

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



11 сентября - день памяти Усекновения главы Иоанна Предтечи - провозглашен Всероссийским днем трезвости. Во всех храмах совершается молебен об избавлении от греха винопития.

Первое празднование Дня трезвости состоялось более 100 лет назад, в 1911 году в Санкт-Петербурге, под лозунгом «В трезвости счастье народа». А в 1913 году этот день стал официальным праздником, поддерживаемым Церковью. Таким образом, священнослужители и представители научной интеллигенции хотели объединить общество, противопоставив алкогольной зависимости ценности здорового образа жизни, созидание, творчество и разум. Однако с приходом Советской власти празднование прекратилось.

Возобновить традицию удалось лишь в 2005 году. В наши дни празднование Дня трезвости снова становится значимым событием для общества в целом. По статистике, с каждым годом увеличивается размер потребления алкоголя на душу населения. В 2011 году он составил 17 литров на человека, в то время как в 1913 году был равен всего 3,4 литра. Алкоголизм принимает формы национального бедствия. Именно поэтому необходимо делать все, чтобы здоровый образ жизни стал общественной ценностью, а страсть к алкоголю, равно как и другим веществам, изменяющим состояние сознания человека, – порицать, как порок, ведущий к упадку личности. Ведь только трезвый человек может быть успешным, счастливым, иметь крепкую семью и уважение.

Как связаны между собою трезвение и трезвость - понятие из сферы духовной жизни и из области насущно-бытовой? Существует ли вообще эта связь двух практически однокоренных слов? Безусловно существует, и даже более глубинная, чем это может показаться на первый взгляд.

Трезвость, трезвение - это одна из основных христианских добродетелей. Современным языком это понятие можно объяснить как потребность в абсолютно честном, незамутненном взгляде на самого себя и на окружающий мир.

Трезвение приобретает, с одной стороны, постоянную духовную работу человека над собой. Трезвение - это свобода от самоблуда; в духовном смысле - состояние, противоположное прелести. А человек в прелести - это тот, кто доверился самому себе, своему испорченному, искаженному грехом мнению. Есть пословица: «Кривое правило

и прямое делает кривым». Сегодня весь мир поражен этой болезнью, не сознавая ее опасности.

В духовной жизни прелесть проявляется как самоуверенность, исключительное доверие своим суждениям, когда собственное «я»

11 сентября - Всероссийский День трезвости

виды зависимостей: игромания, пристрастие к виртуальной реальности. Все эти пороки имеют в основе свое поражение воли, обеднение души.

Опыт показывает, что пить (играть и т.д.)

«Актуальная добродетель»

становится единственным критерием в отношении человека к миру, Богу и ближним. Но и в повседневной жизни самомнение характерно сегодня практически для каждого. Чем публичнее род деятельности человека, тем заметнее последствия его самоуверенности. Спасение без трезвости, конечно же, невозможно, потому что только человек, видящий самого себя таким, каков он есть, может правильно оценить ситуацию и в собственном внутреннем мире, и в мире окружающем. У преподобного Петра Дамаскина есть замечательные слова: «Начало спасения человека - это видение своих грехов, бесчисленных, как песок морской». И действительно, человек, трезво оценивающий свои возможности, свои силы, свое состояние, имеет шансы его исправить, так же как в случае болезни: врач, зная диагноз, может назначить правильное лечение. Но пока диагноз по какой-либо причине не определен, больной будет мучиться, не понимая, в чем дело.

Таково значение трезвости в духовном смысле. Второе значение этого слова - для многих и более привычное - обычно понимают как противоположность опьянению, подверженности определенной зависимости: алкогольной, наркотической. Рядом с пьянством и наркоманией встают современные

начинают люди, которые очень хотят быть уверенными в себе, но у них это не получается. Парадоксальным образом нетрезвость связана с тем, что человек хочет видеть свое положение достаточно высоким, а действительность показывает ему его реальное состояние. И, если он не хочет с ним примириться, но и не собирается ничего исправлять в своей жизни, тогда неимение трезвости как духовной добродетели становится поводом для нетрезвости чисто практической - и человек уходит в иллюзорный мир.

Трезвость требует мужества. Единственная возможность вырваться из порочного круга любой зависимости - только покаяние в истинном смысле этого слова: то сокрушение пред Богом, которое ведет к изменению сознания, к исправлению.

Мы говорим: человек создан по образу и подобию Божию, а это означает, что каждый из нас интуитивно знает, каким он должен быть. Даже самый погибающий человек не теряет в глубине души этого знания - в чем его жизнь сегодня не соответствует норме. Образ Божий в нас неразрушим, надо только обрести решимость к Нему вернуться.

по материалам журнала «Альфа и Омега», № 3 (47)

«Детей в реанимации посещать можно!»

Министерство здравоохранения напомнило руководителям медицинских учреждений о праве родителей посещать детей в реанимациях специальным письмом.

«В соответствии с п. 3 статьи 51 Федерального закона от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» одному из родителей, иному члену семьи или иному законному представителю предоставляется право на бесплатное совместное нахождение с ребенком в медицинской организации при оказании ему медицинской помощи в стационарных условиях в течение всего периода лечения независимо от возраста ребенка», - говорится в документе, который появился в программе «Консультант».

«Учитывая изложенное, просим принять необходимые меры по организации посеще-

ний родственниками детей, находящихся на лечении в медицинских организациях, в том числе в отделениях анестезиологии-реанимации», - говорится в документе.

Под письмом стоит подпись руководителя департамента Директор Департамента медицинской помощи детям Елены Байбаринной.

Источник: <http://miloserdie.ru>

«В России создана биоискусственная печень»

Ученые «Федерального научного центра трансплантологии и искусственных органов имени академика В. И. Шумакова» (ФНЦ) впервые в России создали на основе клеточных технологий биоискусственную печень и провели ее успешные доклинические испы-

тания. Об этом сообщил, выступая 3 сентября на проходящем в новосибирском Академгородке Первом Всероссийском симпозиуме «Новейшие клеточные технологии в медицине», заведующий отделом экспериментальной трансплантологии и искусственных органов Центра Мурат Шагидулин.

