



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



Икона святой блаженной Ксении в Покровском храме Свято-Троицкого Ново-Голутвина монастыря. г. Коломна.

6 февраля – память святой блаженной Ксении Петербургской. Накануне престольного праздника монастыря, в газету пришли письма, выдержки из которых мы публикуем для наших читателей.

«Скоро наступит день 6 февраля, в который мы почитаем святую блаженную Ксению Петербургскую. Ее именем назван храм в Свято-Троицком Ново-Голутвином женском монастыре, это престольный праздник обители. В честь святой названы и Медицинский центр и Общество православных врачей г. Коломны, где мы, в течение последнего десятилетия, участвуем в проведении совместных научно-практических конференций, Общество каждый год пополняется новыми врачами.

...Известна история чудес, совершавшихся святой. И сегодня стремятся в монастырь люди, чувствуя поддержку в молитвах, черпая здесь добрую энергию, восхищаясь идеями и их реализацией.

И, кажется чудеса строительства, искусства, пополнения знаний, песнопения реализуются как бы сами собой. Но в них огромный труд матушки и всех сестер и, конечно, помощи святой блаженной Ксении. В этот день от лица сотрудников кафедры детских болезней Первого Московского государственного медицинского университета им. И. М. Сеченова и сотрудников Университетской Детской Клинической Больницы поздравляем матушку Ксению с днем тезоименитства, сестер монастыря, прихожан, коллег Общества православных врачей с престольным праздником. Желаем помощи Божией во всех делах, крепкого здоровья и терпения». С уважением, заведующая кафедрой детских болезней 1 МГМУ им. И. М. Сеченова Наталья Анатольевна Геппе.

«Накануне престольного праздника обители мне хочется рассказать об удивительной помощи святой блаженной Ксении Петербургской. Несколько лет назад, знакомя, услышав от меня о семейных неурядицах, посоветовала подать записку на неусыпаемое чтение Псалтири в Свято-Троицком Ново-Голутвином женском монастыре о моих близких и молиться перед вышитой иконой блаженной Ксении, читать Акафист. Так я и сделала. Через некоторое время к моей радости, жизнь наладилась. Тогда я стала советовать то же и своей знакомой, и ей помогла святая Ксения.

Мама моей пациентки в отчаянии рассказала, что внуки страдают из-за нервного отца, военного, когда он возвращается из «горячих точек», обижают и жену и детей. Я как могла,

Православие и медицина

поддерживала ее, привела в монастырь, и она сама стала стараться бывать на каждой воскресной службе, приводить детей к Причастию. Не сразу, но гляжу и она стала чаще улыбаться, а однажды рассказала, что обстановка в семье стала налаживаться». (Н., врач из Общества православных врачей)

«Я часто обращаюсь в монастырь за помощью и советом и ни разу не получила отказа. 15 лет назад у моего сына были серьезные проблемы со здоровьем. Только в монастыре я нашла понимание и приняла правильное решение. Слава Богу, сейчас мой сын здоров, вырос. Окончил институт, работает, имеет семью.

И еще, с этим в жизни сталкиваются все: родители уходят в мир иной. Я очень тяжело переживала смерть родителей. И вновь в монастыре помогли мне правильно проститься с родителями и пережить боль утраты. Я счастлива, что в моей жизни есть монастырь, не перестаю молитвенно просить здоровья и многие лета матушке и сестрам» (врач Екатерина Владимировна Полунина).

«Глубокоуважаемая матушка игуменья Ксения и сестры обители! Хочется обратиться к вам со словами особой благодарности за доброжелательность к прихожанам, душевную теплоту в ваших монастырских храмах, за большой вклад в работу Общества православных врачей, за внимание ко всем вопросам, с которыми мы обращаемся к вам. Вы помогаете нам познавать Православие и мы благодарим вас за приобщение к Великим Таинствам Церкви. ...Я, врач-инфекционист, долго не могла решиться причаститься из-за боязни инфекционных болезней. Вы пригласили меня на Богослужение, первый раз сами подвели к батюшке, я причастилась. После этого у меня исчезли все страхи, и сомнения мои развеялись.

Да покровительствует всегда монастырю блаженная Ксения, продолжает помогать вам во всем. Дай Бог Вам крепкого здоровья, Божией помощи во всех Ваших делах.

Общество православных врачей г. Коломны.

«Медицинский вестник»

С верою и надеждою

XXIII Рождественские образовательные чтения

22-23 декабря 2015 г. в Москве в рамках XXIII Рождественских чтений работали секции, круглые столы, дискуссионные площадки. Работу социального направления возглавил председатель Синодального отдела по благотворительности епископ Орехово-Зуевский Пантелеимон.

Участники направления «Социальное служение: наследие равноапостольного князя Владимира в современной жизни Церкви» обсудили вопросы объединения церковных реабилитационных центров для наркозависимых в единую сеть, вопросы перевода богослужений на язык жестов и другие практические и пастырские вопросы помощи ближним.

Был сделан акцент на помощь инвалидам. С приветственным словом к участникам сек-

ции обратился директор Института коррекционной педагогики, академик РАО Николай Малофеев.

Директор Центра лечебной педагогики Анна Битова рассказала об особенностях правоохраны в сфере психического здоровья; координатор проекта службы «Милосердие» по помощи ДДИ №15 Светлана Емельянова представила доклад о том, как изменяется жизненный путь детей с тяжелыми множественными нарушениями развития благодаря занятиям православных добровольцев и сестер милосердия. Преподаватель ПСТГУ Татьяна Некрасова рассказала об особенностях формирования «социальной стигмы» детей с инвалидностью, а представители Выборгской епархии и Санкт-Петербургской организации

«Перспективы» представили доклад об организации сопровождаемого проживания сельского типа для людей с ограниченными возможностями.

