Также можно пропитывать этим средством марлю, свернутую в несколько слоев. Накладывайте ее на пораженные участки, как примочку и выдерживайте тридцать-сорок минут. Зверобой стимулирует синтез меланина. Параллельно с на-

несением масла стоит осуществлять солнечные ванны. Начинайте с нескольких минут, каждый день увеличивая время ультрафиолетового облучения. Масло из зверобоя можно приготовить в домашних условиях. Для этого измельчите высушенную траву и залейте ее нерафинированным маслом, соблюдая соотношение 1:10. На 3 часа оставьте на водяной бане. Затем процедите масло и хорошенько отожмите сырье марлей.

4. Разотрите корень одуванчика, только выкопанный из земли и очищенный, с натуральным жидким медом. На столовую ложку измельченных корней возьмите три ложки свежего меда. Хорошо вымешайте мазь и нанесите на обесцвеченные участки кожи. Через полчаса смойте лекарство молочной сывороткой.

Внутреннее лечение

Разотрите вымытую проточной водой ряску и хорошенько перемешайте ее с медом, придерживаясь равных пропорций. Принимайте такую смесь вовнутрь в количестве

одной чайной ложечки трижды в день. Смешайте по 20г травы шалфея и зверобоя, по 15г цвета ромашки и цветков крапивы, а также по 10г душицы и календулы. Заварите 30г полученной смеси 250 мл кипятка. Поставьте емкость под крышкой на водяную баню и томите средство в течение 15 минут. Процеженный на-



стой принимайте по половинке стакана дважды в день. Длительность такого лечения - один месяц. Спустя

Ответы на вопросы читателей

30 дней сделайте недельный перерыв.

Системное лечение

Довольно часто витилиго развивается на фоне дисбактериоза кишечника, а также сбоя в функциональной деятельности поджелудочной железы. Также болезнь может быть следствием глистных инвазий. Кроме того стоит исключить стресс и разные раздражающие факторы. Нужно скорректировать свой рацион питания, насытив меню большим количеством продуктов, богатых витамином С и В. Также стоит употреблять много пищи, богатой цинком, медью и железом. Больному стоит есть побольше зелени, рыбы, овощей и молочных продуктов. Откажитесь от алкоголя, никотина, побольше спите, гуляйте на свежем воздухе. Хороший эффект оказывают морские купания.

«Как правильно лечить синяк?» Елена Т., г. Коломна.

Почему от удара образуется синяк? От удара происходит разрыв сосудов, находящихся под кожей. В результате этого, кровь попадает в окружающие ткани. Сначала кровоизлияние выглядит как темно-лиловое пятно. Затем, по мере заживления, приобретает синеватый оттенок, в дальнейшем переходя к желтовато-зеленому и коричнево-желтому цвету. Живает повреждение довольно долго. На лице синяк от удара проходит примерно за 7-10 дней, а на теле 14 дней.

Как быстро убрать синяк? Самым основным подручным средством для избавления от синяка и облегчения боли от удара является лед из морозильной камеры, или любой замороженный продукт. Заверните кусок льда в мягкую тряпочку, приложите к месту ушиба на 15-20 мин. Холод сужает сосуды, не давая образоваться кровоподтеку, снимет боль, снизит отечность тканей. После воздействия холода, смешайте 1 ч. л. соды в 1 ст. л. 6 %

раствора уксуса, разотрите, обмакните в кашицу ватный диск, прикладывайте к синяку. Лед приложить нужно как можно скорее, от этого зависит все дальнейшее лечение. После того, как опухоль возле ушиба спадет, примерно через сутки, можно начинать прогревания. Эта процедура усилит регенерацию тканей, поможет быстрее избавиться от синяка. Прогрейте на сухой



сковородке обычную соль или сухой, чистый песок, засыпьте в полотняный мешочек, прикладывайте к месту удара на 15 минут, 3 раза за день. Перед сном сделайте на поврежденной коже йодную сеточку. Это окажет противовоспалительное, заживляющее воздействие, улучшит циркуляцию крови в месте удара. Не волнуйтесь, к утру от йода не останется следа. Хорошим средством являются аптечные мази, бальзамы, предна-

значенные для того, чтобы убрать синяк. Позаботьтесь, чтобы они

мелкой терке свежую очищенную луковичку, добавьте 1 ст. л. обычной

Почему образуется синяк?