Методику разработал коллектив ФНЦ под руководством директора, академика РАН Сергея Готье.

Биоинженерный орган был выращен на основе бесклеточного матрикса – биокарка-

са печени, из которой по специальной технологии удалены все ткани, а оставлены лишь белковые структуры кровеносных сосудов и других компонентов органа. Матрикс был заселен аутологичными (собственными) культивированными клетками костного мозга и

Короткой строкой

печени. Полученная в результате клеточно-инженерная конструкция (КИК), будучи вживленной в паренхиму печени или брызжейку тонкой кишки, способствует регенерации тканей и полному восстановлению функции поврежденной печени.

Доклинические испытания КИК проводились на животной модели острой или хронической печеночной недостаточности. Через год после трансплантации КИК ни одно подопытное животное не умерло, в то время как в контрольной группе смертность составила 50 процентов. При этом через неделю после пересадки биохимические показатели функции печени у животных пришли в норму.

Источник: <http://medportal.ru>



ЧИТАЙТЕ
В НОМЕРЕ

Стр 2
ВСЕРОССИЙСКИЙ
ДЕНЬ ТРЕЗВОСТИ

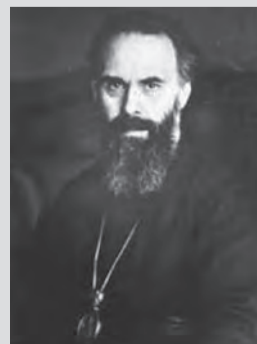
Стр 2
ВРАЧ-СВЯЩЕННИК
О.АЛЕКИЙ ГРАЧЕВ

«ПОМОЩЬ В БОЛЕЗНИ»



Стр 4
ЕПИСКОП
АНТОНИЙ
СУРОЖСКИЙ

«ПРИМИРИТЬСЯ
И ПРОСТИТЬ»



Стр 4
СТАРЕЦ
ПАИСИЙ
СВЯТОГОРЕЦ

«ПО МОЛИТВАМ
СТАРЦА»



КОГДА БОЛЕЮТ ДЕТИ

Советы врача-священника



о.Алексий Грачев

В прошлых беседах мы говорили о том, что в болезни на первом месте должны быть молитва и все духовные средства врачевания, которые преподает нам святая Церковь.

Благодать Божия соединяет людей, делает их родными, и эта близость особенно чувствуется между матерью и ребенком. В родительном доме, где я работал врачом, мне не раз приходилось это наблюдать. Было много удивительных случаев, когда мать и дитя прямо-таки «вытаскивали» друг друга из очень тяжелых состояний. Когда здоровье матери ухудшалось, младенец своим стремлением жить брал на себя гораздо больше, чем он мог понести физически. Даже тяжело больные

Алкоголь разрушил их здоровье, психику, заменил их семью любовью. Многих он убивает. Есть ли шанс спасти человека?

У всех это начинается по-разному и в разное время. У некоторых еще в детстве. Любящие родители, старающиеся быть либеральными по отношению к детям и придерживающиеся идеи «пустить лучше пьет дома», часто сами наливают ребенку на семейных праздниках. Такие дети вне семьи пьют в 9 раз чаще, чем их сверстники, родители которых наложили табу на употребление спиртного. Но чаще дети начинают пить в своих подростковых компаниях лет в 15—16.

У каждого из нас существует природный уровень алкоголя в крови. У кого-то он больше, а у кого-то меньше. Последние вялы, пассивны и, как следствие, стеснительны и подвержены плохому настроению. Чтобы прийти в хорошее расположение духа, обрести уверенность, достаточно принять рюмочку-другую. Уровень алкоголя в крови сразу же повышается. Так формируется зависимость.

Алкоголизм формируется в процессе так называемого бытового пьянства, незаметно для самого пьющего, и для его близких. Наркологи делят всех людей на несколько категорий.

Абстиненты - это те, кто вообще не пьет либо отступает от своих принципов только под сильным давлением.

Случайно пьющие. Опьянение не приносит им удовольствия и выражено незначительно. Они могут проявлять интерес к выпивке, но сами вряд ли станут заниматься ее организацией.

Систематически пьющие. Пьют часто, увеличивая дозы, в состоянии опьянения нарушают нормы поведения. Алкоголь начинает занимать в жизни все более значительное место. Эта группа уже близка к диагнозу «алкоголизм», который имеет три стадии.

Первая стадия характеризуется психической зависимостью. К спиртному появляется влечение, заставляющее пить чаще. Появляются провалы в памяти.

Вторая стадия - формирование физической зависимости. Алкоголь становится частью обмена веществ. Похмелье - более тяжелое (до нескольких суток). Появляются тревога, мысли о самоубийстве и ночные кошмары. Начинается деградация.

Третья стадия - человек пьянеет от небольшой дозы или переходит на менее крепкие напитки. Полная потеря контроля над ситуацией, крайне тяжелое похмелье. Возникают судорожные припадки и алкогольные психозы. Происходит поражение головного мозга, нарушение памяти и интеллекта.

дети, по милости Божией, в такие минуты старались вдвойне. Или, наоборот, матери, которые имели «тяжелых» детей, вели себя как-то совершенно особенно. Казалось бы, это два существа, живущие уже отдельно друг от друга. Но еще несколько дней назад физически это было одно существо. И вот, оказывается, пуповина рвется, а незримая пуповина, духовная, остается.

Помощь в болезни

Молодая мать сама это чувствует: она уже в этой жизни не одна. Уже есть тот, кто ей помогает, кто подает ей руку помощи - как бы ценою своего страдания. Видя беспомощность малыша, видя его желание быть вместе с матерью, ту надежду, которая всячески выказана его борьбой за жизнь и которой он призывает и на мать милость Божию, - видя это, Господь, конечно, посылает им Свою милость. Это упование младенца - как бы бессловесная молитва, но и она слышна Господу: «не таится Тебе, Боже мой, Творче мой, избавителю мой, ниже капля слезная, ниже капля часть некая...»