Проблемы биоэтики, нравственная оценка врачебной ошибки, воспитание христианских ценностей у студентов-медиков, православный взгляд на эстетическую медицину и пластическую хирургию – эти вопросы стали предметом обсуждения ученых и практикующих медиков Общества православных врачей России.

Как развивается ситуация с помощью беженцам из Украины, находящимся в России, рассказали участники круглого стола «Цер-

ковь в условиях чрезвычайных ситуаций. Организация комплексной помощи беженцам из Украины. Взаимодействие с Госструктурами и НКО.

«В дискуссии приняли участие представители ФМС, МЧС, епархий, в которых размещается наибольшее число беженцев, и некоммерческих организаций, представители различных групп добровольцев». Теме помощи сестер милосердия раненым, людям, оставшимся без крова, и беженцам была посвящена и секция «Опыт работы сестричеств в чрезвычайных ситуациях».

По сообщению «Патриархия.ру»

ЧИТАЙТЕ
В НОМЕРЕ



Стр 2
ДИРЕКТОР
КОЛОМЕНСКОГО
ФИЛИАЛА ОМС
Г.Н.ГРИЩЕНКО
«ЗАЧЕМ НУЖЕН
СТРАХОВОЙ ПОЛИС»

Стр 2
к.м.н. В.Н.СУРДИН
«АСТРОЛОГИЯ –
НЕ НАУКА»



Стр 4
ДЕНЬ ПАМЯТИ
ПЕРЕНОСЕНИЯ
МОЩЕЙ
СВЯТИТЕЛЯ
ИОАННА
ЗЛАТОУСТА



Стр 4
О КАНОНИЗАЦИИ
СТАРЦА
ПАИСИЯ



На вопросы отвечает Директор Коломенского филиала Территориального фонда обязательного медицинского страхования Московской области Грищенко Г.Н.

-Зачем он вообще нужен, этот полис ОМС? Неужели недостаточно паспорта гражданина России?

Нет, паспорт не настолько универсален. Полис обязательного медицинского страхования - это документ, подтверждающий право застрахованного лица на бесплатное получение медицинской помощи по программе ОМС. Каждый человек обязан иметь на руках полис и предъявлять его при обращении за медицинской помощью. В полисе единого образца не указано место жительства или работы, его внешний вид унифицирован и содержит необходимую информацию для идентификации гражданина в системе ОМС - фамилию, имя, отчество, номер полиса. Благодаря единой форме, полис легко распознать в любом регионе страны, где бы вы не находились, а, значит, можно без препятствий получить медицинскую помощь, предусмотренную в рамках обязательного медицинского страхования.

-Какая же информация содержится в полисе ОМС? И на какой срок он выдается? Опять через какое-то время придется его менять?

Лицевая сторона бумажного полиса заверяется подписью застрахованного и содержит следующие сведения и персональные данные о нем: номер полиса, фамилию, имя, отчество, пол, дату рождения, срок действия полиса, двухмерный штрих-код, содержащий вышеука-

занные сведения об застрахованном лице.

Оборотная сторона бумажного полиса заверяется подписью представителя страховой медицинской организации и печатью.

Полис единого образца гражданам РФ, а также постоянно проживающим на территории РФ иностранным гражданам выдается без ограничения срока действия. Лицам в соответствии с Федеральным законом «О беженцах», полис выдается на срок пребывания, установ-

осуществляется бесплатно.

- Как быть, если меняются фамилия или другие персональные данные?

В соответствии с правилами обязательного медицинского страхования, при смене фамилии гражданин обязан в течение одного месяца обратиться в свою страховую компанию и переоформить полис. При обращении выдается временное свидетельство, а че-

«Зачем нужен медицинский полис?»



ленный в удостоверении беженца. Временно проживающим на территории РФ и лицам без гражданства полис выдается на срок действия разрешения на временное проживание.

-Если полис пришел в негодность. Как его заменить?

Если бумажный полис стал ветхим и пользоваться им нельзя, его можно переоформить, обратившись в свою страховую компанию с заявлением о переоформлении полиса. Переоформление полиса

рез 30 рабочих дней из Гознака поступит полис на новую фамилию. То же касается при изменении имени, отчества и даты рождения. Кроме этого, гражданин обязан уведомлять страховую компанию об изменении места жительства (регистрации), получении нового документа, удостоверяющего личность (паспорта, свидетельства о рождении), но переоформления полиса ОМС при этом не требуется.

- Насколько широка «география» действия полиса ОМС: что нужно для того, чтобы воспользоваться им за пределами своего региона? Ограничен ли застрахованный гражданин в наборе услуг у себя в регионе и за его пределами?

Полис ОМС действует на всей территории нашей страны. Любой отказ в предоставлении медицинской помощи по причине предъ-

Отвечаем на вопросы читателей

явления полиса ОМС, выданного за пределами территории пребывания, неправомерен. В случае отказа нужно обращаться в страховую компанию. Для застрахованных в страховых компаниях работает в круглосуточном режиме горячая линия, звонок на которую бесплатный. Специалисты страховой компании подскажут, как поступить в той или иной ситуации. Объем

-А может ли рассчитывать на медицинскую помощь по полису ОМС гражданин другого государства?

Иностранные граждане и граждане РФ (постоянно или временно проживающие на территории РФ), имеющие полис ОМС, имеют равные права в системе ОМС. Иностранцам, которые не застрахованы по ОМС, бесплатно может быть оказана только скорая медицинская помощь. Как только угроза жизни человека будет устранена, дальнейшая плановая мед. помощь в лечебных учреждениях будет оказываться на платной основе.

Если у Вас возникнут вопросы, обращайтесь в Коломенский филиал ТФОМС МО по телефону: 615-88-53, 615-92-75.

