

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



МЕДИЦИНСКИЙ ВЕСТНИК

Издается по благословию Высокопреосвященнейшего Митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия



4 июля празднуется 25 лет со дня поставления настоятельницей матушки Ксении в игумении Свято-Троицкого Ново-Голутвина женского монастыря г. Коломны. Преподобный Серафим учил, что Сама Царица Небесная призывает в Свой удел монахов и посещает обитель. Поставление в Игумении читается как посещение и благословение монастыря в этот день Самой Матерью Божией.

За эти годы при монастыре был создан медицинский центр в честь Святой Блаженной Ксении Петербургской и Общество православных врачей. В день праздника ученые-врачи, ставшие друзьями монастыря, поздравляют игумению Ксению и сестер.

Дорогая, любимая, многоуважаемая игуменья Ксения! Примите наши искренние поздравления с 25-летием игуменства. Божиим благословением, под патронажем Владыки Ювеналия Вы и ваши сестры на Коломенской земле подняли из руин древний монастырь, воссоздав старое и придав новое современное звучание не только архитектуре, но духовной жизни всех, кто с Вами соприкасается.

Как преобразился за эти годы Свято-Троицкий Ново-Голутвин монастырь! Художественные мастерские, с созданием уникальных керамических и вышитых икон, росписи в храмах, мозаика, ремесла, издательская деятельность, библиотека, музей – это лишь краткий перечень монастырских трудов. Один из лучших женских монастырских хоров, известный также и за пределами России, каждый, кто хоть раз услышит его, навсегда откроет свое сердце духовной музыке.

Создан Медицинский центр, активно работает Общество православных врачей. Страждущие получают в монастыре помощь, сочувствие, любовь. Множество людей пришли к

Богу за эти годы после посещения обители. Книги, написанные за эти годы, открыли путь к Храму многим людям.

Большая дружба связала за эти десятилетия монастырь с кафедрой детских болезней и Университетской детской клинической больницей Первого Московского государственного медицинского университета им. И.М. Сеченова. Сколько тепла, доброты, света Вы принесли детям и сотрудникам нашей клиники.

Разрешите от лица всех сотрудников детской клиники поблагодарить Вас за труд, который Вы совершаете на поприще

«Жить в духе Любви Божией»

В книге «О пути к Богу» Матушка пишет: «Расцвет служения монашества, по сути бескорыстного и Ангельского, сохранял народ в знании, что такое жизнь и в чем ее метафизический смысл, помогая войти в «новое творение Божие», открывая горизонты вечной жизни. Эта же задача поставлена перед вновь открытыми монастырями. И мы надеемся, что наша жизнь явится несением в мир мира Христова. ... дай нам Бог не отступить от духа любви Божией в своих поступках».

русского Православия, и пожелать Вам благословения Господа во всех начинаниях, здоровья и плодотворного монастырского служения». *Зав. кафедрой детских болезней Первого МГМУ им. И.М.Сеченова, заслуженный врач РФ, д.м.н., профессор Геппе Наталья Анатольевна.*

Посещения монастыря для меня являются одними из самых светлых и отрадных впечатлений. Вашими молитвами и трудами создан настоящий кусочек рая на земле. Я имею ввиду не только красоту и благолепие храмов, цветников и садов. Когда попадаешь на территорию монастыря, чувствуешь, что у вас даже воздух другой, в нем присутствует нечто умиротворяющее и лечащее душу, а это так нужно для людей, живущих в мире.

Спаси и Благослови Вас, Господи, за тот духовный и телесный труд, который позволил возродить из руин стены и храмы монастыря, собрать общину сестер, талантливых и трудолюбивых, за сирот, воспитание которых вы взяли на себя, за возможность для мирских людей приехать к вам в монастырь и получить духовную помощь.

Спаси и Сохрани Вас, Господи, на многие лета для продолжения Вашего нелегкого, но такого необходимого служения». *С любовью и благодарностью, Валентина Николаевна Шведнова, врач-кардиолог, д.м.н., профессор Научного Центра сердечно-сосудистой хирургии им. А. Н. Бакулева РАМН.*

Досточтимая Матушка! От имени администрации и всех сотрудников ФГБУ «МНТК «Микрохирургия глаза» имени академика С.Н.Федорова» приветствую Вас и сердечно поздравляю с 25-летием игуменства.

Вверенная Вам в 1989 году обитель в виде полуразрушенного монастырского комплекса была первой в Московской области, официально переданной в пользование Русской Православной Церкви для организации женской монашеской общины. Сорадуясь всем чествующим Ваш юбилей, желаю Вам, дорогая Матушка Ксения, благоденствия, мира, добра, благословенных успехов во всех делах и помощи Божией в каждодневных трудах на поприще служения Святой Церкви и Отечеству нашему!

Да сохранит Вас Господь и соделает труд Ваш многоплодным. Многая лета!»

Руководитель Центра фундаментальных и прикладных медико-биологических проблем ФГБУ «МНТК «Микрохирургия глаза» им. акад. С.Н. Федорова» Минздрава России, доктор медицинских наук, профессор, академик РАЕН Сергей А. Борзенков.

У нас в Коломне

Поздравляем дорогую Матушку Ксению и всех сестер, «Служащих священников, прихожан с двадцатипятилетним юбилеем святой обители. Здесь всегда нас ждут и принимают с добротой, любовью. В монастырь мы приходим принося все свои печали, невзгоды, болезни, а уходим очищенные, с легким сердцем, примиренные с окружающими и окрепшей любовью к Богу. Благодарим Матушку Ксению

и сестер за создание и поддержание «Общества православных врачей» под покровом обители, где мы получаем много новой полезной информации в медицине, встречаемся со светилами науки в различных отраслях медицины. С помощью Матушки мы научились молиться, стараемся молиться о помощи Божией в нашем нелегком труде, просвещаем своих пациентов, чтобы они не забывали ходить в храм, причащали своих детей и исповедовались сами. Низкий поклон Матушке и сестрам за то, что они помогают нам развиваться духовно в воскресной школе для взрослых и на воскресных беседах с Матушкой. Благодарим за концерты знаменитых исполнителей классической и духовной музыки, за выставки, которые проходят под кровом монастыря.