Был такой случай, когда мать отказалась от ребенка, и он умер, хотя родился достаточно здоровым. А бывает, ребенок рождается больным, даже настолько, что, по клиническим признакам, болезнь заведомо безна-

дежна. Но мать по своей надежде поднимает ребенка со дна моря. Я-то, как их лечащий врач, знал, что тут происходило нечто помимо чистой медицины. И уже явно, что Господь послал ей этого ребенка для того, чтобы они спаслись рядом друг с другом. Один - терпением, страданием, своей как бы бессловесной молитвой, а та - Христа ради преодолением безнадежности.

Св. Апостол Павел говорит, что если страдает один член тела, то страдают и другие. Если болит рука, то другая рука чувствует это. Семья - это единое тело.

И хорошо, когда другие дети, пока брат или сестра болеет, берут на себя его обычную домашнюю работу. Как правило, это делается с удовольствием: сестра болеет, значит, мы сегодня сделаем больше - и за нее. Другие дети тогда тоже начинают жить сочувствием, начинают говорить шепотом, каждое утро подходят к больному братику или сестричке с вопросом: «Как ты себя чувствуешь?» Они уже ощущают себя ответственными за него. И, что самое главное, дети начинают молиться за брата или сестру. Вечером встают на молитву, читают вечернее правило, и вдобавок еще читается молитва о здравии больного. И он укрепляется, чувствует эту поддерж-

Советы врача - священника

ку. Так и создается по-настоящему семья, как единое целое, как одна душа, как малая Церковь.

И тогда получается, что болезнь - это не просто неприятность, а духовная школа для всех. Посещение Божие, которое касается всей семьи. Господь посещает ее и одного укладывает на одр болезни, а других научает состраданию, смирению, любви. Это и школа воспитания, и школа взаимной уступчивости. Здесь есть все. Это целый мир. И в этом мире люди вдруг начинают меняться. Все приобретает какую-то пользу. Родители - как попечители о духовном и телесном состоянии ребенка. Другие дети приобретают навык заботиться о ближнем, сочувствия, подчинения каким-то своим желанием тому, что происходит в семье. Сам ребенок с ранних лет учится подчинять телесные проявления - жизни духа, которая должна быть у человека на первом месте, старается молиться.

Ну, и после того, как ребенок выздоравливает, надо, конечно, благодарить Господа. И дети в семье начнут понимать, что Господь дал поболеть и дал выздороветь и во всем этом - великая милость Божия.

Священник Алексий Грачев
«Когда болеют дети»
Начало с № 7,8.

Фитотерапия



АРОНИЯ

Черноплодная рябина (арония) черноплодка, черная рябина, арония черноплодная, - это небольшой кустарник или деревце, высотой до 2,5 метров. Ягоды черноплодной рябины можно сохранять в сухом и в свежем виде, сорванные с плодоножками и листьями их помещают в темное прохладное место (не более 1 градуса тепла), где они могут сохраняться свежими около полу-

года. Содержит витамины С, Р, В1, В2, Е, К, В6, бета-каротин, макро- и микроэлементы (железо, медь, бор, марганец, йод, молибден, фтор), сахара (глюкоза, сахароза, фруктоза), дубильные и пектиновые вещества. По содержанию витамина Р аронии нет равных среди плодово-ягодных культур (1 грамм ягод полностью удовлетворяет суточную потребность), а по содержанию витамина С приближается к бруснике и клюкве. В плодах аронии, как и в плодах фейхоа содержится много йода. Пектиновые вещества выводят из организма тяжелые металлы и радиоактивные вещества, различные виды патогенных микроорганизмов, нормализуют пищеварение, снимают спазмы, оказывают желчегонный эффект. Улучшает функционирование печени, аппетит, повышает секреторную функцию желудка.

Нормализует артериальное давление (высокое снижается, нормальное - остаётся на уровне). Влияет на свёртываемость крови (если свёртываемость снижена - улучшает, нормальная - неизменяет). Наружно (втирают сок) при экземах и нейродермитах. Ягоды применяют для профилактики и лечения атеросклероза и гипертонии. Они улучшают мозговое кровообращение, укрепляют стенки сосудов, положительно воздействуют на иммунную систему, помогают при сахарном диабете, болезнях щитовидной железы, нарушении сна, переутомлении, лечении лучевой болезни, снимают аллергические реакции. При этом большая часть биологически активных веществ сосредоточена в кожице.

Употребляют её в виде сока, не более 2 столовых ложек за прием и 3 раза в день. Длительность курса лечения составляет от 10 до 30 дней, в случае надобности курс лечения можно продлить до 50 дней в зависимости от течения заболевания и индивидуальных особенностей больных.

При ожогах свежим соком смазывают пораженные места. Полезно сочетать прием сока и плодов черноплодной рябины с плодами черной смородины и шиповника с медом.

Если нет свежего сока, можно пользоваться плодами (по 100 г на прием 3 раза в день за полчаса до приема пищи). Черноплодная рябина отвар ягод: 1 ст. ложка ягод на 1 стакан воды, кипятить 1 мин, настоять 1 час, принимать по 0,25—0,5 стакана 3 раза в день до еды. Плоды аронии черноплодной противопоказаны при повышенной свертываемости крови, повышенной кислотности желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Не рекомендуют ее принимать при пониженном кровяном давлении.

Созависимость

Существует точка зрения, что супруги алкоголиков страдают так называемой созависимостью. Это проживание чужой жизни. Такая жена невольно делает все для того, чтобы муж продолжал пить: когда он приходит в непотребном состоянии, моет его, кормит и укладывает спать. Покрывает перед начальником и знакомыми. Она взваливает на себя воспитание детей, зарабатывание денег, а также заботу о пьяном муже.

