



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.

№ 8
(145)
АВГУСТ
2014

МЕДИЦИНСКИЙ ВЕСТНИК

Издается по благословию Высокопреосвященнейшего Митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия



В Свято-Троицком Ново-Голутвином монастыре г. Коломны икона «Всецарица» находится в иконостасе Свято-Троицкого храма.

31 августа совершается празднование Матери Божией в честь ее иконы «Всецарица». Ее называют еще «Икона от рака». Пришла она к нам с Афона, из монастыря Ватопед. Теперь перед этим образом можно помолиться в каждом православном храме.

Велики святыни Ватопедского монастыря. Именно здесь хранится часть губки, на которой распятому Спасителю давали пить оцет (уксус с желчью), здесь находится часть Животворящего Креста Господня. Бесценное сокровище мона-

стыря – пояс Божьей Матери хранится в серебряном ковчеге. Здесь же, в Ватопеде, и нетленная глава Иоанна Златоустого, чудотворные иконы: «Отрада или Утешение», «Предвозвестительница», «Расстрелянная» и – «Всецарица».

«Пришедшая спасать»

Место «Всецарицы» в соборном храме, слева от Царских врат. Первый список с иконы был сделан в 1993 году для Греции. Стали люди замечать, что перед иконой получают исцеления от рака.

Слухами полнилась земля. Узнали и в России об удивительной иконе, стали распространяться то там, то тут греческие иконы-открытки. Их катастрофически не хватало. Они расходились по домам, где пропалась беда, к ним припадали в молитве отчаявшиеся люди.

Тогда по просьбе Общины милосердия святого праведного Иоанна Кронштадтского при детском онкологическом центре на Каширском шоссе наместник Ватопедского монастыря архимандрит Ефрем благословил сделать список.

За короткое время перед «Всецарицей» произошло много чудесных исцелений. У одной женщины зимой 1995 года была обнаружена опухоль мозга, уже пошла метастазы. Стали приходить на молебны к святому образу. И уже через год весной на повторном обследовании опухоль не нашли. Прихожанин по имени Георгий страдал раком мочевого пузыря. Стал ходить к «Всецарице» на молебны. Через год от болезни не осталось и следа. Женщина по имени Надежда полу-

чила тяжелую травму позвоночника:

ника: компрессионный перелом со смещением. Сделали операцию, но сильнейшие боли не утихали, тяжело было самостоятельно сделать несколько шагов. Буквально приползла к «Всецарице». Сейчас без посторонней помощи ходит в храм.

...В семье родился первенец, да вот радовались недолго. Еще годика ему не исполнилось, а врачи диагноз поставили, как гром среди ясного неба: рак печени. Знакомая принесла в дом к молодым родителям иконку чудотворного образа «Всецарицы», святое масло, воду, освященную на молебне, акафист. Посоветовала: читайте акафист сорок дней ежедневно и мажьте ребенка маслом. А матери такой дала совет: каждую неделю ходить в храм и причащаться. Все исполнили. Прошло сорок дней, сделали обследование... Да, да, ребенок, приговоренный к смерти, оказался совершенно здоров.

«Всецарица», пришедшая к нам со Святой Горы Афон, не оставляет россиян своими милостями и, в первую очередь, тех, чья молитва с верой и терпением. Это великий труд, и, как всякий великий труд во имя Божие, он награждается.

«Всецарица», по-гречески – «Пантанасса». Ватопедская святыня, пришедшая в Россию. Пришедшая спасать. Не только больных тяжкими недугами, но и уставших жить без веры, упавших и не поднявшихся вновь. Божия Матерь терпеливо одаривает нас своими чудесами.

Наталья Сухина
по материалам Богослов.ру

Великие святыни

В России официально насчитывается около 12 млн. гипертоников. Немногие из нас знают, что именно гипертония является основным фактором риска возникновения инсульта, ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда. Легче предупредить болезнь, чем её лечить. Коллектив учёных Кардиокомплекса Минздрава России (директор академик Е. И. Чазов) разработал комплекс мероприятий по предупреждению гипертонической болезни.

Следите за своим весом

Количество людей, страдающих избыточной массой тела, неуклонно растёт. Лишний вес – значительный фактор риска для развития множества заболеваний, в том числе и гипертонии. Выясните ваш ИМТ (индекс массы тела) и старайтесь держать вес в норме. Если показатель завышен, меняйте рацион питания и немедленно отправляйтесь в спортзал.

Ешьте здоровую пищу

Но, прежде всего, не пропускайте время ее приема. Помните, что здоровое питание – это не диета, а сбалансированный рацион. Начни-

те с ограничения размера порции; ешьте медленно; читайте этикетки и выбирайте продукты с пониженным содержанием соли; откажитесь от полуфабрикатов и фастфуда. Далее – увеличьте потребление фруктов и овощей; ешьте больше рыбы; попробуйте хотя бы 2 раза в неделю обходиться без мяса; отдайте предпочтение блюдам, приготовленным в пароварке. Старайтесь обходиться без алкоголя.

Ведите активный образ жизни!

Наше тело должно двигаться, это его предназначение. Проявляйте активность в течение всего дня: не сидите подолгу за компьютером; после работы пройдите пешком; займитесь тем, что вы больше всего любите – в летнее время кататься на велосипеде, ходите в бассейн; зимой – отправляйтесь на лыжную прогулку, катаетесь на коньках.

Если на активность в спортзале вам катастрофически не хватает времени, попробуйте приме-

нять эти простые правила.

- Ходите по лестнице.
- Паркуйте машину как можно дальше от офиса.
- Прогуляйтесь после обеда, не садитесь сразу за рабочий стол.
- Если вы подолгу сидите за компьютером, вставайте каждый час, делайте упражнения на растяжку, ходите по офису. Вечером поиграйте на улице с детьми.

По международным стандартам, нормальным давлением считается от 120/60 – 120/80 до 140/80 мм рт. ст. 140 – верхняя грань. Если давление поднимается выше, надо идти к врачу и принимать меры. Эти цифры не зависят от возраста, норма одинакова абсолютно для всех.