Дай вам Бог здравия душевного и телесного на многая благая лета. Терпения Вам и процветания славной, замечательной обители – нашему монастырю». *Общество Православных врачей г.Коломны, Коллектив МУЗ КЦРБ «Детская больница».*

Дорогая Матушка Ксения! Четверть века Вашего игуменства привели на путь спасения многих людей, не только в монашеском чине, но и мирских, не знающих «куда ж нам плыть». За годы нашего окормления в Ново-Голутвином монастыре мы видели многих людей, пришедших к Вам за житейским советом и обнаруживших не только духовное измерение своей жизни, но и Корабль Спасения – Церковь Христову. Сколько же крестились, венчались, воцерковлялись с Вашей помощью! Ново-Голутвин монастырь открыт в мир и несет дух Христов окормляющимся возле него людям. Духовная жизнь монастыря для нас, мирян, конечно, во многом не открыта, но сам строй монастырской жизни строил и наши души, и на нашем церковном пути Вы стали и наставником, и учителем, и другом. Все это, может быть, не могло бы так тронуть наши души, если бы не Ваше материнское тепло и любовь, забота и молитва, в которые мы так верим и чувствуем в своей жизни их верную помощь. Матушка – особое слово, и оно в полноте раскрыто Вами в жизни. Спаси, Господь, Вас и монастырь, спаси, Господь, и окормляемых Вами людей, собираемых Вами вокруг Христа. В этом единстве, верим, наше спасение. Многая и благая лета!» *Психолог, директор реабилитационного центра «Зебра» Екатерина Алексеевна Савина, профессор Александр Васильевич Липин. Москва.*

С 25-летием Игуменства, наша дорогая Матушка!



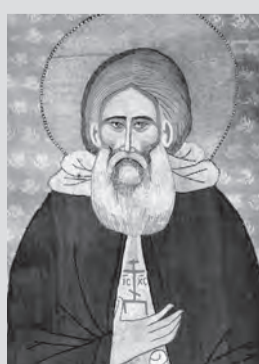
Стр. 2

ВРАЧ – СВЯЩЕННИК
О. АЛЕКСИЙ ГРАЧЕВ
«ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ
ДЕТЕЙ»



Стр. 4

СТАРЕЦ
ПАИСИЙ
СВЯТОГОРЕЦ
«ХОРОШИЕ
ПОМЫСЛЬ»



Стр. 4

ПРЕПОДОБНЫЙ
СЕРГИЙ
РАДОНЕЖСКИЙ
«ПОБЕДИТЬ ТАМ,
ГДЕ ТРУДНЕЕ»



ЧИТАЙТЕ
В НОМЕРЕ



«Может ли ребенок поститься?»

У нас, родителей, часто бывает одно стремление: дать ребенку за столом как можно больше, и мы не успокоимся, пока не накормим его до отвала. Мол, чем больше ребенок ест, тем он здоровее.

Между тем, в жизни бывает прямо наоборот. Почему сейчас так много больных детей? Почему, например, такое количество заболеваний у детей желудочно-кишечного тракта? Потому что мы оставили традиционный уклад нашей жизни, в том числе и питания.

Наши предки были воспитаны в Православии, которое освящало всю их жизнь. И дети их были куда здоровее нынешних наших детей.

В последнее время в медицине довольно широко распространилась концепция болезней накопления. Эти болезни начинаются в

детском возрасте. Часто, сами того не зная, мы перекармливаем наших детей. А многие заболевания возникают из-за неспособности детского организма справиться с тем количеством веществ, которые в него поступают.

Тело, данное человеку Богом, удивительно гармонично устроено. Оно отказывается от того, что ему не нужно, и испытывает потребность в том, чего ему не хватает. И когда мы пытаемся насильно питать детей как можно сытнее, это им не приносит пользы.

Каждый человек имеет свои осо-

Питание и здоровье детей

бенности конституции, обмена веществ, причем, внутри этого обмена существует многоэтажная система еще более мелких подразделений обмена различных его элементов. Белковый обмен, углеводный, жировой...

О том, что наш организм – система удивительно сбалансированная, свидетельствует такой факт. Если какой-то орган со своими задачами не справляется, то его функцию берут на себя другие органы. Например, если человеку удаляют почку, то вторая почка, пытаясь восполнить дефицит функции, гипертрофируется – увеличивается в размерах и берет на себя работу утраченной почки. А повреждение, скажем, каких-то участков головного мозга вызывает рефлекторное увеличение функций соседних его отделов.

И это понятно. Человек создан Богом. Все, что сотворено, как бы вылеплено искусными пальцами Твор-

ца и несет на себе печать Его совершенства.

И вот, когда мы насильно пытаемся впи- нуть в детей то, что нам кажется для них совершенно необходимым, но что неприемлемо для них в силу определенных обменных явлений, то больше внутренних сил детского организма уходит на расщепление поступающей избыточной пищи, а не на борьбу с какими-то неблагоприятными внешними условиями, болезнями. Скорость введения и насыщения организма теми или иными веществами тогда бывает выше

У нас в Православии постных дней в году больше, чем скоромных. И пост оказывает на нашу жизнь многообразное благоприятное воздействие. Он полезен и для души, и для тела, и взрослым, и детям.

Так что мы не должны пугаться того, что наши дети отказываются от тех или иных видов пищи, не должны бояться, что они ослабеют, потеряют здоровье, если начнут поститься. Напротив, многочисленные наблюдения говорят о том, что дети, которые соблюдают пост, чувствуют себя гораздо лучше, даже с точки зрения чисто физического здоровья, и меньше болеют, чем дети, которые не знают, что такое пост.

Советы врача – священника

Более того, есть примеры того, как больные дети, начав поститься, постепенно обретали здоровье.

У одного ребенка, например, с детства была тяжелая форма диатеза, которая потом переросла в хронический астмоидный бронхит, в стойкую аллергию. Семья стала воцерковляться, поститься, ребенок – вместе со всеми. И все явления аллергии быстро ушли.

В Православии среда и пятница – постные дни почти в течение всего года. В среду мы постимся в память о том, что в этот день Спасителя нашего предали на распятие, а в пятницу – в память о том, что в этот день Его распяли за наши грехи. Есть и четыре многодневных поста: Великий, Петров, Успенский и Рождественский. В постные дни мы не кушаем скоромной пищи: мяса, молока, яиц.

В православных семьях мамы умеют готовить удивительно вкусную и разнообразную постную пищу: фасоль с луком, пироги с капустой, с грибами, фруктовую рисовую кашу, коврижки... пальчики оближешь! Эта пища легкая, она хорошо усваивается. А главное, она благословляется во время постов Самим Господом, нашей Святой Православной Церковью, а значит – приносит пользу.