Актуальная тема

«В настоящее время в нашей стране широко и беспрепятственно распространяются и пропагандируются псевдонаука и паранормальные верования: астрология, шаманство, оккультизм и т.д. Население России оболванивается теле- и радиопрограммами, статьями и книгами откровенно антинаучного содержания. В отечественных государственных и частных СМИ не прекращается шабаш колдунов, магов, прорицателей и пророков. Псевдонаука стремится проникнуть во все слои общества, все его институты, включая Российскую Академию Наук. Эти иррациональные и в основе своей аморальные тенденции, бесспорно, представляют собой серьёзную угрозу для нормального духовного развития нации. Комиссия РАН по борьбе с лженаукой и фальсификацией научных исследований уже начала действовать. Однако, совершенно очевидно, что существенного успеха можно достичь только в том случае, если борьба с псевдонаукой будет уделять внимание широкие круги научных работников и педагогов России. Президиум РАН призывает вас активно реагировать на появление псевдонаучных и невежественных публикаций как в средствах массовой информации, так и в специальных изданиях, противодействовать осуществлению шарлатанских проектов, разоблачать деятельность всевозможных паранормальных и антинаучных «академий», всемерно пропагандировать подлинные достижения и ценности научного знания, рациональное отношение к действительности.»

Мы призываем руководителей радио- и телевизионных компаний, газет и журналов, авторов и редакторов программ и публикаций не создавать и не распространять псевдонаучные программы и публикации и помнить об ответственности СМИ за духовное и нравственное воспитание нации.

Вопросы о качествах их характера, работе и т. д. Затем время и место рождения добровольцев сообщили астрологам. Характеристики одних и тех же добровольцев, данные разными астрологами, сильнейшим образом расходились между собой.

Астрологи утверждают, что с помощью гороскопа можно определить предрасположенность человека к той или иной профессии. Если так, это сулит немалый экономический эффект. Вероятно, поэтому Дж. Беннет и Дж. Барт -

экономисты из Университета Дж. Вашингтона - попытались выяснить, влияет ли положение планет относительно зодиакальных знаков на профессиональные склонности людей, в частности, на частоту поступления юношей на военную службу. Особо тщательно изучались знаки «управляемые» Марсом. Это исследование астрологических предсказаний не подтвердило.

Американский физик Дж. МакДжерви исследовал распределение дат рождения 17 тысяч ученых и 6 тысяч политических деятелей относительно зодиакальных знаков. Оно также оказалось совершенно случайным.

Вопросы о качествах их характера, работе и т. д. Затем время и место рождения добровольцев сообщили астрологам. Характеристики одних и тех же добровольцев, данные разными астрологами, сильнейшим образом расходились между собой.

Астрологи утверждают, что с помощью гороскопа можно определить предрасположенность человека к той или иной профессии. Если так, это сулит немалый экономический эффект. Вероятно, поэтому Дж. Беннет и Дж. Барт -

экономисты из Университета Дж. Вашингтона - попытались выяснить, влияет ли положение планет относительно зодиакальных знаков на профессиональные склонности людей, в частности, на частоту поступления юношей на военную службу. Особо тщательно изучались знаки «управляемые» Марсом. Это исследование астрологических предсказаний не подтвердило.

Американский физик Дж. МакДжерви исследовал распределение дат рождения 17 тысяч ученых и 6 тысяч политических деятелей относительно зодиакальных знаков. Оно также оказалось совершенно случайным.

Хотя многие астрологи заявляют, что астрология - наука, её выводы и положения входят в прямое противоречие с основными достижениями научной традиции. Ученым просто непонятно, как может лженаука вроде астрологии процветать в самом технически развитом обществе за всю историю человечества.

Владимир Георгиевич Сурдин, астроном, кандидат физико-математических наук, старший научный сотрудник Государственного астрономического института им. П.К. Штернберга (ГАИШ МГУ)

В заключение приводим текст «Обращения Президиума Российской Академии Наук научным работникам России, профессорам и преподавателям вузов, учителям школ техникумов, всем членам российского интеллектуального общества».

нию, мне неизвестны отечественные работы на эту тему, поэтому опишу результаты некоторых зарубежных исследователей.

Известный астролог Иоанн Штефлер (1452- 1531) объявил совершенно конкретно, что соединение планет в Рыбах в конце февраля 1524 г. предвещает второй всемирный потоп. Пишут, что это предсказание возбудило ужас во всей Европе: люди бросали города и деревни, устремлялись на вершины гор. Когда же стало ясно, что потопа не бу-



В.Г. Сурдин
кандидат физико-математических наук

дет, незадачливый астролог получил нагоняй от властей.

Ученых до сих пор приводит в недоумение неспособность астрологов определить тип астрального воздействия, который несёт ответственность за влияние на ребёнка в момент его рождения. Вспомните, есть ли среди Ваших знакомых близнецы? Они родились с разницей в несколько минут, когда планеты не успели поменять своё расположение (в любом случае, время рождения человека невозможно определить с точностью до минуты). Похоже ли у них характеры? Похоже ли у них судьбы? В большинстве случаев, близнецы абсолютно не похожи ни характерами, ни судьбами.

Была проведена проверка качества комплексного предсказания астрологами характера людей. С этой целью психолог из Чикаго Дж. Мак-Гру обратилась в Федерацию астрологов штата Индиана. Участвовать в его экспериментах вызвались шесть опытных специалистов звездочтения. По просьбе Мак-Гру, 23 добровольца ответили письменно на анкету, содержащую как астрологические, так и традиционные

За последние годы астрология превратилась из исторического курьёза в повседневную деталь нашего быта. XX век, разрушив всеобщую религиозность, привнес в массовое сознание новые наукообразные культы: веру в биополе, телепатию, телекинез, «летающие тарелки», вновь укрепил позиции астрологии. Например, астромедицина ставит диагнозы и назначает лечение на основе гороскопа. Она базируется на принципах астрологии. Согласно которой, каждая планета обладает своеобразным влиянием на физическое и духовное состояние человека. Астрологи считают, что каждый из зодиакальных знаков управляет определённым комплексом человеческих качеств; при этом наиболее ярко проявляет себя тот знак, который восходит из-за горизонта в момент рождения человека. Его-то и называли гороскопом, но со временем этот термин стал олицетворять всю схему взаимного расположения знаков и планет.