Продукты, которые помогут снизить давление

Молоко – снятое или обезжиренное. Кальций и витамин D в его составе могут помочь снизить уровень кровяного давления на 3-10%, а риск сердечно-сосудистых заболеваний на 15%.

Шпинат. В активе: низкое содержание калорий, много клетчатки; калий, магний и фолиевая кислота, полезные для сердца и сосудов. Полный комплект для натуральной помощи гипертонику.

Семечки – прекрасный источник магния. Четверть стакана в день – ваша норма.

Фасоль (а также соевые бобы) содержит большое количество клетчатки, а также магний и калий, необходимых для поддержания здоровья сердца и снижения артериального давления.

Много калия и магния также содержится и в картофеле. Его лучше запекать, а не жарить.

Бананы. Один банан, съеденный на завтрак, способен поддерживать ваш калиевый баланс в течение всего дня.

Для приготовления и придания вкуса блюдам вместо соли используйте травы, специи, лимон, оливковое масло.

Памятка гипертоника

* Нельзя снижать давление очень быстро, за короткие сроки. Безопаснее это делать в 2-3 этапа на протяжении нескольких месяцев. Если резко понизить давление, может возникнуть ишемия сердца или мозга.

* Почувствовав улучшение, не следует прекращать прием препаратов. Подобранные врачом лекарственные препараты должны быть пожизненными.

* Самостоятельно снижать дозы лекарств опасно. Только врач может принять такое решение. Особенно рискованно снижать дозы бета-блокаторов. Это грозит инфарктом.

* Большой должен знать факторы, повышающие его личное артериальное давление (например, изменение погоды, пережитый стресс) и уметь в соответствии с опасными моментами регулировать лекарственные дозы.

* Хороший гипотензивный препарат не должен действовать быстро, иначе со временем может развиться чрезмерно высокий эффект. Облегчение должно наступить спустя несколько дней после начала лечения.

Профилактика гипертонии



Стр. 1
«ВСЕЦАРИЦА»,
ПРИШЕДШАЯ СПАСАТЬ

Стр 1
АКАДЕМИК Е.И. ЧАЗОВ
«ПРОФИЛАКТИКА
ГИПЕРТОНИИ»



Стр. 2
ВРАЧ-
СВЯЩЕННИК
О.АЛЕКСИЙ
ГРАЧЕВ
«ДУХОВНАЯ
ЖИЗНЬ
СЕМЬИ»



Стр. 4
СТАРЕЦ ПАИСИЙ
СВЯТОГОРЕЦ
«С ЛЮБОВЬЮ
О
ЧЕЛОВЕКЕ»



КОГДА БОЛЕЮТ ДЕТИ

Советы врача-священника



о.Алексей Грачев

Серьезная болезнь ребенка всегда говорит о том, что для семьи настало время покаяния. Она побуждает усилить наши духовные труды.

Важно причастить ребенка, дабы положить доброе основание в его лечение. Для этого можно пригласить батюшку прямо к дому. Очень хорошо подать в храме записку о здравии на Литургию.

Хорошо заказать молебен о здравии болящего младенца – ска-

жем, святому, имя которого он носит. Принести освященную на молебне воду домой и поить ребенка, причем как можно чаще.

Больному святу воду можно давать не только натошак, но весь день. Можно омыwać ребенка этой водой – голову, лицо, тело, протирать глаза. Вода для того и освящается в храме – чтобы врачевать нас. Поэтому будем постоянно брать ее из храма, пить, помазывать ею, окроплять жилище, одежду и вещи, которыми пользуемся. В доме всегда должна быть крещенская вода на такие вот особые случаи. И все

Духовная жизнь семьи

это хорошо принимать с молитвой, дабы получать освящение и укрепление.

Можно заказать сорокоуст о здравии – тогда ребенка будут в храме поминать сорок дней. Вся та церковная помощь, которая может быть ему оказана, пусть будет оказана.

Хорошо, если дети привыкнут: крест мы никогда не снимаем. Даже если моем ребенка, крест остается на нем.

Иногда у родителей бывают излишние опасения – мол, тесемка

может принести ребенку вред, сделать удущье и т.п. Такого случая за всю историю Православия не было. Так что все беспокойства тут могут быть оставлены. Крест Христов есть наша главная защита. Крестным подвигом Спасителя побежден дьявол. Победен, но не уничтожен. Поэтому он посылает нам помыслы против креста. Все эти помыслы всегда исходят только от него.

Если уж на то пошло, ребенок рефлекторно изменяет положение тела при любом неудобстве. И он

всегда тесемку, на которой висит крестик, поправит, даже во сне. Как хорошо, если дитя умеет молиться! Молитвенный навык особенно пригодится ему во время болезни. Дитя уже с детства поймет, что болезнь – это не просто температура и головная боль, а нечто большее. Нечто такое, что ему посылается. Некое благо даже – в духовном смысле. Потому и называют болезнь посещением Божиим: тело болеет, а душа лечится. И от этого чувства дитя само успокаивается.

Советы врача – священника

В это время желательно читать ему духовные книги, особенно Евангелие.

Иногда родители не решаются читать детям «взрослое» Евангелие – читают «Детскую Библию». Уже лет с семи, а то и раньше, можно читать канонический текст, чтобы дитя приучалось к полноценной духовной пище. Не искусственным питанием его вскармливать, а грудным молоком. И еще – жития святых. Их подвиги и терпение укрепят нас.

Как важно для ребенка войти в духовную жизнь! Все меняется: даже высокая температура не причиняет ему особого беспокойства. Даже какие-то телесные неприятности переносятся иначе. Нет тех капризов, которые часто сопутствуют болезням, повышенной требовательности к родителям, постоянных «мам!», «пап!» – на которые родители бегут и около него выют. Когда ребенок заболел, он уже знает, как вести себя во время болезни.