Если семья церковная, православная, в которой папа и мама чтут и праздники Божии, и все посты, тогда и дети легко привыкают к посту.

Священник Алексей Грачев
«Когда болеют дети»

Фитотерапия



ВАСИЛЕК

Василек синий (Василек посевной, Волошка)-Centaurea cyanus L.

В старину настоем этих цветов лечили глазные болезни. Гален использовал его для исцеления от болезней почек и мочевыводящих путей. На Руси василёк сначала применяли как мочегонное, желчегонное и противомикробное средство, а затем обнаружили в нем потогонное и успокаивающее свойства.

Собирают цветки василька синего в июне-августе. Чтобы они не потеряли синий цвет, их сушат в защищенном от солнца месте, например на чердаках с хорошей вентиляцией. Эфирное масло из цветков василька пока не выделено, однако оно придает цветкам целебные свойства, также, как и гликозиды, витамины и минеральные вещества (калий, магний, железо, цинк, селен).

Смешивают 1 часть цветков василька синего, 1 часть корня солодки, 3 части листа толокнянки. Столовую ложку этого фитосбора заваривают стаканом кипятка, настаивают, процеживают и пьют по 1 ст. ложке 4 раза в сутки за полчаса до еды.

Смешивают 2 части листьев толокнянки, 1 часть корня петрушки, 1 часть березовых почек, 1 часть листьев вахты трехлистной, 1 часть корней девясила. 1 ст. ложку этого сбора заваривают двумя стаканами воды. После того как смесь прокипела на слабом огне под закрытой крышкой, в нее добавляют 1 ч. ложку цветков василька. Содержимое настаивают, хорошо укутав, не менее 30 мин. Принимают перед едой в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день при заболеваниях мочевых путей.

Горечи, присутствующие в васильке, улучшают работу желудочно-кишечного тракта, снимают спазмы и воспаление, поэтому он полезен при многих заболеваниях органов пищеварения. Особенно эффективны в этих случаях взятые в равных частях трава полыни и цветки василька. 1 ст. ложка смеси заваривают стаканом кипятка, хорошо укутывают и дают настояться. Принимают настой полыни и василька синего по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Настой василька синего помогает при различных воспалительных заболеваниях глаз, например при конъюнктивите, блефарите (воспалении края века) и воспалении слезного мешочка, когда начинается непрерывное слезотечение и глаза краснеют. 1-2 ч. ложки подсушенных цветков заваривают стаканом кипятка, настаивают час и процеживают. С полученным настоем делают примочки.

При конъюнктивите очень полезно промывать глаза настоем взятых поровну цветков василька и цветков бузины черной. 3 ч. ложки смеси на 200 гр. Кипятка настаивают 20-30 минут в стакане кипятка в теплом месте, фильтруют через вату.

Гликозиды и эфирные масла василька обладают спазмолитическим эффектом без всяких побочных действий. Поэтому слабый васильковый чай – прекрасное средство от бессонницы. Кроме того, такой чай успокаивает нервную систему, одновременно придавая бодрость и силы.

Для приготовления настоя из лепестков василька синего берут чайную ложку сырья на стакан кипятка. Настаивают 30 минут. Принимают в теплом виде по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды при гломерулонефрите, пиелонефрите и других заболеваниях почек как противовоспалительное и легкое обезболивающее средство.

По материалам д.м.н.б. Васильева.

Актуальная тема

«Чем отличается «беженец» от человека, получившего разрешение «на временное пребывание», «временное проживание», «временное убежище», как ему можно оформить гражданство России? Имеет ли беженец право на бесплатную медицинскую помощь?» - с такими вопросами обращаются в редакцию.

Статус «временное пребывание» дает иностранцу право только лишь на жилье-бытие на территории России в течение 90 дней (разрешение на работу нужно оформлять отдельно). Статус «временное проживание» — ряд социальных льгот плюс трудоустройство. Статус «беженец» дает гражданам Украины возможность работать без дополнительного разрешения, патента и квот и получать пенсии. Что оформлять?

Статус беженца

Статус беженца обычно дается сроком на три года. Чтобы получить статус беженца:

1. Обратитесь в уполномоченный орган с ходатайством о признании беженцем.

Нужно обращаться в органы ФМС (Федеральной миграционной службы).

Ходатайство о признании беженцем оформляется со слов заявителя уполномоченным сотрудником территориального органа ФМС России от руки или на компьютере на русском языке. Каждый совершеннолетний человек подает такое ходатайство отдельно, дети вписываются в документы к родителям или опекунам. Затем заявителю выдают справку о приеме ходатайства о признании беженцем на территории РФ. Справка действует пять рабочих дней.

2. Получите свидетельство о рассмотрении ходатайства (действует три месяца)

Беженцу выдают свидетельство о рассмотрении его заявления.

3. Подайте заявления в орган ФМС на выплату единовременно денежного пособия и на выдачу направления в центр временного размещения.

На те три месяца, что рассматривается заявление, беженцу (пока еще беженцу по существу, а не беженцу по бумаге) предостав-

ляется жилье. Это может быть не самое комфортное жилье, оно не будет отдельным, но это должна быть крыша над головой.

Также в центрах временного размещения предоставляется питание, лекарственная и медицинская помощь. Единовременное денежное пособие составляет 100 (сто)

Право на медицинскую помощь

рублей на человека (150 рублей для малоимущих и инвалидов).

4. Встаньте на учет и пройдите медицинское освидетельствование.

Человек, получивший свидетельство, что его ходатайство о признании беженцем будет рассматриваться, и прибывшие с ним члены его семьи, должны быть поставлены на учет по месту пребывания (в местном УФМС) и должны



пройти обязательное медицинское освидетельствование. Оно должно проводиться бесплатно, в том числе лабораторные исследования, в том числе на ВИЧ. Медицинские учреждения получают финансирование этих обследований от ФМС — в отличие от освидетельствования за собственный счет, которое необходимо пройти при оформлении разрешения на временное проживание или на получение гражданства по обычной процедуре.

Когда у человека появляется сертификат о прохождении такого обследования, он имеет право на дальнейшую первичную медицинскую помощь, как и на неотложную медицинскую помощь.

5. Получите решение о признании или об отказе в признании беженцем на территории РФ.