Исторически астрология тесно переплетена с древними культурами и религиозными течениями, с развитием астрономии и алхимии, с истоками психологии, с магией и разнообразными способами гадания.

Ещё в 44 г. до н.э. Цицерон написал, что «халдеям, которые любому человеку по дню его рождения предсказывают все, что с ним произойдёт в жизни, и пишут его гороскоп, менее всего следует верить. Поистине, я очень удивляюсь, что есть люди, которые и сейчас ещё верят тем, чьи предсказания никогда не сбывались и не сбываются».

Известный астроном Кеплер называл астрологию «глупенькой дочкой высокоумной астрономии». Он занимался астрологией как заработком: «И жалование математиков так ничтожно, что мать (астрономия) Наверное бы голодала, если бы дочь (астрология) ничего не зарабатывала».

Несомненно, что именно грамотно проведенная, статистически достоверная проверка астрологических предсказаний является наиболее сильным аргументом в споре ученых с астрологами. К сожалению,

Фитотерапия



СЕМЕНА УКРОПА

Семена укропа имеют довольно богатый биохимический состав. В них содержатся такие микроэлементы, как марганец, селен, кальций, железо, цинк, медь, магний, калий, фосфор и натрий. Есть в составе и витамины: А, С и группы В. Витамин С в семенах укропа меньше, чем в его зелени, зато семечки содержат эфирные масла, включающие полезные олеиновую, пальмитиновую, линолеиновую кислоты. Также в укропных семенах содержатся флавоноиды, каротин и азотистые соединения.

Лечебное действие

Семена укропа оказывают бактерицидное действие, нейтрализуя гнилостные процессы в желудочно-кишечном тракте. Они полезны для формирования полезной «хорошей» микрофлоры кишечника. Помогут они и при болях, оказывая спазмолитическое действие. Семена укропа применяются и как желчегонное средство.

Влияют на сократительный статус сердечной мышцы, тем самым, стабилизируя работу всей системы, помогая при аритмии и атеросклерозе. Понижают артериальное давление.

Оказывают мочегонное действие, способствуют выведению токсинов. Благодаря бактерицидному свойству препятствуют воспалительным процессам в органах мочеполовой системы.

Обладают выраженным бронхолитическим действием, разжижают мокроту, чем способствуют ее скорому выведению из дыхательных путей.

Положительно влияют на нервную систему, оказывая седативный эффект.

Рецепты

При болях в желудке. Одну чайную ложку измельченных семян укропа залить одним стаканом кипятка. Закупать емкость с настоем в полотенце и оставить на два часа. Принимать средство нужно по полстакана трижды в день перед едой.

Мочегонное средство: 1 стл. сухих семян (или 2 ст. ложки свежих) залить 0,5 л кипятка. Дать настояться в течение часа и принимать по трети стакана за 30 минут до еды. Пить настой три раза в день.

Для профилактики стенокардии: 1 ч. ложка перемолотых семян заливается 300 мл кипятка, настоять в течение часа. Процеженный настой пить по полстакана три раза в день.

При бессоннице: 50 г семян укропа залить 500 мл красного вина (Кагор), довести до кипения и проварить на маленьком огне 20 минут. Настаиваем средство в течение часа, при этом емкость с настоем лучше укутать. Готовый процеженный настой принимать по 50 г перед сном.

При кашле и бронхитах как отхаркивающее средство: 1 ч. ложка укропных семечек залить 300 мл воды (полтора стакана). На водяной бане прокипятить смесь в течение 10 минут, дать настояться около получаса, процедить. К полученной жидкости добавить 50 мл молока и 1 ч. ложку меда. Пить по 1/3 стакана трижды в день за 15-20 минут до еды.

При отеках век, усталости и покраснении глаз: 1 ч.л. семян укропа и 1 ст. л. измельченных листьев мяты прокипятить в 200 мл воды 10 минут. Остудить, процедить и, смочив в отваре ватные диски, приложить к глазам на 5-10 минут.

При гастритах с пониженной кислотностью, проблемах с желчным пузырем: растереть в порошок семена укропа и принимать по половине чайной ложки в процессе принятия пищи, запивая водой.

Отвар из семян укропа при кишечных коликах у грудных детей: способствует правильной работе желудка и кишечника малыша, подавляет гнилостные процессы и успокаивает ребенка. Готовится отвар или «укропная вода» следующим образом: 1 ч. ложка семян укропа заливается 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Давать по одной чайной ложке трижды в день за 15 минут до кормления.

Противопоказания

Семена укропа понижают давление, поэтому при гипотонии могут вызывать неприятные ощущения, слабость, вплоть до обморока, упадок сил и даже снижение зрения.

Совершенно очевидно, что вода необходима для жизни каждого организма. В зависимости от возраста, 45-75% веса составляет вода.

Что делает вода

растворяет и стабилизирует растворённые питательные вещества, доставляет их к органам и тканям; участвует в правильном пищеварении;

регулирует тепловой баланс организма (сохраняет тепло ввиду своей теплоемкости, распределяет по всему организму, отдаёт тепло при перегревании за счёт пототделения);

поддерживает давление внутри клеток организма; увлажняет ткани; участвует в синтезе и распаде веществ в организме;

выводит из организма токсичные вещества;

участвует в правильной работе мышц;

При нарушении водного баланса клетки как будто иссушаются вплоть до гибели. Это называется обезвоживанием. Даже при небольшом обезвоживании человек может ощущать, что он неважно себя чувствует.