11 сентября - Всероссийский День трезвости

- К нам часто звонят жены алкоголиков и спрашивают: что делать с мужем? - говорит руководитель службы одного благотворительного фонда. - Мы их зовем на консультацию. А они: «А что я? Со мной-то все в порядке». Женщины объясняют, что она тоже причастна к пьянству мужа,



поскольку она созависимый человек. Но в ее силах переломить ситуацию для себя, улучшить жизнь если не для него, то, по крайней мере, для себя самой. Сказать мужу, когда он придет к ней просить денег, решительное «нет» - на выпивку у нее их просто нет, потому что они нужны для другого. Сказать правду начальнику. Потому что, если мужа увольт, в семье ничего не изменится - ведь он все равно все деньги пропивал. А когда он в очередной раз придет домой нетрезвый, так его и оставить лежать около двери. Чтобы, проснувшись утром, он нашел себя не в постели, а лежащим поперек коридора в грязной одежде.

Вывод? Вывод каждый делает сам для себя. Но для тех, кто всерьез решил изменить тяжелую ситуацию, он очевиден: в переосмыслении своей жизни, своих приоритетов нуждаются все члены семьи алкоголика.

Как его лечить?
Главное, что нужно запомнить жене алкоголика, - лечить его бессмысленно, пока он сам этого не захочет. Все эти поиски новых методов лечения, звонки в клинику и визиты к врачу часто нужны женщине не для того, чтоб реально вылечить своего пьяницу, а для того, чтоб почувствовать себя «спасительницей».

Если Вас на самом деле не устраи-

вает его пьянство, не стоит обзывать его алкоголиком и водить по клиникам под этим предлогом. Скажите ему лучше, что у него депрессия, что у него психологическое расстройство, вызванное стрессом на работе, он нуждается в консультации врача, и порекомендуйте телефон психолога, работающего с алкоголиками. Когда женщина говорит: «Ты алкоголик»,

это воспринимается не как диагноз, а как оскорбление. Естественная мужская реакция: «Я не алкоголик, я могу бросить пить, я пью, потому что мне нравится, а перестанет нравиться - возьму и брошу».

Вы можете устранить психологическую причину его пьянства, если отведете его к хорошему специалисту. Вы можете спасти ему жизнь во время запоя, помочь устранить похмелье, помочь путем диеты снизить риск болезни печени. Но Вы не можете вылечить его от алкоголизма.

Как жить дальше?
Главное правило продуктивной жизни с алкоголиком: меньше заботиться о нем. Нанячи его! От этого он станет пить еще больше. Если тебе так уж необходимо с кем-то возиться, заведи щенка. Ни в

каком случае не набрасывайтесь на мужчину с упреками, если он приходит домой пьяный. Пришел и пришел - это его проблема, а не Ваша. Оставьте ему возможность разговаривать с проблемами позитивно в виде бутылки минеральной воды и суточных щей. Не читайте нотаций и уж тем более не бегайте за пивом, как бы он не увещевал Вас, что ему невыносимо, плохо, ужасно и что «он сейчас умрет».

Лучший способ предотвратить пьянство - занять мужчину делом. Лечение алкоголизма немислимо без психотерапии. Психотерапия алкоголизма есть обязательно условие проведения любого из лечебных методов. Психотерапия, эффект которой в далеком зашедших случаях алкоголизма весьма сомнителен, имеет наибольшую результативность в начале болезни. Формы психотерапии разнообразны. Чтобы вступить на христианский путь избавления от пагубной зависимости, для начала необходимо признать себя пьяницей. При этом окружающие должны оказывать стремляющемуся излечиться, всяческую психологическую поддержку, а также активно молиться за спасение его души.

Не пить - это труднейшая ежедневная работа над собой, совер-

шениевание себя, исправление личности. Недаром же многие после того, как прекращают пить, открывают в себе таланты, как будто реализовывают все, что накопилось за годы пьянства. Таблеток же, враз изменяющих личность, пока не изобрели.

Хотите помочь ближнему человеку? Начните с себя!

Алкоголизм - болезнь весьма странная. Алкоголик, теряя работу, семью, друзей, здоровье, упорно отрицает, что он болен. И оправдывает свое пьянство. Медики и психологи называют алкоголизм биопсихосоциодуховной болезнью. Если человек зависит от спиртного, болезненные процессы развиваются не только в организме. Они затрагивают его психику, духовность и... его окружение. Отсюда вывод: лечить нужно не только тело больного, но и его душу, и, что очень важно, всю его семью. Часто именно с этого и следует начинать. Поэтому несколько советов всем, в чьих семьях есть алкоголики.

Осознайте, что в течение многих лет вы бежите по замкнутому кругу. Вы ругаете своего алкоголика, обвиняете, заставляете давать обещания, а он опускается все ниже.

Поймите, что вы никогда не делали следующего - вы не давали возможности алкоголику отвечать за поступки его пьянства. Если он пропускал работу, вы доставали ему больничный, отмывали его и кормили, когда он приходил пьяный, несмотря на то, что он месяцами не работал и выносил из дома вещи. Вы надеялись, что он, наконец, поймет, что ваши силы на исходе, но, поступая так, вы не давали ему шанса узнать правду о себе. Он пил и ни за что не отвечал. Он просто никогда не сталкивался с отрицательными последствиями своего пьянства, и это давало ему возможность утверждать, что их не существует!

Отсюда главный совет - он может показаться парадоксальным. Если хотите, чтобы близкий перестал пить, начните меняться сами. Ищите помощи для себя, используйте опыт людей, которые справились со своими проблемами. Признайтесь себе в своих собственных трудностях. Научите свою любовь работать во благо.

По материалам интернет-ресурсов подготовила врач Ксения Анатольевна Гаврева.

В Православном медицинском центре имени св.блж.Ксении Петербургской при Свято-Троицком Ново-Голутвином монастыре психолог проводит консультации по проблемам алкогольной зависимости.