Священник Алексей Грачев
«Когда болят дети»
Продолжение, начало в № 7

Фитотерапия



ГОРОХ

Главное полезное свойство гороха, как и остальных представителей семейства бобовых, состоит в высоком содержании белка, имеющем ценные не заменимые аминокислоты (лизин, триптофан, цистеин, метионин). Этот продукт всегда входит в рацион питания во время поста. Для усиления белкового питания его рекомендуют спортсменам, людям тяжелых профессий. Кроме белковой составляющей в горохе содержится крахмал, натуральные сахара, жиры (насыщенные жирные кислоты), клетчатка. Витаминный ряд, представленный в горохе, содержит бета-каротин, аскорбиновую кислоту, витамины группы В, Е, Н, РР. Горох по праву можно назвать рекордсменом по содержанию микро и макроэлементов, в его составе содержится: калий, кальций, натрий, магний, стронций, олово, сера, хлор, фосфор, йод, цинк, марганец, железо, алюминий, молибден бор, фтор, ванадий, титан, никель, кремний, стронций, хром.

Такой богатый набор ценных веществ во многом и объясняет пользу гороха для здоровья человека. Молодой зеленый горошек обладает антисептическими свойствами, способен выводить глистов из пищеварительного тракта, положительно влияет на работу сердечно-сосудистой и кровеносной систем, помогает убрать отеки. Высокое содержание органических кислот (лимонной и щавелевой) позволяет горошку выводить из почек песок, что является отличной профилактикой мочекаменной болезни.

Антиоксиданты (вещества связывающие свободные радикалы и препятствующие окислению) способствуют очищению организма от вредного холестерина, снижают риск развития опухолей, омолаживают клетки. Клетчатка горошка способствует очищению кишечника от накопленных шлаков, токсинов.

При употреблении горошка в полной мере проявляется и польза витаминов группы В: нормализуется работа нервной системы, мозговая деятельность, организм получает энергию. Горох и блюда из гороха нужно обязательно вводить в рацион детей и подростков, им особенно нужны витамины и микроэлементы, для успешного роста и развития.

Пользу гороха для здоровья выявил еще Гиппократ, при помощи этой бобовой культуры он лечил малокровие, болезни щитовидной железы, сердца, сосудов. Если в пищу используют в основном только зерна гороха, то в лекарственных целях используется и ботва и стручки растения.

Измельченные зеленые побеги гороха, собранные после цветения, заваривают кипятком, настаивают полчаса (30 г массы на 300 г воды) и принимают по 2 столовые ложки до еды. Этот настой растворяет мелкие камни в почках и выводит их. Настоем из этого растения протирают кожу лица, умываются, делают примочки и лечат некоторые кожные болезни (экзему, дерматит, угри).

Употребление 1 чайной ложки муки из гороха ежедневно, поможет наладить пищеварение, работу кишечника, избавит от хронических запоров, от головной боли. Гороховую муку используют в косметических целях, она прекрасно очищает кожу, улучшает цвет лица.

Противопоказания к употреблению гороха:

Несмотря на все полезные свойства гороха, у него есть один существенный недостаток – вызывать вздутие живота. Чтобы избежать этого, в блюда к гороху нужно добавлять укроп. Перед приготовлением гороха, крупу тщательно промывают, это также уменьшает вздувающие свойства гороха.

После употребления блюд из гороха нельзя пить холодную воду. При наличии таких болезней как подагра, холецистит, острый нефрит – горох нужно исключить.

Актуальная тема

Как помочь подростку-наркоману встать на путь выздоровления?

Часто родственники и друзья наркомана, искренне желая вернуть его к нормальной жизни, совершают ряд фатальных ошибок, которые значительно усугубляют и без того непростую ситуацию.

Существует несколько простых рекомендаций. Суть первого и основного критерия состоит в том, что наркоман сам должен прийти к пониманию необходимости лечения. Это непросто, но возможно, при условии, что его близкие откажутся от диктаторской модели поведения. Ведь в большинстве случаев именно она, сопряженная с непониманием, эмоциональной холодностью, нежеланием видеть в подростке пусть незрелую, но все-таки личность, и является причиной его ухода в иллюзорный мир наркотиков.

Второй немаловажный критерий, о котором, как правило, забывают —

Как спасти детей от наркотиков?

личный пример. А именно, нужно, прежде всего, самому любить жизнь, свое дело, быть искренним в отношениях с людьми, чтобы иметь возможность по-настоящему научиться этому своего ребенка. Тогда он никогда не променяет радости реальной жизни на мир миражей, кратковременно даруемый наркотиками.

В современном же мире нередко обретаются ситуации, когда родители не адекватно реагируют на поведение своих детей, их духовная жизнь нища и убога, друг друга уже давно не любят и не уважают, живут по инерции,



якобы ради ребенка, думая, что последний ничего не понимает. Между тем, как ребенок во все времена ребенок был и остается самым чутким индикатором семейных отношений. Постоянно ощущая гнетущую эмоциональную атмосферу, неискренность, отчужденность и собственное одиночество, он жаждет вырваться из подобной обстановки и, не имея собственного сформированного мировоззрения, становится легкой добычей наркоторговцев.

Таким образом, подвигая подростка-наркомана к осознанию необходимости лечения, родителям необходимо начинать не с длинных нотаций в его адрес, а с пересмотра собственной системы ценностей, отношений и образа жизни. Только тогда они смогут найти истинную причину, понудившую их чадо увлечься наркотиками.

Момент, когда к наркоману придет осознание необходимости ле-

чения, можно считать 2-й ступенью в трудоемком процессе избавления от наркотической зависимости, проити которую родителям необходимо вместе с ним и врачами, всячески поддерживая его решимость изменить свою жизнь к лучшему.

Следующий этап, когда лечение в клинике завершено, является не менее важным. Ведь нужно закрепить достигнутый результат. Постарайтесь выстроить ваши новые отношения на основе доверия и взаимного уважения, а не слепого подчинения, чтобы вчерашний подросток-наркоман не боялся взрослеть, без страха быть осмеянным или осужденным делится с вами своими мыслями, сомнениями, переживаниями. Только тогда вы сможете реально помочь ему обрести новые надежные ориентиры в жизни, а может быть, и сами обретете их. И в этом случае можно не опасаться рецидива болезни.