Вода уходит из нашего организма через дыхание, пототделение, мочеиспускание и дефекацию. Чтобы не допустить обезвоживания, ежедневно необходимо восполнять потери воды.

Сколько же нам нужно пить воды? В среднем, взрослому мужчи-

не необходимо около 3 л жидкости (это 15 стаканов объемом 200 мл и 12 стаканов объемом 250 мл). Для женщины — 2,3 л (около 12 стаканов 200 мл). Таковы рекомендации института питания. Причём, около 8 стаканов необходимо именно чистой питьевой воды, остальное количество — суп, чай, компот и пр.

Почему нужно пить именно воду? Дело в том, что организму необходимо совершать дополнительные усилия, чтобы выделить чистую воду, скажем, из чая или сока. Потребляя простую воду, вы помогаете своему телу, избавляете его от лишних усилий по добытию чистой воды. Организм воспринимает чай, кофе, молоко, компот и соки как пищу. Например, в древности даже говорили не попить молока, а «поесть молока». Надо сказать, что ни один из напитков не может заменить организму чистой воды.

В каких случаях нужно увеличить количество жидкости?

Если человек занимается спортом или его работа связана с физическими усилиями, при которых повышается пототделение, ему нужно дополнительное количество воды (в среднем 400-600 мл). Однако, у профессиональных спортсменов потеря жидкости с потом может составлять до 6-10 л за день, а у марафонцев ещё больше (2-3 л в час). С потом выходят ионы натрия, происходит гипонатриемия (сниженное содержания ионов

натрия в крови), вызывающая плохое самочувствие, головную боль и головокружение, рвоту. Поэтому спортсменам необходимо пить спортивные жидкости, содержащие нужные ионы.

О ПОЛЬЗЕ ВОДЫ

Периоды летней жары повышают риск обезвоживания. Поэтому в жару так необходим дополнительный прием воды. Особенно тяжело переносится жара людьми с сердечно-сосудистыми заболеваниями, т.к. при гипертермии происходит сгущение крови, а при некоторых заболеваниях сердца нельзя пить много воды.

Если имеются хронические заболевания, такие, как гипертония, заболевания печени, надпочечников, заболевания почек, сопровождающиеся их недостаточностью, некоторые заболевания сердца, то врач может назначить снижение потребления жидкости. В этих случаях необходимо придерживаться рекомендаций лечащего врача.

При повышенной температуре (лихорадке), инфекционных заболеваниях, диарее, рвоте, нужно пить как можно больше воды. Во-первых, это предотвратит обезвоживание, а во-вторых, с водой выводятся токсины патогенных микроорганизмов. Кроме того, при желудочно-кишечных расстройствах назначают пить регидрати-

рующие растворы (например, регидрон).

Если человек чрезмерно употребляет кофе, славящийся своими сильными мочегонными свойствами, он должен увеличивать поступление воды в организм. Увлечение сладкими и солеными продуктами должно быть поводом к дополнительному приему воды.

Какую воду нужно пить

Ранее мы говорили, что ничего не может заменить воду. Но какой



она должна быть? Конечно же, чистой. Это самое главное условие. Кипяченая вода теряет очень много полезных свойств. Однако как быть с обеззараживанием от болезнетворных микробов? Можно посоветовать следующее: поставьте на плиту чайник с водой, но не доводите её до кипения. То есть за некоторое время до закипания, когда температура воды 80-90 град., нужно чайник выключить. Таким образом вода сохранит свои полезные свойства, но и будет максимально обеззараженной.

Азбука здоровья

Бутилированная вода часто «неживая». Это означает, что сначала её дистиллируют (то есть вода не имеет более никаких микробиологических и химических примесей), а потом минерализуют. Лучше брать воду из родников, в которых вы уверены, или использовать хорошо зарекомендовавшие себя фильтры для очистки воды.

Некоторые данные говорят о том, что вода настолько полезна для организма, что может излечить чуть ли не от всех заболеваний. К этой информации нужно относиться разумно. Панацеи не бывает. Часто о чудодейственных свойствах воды можно услышать от представителей сетевого маркетинга, рекламирующих биологически активные добавки к пище.

Конечно, нередки случаи, что при увеличении количества потребляемой воды, у человека прекращались головные боли, лучше выглядела кожа, улучшалось общее самочувствие, пищеварение. Это вполне объяснимо, ведь обезвоживание приводит к нарушению кровообращения мозга, мышц и других органов и тканей. В большинстве случаев, когда человек начинает больше пить чистой воды, это способствует его оздоровлению.

По материалам сайта «Азбука здоровья»

Для человека крайне важно правильно организовать свое питание. Если этого не сделать, то наша жизнь будет сопровождаться малоприятными болезненными состояниями: лишним весом, болезнями ЖКТ, повышенным давлением, а это, в свою очередь, повышает риск инсульта и инфаркта миокарда.

На фоне всего этого резко снижается качество самой жизни, от неустоенной личной жизни до развития комплексов по поводу своей внешности. Да и живут тучные люди меньше, чем стройные.

В результате долгих исследований было установлено, что человек, как существо всеядное, все же должен потреблять продукты питания всех видов. При этом недостаточно периодически сбрасывать вес. Уже давно замечено, что, как только люди оставляют диету, они быстро набирают прежний вес, да еще и обзаводятся добавочными килограммами. Чтобы удерживать вес в норме постоянно, необходимо правильно организовывать все свое питание, не отказываясь ни от чего. Нужно только правильно распределить количество продуктов по их видам.