всегда находились в домашней аптечке, мало ли что! Отлично помогает быстро избавиться от синяка на коже гель «Синяк Off», «Заживитель», крем «SOS», бальзам «Спасатель», мазь «Ратовник». Можно использовать гепариновую мазь. Эти средства наносят каждые 2 часа.

Старое проверенное средство «порошок бодяги», его также можно приобрести в аптеке, причем, по очень низкой цене. Нужно размешать 2 ст. л. порошка с 1 ст. л. теплой воды. Затем полученную кашицу приложить к поврежденной коже. Когда смесь на коже подсохнет, смойте ее теплой водой и вновь наложите на кожу свежую кашицу. Осторожно: при попадании в глаза компрессы из простого репчатого лука быстро и эффективно избавят от гематомы. Натрите на

пищевой соли. Положите кашицу в мешочек из 2-3 слоев марли, приложите к больному месту трижды за день. Каждый раз луковая кашица должна быть свежей.

Народная медицина рекомендует для лечения гематом использовать свежие листья капусты или подорожника. Разомните в ладонях промытый лист до появления сока, прикладывайте к поврежденной коже.

Еще одно средство народной медицины: Смешайте по 1 ч. л. травы багульника и мать-и-мачехи, залейте 1 ст. кипятка, проварите на слабом огне 5 минут. Затем укутайте, оставьте до остывания. Процедите, сделайте примочки из теплого отвара.

Растворите 1 ст. л. соли в 0,5 стакана воды. Смочите этим раствором ватный тампон, кусочек марли или

бинта, приложите к поврежденной коже. Закрепите, оставьте до высыхания. Затем процедуру повторите. Соль является отличным природным средством, «рассасывающим» гематомы.

Быстро избавиться от сильного повреждения, даже самого темно-лилового, можно с помощью такого средства: смешайте 2 ст. л. 6 % натурального яблочного уксуса, 4 капли спиртовой настойки йода. Смочите ватный диск, приложите к синяку, закрепите. Будет щипать, но придется потерпеть. Если неприятные ощущения очень сильные, компресс снимите, промойте кожу водой.

Старинным действенным средством от синяков, повреждений кожи является сок свежей полыни. Соберите эту траву, хорошо промойте водой, обсушите. Разотрите в ступке до появления свежего сока. Смазывайте соком синяк. Когда высохнет, смажьте вновь.

По материалам www.rasteniya-lecarstvennie.ru

«Беспокоят радужные круги и мушки в глазах. Это опасно?» А.Н. Павлов, г. Луковцы.

Иногда наши глаза видят то, чего не существует. Речь вовсе не о галлюцинациях, которые рождаются в мозге, а о способности органа зрения реагировать на некоторые патологические процессы внутри организма.

МУШКИ

Одно из самых распространенных явлений: внезапно перед глазами появляется рой светлых или темных точек, который постепенно растворяется. Оно имеет сосудистое происхождение и свидетельствует о неполадках в такой важной функции, как кровоснабжение.

Белые мушки возникают, когда к голове поступает недостаточное количество крови, другими словами - развивается кратковременная ишемия. Например, при резком вставании с постели или стула. У гипотоников феномен может возникать и, что называется, на ровном месте. Нередко такие «мушки» сопровождаются звоном в ушах,

головокружением и внезапной слабостью.

Что делать? Сесть или лечь до исчезновения симптома. Если «мушки» стали появляться все чаще, есть смысл обратиться к невропатологу или кардиологу, чтобы исследовать мозговое кровообращение и не допустить развития

Глазные спецэффекты

серьезных осложнений, таких как ишемический инсульт.