По материалам полинар.ру

Поведение и помощь в случае «ЛОМОК»

Очень часто бывает так, что впервые родители начинают понимать, что их ребенок принимает наркотики только тогда, когда у сына или дочери, на их глазах разворачивается наркотический абстинентный синдром — ломки.

Паника, охватывающая взрослого человека в этот момент, не поддается описанию. Мать или отец теряют голову и начинают звонить по любым доступным им телефонам, указанным в попавшейся под руку рекламной газете.

Что же нужно делать в действительности?

Нужно прекратить внутреннюю панику. Слезами горю не поможешь. Да, в Вашей семье возникла проблема. Эта проблема очень трудна, но разрешима.

Вспомните! Наркоманы во время ломок не умирают! Они умирают от той гадости, которую вводят в свой организм. Наступление «ломок» означает, что этой химической гадости в организме в данный момент практически не осталось.

Померьте подростку давление. Абстинентный синдром может быть опасен, только если у молодого человека очень низкое давление. Опасно если верхняя цифра артериального давления ниже 90 (если Ваш ребенок не страдает гипотонией, то «ломки» становятся опасными при давлении ниже 90/60 миллиметров ртутного столба). Если давление ниже этих цифр, Вам нужно обратиться к врачу немедленно.

Немедленно потребуйте от ребенка, чтобы он завтра же вместе с Вами обратился к врачу. Подросток, практически в ста процентов случаев даст свое согласие и этим позднее можно будет воспользоваться.

Вы можете дать подростку 2-3 таблетки любого анальгетика, который есть у вас в доме. Подойдут баралгин, спазмалгон, аспирин и т.д.

Вы можете один раз рискнуть и дать своему ребенку 2 таблетки любого успокоительного, который найдете у себя в аптечке или в аптечке своих соседей и близких. Только не забудьте посмотреть, какое успокоительное Вы даете. А на следующий день во время визита к врачу скажите ему, какие таблетки Вы дали. Ни в коем случае не давайте больше двух таблеток. Единственное, чего Вы ни в коем случае не можете давать — это спиртных напитков и успокоительных препаратов на основе спирта (нельзя пользоваться валокордином, корвалолом и т.д.).

Вы можете воспользоваться методом, предложенным американским терапевтом Маргарет Розен: разденьте Вашего ребенка до по-

яса и положите на не очень мягкую кровать или кушетку. Согретьте свои руки и положите их на плечи лежащего подростка. Медленно, поглаживающими движениями не отрывая рук, продвигайте ладони от плеч вдоль позвоночника к пояснице, стараясь мягко расслабить мышцы Вашего ребенка. Вы будете чувствовать напряженные группы мышц руками как бугры под кожей. Не надо давить на них сильно. Они расслабятся от мягких поглаживающих прикосновений. Это просто активная форма родительской ласки.

Если все происходит вечером, помните, что Ваша семья в состоянии спокойно пережить эту ночь. Не надо пытаться в ночи принимать ответственное решение о немедленном начале лечения, лучше спокойно обратиться в клинику в начале следующего дня.

(Из книги А. Данилина и И. Данилиной «Как спасти детей от наркотиков» М., 2001

Чем страшен первитин?

«Мой одноклассник принимает таблетки метамfetамина, говорит, что это не наркотики, предлагает мне самой в этом убедиться...» Наташа, г. Коломна

Важно объяснить, однокласснику к чему приводит прием этих таблеток. «Штрек», «кристалл», «винт», «болт» – на жаргоне; первитин – торговая марка; или гидрохлорид метамfetамина. Есть и другое применение наркотикам – боевое. Цель – получить «идеального солдата».



Неумолимо, бесстрашно, не чувствительного к боли и, самое главное, беспрекословно подчиняющегося приказам.

Первитин, созданный японцем А. Огата в 1919 году, уже в 30-е годы прошлого века применялся в Германии в качестве штатного психостимулирующего средства. Он официально входил в боевой рацион танкистов и летчиков. На его основе немецкие фармацевты пытались создать «energiepille» – «таблетки бодрости». Во время испытательных заключенных концлагерей совершали многодневные марш-броски при ежедневном

переходе в 90 км. К сожалению, нацисты в своих стремлениях не одиноки – наркотики с подобной целью исследуются и применяются во многих армиях мира.

Первитин страшен двумя своими свойствами: из-за простоты изготовления он достаточно широко распространен; от него не «ломает» физически, но он вызывает сильную психологическую зависимость.

Наркоманы, принимающие первитин, даже уверяют, что у них нет от него зависимости. И только наркоманы со стажем понимают, в какой яме они оказались и как сильно их изменило применение первитина. Еще сильнее это понимают те,

кому удалось избавиться от его пагубного влияния.

Первитин – это психотропный препарат, под действием которого можно не спать сутками. Иногда этот срок доходит до недели. За время такой длительной бессонницы с психикой человека происходят непредсказуемые вещи не только для окружающих людей, но и для себя самого. Первитин превращает наркомана в параноика, развиваются эпилептички.

Влияние на организм также разрушительное: при длительном его применении разрушаются кости, болят суставы, резко стареет кожа, разрушаются клетки мозга.

«Много стрессов, приходится применять антидепрессанты, но я от них прибавляю в весе. Могут ли помочь травы?» Анна Т-ва, г. Коломна.

Многим знакомая ситуация, когда не в силах сосредоточиться, вы устали, но не можете заснуть, болит голова и чувствуется напряжение в области глаз. Снотворные и успокоительные препараты – не лучший способ расслабиться, т.к. постоянное их применение может нанести вред организму. Для того чтобы избежать стрессовых ситуаций, нет необходимости принимать антидепрессанты, в этом случае успокоительные травы лучшие антидепрессанты.

Успокаивающие травы, безусловно, играют перед химическими препаратами, т.к. они практически не имеют побочных эффектов и привыкания. Но мы привыкли принять таблетку и через 20 минут забыть о проблеме, а с травами этого не выйдет. Нужно быть готовым к тому, что успокаивающие травы действуют не сразу. Траволечение требует системного подхода и методичности. Нельзя два дня попить чай с мятой, потом сделать перерыв, после чего еще два дня пить чай с ромашкой. Действие лекарственных средств проявляется после длительного регулярного применения. Если набраться терпения, и сделать заваривание травяного чая ежедневным, то в этом случае травы будут выступать как лучшие антидепрессанты, которые выровняют ваше психическое и физическое состояние.