6. Получите удостоверение беженца. В это время человек имеет право находиться и работать на территории России, однако при

этом у него изымается и хранится в органе миграционной службы национальный (например, украинский) паспорт, то есть он не может выехать обратно по первому желанию. Документы на выезд в свою страну или за границу оформить можно и до истечения срока «паспорта беженца».

Для выезда за пределы РФ и въезда в РФ беженцам оформляется проездной документ.

Для работы беженцам нет необходимости оформлять разрешение или патент, а также учитывать квоты (в соответствии с законом, вступившим в силу 15 мая 2014 г.).

Дети беженцев имеют право ходить в детский сад и школу наравне с детьми граждан России.

Никаких постоянных пособий из бюджета, в том числе на детей, статус беженца не предусматривает. Однако беженцы имеют право на выплату пенсий. Для этого нужно обратиться в территориальный орган Пенсионного фонда РФ с удостоверением беженца. Другие документы беженца в это время уже хранятся в ФМС, их предоставлять не нужно.

Временное убежище

Временное убежище дается сроком на год. У получившего его гражданина изымается его национальный паспорт, он может работать без специальных разрешений и патентов, получать медицинскую помощь.

Временное убежище можно получить вместо статуса беженца. В случае, если ситуация в стране постоянного жительства человека, получившего убежище, не нормализуется, срок предоставления убежища каждый год могут продлевать еще на год по решению ФМС.

Гражданство

для носителей русского языка
С 23 июня 2014 года люди, признанные носителями русского языка, могут получить гражданство по упрощенной процедуре. Среди беженцев с Юго-Востока Украины большинство — именно носители языка. Тем из них, кто не планирует возвращаться на Украину, можно не подавать документы на статус беженца или на предоставление временного убежища, а сразу приступить к оформлению гражданства.

Кроме результата экзамена, потребуется отказ от гражданства других стран (если он невозможен по объективным причинам, это учитывается). Также нужны документы о том, что сам заявитель или его прямые родственники по восходящей линии жили в России или в СССР (документ сформулирован неясно: то ли в СССР в пределах современной границы России, то ли в СССР вообще). Документами, подтверждающими это, могут быть вид на жительство, выписка из домовой книги, копия поквартирной карточки, сведения о постановке на воинский учет, архивные справки, выписки.

Комиссии, призванные проводить экзамен по русскому языку, должны собираться под председательством замруководителя отделения ФМС, отвечающий за вопросы гражданства. После заявления в ФМС о том, что иностранный гражданин хочет пройти экзамен, комиссия должна собраться не позднее чем через пять дней. Еще пять дней отводится на принятие решения.

Далее в приказе написано: в ходе собеседования определяется способность иностранного гражданина понимать и уметь интерпретировать неадаптированные тексты на любую тематику. Уметь достигать поставленных целей коммуникации, продемонстрировать полное знание языковой системы и свободное владение средствами выразительности языка во всем многообразии лексико-грамматических, стилистических, синонимических и структурных отношений.

Знания грамматики и орфографии проверяться не будут.

Упрощенная процедура получения гражданства предполагает, что за ним можно обращаться, не получив предварительно разрешения на временное проживание и вида на жительство, а также не прожив в России пяти лет, установленных по стандартной процедуре. Кроме того, гражданство будет присвоено носителю языка в течение трех месяцев (а не полгода, как ранее).

По материалам статьи Александры Соповой
«Статус беженца: как получить и что он дает». 24 июня 2014 г. Милосердие.Ру

Потомственная травница Елена Фёдоровна Зайцева родилась в 1925 году в Ленинграде. Выросла в деревне в Тульской области. Искусство лечения травами и целебными растениями унаследовала от бабушки и матери, помогавших людям справляться с болезнями. В годы Великой Отечественной войны с помощью траволечения выхаживали раненых.

С 1948 года Елена Федоровна живет в Москве. В советские годы она параллельно с работой инженера в научно-исследовательском институте продолжала изучать врачебные свойства растений и заниматься траволечением. Собирая природные лекарства для своей обширной «аптеки», Елена Федоровна прошла от Прибалтики до Камчатки.

Е.Ф.Зайцева обучает искусству траволечения в монастырях, выступает с лекциями в духовных семинариях и приходах.

«Я много езжу по стране и наблюдаю, какая трава перед домами растёт. По ней можно определить, какой болезнью хозяин дома болеет. Мама нам говорила: «Если человек заболел, ему Господь всегда даст травку».

Иду по деревне, вижу, у дома один спорыш, никакой травы больше нет. Захожу в дом и спрашиваю: «У вас есть такие, у кого болят суставы, спина?» — «Есть...» — «Вам Господь дал перед вашим домом ковер лечебной травы-муравы. Когда будет солнышко, соберите эту траву после росы и пейте».

Иду дальше — у дома стеной стоит пустырник. Захожу в дом: «У вас есть кто-нибудь с большим сердцем, высоким давлением, нервный?» — «Есть...» — «Господь вам дал пустырник. Соберите его и пейте».

Иду дальше. У дома растёт донник. Захожу: «У вас есть кто-то с заболеваниями крови, большими венами?» — «Есть...» — «Вам Господь даёт лекарство. У вашего порога оно растёт. Собирайте и лечитесь».

Иду дальше, вижу, огород весь зарос чистотелом. Значит, в доме болеют или раком, или кожными заболеваниями.

Если человек заболел, Господь даст ему именно ту траву, которая ему нужна. Болит сердце — вырастает около дома «сердечные» травы. Но если сердце человек вылечит, а на следующий год у него заболит печень, Господь вытеснит эти травы и даст траву для печени.

«Что делать, если появилась изжога?»

Специалисты рекомендуют соблюдать следующие правила.

1. Не пере едайте: Желудочные кислоты могут выбрасываться в пищевод, когда в желудке слишком много пищи. Чем сильнее вы набьете свой живот, тем больше кислоты пойдет вверх. Изжогу может вызвать множество причин, но для тех, кто страдает ею время от времени, это слишком большое количество пищи, съеденное слишком быстро.

2. Не ложитесь после еды: лежа в постели, вы заставите силу тяжести работать против вас. Оставайтесь в вертикальном положении, и у вас будет больше шансов на то, что кислота останется в желудке. Если вы все же ляжете, то приподнимите изголовье кровати на 10—15 см. Это можно сделать, подложив доски под ножки самой кровати или под матрац в головном ее конце. Оставьте кровать в приподнятом положении, чтобы изжога не повторилась.