Черные мушки чаще всего возникают на пике физической нагрузки, по сути, нам застят взор переполненные кровью сосуды сетчатки глаза - неперенный спутник гипертонии. А вот физиологическая она или патологическая - это нужно обследовать.

Что делать? Если темные точки стали возникать перед глазами на фоне ранее привычной и легко переносимой нагрузки, например при подъеме по лестнице на 3-й этаж, то это повод задуматься о ви-

зите к кардиологу. Современные препараты позволяют держать давление «в узде», но чем раньше обратиться за специализированной помощью, тем меньше будет риск внезапного инфаркта миокарда или геморрагического инсульта.

Искры, которые «летят из глаз» при ударе, называются фосфена-

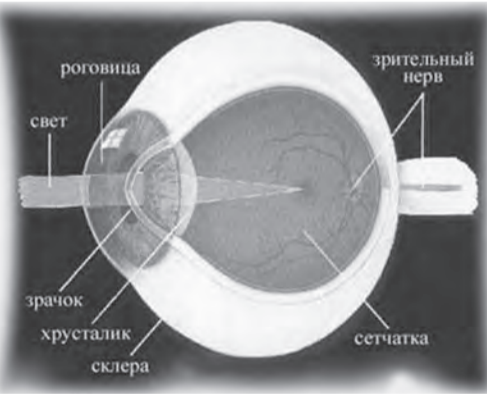
ми. На самом деле, они возникают из-за возбуждения нейронов зрительной коры мозга, вызванного «встряской».

ПЛАВУНЫ

Светлые круги, линии и даже сложные геометрические узоры, перемещающиеся в поле зрения. Иногда даже извиваются, как живые. Они действительно плавают, но внутри глазного яблока. Это мельчайшие частицы тканей и прочего «мусора», который образуется в стекловидном теле глаза по мере взросления и старения человека, не представляющие какой-либо

опасности.

Что делать? Если «плавун» не исчезает, попробуйте быстро подвигать глазами вверх-вниз или вправо-влево. Взболтав жидкость в глазу, вы на какое-то время сдвинете «мусор» с линии зрения.



РАДУЖНЫЕ КРУГИ

В некоторых случаях люди, когда смотрят на источник света, видят вокруг него темный круг, по периферии которого расположе-

на самая настоящая радуга, причем внутри находится фиолетовый цвет, а красный - снаружи.

Связано это либо с отеком роговицы (при кератите или кератоконъюнктивите), либо с повышением внутриглазного давления (глаукома), либо с изменениями хрусталика (катаракта), другие причины встречаются намного реже.

Что делать? Если не удается «проморгаться», то есть радуга не исчезает после обильного смазывания глаза слезой, нужно обращаться к офтальмологу. Примерно в ¾ случаев закрытоугольной глаукомы на ранних стадиях пациенты видят радужные круги. Если начать лечение вовремя, есть вероятность остановить процесс, который в противном случае может закончиться полной слепотой.

Алексей Федоренко, врач-терапевт

«Чем полезен фрукт, который называют помело?» Наталья К., г. Воскресенск.

Помело необходим для сердечно-сосудистой системы, успокаивает кашель, вырабатывая ферменты, способные поглощать сахар в организме, способствует потере лишнего веса при регулярном употреблении.

Латинское название: Citrus maxima.

Масса плода может достигать



Полезный фрукт помело

10 килограммов, диаметр - 30 сантиметров. Кожура обычно толстая. Вкус кисло-сладкий с нотками горечи. Мякоть помело более сухая, чем у других цитрусовых.

Минеральный состав помело: калий до 235 мг/100 г, кальций 26-27 мг/100 г, фосфор 22-26 мг, железо 0,3-0,5 мг, натрий 1 мг.