Успокаивающие травы лучше собирать и выращивать самому, чтобы быть уверенным в их качестве. Если нет такой возможности, их всегда можно найти в аптеке. Зверобой, мята, ромашка, чабрец, валериана – это наши ежедневные помощники и лучшие антидепрессанты.

Зверобой известен как болеутоляющее и противовоспалительное средство, но также обладает и успокоительными свойствами. Помогает снизить тревожность и депрессию.

Мята перечная содержит много микроэлементов, снижает нервное напряжение и улучшает сон. 1 чл. сухих листьев мяты заливают кипятком, настаивают и добавляют немного меда.

Травы-антидепрессанты

Ромашка прекрасно успокаивает нервную систему, снимает мышечное напряжение. Ее можно заваривать и пить как чай в любое время суток.

Чабрец обладает успокаивающим и слабым снотворным действием. 2 чл. чабреца заливают 1 стаканом кипятка и настаивают в течение 10 минут. Настой лучше употреблять во второй половине дня или на ночь.

Валериана является наиболее популярной, потому что самая эффективная. В корнях этого растения содержится изолированная кислота, летучие алкалоиды и другие вещества, которые сообщают снимают раздражительность и беспокойство. Даже длительное ее употребление не влияет на скорость реакции и деятельность мозга, не вызывает привыкания и сонливости. Ее отвары и настои можно смело применять в стрессовых ситуациях.

Это далеко не все лучшие антидепрессанты, но эти травы самые распространенные и доступные в наших широтах.

В природе существует также растение горичвет (адонис), которое обладает не только успокаивающим нервную систему эффектом, но и повышает жизненный тонус всего орга-

низма. Для приготовления отвара берут 10 г травы горичвета и заливают 100 мл кипятка, настаивают и пьют 3 раза в день по 1 стл.

Своими успокаивающими и лечебными свойствами известны также другие растения.

Трава вероники. 1-2 стл. травы заварить в заварном чайнике. Настоять и пить как чай. Очень хорошо помогает при всех нервных расстройствах.

Можно употреблять успокаивающий состав из приготовленной смеси: 3 частей донника лекарственного, 5 частей душицы, 3 частей ежевики, 2 частей перечной мяты, 4 частей плодов шиповника. 1 чл. полученной смеси залить 1 стаканом кипятка и настоять в течение 30 минут. По вкусу можно добавить мед. Принимать утром и вечером по 1 стакану.

Или воспользоваться таким проверенным сбором: взять по 1 стл. травы чабреца, мяты, пустырника, ромашки, зверобоя, залить стаканом кипятка и настаивать 15 минут, добавить мед и пить на ночь.

Хорошо заваривать и пить как чай смесь из листьев земляники, ежевики, кипрея, черной смородины, шиповника и чабреца, смешанных в равных частях.

Успокоительный чай. Взять 2 части мяты перечной, 2 части листьев вахты трилистной, 1 часть корня валерианы, 1 часть шишек хмеля, перемешать и заваривать по 2 стл. на 1 стакан кипятка. Настоять 20 минут и пить чай по ½ стакана утром и вечером.



Фитотерапия

Хорошо зарекомендовал себя в борьбе с бессонницей сбор из лаванды, вероники лекарственной, фиалки душистой, мяты, плодов барбариса, смешанных в равных частях. Заваривается он по 1 чл. на стакан воды. Пить остывшим на ночь перед сном.

Чтобы избавиться от нервозности и раздражительности, принимают следующий сбор. Смешивают в равных частях пустырник, черныбыльник, корень валерианы, корень солодки, ромашки и перечной мяты. В стакане кипятка заварить 1 чл. смеси и настоять в течение часа. Пить по ½ стакана 3 раза в день. Для усиления эффекта добавляют мед.

Для маленьких детей самостоятельно можно приготовить успокаивающий чай из цветков ромашки, солодки, корня алтея и пырея, взятых в равных частях. На 200 мл воды взять 2 стл. сбора. Кипятить в течение 20 минут. После чего чай процедить и давать малышу перед сном по 1 чл., взрослому ребенку дозу можно увеличить до 2 стл.

Можно приобрести в аптеке «Детский успокоительный чай», в состав которого входит лаванда, пустырник, солодка, валериана, плоды шиповника, листья березы.

Даже сам по себе аромат трав способен снизить нервное напряжение и улучшить самочувствие. Можно сделать подушечку с сухими ароматными травами, положить ее в изголовье. В этих целях подойдут примула, цветки лилии, валериана, бузина, гвоздика, хмель, лаванда, мята, мята, мята. Это очень надежное снотворное.

«Как сохранить голос? Можно ли петь в простуженном состоянии?» Галина Д. и Мария К., певчие. г. Луховицы.

Существуют правила, которые необходимо исполнять всем, для кого голос является «рабочим инструментом»: педагогам, лекторам, певцам.

1. Очень вредно в больном состоянии не только петь, но также и присутствовать на репетициях. Данные исследований хрониксии, проведенных при активном и мысленном пении, были идентичны, что подтверждает наличие рабочего состояния голосового аппарата при мысленном пропевании партии.

2. Важно избегать переутомления голоса. Если была неожиданная большая нагрузка, то дайте отдохнуть голосовому аппарату, помолчите – это лучшее лекарство. Следует избегать длительного пения без перерыва (не более 45-60 мин. для профессионалов). Для педагогов, лекторов, экскурсоводов физиологические нормы позволяют использовать голос без ущерба для его качества не больше четырех академических часов в день с перерывом между ними в 15 минут.

Оперные певцы могут быть заняты в день не больше 5 часов (солисты).

3. Никогда не форсируйте звук. Недопустимо бесконтрольное,

реакции своего организма на них. 5. Энергию нервных клеток вос-

Как сохранить голос?