3. Примите антацид. Имеющиеся в широкой продаже такие антациды, как «Маалокс» или «Алмагель», «Гастал» и т.п. быстро принесут облегчение при случайной изжоге.

4. Не усугубляйте своего состояния неверными советами.

Вы, возможно, слышали, что такие продукты, как молоко или мята, помогают при изжоге. Будьте уверены, что тот, кто дал этот совет, ошибается. Чем плохи молоко или мята? Мята — это одно из средств, которое расслабляет нижний сфинктер пищевода — маленькую заслонку, в чьи функции входит удержание кислоты в желудке; эта маленькая крышечка защищает вас, даже когда вы пере едаете. Эфиры, белки и кальций молока могут стимулировать секрецию желудком кислоты. Не-

КАК НАСТАИВАТЬ ТРАВЫ:

— Для приготовления лекарственного настоя взять две столовые ложки с горкой сбора трав (смешать травы в равных пропорциях), всыпать в фарфоровый или эмалированный чайник и залить двумя стаканами кипящей воды. Накрывать крышкой или полотенцем и дать настояться 30 минут. Процедить через два-три слоя марли или ситечка и пить по полстакана три раза в день за 10-15 минут до еды. Заваривать настоем необходимо утром ежедневно, так как пить вчерашний настой бесполезно. Курс лечения — один-полтора месяца. Пить один и те же травы надо месяц обязательно. Травы воистину лечат, но лечат медленно, незаметно, щадяще.

Если бы человек сразу вылечился, ему это было бы, может, и не на пользу. Господь нам вот так говорит: проявите усердие, терпение. Чтобы не было привыкания, через месяц лечения травами пять дней отдохните и потом пейте ещё. Запущенную болезнь надо лечить три-пять месяцев. В термосе травы лучше не заваривать — там мёртвая вода. Пить настоем можно и тёплым, и холодным. А вот заваривать его необходимо ежедневно один раз утром — на весь день.

Есть ядовитые травы, они тоже служат человеку — болиголов, дурман, но их настаивают на водке и пьют каплями. Есть безвредные травы — как спорыш. Есть травы немного токсичные, такие, как чистотел, пижма, полынь горькая. Их можно настаивать только одну чайную ложку на два стакана кипятка.

Когда собирать травы и листья: — Травы, как и люди: ночью они спят. Утром просыпаются, росой умываются и берут Божью энергию: когда цветут — они самые сильные. Поэтому их собирают, когда они цветут. А когда отцветают, отдают всю силу в семена. Травы лучше собирать с молитвой в ясный солнечный день после росы до двух-трех часов дня. Сушить в тени, в проветриваемом помещении, лучше всего на чердаке. Если трава высохнет на солнце, она отдаст ту Божию энергию, которую взяла.

Высушенные травы измельчать руками. Нельзя хранить траву в полиэтиленовых пакетах, она задыхается и теряет половину своих свойств. Можно хранить в бумажных паке-

которые люди рекомендуют молоко при изжоге, но это неправильно, — объясняют специалисты, — когда его пьешь, то чувствуешь себя хорошо, но оно стимулирует секрецию кислоты в желудке. Другими продуктами, которые могут расслаблять сфинктер и которых

которые люди рекомендуют молоко при изжоге, но это неправильно, — объясняют специалисты, — когда его пьешь, то чувствуешь себя хорошо, но оно стимулирует секрецию кислоты в желудке. Другими продуктами, которые могут расслаблять сфинктер и которых

Как справиться с изжогой?

нужно избегать, чтобы уменьшить или предупредить изжогу, являются пиво, вино и другие алкогольные напитки, а также томаты.

5. Не злоупотребляйте кофеином. Шоколад и содержащие кофеин напитки (кофе, чай, кола) могут раздражать воспаленный пищевод. Кофеин также расслабляет сфинктер.

6. Откажитесь от шипучих напитков, шампанского, игристых вин. Маленькие пузырьки газа, растягивающие желудок, оказывают такое же действие на сфинктер, как и пере едание.

7. Будьте осторожны с цитрусовыми. Причиной беспокойства могут быть такие богатые кислотами продукты, как апельсины и лимоны.

Забудьте о гамбургерах. Если вы только что съели тройной чизбургер с жареной картошкой и двойным молочным коктейлем, тогда ясно, отчего у вас боль. Жареная и жирная пища имеет тенденцию задерживаться в желудке в течение длительного времени и вызывать образование излишка кислоты. Отказ от жирной, жареной пищи и молочных продуктов будет способствовать прекращению приступов.

8. Не ешьте на ночь. Никогда не ложитесь спать раньше чем через 2, 5 - 4 часа после еды. Набитый желудок и сила тяжести — са-

мых, плотных мешочках, стеклянных банках. Травы хранятся год, максимум два года.

Листья собирают как только они распустятся, до цветения, до Троицы.

СБОРЫ ПРИ РАЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Желудочный сбор: (гастрит, катар, язва, плохое переваривание, повышенная кислотность).



У того, кто нервничает, выделяется адреналин и «обжигает» желудок. Нужны успокаивающие травы: пустырник, черныбыльник, зюзник, буквица, мята, Melissa, календула, мать-и-мачеха, тысячелистник, сушеница, шалфей, яснотка белая, лист березы, зверобой, ромашка, подорожник ланцетный, хмель.

Корни валерианы и синюхи голубой. При пониженной кислотности — те же травы, но добавить подорожник большой.

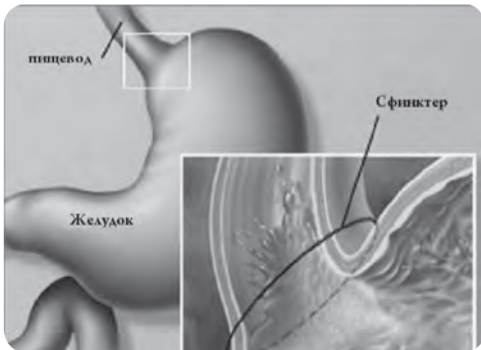
Печеночный сбор: Сначала надо пройти УЗИ, чтобы убедиться, что в печени нет камней, иначе они от трав могут сдвинуться и пойти в протоки.

Сбор, когда нет камней: пижма, бессмертник, календула, золотарник, релешок, душица, дымянка, зверобой, крапива, волос кукурузы, лапчатка гусиная, лист мать-и-мачехи, спорыш, хвощ полевой, хмель, череда, чистотел.