«Лекарство от вины»

Депрессия, беспричинная тревога и страхи – нередко с этими проблемами люди обращаются к психологу. Чтобы помочь пациенту, специалист должен понять причину его страданий. Часто причиной оказывается оставшееся нераскаянным, глубоко запрятанное чувство вины. Грех без покаяния, совершенный в прошлом, прорастает в настоящем душевной трагедией. И человек часто не понимает: за что?

В современной психологии, особенно западной, распространены теории и практики, призванные любыми путями повышать человеческую самооценку.

Считается, что люди должны перестать судить себя. Предполагается, что человеку предназначено удовлетворять свои нужды («Я заслужил, потому что я существую»), а потому — никакой вины и быть не может. Некоторые идут еще дальше, объявляя вину ошибочной эмоцией, и предлагают попросту уничтожить «зону вины» навсегда, как бесполезный опыт, как нечто постыдное и негативное.

Часто люди сами ждут услышать, что всегда есть что-то или кто-то — муж, жена, родители, дети, трудное детство, общество, нехватка денег и т. д., — что вынудило их совершить дурной посту-

пок, нарушить моральный закон. Словом, вина за содеянное лежит совсем не на них, а значит, и никакой ответственности. Но формальное оправдание греха в кабинете психотерапевта имеет только временный эффект. Неосознанная и непризнанная вина, как скрытый нарыв, продолжает вести свою разрушительную работу в человеке.

Вот несколько примеров из моей практики.

Пациент Михаил К., 45 лет, много лет страдает депрессией, неконтролируемой тревогой, бессонницей, с людьми агрессивен. Друзей нет, ни на одной работе не задерживался больше полугода. После нескольких недель психотерапии выявился корень его проблем — глубоко запрятанное чувство вины перед матерью. В подростковом возрасте, в ссоре, Михаил толкнул ее к стене. После неудачного падения мать надолго заболела, и сын, не выдержав обстановки, ушел из дома. Вернулся через три года, когда матери уже не было.

Другой пациент, Борис А., 64 года, в прошлом — успевающий бизнесмен, руководитель крупной фирмы, разведен, страдает подавленным состоянием, раздражительностью и резкими перепадами настроения. На первом же сеансе признался в неконтролируемом

страхе смерти. Единственный сын живет в другом городе, не виделись и не общались больше двадцати лет. После нескольких месяцев терапии распознал свою главную проблему — запрятанное чувство вины перед сыном, которого всю жизнь третировал и унижал за то, что тот не оправдал отцовских надежд, «не выучился и не стал большим человеком и опозорил его



имя, избрав рядовую профессию плиточника».

Если мы нарушаем законы, написанные в нашей совести, мы — виноваты, независимо от того, чувствуем ли мы себя виноватыми или нет. Когда люди осознают свою ответственность за содеянное, они сами ищут очищение через раская-

ние и глубокое сожаление. И только тогда — через боль и радость — в человеческую душу начинает приходить мир, только тогда наступает исцеление.

Как говорил святитель Димитрий Ростовский «покаяние восстанавливает падшую душу, делает ее из отчужденной — дружественной Богу; покаяние ободряет душу истерзанную, укрепляет колеблющуюся, исцеляет сокрушенную, делает здоровой уязвленную».

В «Преступлении и наказании» Ф. Достоевского, Соня Мармеладова просит Раскольникова покаяться в убийстве: «— Встань!. Поди, сейчас же, сию минуту. Стань на перекресток, поклонись, поцелуй землю, которую ты осквернил, а потом поклонись всему свету и скажи вслух: я убил. И тогда Бог опять тебе жизни пошлет... Эка такую-то муку нести! Да ведь целую жизнь, целую жизнь!.. — Привыкну, — проговорил он угрюмо...» Раскольников не привык. И после многих лет мытарств и душевных страданий, уже в остроге, пришел к вере. Какие бы теории и механизмы человек ни придумывал в борьбе с виной, рано или поздно они перестают работать. И наступит минута, когда, наконец, замолкнет внешний шум и суета, которыми мы пытаемся заглушить голос совести, и тогда в глубоком молчании мы услышим горькую правду: «Я переступил... Я ослушался Бога».

Раскаяние невозможно без смирения и кротости. Осознание того,

Консультация психолога

что лично я, как человек, слаб и не в силах сам разрешить свою вину, современному человеку дается нелегко: мешают наша раздутая до гигантских размеров гордость. Усмирить ее — большая победа. Древние говорили: из двух человек, первый из которых победил войско, а второй — себя, победителем вышел второй.

Психотерапия может быть полезна на первом этапе пробуждения личности, когда человек учится различать свои правдивые и ложные чувства, мотивацию поступков, причины конфликтов, преодолевать недоверие и страх, осознать и выговаривать вину. Настоящее же очищение происходит в более высоких духовных сферах, и я всегда советую своим пациентам искать его в общении с Церковью. Двери Божьего храма открыты. Это наш выбор — пройти мимо, утешая свою совесть, или войти внутрь и предстать со своей виной перед Богом, Единственным, кто истинно может утешить нашу боль. Один воин спросил старца: «Принимает ли Бог раскаяние?» Старец ответил: «Если у тебя порвется плащ, выбросишь ли ты его?» Воин говорит: «Нет! Я его зашью». — «Если ты так щадишь свою одежду, то не пощадишь ли Бог свое творение?»

Н. ВОЛКОВА, психолог.

Пародонтоз, как стоматологическое заболевание, встречается довольно часто. При пародонтозе развивается атрофия зубных ячеек (альвеолярных отростков), что приводит к расшатыванию и постепенному выпадению зубов. Причиной пародонтоза служит недостаток витаминов С, Р, недостаточное питание, зубной камень, воспаления дёсен, удаление большей части зубов и чрезмерная нагрузка на оставшиеся. Вылечить пародонтоз народными средствами возможно при длительном и регулярном их применении.