Урок пения в Воскресной школе Свято-Троицкого Ново-Голутвина монастыря

многократное пение трудных произведений и высокие нот. Великий педагог-вокалист М.Гарсия говорил об этом так: «Злоупотребление высокими звуками разрушило гораздо больше голосов, чем старость».

4. Категорически запрещается употребление тонизирующих и успокаивающих средств, особенно незнакомых, так как вы не знаете

становивает сон. Для взрослого человека сон должен быть 7-8 часов, спокойным и глубоким.

6. Надо знать, что перед пением или чтением доклада не стоит употреблять в пищу орехи, семечки, печенье, растительное масло, шоколад, виноград, так как мелкие частицы этих продуктов, осаждаются в складках слизистой, могут мешать четкой работе голосового аппарата. Частицы пищи вызывают чувство щекотания, першения и желание откашляться, а это мешает процессу работы голоса.

7. Хороший совет: выработайте привычку в холодное время года перед выходом на улицу выпить немного воды комнатной температуры. Это охладит стенки гортани. Вообще избегайте резкой смены температуры. После горячей еды и питья подождите в помещении 15-30 минут. Никогда не выходите сразу после пения на улицу, особенно в холод. Не разговаривайте на морозе, старайтесь не бегать и не ходить быстро на морозном воздухе, чтобы

не углублять дыхание. Вообще избегайте

охлаждений и переохлаждений. Для голосового аппарата опасно чрезмерное употребление мороженого, сквозняки, ветер в жаркую погоду, когда вы разогрелись на солнце. Это самая легкая возможность для простуды.

8. Следите за своей обувью, особенно в сырость и холод. Холодные, сырые ноги – верная простуда. Если это случилось, то обязательно сделайте горячую ножную ванну, разотрите ноги спиртом, одеколоном, наденьте теплые носки, постарайтесь сразу выпить горячего чая.

9. Одежда должна быть удобна и адекватна погоде. Головной убор должен быть достаточно легким и теплым. Известно много случаев невралгий, происшедших только по причине неподходящего головного убора, заболевание проходило, когда слишком тяжелый и жаркий головной убор сменялся на более рациональный. Чрезмерное согревание головы вызывает усиленный приток крови, головную боль, а также ведет к зябкости головы, понижению ее сопротивляемости быстрому охлаждению, что вызывает разные заболевания.

Отвечаем на вопросы читателей

10. Дышать надо, по возможности, только через нос. Это предохраняет дыхательные пути от пыли и инфекции, которые оседают в носу, а воздух, проходя через нос, согревается и увлажняется. Хорошо прополаскивать щелочными водами (типа «Боржоми») рот, глотку, носоглотку, так как щелочная вода хорошо очищает слизистую.

11. Воздух в репетиционных помещениях не должен быть сухим, пыльным и холодным (охранная медицинская норма температуры воздуха не ниже +15 градусов).

12. Не пойте в помещениях, где курят или курили. Не курите! Алкоголь и никотин разрушают вашу нервную систему.

13. Речь и пение после еды затруднены, так как кроме механического воздействия полного желудка на дыхание (подпертая диафрагма), акт пищеварения требует прилива крови к пищеварительным органам. Этим понижается жизнедеятельность произвольных мышц гортани. Пауза после еды должна быть не менее часа.

По материалам книги Е.М.Пекарской «Азбука вокала»

Полезные свойства сливочного масла

«Полезно ли употреблять сливочное масло?»

Отказываясь от сливочного масла, люди впадают в другую крайность: употребляя в пищу только различные сорта маргарина и растительные масла.

Растительное масло в его привычном виде – жидком, которым только приправляют пищу, но не жарят на нём, конечно, является более здоровым продуктом, чем сливочное. С маргарином всё гораздо сложнее. Температура плавления маргарина выше, чем сливочного масла, организм переваривает его с трудом. Почти во все сорта маргарина входит пальмовое масло, которое и является источником холестерина в крови. Пальмовое масло способно «забить» сосуды человека холестериновыми бляшками гораздо быстрее, чем сливочное. Как в маргарин, так и в спред, входят гидрогенизированные жиры, обладающие канцерогенной активностью.

В сливочном масле содержится много витаминов А, Д, Е, К, необходимых для поддержания зрения,

функций эндокринной системы, состояния волос и кожи. В сливочном масле содержится селен, который является мощнейшим антиоксидантом, очищающим организм от свободных радикалов. Один грамм сливочного натурального масла содержит больше этого важного микроэлемента, чем пшеница или чеснок. Сливочное масло богато йодом, необходимым для деятельности щитовидной железы.

Масляная кислота, содержащаяся в этом продукте, питает и стимулирует кишечник, имеет мощные антиканцерогенные свойства. Кислота лауриновая имеет антимикробные и антигрибковые свойства, кислота линоленовая защищает организм от онкологических заболеваний. Жирные кислоты сливочного масла необходимы для синтеза половых гормонов и поддержания репродуктивной системы человека.

Олеиновая кислота в составе сливочного масла нормализует количество холестерина в крови. Среди жирных кислот в составе сливочного масла следует особен-

но выделить гликофинголипиды, у которых есть важное предназначение – защищать кишечник от инфекции. Эти жирные кислоты содержатся в сливках коровьего молока. Если постоянно пить молоко обезжиренное – может возникнуть состояние предрасположенности к кишечной инфекции. Постоянно обезжиренным молоком нельзя кормить детей.

Холестерин, который содержится в сливочном масле, необходим организму для питания кишечника, а также головного мозга, нервной системы. Отсутствие этого вида холестерина в пище неизменно приведёт к патологиям в этих системах.

Сколько сливочного масла можно употреблять без вреда для здоровья?

Для детей до 7 лет ежедневная норма употребления сливочного масла – 5-10 граммов в день, для подростков и взрослых людей – до 10-30 граммов. Есть сливочное масло нужно, намазывая на хлеб, лучше из грубых сортов зерновых, или приправляя им овощные блюда, каши.



желудка и кишечника оно способствует заживлению поврежденной слизистой оболочки.