Сбор, если есть камни: зверобой, кора крушины, мята перечная, семена льна, семена укропа, крапива, пижма, хмель, чистотел, спорыш. Все травы взять по одной части, а спорыш — пять частей — он удивительно дробит камни.

мый верный путь, чтобы заставить кислоту подниматься в пищевод.

9. Следите за своей талией, ослабьте ремень: желудок можно сравнить с тубиком зубной пасты. Если вы надавите на тубик посередине, из верхнего отверстия что-то



выдавится. Заполненный жиром кишечник так же давит на желудок, как рука на тубик, только в этом случае вы получаете желудочную кислоту. Не наклоняйтесь сразу после приема пищи. Наклоняясь, вы давите на желудок, заставляя кислоту подниматься вверх. Сгибайте колени, — это не только способ контролировать кислоту, но и лучше для вашей спины.

10. Проверьте свою аптечку: многие из прописанных лекарств, включая антидепрессанты и успокаивающие, могут усугублять изжогу. Если вы страдаете от изжоги и принимаете какое-либо лекарство, обсудите это со своим врачом.

11. Проветривайте комнату. Не имеет зна-

Фитотерапия

Пить корни лопуха, цикория, пырея.

Сердечно-сосудистый сбор: (гипертония, кардиосклероз, тахикардия и т.д.):

астргал, бессмертник, хвощ полевой, сушеница, цветы боярышника, пустырник, черныбыльник, мята перечная или любая, Melissa, душица, донник, цветы липы, цветы арники, тысячелистник, горичвет, лист березы, корни валерьяны, омела белая.

Лёгочный сбор: (пневмония, бронхит, катар лёгких, астма):

шалфей, чабрец, багульник болотный, алтей, мать-и-мачеха, медуница, пикульник, подорожник, цветы бузины чёрной, фиалка трехцветная, крапива, лист березы, спорыш, почки сосны.

Корни: мыльнянка, девясил, солодка, любисток, ирис луговой.

Почечный сбор: (нефрит, пиелонефрит, мочекаменная болезнь, почечная недостаточность):

хвощ полевой, спорыш, лист березы, лист брусники, иван-чай, зверобой, золотарник, медуница, лист черники, подорожник, мать-и-мачеха, льнянка, грушанка круглолистная, семена укропа, тысячелистник, мята, бессмертник, корни пырея и лопуха.

Почки очищают кровь от солей. Когда они заболевают и перестают выполнять эту функцию, соли откладываются в позвоночнике, в коленах. Поэтому, при болезнях суставов — прежде надо лечить почки.

Сбор при сахарном диабете: створки зеленой фасоли (богата инсулином), клевер, лист черники, лист черной смородины, лист земляники, лист березы, лист брусники, галега лекарственная, мята, крапива, донник лекарственный, спорыш, календула, хвощ полевой, зверобой, подорожник.

Корни: лопуха, цикория, одуванчика, пиона, девясил, солодка голой.

Сбор при гипертонии: лист березы, донник, солодка, душица, мать-и-мачеха, подорожник, хвощ, укроп, плоды аниса, Melissa, пустырник, боярышник, бессмертник, сушеница.

По материалам <http://благовестсамара.рф>

Советы гастроэнтеролога

чения, курили вы сами или кто-то другой, — избегайте табачного дыма, он расслабляет сфинктер и увеличивает образование кислоты.

12. Стресс может быть причиной образования кислоты в желудке.

Для лечения изжоги применяются сборы трав.

Рецепт 1-й. Смешать по 4 части зверобоя и подорожника (листьев) и 1 часть цветов ромашки. Взять 1 ч. ложку этой смеси и залить ее половиной стакана крутого кипятка. 10 минут настоять, затем процедить и 3 раза в день принимать по 1 ст. ложке. Рецепт 2-й. Смешать в равной пропорции три травы — тысячелистника, зверобоя и сушеницы болотной. Взять 2 ст. ложки этой смеси и залить ее 0,5 л крутого кипятка. 2 часа настоять, затем процедить. Пить 4-5 раз в день по половине стакана. Как можно чаще употреблять как в пищу, так и отдельно корни имбиря (после еды), травы горькие (полынь (черныбыльник), корневище горечавки) и душистые (фенхель, душицу, котовник).

Рецепт 3. Добавить 1 ч. ложку яблочного уксуса на половину стакана подогретой воды, принимать маленькими глотками во время еды.

Если вы регулярно, два или три раза в неделю в течение более 4 недель, испытываете изжогу без очевидных причин, нужно обратиться к врачу. Необходимо обследование: это может быть гастроудоденит или язва желудка.

Рукола

Рукола содержит большое количество витаминов и полезных веществ. Это микроэлементы: железо, медь, марганец, селен, цинк. Макроэлементы: калий, магний, кальций, фосфор, натрий. Витамины: B1 — B4, B5, B6, B9, β-каротин (витамин А), аскорбиновая кислота (С), токоферол (Е), филлохинон (К). В молодых побегах растения присутствует много йода и флавоноидов, укрепляющих кровеносные сосуды. Рукола



полезна людям, страдающим от венозной недостаточности, тромбоза, повышенного артериального давления.

Благодаря высокому содержанию витаминов, макро- и микроэлементов рукола является сильнейшим энергетиком, она быстро приводит в тонус организм человека, повышает работоспособность, нормализует водно-солевой баланс и предупреждает развитие онкологии. При этом энергетическая ценность растения довольно мала — 25 ккал на 100 г.

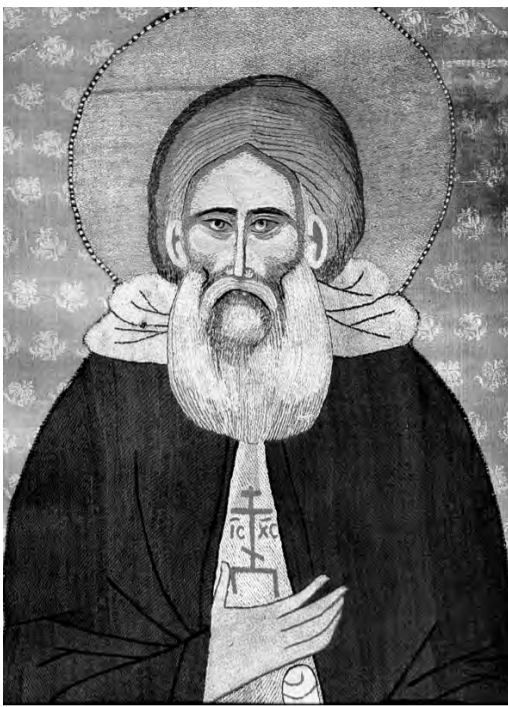
Употребление руколы налаживает обменные процессы, улучшает пищеварение, укрепляет нервную систему. Рукола показана при стрессах и депрессиях, повышает уровень гемоглобина, выводит излишек холестерина, рекомендуется при малокровии. Регулярное употребление этой полезной травки полезно больным сахарным диабетом.