Симптомы пародонтоза

Пародонтоз проявляется вначале жжением в дёснах, пульсацией, зудом и отёком дёсен, после чего шейки зубов обнажаются, а зубы приобретают подвижность и выпадают один за другим.

Повышенная кровоточивость, которая может появиться во время жевания твёрдой пищи, чистки зубов, является первым симптомом гингивита. Гингивит является первой стадией пародонтоза, поэтому меры профилактики нужно уже принимать при появлении этого первого симптома.

Особенный уход и внимание к зубам должны уделять больные сахарным диабетом и тиреотоксикозом, люди с нарушениями эндокринной системы, пищеварительной системы, тяжёлыми отравлениями.

Стоматологи рекомендуют пройти вначале процедуру удаления зубного камня, чтобы лечение проходило более эффективно.

Народные средства лечения пародонтоза можно применять параллельно с назначенным врачом лечением. Применение только растительных средств не приведёт к быстрому излечению пародонтоза, но в сочетании с

Пародонтоз

лекарственными средствами, назначенными врачом, народные рецепты оказывают оздоравливающий, противовоспалительный и укрепляющий зубы и дёсны эффект.

Рецепты лечения

- Кору дуба измельчить. Взять 5 столовых ложек сырья, залить половиной литра кипятка, поставить на водяную баню и варить полчаса, после чего 1 час настоять. Процедить настой, смачивать средством марлевые салфетки и помещать на область дёсен. Настой можно развести кипячёной водой 1:1 и применять, как полоскание 5 раз в день при сильной кровоточивости дёсен и воспалении.
- Взять сухое сырьё полевого хвоща, 2 столовые ложки. Залить стаканом кипятка, проварить 3 минуты, настоять полчаса под крышкой. Пить по трети стакана дважды в

день. Это средство уменьшает образование зубного камня, его можно применять между курсами лечения пародонтоза.

- В рационе человека для профилактики гингивита должны быть такие продукты, как черная редька и лимон – эти продукты удаляют зубной камень, препятствуют образова-



нию новых отложений и поддерживают нормальный уровень кислотности в полости рта.

- Столовую ложку почек берёзы залить

Советы стоматолога

стаканом кипятка, проварить 3 минуты, накрыть, укутать посуду и настоять 2 часа. Этим настоем полоскать рот 3-4 раза в день, а также можно делать аппликации из марлевых салфеток, пропитанных средством, на поражённые участки десны.

- Смешать облепиховое и пихтовое масло в пропорции 1:1, ватным тампоном смесь масел наносить на дёсны и массировать их. Процедуру выполнять дважды в день.

- Массировать дёсны ватным тампоном со смесью пихтового масла и рыбьего жира, в соотношении 1:1. Процедуру выполнять дважды в день.

- Горсть цветков календулы лекарственной заварить половиной литра кипятка. Настоять под крышкой. Полоскать рот каждые 2 часа.

- Столовую ложку зелёного чая заварить стаканом кипятка. Полоскать рот чуть остывшим чаем. Процедуру выполнять 2-3 раза ежедневно.

- Каждое утро, сразу же после пробуждения, класть в рот столовую ложку растительного масла (подсолнечное, оливковое). Не глотая, держать во рту, затем проглотить масло. Процедуру делать ежедневно.

Стоматолог Е.Текина.

Отвечаем на вопросы читателей

Камни желчного пузыря

«У моих родителей желчно-каменная болезнь, удален желчный пузырь. Как мне избежать этого заболевания?» Р.Д., г. Коломна.

Желчнокаменная болезнь – это заболевание, при котором нарушено выделение желчи. В желчном пузыре и в протоках образуются камни.

Проблемы с желчным пузырем чаще всего возникают у того, кто постоянно злоупотребляет жирной и тяжелой пищей. Желчный пузырь у таких людей вынужден работать в аварийном режиме. Происходит загустение желчи, создаются условия для образования песка и камней в желчном пузыре.

Статистика такова: каждый седьмой человек на планете имеет желчнокаменную болезнь. Причем камни и песок в желчном пузыре сегодня обнаруживаются даже у школьников.

Симптомы желчнокаменной болезни:

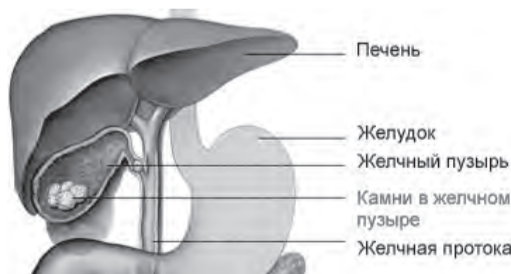
- ноющая боль в правом подреберье, если боль сильная, она может отдавать в правое плечо, горечь во рту, тошнота, рвота, снижение аппетита, непереносимость жирной пищи.

Лечение желчнокаменной болезни

должно проходить под наблюдением врача.

- Диетологи рекомендуют включать в повседневный рацион больше растительной пищи. И особенно – орехи и бобовые (горох,

фасоль), растительные белки, содержащиеся в большом количе-



стве в этих продуктах, способствуют уменьшению концентрации холестерина в желчи.

- Ежедневно рекомендуется употреблять с пищей 1-2 чайной ложки растительного масла (лучше оливкового). Жир необходим для стимуляции желчного пузыря и образования желчных кислот.

- Рекомендуется дробное питание (5-6 приемов пищи через каждые 2,5 – 3 часа). Соответственно порции должны быть небольшими. Такой режим питания способствует нормальному процессу переливания желчи и не дает ей загустеть.

- Учтите, что ожирение – фактор риска образования камней в желчном пузыре. При этом голодание также не полезно для здоровья желчного пузыря.

Профилактика желчнокаменной болезни

- Чайную ложку корней одуванчика лекарственного промойте, измельчите и залейте стаканом кипятка. Прокипятите 10 минут. Пейте 1-2 стакана в день.