Витамины в помело: витамин С 30-53 мг/100 г, бета-каротин до 30 мг/100 г, витамин В1 0,04-0,07 мг/100 г, витамин В2 0,02 мг/100 г, витамин В5 0,2-0,3 мг/100 г. Калорийность 100 г мякоти плода помело - 25-39 ккал.

Калий, содержащийся в помело необходим для сердечно-сосудистой системы, кальций - укрепляет костную систему орга-

низма, фосфор полезен для деятельности мозга. Эфирные масла помогают организму противостоять в борьбе с вирусами.

Особые ферменты, расщепляющие жир, способствуют его расщеплению. Кстати, ученые доказали, что содержащиеся во фрукте лимониды останавливают деление раковых клеток в организме человека.

Помело успокаивает кашель. А его листьями лечат язвы и снимают отеки. Биофлавоноиды, содержащиеся в кожуре помело полезны

как диетический продукт при заболеваниях кишечника, поджелудочной железы.

Помело, называемый еще китайский грейпфрут, содержит витамин С в большом количестве, и употребление фрукта оказывает благоприятное воздействие на сохранение эластичности наших артерий.

Помело, как и апельсины можно использовать как натуральные антидепрессанты, повышающие настроение.



Поздравляем дорогую матушку Ксению с сестрами и прихожан с престольным праздником - Днем памяти святой блаженной Ксении Петербургской, с двадцатипятилетним юбилеем святой обители, где

С Днем Святой Блаженной Ксении Петербургской!

От имени всех участников проходившего в Коломне «III Образовательного Международного Консенсуса по респираторной медицине в педиатрии» поздравляем матушку игуменio Ксению с Днем тезоименитства. Врачи из разных городов нашей страны (Москва, Красноярск, Тула, Самара, Саратов, Хабаровск, Челябинск, Торжок, Ярославль, Ростов-на-Дону, Иваново, Смоленск, Сургут) смогли встретиться не только для усовершенствования своих профессиональных знаний, но и обсудить духовные аспекты врачебного искусства. Встреча в монастыре очень важна для нас. Восхищаемся оптимизмом, подвижничеством, добротой, мудростью, терпимостью, любовью ко всем окружающим Вас. Любим Вас, высоко ценим работу по возрождению монастыря, поддерживаем Общество православных врачей.

Профессор Н.А.Генне

нас всегда ждут и принимают с добротой, любовью, куда мы приходим молиться, приносим все свои печали, невзгоды, болезни, а уходим с легким сердцем, примиренные с окружающими и окрепшей любовью к Богу и людям.

Благодарим за создание и поддержку Общества православных врачей под покровом обители, где мы получаем много новой полезной профессиональной информации, встречаемся с ведущими учеными в различных отраслях медицины.

Мы научились молиться, начали по новому смотреть на многие проблемы, стараемся молиться о помощи Божией в нашем нелегком труде, учимся объяснять своим пациентам важность жизни духовной, чтобы они не забывали ходить в храм, причащали своих детей и сами исповедовались и причащались.

Низкий поклон за беседы о духовной жизни. Благодарим за концерты знаменитых исполнителей классической и духовной музыки,

за выставки, которые проходят под кровом монастыря.

Дай вам Бог здоровья душевного и телесного, терпения и сил на многая благая лета для служения Православной Церкви, просвещающей и исцеляющей наши души.

Православное медицинское общество в честь святой Блаженной Ксении Петербургской, Коллектив МУЗ КЦРБ «Детская больница»

Под покровом святой Блаженной Ксении

В 2014 году Свято-Троицкий Ново-Голутвин монастырь отмечает свое 25-летие со дня возрождения для служения Богу и духовной, молитвенной помощи нам, прихожанам. Оглядываясь на то время, вспоминаешь, что действующих храмов в городе кроме Богоявленского храма не было. Помню, когда погиб мой брат, мама приходила к храму и молилась перед оградой, т.к. сам храм не всегда был открыт. Свято-Троицкий Ново-Голутвин монастырь стал первой возрожденной обителью в Коломне, здесь был устроен храм в честь святой блаженной Ксении Петербургской. Теперь мы в любой день могли

прийти помолиться, попросить помощи Божьей для себя и своих близких.