Рукола оказывает мочегонное и дезинфицирующее воздействие, облегчает состояние при подагре, воспалительных процессах в почках и мочевыводящих путях. Благодаря β-каротину улучшает состояние кожи, ногтей и волосяного покрова.

Масло руколы успешно применяется для укрепления волосных луковиц и предотвращает выпадение волос.

Употребление руколы полезно при ожирении. Еще одна немаловажная особенность руколы: сильнейшие антиязвенные качества. Она эффективно борется с поражением стенок желудка, значительно снижает размеры уже существующих язв, препятствует развитию новых очагов заболевания.

Употребление руколы противопоказано при индивидуальной непереносимости, зелень следует с осторожностью употреблять при мочекаменной болезни.



700 лет назад родился великий святой Руси – преподобный Сергий Радонежский. Преподобный Сергий – это великий дар Божий русскому народу. «При имени преподобного Сергия народ воспоминает свое нравственное возрождение, сделавшее возможным и возрождение политическое, и затверживает правило, что политическая крепость прочна только тогда, когда держится на силе нравственной. ... Творя память Преподобного Сергия, мы проверяем самих себя, пересматриваем свой нравственный запас, завещанный нам великими строителями нашего нравственного порядка». (В. О. Ключевский)

У преподобного Сергия не было никаких глобальных планов, он не собирался заниматься возрождением Святой Руси, воссозданием общества. Он хотел только спасти свою душу и попасть в Царствие Божие, и Господь сделал так, что его место поселения – гора Маковец, стала центром возрождения Святой Руси. Обратимся к его монашескому подвигу, чтобы приблизиться к

Победить там, где труднее

Преподобный Сергий своим подвигом выразил глубинный смысл монашества. Подобно древним отшельникам, он нашел пустынное, суровое место, ... стремился победить там, где победить труднее всего. Он ушел от людей, но святостью его возродились души.

пониманию того, что было дано совершить преподобному Сергию.

С начала русского христианства монастыри были городскими или пригородными, находясь под всесторонним покровительством князей. Многие из обитателей погибли в ходе нашествия ордынцев, некоторые впоследствии возродились. За первое столетие ига новых монастырей возникло совсем немного. Преподобный Сергий положил начало совершенно новому для России типу монашества — пустынножительному, имевшему, впрочем, древние традиции на Востоке, начиная с Египта, где в IV веке и зародилось монашество. Подвижник уходил от мира в пустыню — в России это была лесная пустыня — и начал свой одинокий (монах в переводе и значит «одинокий») молитвенный и трудовой подвиг. К духовно преуспевающему монаху начинали приходить ученики, и складывалось монашеское братство. А затем духовного руководства и всяческой благодатной помощи от новой обители искали и миряне, селясь близ монастыря. Когда обитель становилась центром притяжения, монахи чувствовали пустынножительный идеал поколебленным и начинали по одному уходить из обжитого места, находя себе новые пустынные места. Преподобным Сергием и его учениками было таким образом основано более 70 монастырей. Не всем предназначенная монашеская жизнь все больше становилась средоточием духовной жизни народа, а монахи — его духовными руководителями и воспитателями, важнейшим фактором истории России.

Пустынь — мистически особое место, осмысленное в Ветхом Завете как образ материального мира, который после грехопадения стал чужим, враждебным человеку. Эта проклятость, безблагодатность измененной земли больше всего ощущаются в пустыни, с ее абсолютной не-

пригодностью для жизни человека. Но там, где человек почти беспомощен, где труднее выжить, — там ближе Бог. В пустыне Синайской «Моисей говорил, и Бог отвечал ему голосом». (Исх. 19,19) Если первоначально общение человека с Богом происходило в райском саду, то возвращение в дом Отчий, долгий исход от рабства смерти, начинается в пустыне. Святой пророк Иоанн Предтеча, уйдя в пустыню, не убежал от людей, но призывал их измениться, стать новыми — покаяться. Наконец, путь искупления человека, а с ним и мира, предваряется уходом Христа в пустыню.

Подвиг пустынножительства особо трудный, ... но иночество не есть убежание от мира только ради своего спасения: оно приходит на место мученичеству и тоже свидетельствует о Христе — любовью к Нему и к людям. Инок молится за весь мир. «Внимательная молитва — это трудный подвиг: молиться за других — кровь проливать». «Путь христианина вообще есть мученичество. Душа его полна желанием видеть брата причастным вечного света, но страдания хочет понести лишь он сам и потому прежде всего и больше всего обращается он к молитве за мир».

Преподобный Сергий своим подвигом выразил глубинный смысл монашества. Подобно древним отшельникам, он ищет пустынное, суровое место, ... стремится победить там, где победить труднее всего. Он уходит от людей, но святостью его возродились души. «Печальник земли Русской», Преподобный Сергий предвещает своим деланием завет соплеменника и сомолитвенника в вечности преподобного Серафима Саровского: «Стяжи Дух мирен, и тысячи вокруг тебя спасутся».

По материалам статьи прот. Валентина Асмуса и книги «Преподобный Сергий Радонежский», сост. В. Корнюшин. — М.: Родина, 1992
 Фото: Фрагмент покровы со святых мощей Преподобного Сергия Радонежского, 1420-е гг.