- Столовую ложку вереска залить двумя стаканами кипящей воды. Настоять 2 часа, пить по пол стакана 3 раза в день до еды.

- Столовую ложку сухой травы душицы настоять в стакане кипятка. Пить 3 раза в день.

- Почистить и измельчить 3 средние свеклы, затем варить их несколько часов, пока отвар не станет густым, как сироп. Пьют получившийся сироп по 50 мл утром, в обед и вечером перед едой. Курс – полгода.

- Рассол квашеной капусты пить 3 раза в день по 1/2 стакана до еды в течение 2-х месяцев.

Из книги «Народные методы лечения и оздоровления», Москва, 2012 г.

Рецепты от головных болей

«Посоветуйте домашние средства от головных болей». Роман Д., г. Коломна.

Старые домашние средства, рекомендуемые при приступах мигрени.

1. Помогают горячие ножные ванны, иногда горячие компрессы на голову, тугое стягивание головы, горячее питье. Желательно очистить кишечник.

2. Массаж головы, начиная со лба и ведя обеими руками к затылку.

3. Следует всегда иметь дома подушечку,

наполненную смесью листьев лавровишневых, лавровых, лаврокамфарных, эвкалиптовых, мирры. Сделать смесь из равных частей по весу, перемешать, плотно зашить. При головной боли лечь на эту подушечку больным местом на 2-3 часа. Средство замечательное.

4. Мята перечная. 1/2 столовых ложки травы залить 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и нагреть в водяной бане при частом помешивании 15 минут. Процедить и долить кипяченой водой. Принимать в теплом виде по 1/2-1/3 стакана 1-3 раза в день за 15 минут до еды.

5. Пить свежий сок калины обыкновенной, есть больше ягод клубники полевой, пить сок черной смородины (по 1/4 стакана 3 раза в день) или сырого картофеля (по 1/4 стакана).

6. Девясил высокий. Чайную ложку измельченного корня залить 1 стаканом холодной воды, настоять 10 часов, процедить. Пить по 1/4 стакана за 30 мин. до еды 4 раза в день.

7. Примула. Корни, стебли и листья измельчить. Чайную ложку массы залить 1 стаканом кипятка, настаивать полчаса, охладить, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день. Настой действует успокаивающе на нервную систему, имеет легкое снотворное действие, помогает при излишнем возбуждении и головных болях.



Древо Креста

27 сентября – праздник
Воздвижения Креста Господня

Крест, на котором был распят Господь Иисус Христос, был, в главных частях своих, четырехконечным и состоял из прямого столба и перекладины. Он состоял из трех пород деревьев: кипариса, пегва, кедра. Церковь сохранила предание о Кресте Христовом.

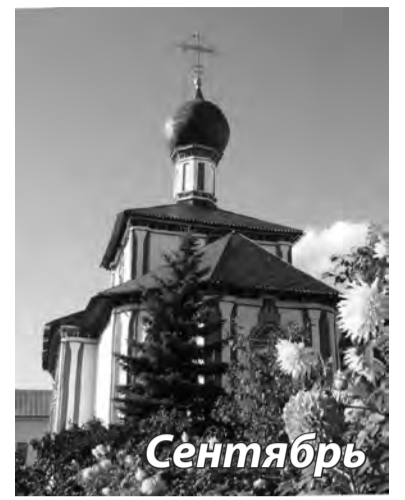
Во время патриарха Авраама появилось само древо Креста. После греха Лота праведный Авраам, дядя его, молился за него, и Господь ему открыл, что надо делать, чтобы грех был прощен. Сложив вместе

три посоха из разных деревьев: кедра, пегва, кипариса, он воткнул их в землю и сказал: «Поливай водой из Иордана эти сухие жезлы до тех пор, пока ни не оживут, не зазеленеют – это будет знамение твоего прощения». И он послушно с верою и великим терпением ходил на Иордан, хотя это было совсем не близко.

Со временем поливаемые три посоха ожили, выросли и срослись, образовался единый большой ствол, который сверху разделялся на три ствола поменьше. Когда царь Соломон начал строить храм, дере-

во спилили. Строители стали его прикладывать, примерять, но никак не могли нигде пристроить: оно то удлинялось, то укорачивалось и падало, то тонким становилось, то утолщалось. Наконец бросили его, говоря: «Видно, это древо Лотова, греховное». Долго оно лежало около купели Силоамской, даже в воде находилось какое-то время. А потом, когда решался вопрос о распятии Иисуса Христа, фарисеи и книжники предложили сделать Крест из Лотова дерева. И из трех составного древа был сделан Крест, на нем был распят Спаситель, чтобы избавить человечество от греха, проклятия и смерти.

«Букварь школьника. Слова» Том 5



8 сентября – Сретение Владимирской иконы Пресвятой Богородицы.

11 сентября – Усекновение главы Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна. (День постный).

12 сентября – Перенесение мощей благоверного князя Александра Невского. Обретение мощей благоверного князя Даниила Московского.

13 сентября – Положение честного пояса Пресвятой Богородицы.

14 сентября – Начало индикта – Церковное новолетие. 17 сентября – Иконы Божией Матери «Неопалимая Купина».

18 сентября – Пророка Захарии и праведной Елисаветы, родителей св. Иоанна Предтечи.

19 сентября – Воспоминание чуда Архистратига Михаила в Хонех.

21 сентября – Рождество Пресвятой Богородицы.

22 сентября – Праведных Богоотцев Иоакима и Анны.

24 сентября – Преподобного Силуана Афонского.

27 сентября – Воздвижение Честного и Животворящего Креста Господня.

30 сентября – Мучениц Веры, Надежды, Любви и матери их Софии.

Врач Агапит и Владимир Мономах

Святой Агапит жил в Киево-Печерском монастыре и исцелял больных зелием (трава, еда, лекарство) от пищи своей. Когда кто-нибудь из братии заболел, Агапит приходил к болящему и служил ему, давал ему в пищу то, что варил себе, и тот выздоравливал молитвою его. Если же болезнь продолжалась, святой Агапит оставался при больном, постоянно молясь за него, пока Господь не подавал ему здоровье по молитвам святого. Агапит прозван был врачом, потому что Господь дал ему дар исцеления.