Пирамида питания или пищевая пирамида — схематическое изображение принципов здорового питания, разработанных диетологами. Продукты, состав-

ляющие основание пирамиды, должны употребляться в пищу как можно чаще, в то время, как находящиеся на вершине пирамиды продукты, следует избегать или

Пищевая пирамида



употреблять в ограниченных количествах. Первая пищевая пирамида была опубликована Министерством сельского хозяйства США в 1992 году, затем она была несколько раз переработана с учётом новых знаний диетологов. В России пока не была разработа-

на собственная пищевая пирамида, однако специалисты НИИ питания РАМН одобрили американский проект MyPyramid с учётом национальных особенностей

В основании пирамиды лежат физическая активность и достаточное потребление жидкостей, предпочтительней в виде минеральной воды.

Основание собственно пирамиды питания содержит три группы продуктов: овощи и фрукты, цельнозерновые продукты — источники так называемых «длинных углеводов» (неочищенный рис, хлеб грубого помола, макаронные изделия из цельнозерновой муки, каши), и растительные жиры, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты (оливковое масло, подсолнечное, рапсовое и другие). Продукты из этих групп следует по возможности употреблять с каждым приёмом пищи. При этом доля овощей и фруктов распределяется следующим образом: 2 порции фруктов (около 300 г в день) и 3 порции овощей (400—450 г).

На второй ступени пирамиды находятся белокосодержащие продукты растительного — орехи, бобовые, семечки (семена подсолнуха, тыквы и др.) — и животного происхождения — рыба и морепродукты, мясо птицы

(курятина, индюшатина), яйца. Эти продукты можно употреблять от 0 до 2-х раз в день.

Чуть выше расположены молоко и молочные продукты (йогурты, сыр и т. д.), их употребление следует ограничить одной-двумя порциями в день. Людям с непереносимостью лактозы следует заменить молочные продукты на препараты, содержащие кальций и витамин D3.

На самой верхней ступени пирамиды находятся продукты, употребление которых следует сократить. К ним относятся животные жиры, содержащиеся в красных сортах мяса (свинине, говядине) и сливочном масле, а также продукты с большим содержанием так называемых «быстрых углеводов»: продукты из белой муки (хлеб и хлебобулочные изделия, макаронные изделия), очищенный рис, газированные напитки и прочие сладости. С недавних пор в последнюю группу включают и картофель из-за большого содержания в нём крахмала, в первоначальной версии пирамиды картофель находился на самой нижней ступени вместе с цельнозерновыми изделиями.

Советы диетолога

Отвечаем на вопросы читателей

Беспокоит повышенное газообразование в животе. Посоветуйте сборы трав для улучшения пищеварения. (А. Е., Колычёво).

Большинство людей подвержены стрессам, а это приводит к подавлению функций пищеварения. Чрезмерное возбуждение нервной системы влечёт за собой желудочно-кишечные нарушения. В результате чего происходит несварение желудка, ухудшение аппетита, воспаление кишечника. В этом случае хорошо принимать настои на травах, они способствуют расслаблению нервной системы, что приводит к усилению активности парасимпатической нервной системы (при этом происходит устранение кишечных спазмов).

В таких случаях хорошо принимать настои из ромашки, хмеля, мяты и перечной мяты. Для себя вы можете подобрать любое сочетание из этих трав. Мелиссу и ромашку можно употреблять без ограничений. Хмель обладает очень сильным седативным действием, поэтому его добавляйте только вечером (он поможет успокоить желудок). Рецепт приготовления таких настоев очень прост. Возьмите 2 столовых ложки сбора, залейте кипятком, дайте настояться 20 минут. Принимайте в теплом виде: по пол стакана 2-3 раза в день. Такой настой можно использовать как заварку или пить, не разбавляя.

Трава золототысячника очень горькая, при этом оказывает тонизирующее действие, а также способствует улучшению аппетита. 1

ч.л. травы заливают кипятком, дают настояться 10 минут, процеживают

Сборы трав для улучшения пищеварения

и принимают перед едой по 0,5 стакана 2-3 раза в день.



Нормализовать пищеварение помогают народные средства с использованием корня лопуха и сока квашеной капусты. Корень лопуха успокаивает и обволакивает, при этом защищая слизистую оболочку. Для приготовления целебного настоя понадобится 1 ст.л. измельчённого корня, 1 стакан молока. Корень заливают молоком и варят в течение 20 мин., дают настояться 2 часа. Принимают перед едой 2 раза в день по 1/3 стакана. Курс лечения необходимо проводить не меньше двух недель.

Для улучшения пищеварения применяют рассол квашеной капусты, она способствует выделению желудочного сока. Сок принимают перед едой по 100 мл, а также полезно употреблять и саму квашеную капусту, конечно, лучше домашнего приготовления.

Применяя такие народные средства, как чай с семенами аниса, фенхеля, кориандра,

льняных семян.

После очередного праздника, очень сыт-

нина, вы избавитесь от кишечных и желудочных колик, метеоризма: для приготовления чая возьмите 1 ч.л. любых семян, залейте 1 ст. кипятка, перед этим семена обязательно растолките в ступе (горячая вода поможет быстрее высвободить целебные эфирные масла). Чай настаивают 10 минут. В течение суток выпивают 3 стакана тёплого чая.

Принимайте отвар из семян фенхеля, коры калины и мяты перечной. Для приготовления отвара: 1 ч.л. фенхеля, кора калины заливается 375 мл горячей воды. Отвар необходимо довести до кипения, добавить 1 ч.л. мяты перечной, прокипятить 1-2 минуты, дать настояться 15 минут, а затем процедить.



Такой отвар можно пить вместо чая по половине стакана, 2-3 раза в день.

Этот отвар также поможет при запорах, только вместо перечной мяты добавьте 1 ч.л.