- Июль**
- 1 июля - Боголюбской иконы Божией Матери
 - 3 июля - Святителя Иова, патриарха Московского и всея России, святителя Иоанна Максимовича
 - 6 июля - Владимирской иконы Божией Матери
 - 7 июля - Рождество честного славного Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна
 - 9 июля - Тихвинской иконы Божией Матери
 - 10 июля - Обретение мощей преподобного Амвросия Оптинского
 - 12 июля - Славных и всевальных первоверховных апостолов Петра и Павла
 - 13 июля - Собор славных и всевальных 12-ти апостолов
 - 15 июля - Положение ризы Пресвятой Богородицы во Влахерне
 - 18 июля - Обретение мощей преподобного Сергия Радонежского (престольный праздник в Свято-Троицком Ново-Голутвине монастыре)
 - 21 июля - явление иконы Пресвятой Богородицы во граде Казани
 - 23 июля - положение ризы Господней в Москве
 - 24 июля - Равноапостольной великой княгини Ольги
 - 28 июля - Равноапостольного великого князя Владимира

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 - Е.А.Авдеенко. «Чтение по книге Бытия»
- 10:00, 15:00, 22:00 - Жития святых.
- 21:00 - Костомаров Н. И. «Русская история в жизнеописаниях ее главнейших деятелей».
- 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

Мой отец вернулся домой с войны в 1949 году. В те дни по всей стране можно было встретить таких же солдат, как мой отец, голосующих на трассах. Они спешили попасть домой и увидеться со своими семьями.

Но для моего отца радость встречи с родными была омрачена горем. Мою бабушку положили в больницу из-за болезни почек. И хотя ей оказали необходимую медицинскую помощь, для спасения требовалось немедленное переливание крови. Иначе, как сообщил доктор родным, ей не удастся жить и до утра.

Переливание оказалось проблематичным, потому что у моей бабушки была редкая группа крови — III-я с отрицательным резусом.

Ангел-донор

В конце 40-х еще не существовало банков крови, да и не было специальной службы по ее доставке. Все члены нашей семьи сдали кровь для определения группы, но, увы, — нужной группы ни у кого не оказалось. Надежды не было, — моя бабушка умирала. Отец со слезами на глазах ехал из больницы за родными, чтобы привезти их попрощаться со своей матерью.

Когда отец выехал на трассу, он увидел голосующего солдата. Убитому горем, ему хотелось проскочить мимо, однако что-то внутри заставило его нажать на тормоза и пригласить незнакомца в машину.

Какое-то время они ехали молча. Однако солдат, заметив в глазах моего отца слезы, поинтересовался, что случилось.

С комом в горле отец поведал незнакомцу о болезни матери. Он рассказал о необходимом переливании крови и о тщетных попытках найти донора с III-ей группой крови и отрицательным резус-фактором. Мой отец продолжал что-то говорить в то время, как его попутчик достал из-за пазухи солдатский медальон и протянул ему посмотреть. На медальоне было указано: «группа крови III (-)». Через несколько секунд машина отца уже мчалась обратно в больницу.

Моя бабушка поправилась и прожила еще 47 лет. Никто в нашей



семье так и не смог разузнать имени того солдата. А мой отец до сих пор гадал, был ли это обыкновенный рядовой или ангел в военной форме. Иногда мы даже не подозреваем о том, как порой Господь может сверхъестественно действовать в нашей жизни.

Портал Дивное Дивеево

Врач и старец

Из книги «Паломничество одного врача на Святую Гору»; отрывок про старца Паисия.

«Недавно приезжал на Афон один мой знакомый адвокат и бывший член парламента с целью посещения одного подвижника, прославившегося своею мудростью и святостью, чтобы разрешить какую-то проблему, связанную со здоровьем сына. Мы вместе пришли на каливу старца. Он принял нас так сердечно, как будто бы знал нас уже много лет. Я ждал с большим нетерпением и любопытством «заключение» старца: «Если твой сын и ты не будете молиться, то болезнь продолжит своё развитие. Если будете молиться, то развитие болезни пойдет по другому пути. Если Бог рассудит, что сын твой готов, то Он может взять его у тебя и сейчас, и ты не скорби об этом.



Если же он рассудит, что сын твой ещё не готов, то оставит его тебе».

Этот подвижник любит меня и показывает это всегда с большим юмором: «Ты снова здесь, эй, врач?»

Почему ты пришел, ведь я тебя не звал?» И добавляет в том же духе: «Ну хорошо, раз уж ты пришел, то я заболел, чтобы ты не ушел без работы!» Он показывает на жестяную банку с лукумом: «А это у меня медпункт на улице! В нем лекарства. Возьми одно. А у тебя есть такие сладкие лекарства?» Он провожает меня, шутя на ходу: «Лучше сельский врач, чем профессор университета. Сельский врач всегда рядом, а где найдешь профессора?»

Хорошие помыслы

Однажды старца посетил несколько человек, и он стал убеждать их думать всегда только хорошее. Для иллюстрации он прочел отрывок из Библии, где рассказывается, как персидский царь Дарий, по навету врагов, велел бросить пророка Даниила в ров со львами (Дан, 6:14-28).

Придя утром ко рву, Дарий повелел открыть крышку над рвом, чтобы проверить, жив ли Даниил или нет. Не слыша, что происходит внизу, царь робко спросил: «... Даниил, раб Бога Живаго! Бог твой, которому ты неизменно служишь, спас ли тебя от Львов?». Даниил ответил царю: «Царь! Во веки живи!» ... Тогда царь чрезвычайно возрадовался о нем».

Объясняя этот случай, старец пояснил: «Если бы пророк Даниил имел плохие помыслы, то он скорее ответил бы царю: «Не стыдно ли тебе, тиран, что ты меня, невинного, бросил на съедение львам, и теперь спрашиваешь как мои дела?».

Но Даниил имел всегда хорошие помыслы и ответил кротко, потому Бог вразумил львов не трогать его.

Из книги «Невероятные дары»
На фото: старец Паисий

**МЕДИЦИНСКИЙ
ВЕСТНИК**

Учредители: Православное общество врачей г. Коломны, Медицинский центр св. блж. Ксении Петербургской.
Телефон экстренной помощи 614-27-44.
Гл. редактор А.Г. Кульша.
Ред. коллегия: Вавилова М.Н., Варфоломеева Л.Г., Мерлина Е.А.
Газета выходит 1 раз в месяц с 1 января 2003 г. Объем 1 печатный лист.
Тираж 999. Заказ 1142.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Присылайте в редакцию свои вопросы и на медицинские темы, и на темы юридические, связанные с медициной. Ждем от вас статьи, стихи, интересные случаи из жизни, из практики, воспоминания о врачах, стоявших у истоков развития Коломенской медицины.

Наш адрес: 140400, г. Коломна, ул. Лазарева, д. 11а.

Тел.: (496) 14-27-44. Факс: (496) 12-07-07. эл. почта: med-novogolutvin@ya.ru
www.novogolutvin.ru