В период гриппа, респираторных вирусных инфекций врачи советуют увеличивать ежедневную порцию сливочного масла до 60 граммов, чтобы обезопасить себя от инфекций и повысить иммунитет.

Полезные рецепты из сливочного масла

1. Масло лимонное, от простуды. 300 граммов размягченного сливочного масла смешать с соком одного лимона и 50 граммами мелко нарубленной зелены петрушки. Смесь можно посолить. Использовать для утренних бутербродов.

2. Масло чесночное. 300 граммов сливочного масла смешать с 20 граммами раздавленного чеснока. Можно добавить зелень петрушки и соль по вкусу.

3. Масло морковное. 300 граммов сливочного масла смешать с пюре из одной сваренной моркови.

Пюре лучше сделать блендером. Такое масло повышает иммунитет и хорошо влияет на зрение.

4. Масло селёдочное. Филе одной селёдки изрубить. Добавить 50 граммов зелени петрушки и 400 граммов сливочного масла. Это масло обладает глистогонными свойствами.

5. Масло укропное. 300 граммов сливочного масла смешать с 300 граммами мелко нарезанного укропа. Такое масло решает проблему газообразования в кишечнике.

6. Масло десертное медовое. 300 граммов сливочного масла смешать с 300 граммами натурального мёда. Хранить можно при комнатной температуре: в меду сливочное масло не прогоркнет и в тепле.

7. Масло яблочное. 2 средних яблока испечь, протереть через сито. К пюре добавить 300 граммов сливочного масла и 3 столовые ложки мёда, хорошо взбить. Такое масло повышает уровень гемоглобина.

Полезные свойства сливочного масла помогут не болеть, при условии выполнения нормы употребления продукта.

По материалам vashabolit.ru



Святые отцы пишут, что Бог предоставил нам два пути к полноте знания: один – всецелое приобщение к Богу, другой – познание Творца через Его творение. «Это заставляет нас по-иному взглянуть на мир, в котором мы живем, мир мысли, мир знания, мир науки, потому что все это может привести к познанию Бога»...

Но особенность в том, «что из-за выбора, который сделал человек, тварный мир превратился в проблему. И хотя все еще можно найти Бога, изучая мир, приобщаясь к нему, этот путь стал долгим путем труда и борений».

Например, работа ученого. Митрополит Антоний Сурожский, прежде чем стать священником, учился естественным наукам и медицине: «И я помню, как профессор Кюри (французский физик, работал в области радиоактивности, фотолюминисценции) в своих лекциях по физике говорил нам, что мы должны проводить научные исследования очень серьезно, с предельной честностью, не пытаясь обьявить о результате до того, как он получен. Как только мы составим цельное представление о предмете нашего изучения, первое, что нам необходимо сделать, это сказать: представление истинно на том уровне, до которого мы доросли на сегодняшний день, теперь пора ставить вопросы. Для начала мы соединили все факты и все наши знания в единую картину, теперь пришел момент приступить

С предельной честностью

к поиску того, что в этой картине неполноценно, несовершенно, с тем, чтобы, если необходимо, взорвать гармоническое видение, которое у нас сложилось, потому что только так мы сможем открыться более полно и глубоко знанию.

Так действует ученый. Составив честное мнение о научной проблеме, он спрашивает себя: «Нет ли ошибки в моих суждениях?» он приступает к поиску фактов, которые взорвут его представления, потому что **они слышком мелки, чтобы вместить реальность.**

В наше время в области изучения квантовой физики ученые приходят к интересным выводам. «Самое неожиданное с чем мы сталкиваемся, когда в нашем исследовании мира доходим до фундаментального уровня, до квантомеханических объектов, – это то, что объекты похожи скорее на нечто психическое, чем на физическое.

То, что мы наблюдаем в нашем макромире – это следствие грехопадения, наш падший мир. Но если попытаться посмотреть, из чего состоит падшая, косная материя, то на элементарном уровне мы видим признаки какого-то другого, «живого», состояния. Или как бы пограничного с «живым».

На элементарном уровне частицы имеют квантовую неопределенность – одновременно локализованы и не локализованы в пространстве. Там действует эффект сцепленности, когда состояние одной частицы может мгновенно передаться другой, даже если они друг от друга находятся на огромном расстоянии. То есть, наличие признаки существования мира с иными законами. Может быть, дальше, за этим уровнем, существует некий тонкий мир?»

Есть мнение: мол, вот есть пространство и время как вместилище событий, а в них материальные тела находятся. «На самом деле вселенная совсем иначе устроена. Пространство и время в ней возникают в результате очень сложной системы отношений между элементами, которые сами обладают неким, я бы сказал, внутренним измерением бытия.

И ткань реальности очень плотно переплетена, она живая, и мир состоит из элементарных частиц, которые больше на логосы похожи, на монады, на что-то живое. И мы очень плотно с этим взаимодействуем. Это наша реальность. ... Всё это происходит в нас самих, в том числе и на генном уровне».

Может возникнуть недоумение: То, что материя на элементарном уровне ведёт себя как «жи-

вая», не подтверждает ли эволюционистскую теорию, по которой жизнь и разум возникли сами собой? Прежде атеисты утверждали, что живое возникло из косной, неорганической материи, и это легко опровергалось. Но если материя изначально «живая»?

«Просто так, без творческого Разума, одно в другое преобразиться не может. Кроме того, идею самовозникновения разумной жизни опровергает феномен «молчания вселенной». В 60-70-е годы учёные активно занимались поисками внеземной жизни. И до сих пор эта программа работает. При этом, заметьте, в последнее время астрофизики стали обнаруживать в космосе очень много экзопланет. На декабрь 2013 года достоверно подтверждено существование 1056 планет. В одной только галактике Млечный Путь, по новым данным, должно быть более 100 миллиардов планет, из которых от 5 до 20 миллиардов, возможно, являются «землеподобными». Также, по некоторым оценкам, около 34 процентов солнцеподобных звёзд име-



ют близ себя планеты, сравнимые с Землёй. Есть все условия для «самовозникновения жизни» и развития цивилизаций. Но они что-то не дают о себе знать».