ной и жирной еды, для улучшения пищеварения можно использовать отвар с тмином и майораном. Такой отвар готовится очень просто. Возьмите по 1 ч.л. семян тмина и майорана, залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 15 – 20 мин. Принимайте утром и вечером по 0,5 стакана.

Для нормализации всех обменных процессов в организме полезно употреблять



смесь из алоэ, меда и красного вина. Приготовление: натуральный мед – 500 г, 250 г измельченных листьев алоэ, красное вино 450 мл. Все ингредиенты перемешайте, переложите в стеклянную банку, храните в прохладном месте. Принимать такую смесь следует в следующем порядке: первые пять дней - по 1 ч.л., а затем по 1 ст.л. 3 раза в день за 1 час перед едой. Для достижения положительных результатов, следует смесь употреблять длительное время (от 2 недель до полутора месяцев).



Перенесение мощей святого Иоанна

9 февраля – день перенесения мощей святого Иоанна Златоуста

Святой Иоанн Златоуст – великий вселенский учитель, патриарх Константинопольский скончался в 407 году в городе Комане на пути к месту ссылки. Он был осужден по зависти императрицы Евдоксии за смелое обличение пороков, царивших в Константинополе. (Команы – село в Сухумском районе Абхазии, расположенное в 15 километрах от Сухуми. История селения насчитывает две тысячи лет. Название «Команы» переводится как «святое место») Перенесение его мощей из Коман в Константинополь совершилось в 438 году при сыне Евдоксии императоре Феодосии II (408 - 450).

Спустя немногим более 30-ти лет ученик святого Иоанна, святой Прокл, Патриарх Констан-

«... И свои примут тебя с любовью»

тинопольский, совершал в память его богослужение в Великой Константинопольской церкви. Присутствовавшие в храме, глубоко тронутые словом святителя Прокла, не дали ему окончить проповедь и стали единодушно умолять Патриарха ходатайствовать перед императором, чтобы мощи святого Иоанна были перенесены в Константинополь. Император дал согласие и повелел перенести мощи. Однако, посланные им люди никак не могли их поднять до тех пор, пока император, поняв причину этого, не передал послание к святому Иоанну, смиренно прося у него прощения за себя и за свою мать Евдоксию. Император написал своею рукою:

«Вселенскому учителю и духовному моему отцу, святому Иоанну Златоустому, Феодосий царь: ... к тебе, как к живому, посылаю эту мою собственноручную просьбу и с верою прошу прощения мне и людям твоим. ... Ты, учивший всех покаянию, прости кающегося. Как детям, любящим отца, возврати нам отца и обрадуй пришествием твоим любящих тебя. ... возвратись с миром к себе, и свои примут тебя с любовью».

Послание зачитали у гроба святого Иоанна и после этого легко подняли мощи, внесли их на корабль и доставили в Константинополь. Рака с мощами была поставлена в церкви святой муче-

ницы Ирины. Встретив мощи Иоанна Златоуста, император произнес:

«Прости, отче, прегрешение, причиненное тебе завистью. Не считай меня сообщником греха моей матери и не допусти, чтобы я страдал от оскомины за родительскую неводержимость. Хотя я и сын твоей гонительницы, однако, я не повинен в причиненном тебе бедствии. Прости ей согрешение, она раскаялась в сделанном тебе и просит прощения, обращаясь к тебе со смирением моими устами так: «помяни, отче, твое учительное слово о непаметозлобии и сам забудь мою злобу. Я не могу перенести твоего недовольства мною; даже гроб мой сотрясается, сокрушая мои кости».

Тело святого Иоанна оказалось нетленным. Наутро рака с мощами святого Иоанна была перенесена в церковь святых Апостолов. Народ воскликнул: «Приими престол твой, отче!» Тогда Патриарх Прокл и клирики, стоявшие у раки, увидели, что святой Иоанн открыл уста и произнес: «Мир всем».

Во время совершения святой литургии гроб императрицы Евдоксии остановился от трясения.

По творениям свт. Димитрия Ростовского



Февраль

1 февраля – Неделя о мытаре и фарисее. Преподобного Макария Великого, Египетского (IV в.).

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

8 февраля – Неделя о блудном сыне. Собор Новомучеников и Исповедников Российских.

12 февраля – Собор вселенских учителей и святителей Василия Великого, Григория Богослова и Иоанна Златоуста.

14 февраля – Родительская суббота. Святого мученика Трифона.

15 февраля – Сретение Господне. Неделя мясопустная о страшном суде.

16 февраля – Масленица. Сплошная седмица (без мяса).

22 февраля – Прощёное Воскресенье. Заговение на Великий пост.

23 февраля – Начало Великого поста. Чистый понедельник.

25 февраля – празднование в честь Иверской иконы Божией Матери.

27 февраля – равноапостольного Кирилла, учителя Словенского.

О достоинстве человека

В сознании неверующих, а, порой, и верующих людей могут возникать трудные вопросы: *Каково положение занимает Бог по отношению к миру, который Он создал и который находится в течение тысячелетий в таком трагическом, порой мучительном состоянии? Неужели все сводится к тому, что Бог односторонним действием Своей воли вызвал к бытию целое мироздание и когда-то потом встретится с ним снова лицом к лицу уже не как Творец, а как Судья?*

В творении человека является очень редкая в нашем опыте справедливость.

Справедливость не является тем, чем мы часто ее считаем, как мы ее часто видим: способность распределять или правом награждать и наказывать. Справедливость начинается в том момент, когда мы ... при ограничении нашего бытия соглашаемся на существование, на динамическое становление другой личности. И признаем за ней право

быть собой, а не только отражением нашей жизни. Таков творческий акт со стороны Бога. Бог нас вызывает в бытие, ставит нас перед Собой и предлагает все, что Он есть, все, что у Него есть, разделить с нами; в нашей власти – принять или отказать. Со стороны Божией, – это готовность до конца Себя отдать нам. Отношения между тварью и Богом начинаются с любви. Он нас вызывает быть самими собой лицом к лицу перед Ним. Но не этим кончается соотношение между Богом и человеком.