В городе жил врач, считавший-

ся очень искусным. Он, случалось, только увидев больного, точно назначал день и час его смерти, и такого уже не лечил. И его слова сбывались.

В те дни заболел Владимир Всеволодович Мономах. Усердно лечил его городской врач, но безуспешно. Будучи уже при смерти князь послал за святым Агапитом. Последний же ответил: «Если мне к князю надо идти, то и ко всем идти». Никогда он не выходил из монастыря. Агапит дал для князя лекарство от своего стола, приняв которое, больной тотчас исцелился. Владимир Мономах желал



увидеть святого Агапита, но когда приехал в монастырь, Агапит скрылся от князя и велел пере-

Святые врачи

дать, чтобы князь раздал большую милостыню нищим; что и исполнил князь Владимир.

После этого заболел Агапит, и пришел посетить его городской врач, бывший иноверцем. Он сказал, что Агапит умрет через три дня, а если не так, то он сам станет монахом. На что святой ответил: «Ты осуждаешь меня на смерть через три дня, а Господь известил меня, что я умру через три месяца». Святой Агапит прожил еще три месяца. А врач стал монахом в Печерском монастыре.

Киево-Печерский патерик

Об исповеди

Примириться и простить

«Нам часто думается, что простить – значит, что прошлого больше нет: я простил, и теперь все ушло. Это не всегда так. Это не всегда так потому, что ни раненый, ни ранивший не выздоровели, не пришли в себя от того только, что друг друга встретили лицом к лицу, посмотрели в глаза и в сердце и решили примириться. Рана остается, стыд остается, что-то остается.



Митрополит
Антоний Сурожский

Что значит слово простить? Оно значит: я тебя вновь принимаю, но не условно, не то что «на пробу» – если ты себя будешь вести хорошо, то мы установим добрые отношения, а если ты чем-нибудь снова провиниться, то уж, прости, но уходи вон... Оно значит, что я готов забыть прошлое и поверить в тебя и в будущее. Это не значит, что прошлое уходит, – прошлое должно быть исцелено, исправлено, изменено в том и в другом человеке.

Но это значит: я не теряю веру в тебя... И это очень важно; потому что, иногда люди думают, будто достаточно легко сказать: «Прости!», а потом вернуться к прошлому.

Потому нам и говорится, что прежде чем каяться перед Христом, мы должны друг у друга попросить прощения... просить прощения всерьез. Речь идет о том, чтобы сказать: «Я тебя унижил, я тебя оскорбил, я перед тобой виноват, я о тебе думал дурное; можешь ли ты меня принять, какой я есть сейчас, в надежде, что твоя вера в меня ... поможет мне исцелиться?»

Часто путь исповеди похож на то, как ведутся раскопки древних городов. Сначала видишь только землю, но знаешь, что под землей скрывается город, и начинаешь эту землю снимать. Постепенно появляются какие-то верхушки домов или зданий. По мере того как разгребашь, уходишь глубже, ты находишь все больше и больше. И с этим мы должны считаться в исповеди: мы не можем дойти до самых глубин и должны довольствоваться тем, чтобы очень внимательно снимать тот слой песка, те налеты, которые нам не дают видеть даже поверхностный слой нашей души».

(митрополит Антоний Сурожский
«Об исповеди»)

В житии святого Василия Блаженного есть случай, который показывает, как грех мешает совершению значительных дел в жизни и как важна исповедь (покаяние):



Храм Успения Божией Матери на Покровке

ее обрушивались. Купец обратился за советом к блаженному Василию, а он отправил его в Киев: «Найди там убогого Иоанна, он даст тебе совет, как достроить церковь». Приехав в Киев, купец разыскал Иоанна, который сидел в бедной хате и качал пустую люльку. «Кого ты качаешь?» – спросил купец. «Родную матушку, плачу (то есть воздаю) неоплатный долг за рождение и воспитание». Тогда только вспомнил купец свою мать, которую выгнал из дома, и ему стало ясно, почему он никак не может достроить церковь. Вернувшись в Москву, он возвратил мать домой, принес покаяние в содеянном поступке, испросил у нее прощение. После этого он благополучно завершил возведение храма.

По молитвам старца

Старец, по своему обычаю, всю ночь проводил в молитве. Однажды около часа ночи, стоя на молитве, он был «извещен» благодатью Божией, что в этот момент в миру находится в опасности некто по имени Иоанн. Получив это извещение, Старец немедленно зажег свечу и начал молиться об Иоанне. Примерно через полчаса душа Старца получила «извещение», что Иоанн избежал опасности. Старец Паисий, однако, не понимал, что случилось.

На другой день пришел юноша к отцу Паисию и рассказал ему, что он, подавленный множеством проблем, зашел в совершенный тупик, и решил покончить с собой.

Сев на мотоцикл в 00.30, он помчался из города, направляясь в отдаленный район, чтобы, съехав в обрыв, разбиться.

Около 00.50, когда мчался по шоссе, к нему пришел помысел: «Столько говорят об этом Паисии на Святой Горе, не сходить ли и

мне к нему, и если там ничего не произойдет, тогда разобьюсь».

Это и был Иоанн, о котором благодать внушила Старицу молиться за него, когда юноша приближался к пропасти.

Когда юноша возвратился от Старца, то поехал не к пропасти, а к духовнику, у которого исповедался в своих грехах. Так по молитвам Старца юноша стал на путь жизни.

Из книги «Невероятные дары»

Старец Паисий



МЕДИЦИНСКИЙ ВЕСТНИК

Учредители: Православное общество врачей г. Коломны,
Медицинский центр св. блж. Ксении Петербургской.
Телефон экстренной помощи 614-27-44.
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 1613.

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