Итак «если мы будем исследовать глубоко, чистым сердцем, просветленным умом сотворенный Богом мир, то постепенно откроем для себя Самого Творца. Разумеется, это длинный путь, в нем нет прямоты, простоты, непосредственного приобщения к Самому Творцу, и, все-таки, этот путь может привести к цели. «Видимое открывает нам невидимое, и еще чаще видимое в науке заставляет нас искать невидимое, стоять перед тайной мира...»

По материалам книги Митрополита Антония Сурожского «Уверенность в вещах невидимых» и статьи Протоиерея Кирилла Копейкина, доцента Санкт-Петербургской духовной академии, директора Научно-богословского центра междисциплинарных исследований Санкт-Петербургского государственного университета. Правмир. ру



Август

1 августа – Обретение мощей преподобного Серафима Саровского (1903).
2 августа – Пророка Или (IX век до Р.Х.).
4 августа – Мироносицы равноапостольной Марии Магдалины.
6 августа – Мучеников благоверных князей Бориса и Глеба (1015).
7 августа – Успение праведной Анны, матери Пресвятой Богородицы.
9 августа – Великомученика и целителя Пантелеимона (305 г.).
10 августа – Смоленской иконы Божией Матери, именуемой «Одигитрия» (Путеводительница).
13 августа – Заговенье на Успенский пост.
14 августа – Начало Успенского поста. Происхождение (Изнесение) Честных Древ Животворящего Креста Господня. Медовый Спас.
15 августа – Блаженного Василия, Христа ради юродивого, Московского чудотворца.
19 августа – Преображение Господа нашего Иисуса Христа. Яблочный Спас.
28 августа – Успение Пресвятой Богородицы. (Окончание Успенского поста)
31 августа – Иконы Божией Матери «Всецарица»

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 – У микрофона профессор Московской Духовной Академии А.И. Осипов «Жизнь после смерти».
 10:00, 15:00, 22:00 – Жития святых.
 21:00 – Н. Борисов. «Сергий Радонежский».
 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
 - Святые монастырей
ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ЭКСКУРСИЯ
 «Церковное искусство»

МУЗЕЙНЫЕ ЭКСКУРСИИ:

- Музей Органной 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

С любовью о человеке

В юбилейный для Старца Паисия год (20 лет со дня кончины и 90 лет со дня рождения) публикуем слова старца, пронизанные дыханием светлой, искренней любви к миру и человеку.



Как древние

«Я уходил утром в горы, взяв с собой немного воды, и забирался на какую-нибудь скалу, чтобы молиться там, как древние столпники. Подростком я не водил компанию со сверстниками, они шли и убивали птиц, делали и другое, что

мне не нравилось. И я общался с маленькими детьми. Они же, как старшего, почитали меня своим предводителем и радовались нашей дружбе. Я соблюдал посты – хотели поститься и они, так что у меня были проблемы с их мамами. «Не водитесь с ним, он вас доведет до чахотки».

**«Образцами
должны быть святые»**

«Если болеть и беспокоиться о других, а не о себе самом, то весь мир видно, как на рентгене, который просвечивает духовными лучами. Переживаемые нами годы очень трудны и опасны, но в конце концов победит Христос. Среди царящей расхлябанности необходим подвижнический дух. Образцами в духовной жизни должны быть святые, а не люди мира сего».

О современности

«Сегодня, если человек хочет жить честно, духовно, то в мире ему не находится места, ему приходится нелегко. Другие увлекают, ведут его вместе с собой. Если все идут в одно и то же место, то кому-то одному сложно не идти вместе со всеми – даже если он этого не хочет. И если он будет невнимателен, то покатится под горку, его унесет вниз мирской поток. Несмотря на то, что мы довели себя до такого состоя-

ния, Бог не бросает нас на произвол судьбы. Он оберегает нынешний мир обеими руками, тогда как в прежние времена – только одной. Сегодня, когда человека окружает столько опасностей, Бог оберегает его, словно мать ребенка, начинающего ходить. Большинство людей находится в таком состоянии, что страшно сказать. Один пьян, другой разочарован жизнью, у третьего задурманена голова, четвертый от боли измучен бессонницей. Все эти люди водят машины, гоняют на мотоциклах, выполняют работу, сопряженную с риском, работают на опасных станках. Сколько народу давно могло бы перекалечиться! Как же хранит нас Бог, но мы этого не понимаем».

**«Человек для другого
человека – тайна»**

«Человек для другого человека – тайна. ... Не будем делать выводы, судя по внешности, не проверив всего, тем более если нам не хватает Божественного просвещения или опыта».

**Самое полезное
исследование**

«Исследование себя – это самое полезное из всех прочих исследований. Человек может читать много книг, однако, если он не следит за собой, всё прочитанное не принесет ему никакой пользы. А вот если он за собой следит, то польза, которую он получает, велика, даже если

он читает немного. В последнем случае поступки, поведение человека утончаются – что бы он ни делал. А иначе он совершает грубые ошибки и не понимает этого».

«Человек, совершающий работу, необходимую для познания себя, похож на того, кто глубоко вкапывается в землю и находит в ней полезные ископаемые. Чем более мы углубляемся в самопознание, тем ниже мы себя видим. Таким образом, человек смиряется, однако десница Божия его постоянно возвышает. И когда человек наконец познает себя, смирение становится уже его состоянием и Благодать Божия в обязательном порядке имеет право на «продление аренды» в его сердце. Гордость такому человеку уже не грозит. А тот, кто не совершает над собой подобного делания, постоянно прибавляет к своему духовному мусору всё новый и новый, увеличивает свою мусорную кучу, какое-то недолгое время гордо сидит на ее вершине и в конечном итоге проваливается вниз».

«Духовные антибиотики»

«– Старец, а что больше всего помогает человеку исправиться?»

– Прежде всего – воля. Воля, желание исправиться – это, некоторым образом, добрый почин. Затем человек должен понять, что он болен, и начать принимать соответствующие духовные антибиотики.

Православие. ру

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 1386.

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

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

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

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

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