У меня были большие трудности в воспитании моей приемной дочери-подростка. Несмотря на то, что я сама имею педагогическое образование, это мало чем мне помогало. К кому только я не обращалась за помощью и советом: к родственникам, своим коллегам, другим специалистам - ситуация не менялась, а дочь все больше скатывалась в пропасть. В отчаянии я пошла с дочерью в монастырь, мы поговорили с батюшкой, я поручила дочь заботам Пресвятой Богородице и помолилась



Иконостас в храме Ксении Петербургской Свято-Троицкого Ново-Голутвина монастыря

святой блаженной Ксении Петербургской. Я почувствовала уверенность, что все у нас будет хорошо, все переменится к лучшему. Так и случилось.

Я стала молиться. Дочь выросла, получила образование, вышла замуж и родила чудесного сына. Она ходит со мной в храм, исповедуется и причащается и часто вспоминает, что та беседа в монастыре помогла ей посмотреть на себя со стороны, вызвала у нее желание измениться.

Вся наша семья сердечно поздравляет матушку игуменio Ксению с сестрами с престольным праздником, Днем памяти святой Блаженной Ксении! Молитвенно желаем крепкого здоровья, долгих лет жизни, помощи Божьей в трудах и начинаниях.

Читательница газеты «Медицинский Вестник»

Служение и помощь

Богатство стало богом нашего времени. Ему жертвуют совестью, честью, дружбой.

«Не само по себе материальное богатство вредно (оно нравственно нейтрально), и не сама по себе бедность полезна для возвышения души (бедность тоже нравственно нейтральна). Но похотение, обожествление богатства есть личный и социальный яд: когда богатство приносятся человеческие жертвы (а неразумный богач приносит себя самого и всех окружающих). ... Похоть же богатства проявляется не только у богатых или богатеющих, но столь же часто у бедняков, завидующих лучшему материальному состоянию.

В христианстве есть свобода от всякого пристрастия к тленному

богатству, и во Христе освобожденным, свободным духовно как от скупости эгоистической, так и от зависти эгоистической, может быть всякий человек, независимо от своего социального положения.

Бедность, которая живет завистью и дышит убийством, не есть благословенная евангельская бедность. Это ужасная бедность. Также и смиренный обладатель богатства, считающий себя лишь «управляющим» (см. Лк. 16) этого богатства, принадлежащего Творцу, и справедливо владеющий им, приобретающий милостивое отношение к миру через него, конечно, не может быть причислен к тем богатым, о которых Спаситель сказал, что «горе» им.

Для христиан зло и добро не во внешнем, но все в мире делает

ся добрым или злым в зависимости от внутренних побуждений и намерений человека, потому что как добро, так и зло суть чисто внутренние, духовные движения, создающие либо ад, либо рай внутри человека. Внешний же мир есть лишь периферия проявления человека, и, конечно, если светел человек, то и периферия его жизни будет светить.

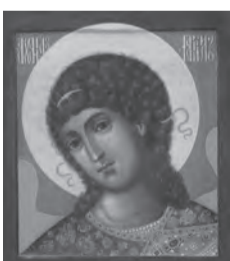
В мире три лагеря: 1) безбожные бедняки, 2) безбожные богачи и 3) бедные и богатые (материально) христиане. Такова этическая карта мира. Христиане не делятся на «бедных» и «богатых» ... И все остаются на своем пути, несут свое служение...

Для Церкви Христовой «нет ни богатых, ни бедных»... Правильнее сказать, они есть, но ... - в другом плане. Иные качества богатства и бедности в Церкви. Бедные почитаются ... достойными помощи, богатые - достойными служения.

В поисках смысла

Церковная психология прямо противоположна психологии, обычно наблюдаемой в миру, где бедные прислуживают, а богатые принимают их услуги как нечто должное. Примечательно, что и вне пределов земли осуществляется этот закон Церкви: святые, отошедшие с земли, молятся за грешных людей, живущих на земле, и тем служат их спасению. Живущие же на земле верующие люди, как более богатые, чем усопшие грешники, потерявшие земное время для творения добра, могут помочь молитвою этим последним, служить их спасению».

По материалам статьи Архиепископа Иоанна Сан-Францисского (Шаховского) «Бедность и богатство», и книги игуменio Ксении (Зайцевой) «Простые беседы о страстях»



Азы Православия

Что символизируют ленточки в волосах Ангелов на иконах и как они называются?

Волосы на головах Ангелов стягивает лента, напоминающая диадему. Развивающиеся у висков концы ленты называются «тороками», или «слухами», которые символизируют то, что Ангелы всегда слышат указания Божии.

Что означает благословляющий жест священника?

Когда священник благословляет нас, то он складывает пальцы так, что они изображают буквы: IC. XC., то есть Иисус Христос. Это значит, что через священника благословляет нас Сам Господь Иисус Христос.

Почему нужно каждый день читать Евангелие?

Святые отцы приравнивают чтение Евангелия к одному из самых высоких видов молитв. «Чтение Псалтири укрощает страсти, а чтение Евангелия поपालает терние грехов наших» (преподобный Парфений Киевский).

Поучения Блаженного Августина



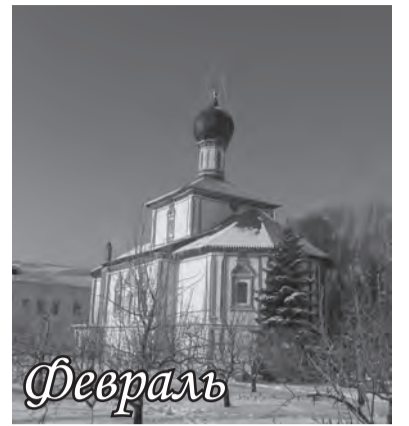
Блаженный Августин, епископ Иппонийский – выдающийся христианский богослов и мыслитель, один из отцов Церкви IV века.

Воля в нас всегда свободная, да не всегда добрая.

Совершенство есть знание человека о своем несовершенстве. Разум есть взор души, которым она сама собою, без посредства тела, созерцает истинное.

Злой человек вредит самому себе прежде, чем повредит другому.

Если Бог будет на первом месте, то все остальное будет на своем.



Февраль

6 февраля - Блаженной Ксении Петербургской. Престольный праздник в Свято-Троицком Ново-Голутвине монастыре.

9 февраля - Неделя о мытаре и фарисее.

10 февраля - Собор Новомучеников и Исповедников Российских.

12 февраля - Собор вселенских учителей и святителей Василия Великого, Григория Богослова и Иоана Златоуста.

15 февраля - Сретение Господа нашего Иисуса Христа.

16 февраля - Неделя о блудном сыне. Праведного Симеона Богоприимца и Анны пророчицы.

22 февраля - Вселенская родительская суббота. Поминовение усопших.

23 февраля - Неделя мясопустная. О страшном суде.

24 февраля - Масленица. Седмица сырная. Сплошная седмица, без мяса.

27 февраля - Равноапостольного Кирилла, учителя Словенского.

Радио «БЛАГО» 102,3FM

www.radioblago.ru/efir/

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

06:00 Утренние молитвы.

07:20, 12:00, 19:00 Курс «Основное богословие» профессора Московской Духовной Академии А. И. Осипова.

10:00, 15:00, 22:00 Жития святых.

21:00 Н. И. Костомаров «Русская история в жизнеописаниях».

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.

Т.: +7(903) 001-56-65;

+7(903) 001-48-65

Эл.почта:

pilgrim@novogolutvin.ru