В течение тысячелетий, о которых говорят и Священное Писание, и наука, человек ищет своего пути в становлении, вырастает в меру своего человеческого достоинства.

И вместе с этим так часто человек свое достоинство забывает, мельчает, делается недостойным самого себя, не говоря уже о своем божественном призвании. И Бог его не оставляет. Вся история человечества говорит о том, как



Евхаристия. Мозаика собора Архангела Михаила Михайловского Златоверхого монастыря. (1108–1113 гг.)

личными путями, через людей ясного ума и чистого сердца, через людей просвещенных, просветленных; говорит через ужас жизни, говорит через совесть, говорит через красоту, говорит через события, призывая человека вырасти в полную меру. Но Он не только говорит; говорить легко, призывать не трудно, требовать – не стоит ничего. Он делается соучастником человеческой жизни и человеческой трагедии, Он становится человеком; Он воплощается; Бог входит в историю; Бог на Себе несет ее тяжесть; Бог погружается в наш мир, и этот мир всей тяжестью, всем ужасом

В поисках смысла

своим смертоносно ложится на Его плечи.

В этом Божия предельная ответственность за Свое первичное решение, за основоположный акт творения. Этим Бог Себя как бы «оправдывает» перед нами. Он не зритель, Он не стоит в стороне; Он входит в гущу, в трагедию жизни и с нами в ней участвует. Этого Бога человек может принять, этого Бога человек может уважать; Ему можно довериться, Ему можно быть верным, можно видеть, что этот Бог так верит в человека, такую надежду на него возложил, так его полюбил до смерти, и смерти крестной, что можно за Ним идти, куда бы Он ни пошел: на смерть, на жизнь. Бог берет на Себя последнюю ответственность за судьбы мира, спасает мир воплощением и крестной смертью Христа.

Митрополит Антоний Сурожский из книги «Человек перед Богом»

О канонизации Старца Паисия



Во вторник 13 января 2015 года Константинопольская Православная Церковь причислила к лику святых известного старца и подвижника Паисия Святогорца

Канонизация (греч. «узаконивать», «брать за правило») – причисление Церковью какого-либо подвижника благочестия к лику святых с соответствующим его почитанием.

В Православной Церкви причисление к лику святых отмечается торжественной службой в честь новопрославленного святого.

В наше время на местное почитание подвижника святым требуется разрешение патриарха, для общецерковного признания святого – решение

Архиерейского собора. Если святой канонизирован в одной из Поместных Православных Церквей, его имя сообщают главам всех остальных. В этих Церквях может быть принято решение о включении новопрославленного святого в церковный календарь. Так, в Русской Православной Церкви почитают святого Иоанна Русского Исповедника, преподобных Германа Аляскинского и Силуана Афонского, хотя Иоанна Русского и Силуана Афонского канонизировала Константинопольская Православная Церковь, а Германа Аляскинского прославила Американская Православная Церковь.

Православный христианин причисляется Церковью к лику святых после смерти. Наиболее распространены следующие условия канонизации: святость жизни, страдание за православную веру, дар творить чудеса при жизни и/или после смерти как свидетельство того, что через подвижника действует Божественная Благодать, точное соответствие веры подвижника православному вероучению, нетленность мощей. Народное почитание служит поводом для рассмотрения вопроса о канонизации церковными властями.

В настоящее время материалы для канонизации в Русской Православной Церкви собирает Синодальная комиссия по канонизации святых.

Чудо преподобного Паисия

Святые могут помочь нам не в силу изобилия своих заслуг, но в силу обретаемой ими духовной свободы в любви, которая достигается их подви-

гом. Бог дает святым, наряду с ангелами Божиими, совершать Свою волю в жизни людей деятельной, хотя обычно и невидимой, помощью. И помощь эта даруется Самим Господом во всех житейских нуждах и переживаниях по молитвам святых.

Приходской священник из деревни Керасья в районе Неа Мханизона неподалёку от Салоник, иерей Христос Цандалис, отец девяти детей, свидетельствует: «Мои дети забрались на плоскую крышу нашего дома. Там был открыт люк осветительной шахты, которая спускалась вниз. Дети стали прыгать через этот люк.

Один из сыновей, шестилетний мальчик с задержкой речевого развития, который ещё не разговаривал, тоже захотел перепрыгнуть через этот люк, но не смог, оступился и камнем полетел в шахту. Он упал с четвертого этажа на первый.

Стрепещущим сердцем я открывал внизу дверцу этой шахты, готовясь увидеть страшное зрелище — разбившегося ребёнка. Каково же было моё изумление, когда я увидел сына, жёлтого от страха, но целого и невредимого. Я отвёз его в больницу. Осмотрев мальчика, врачи убедились, что на нём нет ни царапины, ни малейшего перелома.

Мы поняли: произошло чудо. Я подумал, что ребёнка спасла чудотворная икона Пресвятой Богородицы, которая находится в храме нашего села Неа Мханизона. Я привёл сына к иконе и спросил его: «Это Она тебя спасла?». — «Нет», — ответил малыш. Он подвёл меня к фотографии Старца Паисия и стал показывать на неё пальцем, давая понять, что его спас Старец».

Agionoros.ru

Паломнический центр

«Монастыри Коломенского Кремля»

по благословию митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия,

проводит экскурсии для паломнических групп

ОБЗОРНЫЕ ЭКСКУРСИИ:

– История монастырей
– Святыни монастырей

ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ЭКСКУРСИЯ

«Церковное искусство»

МУЗЕЙНЫЕ ЭКСКУРСИИ:

– Музей Органической Культуры (народные промыслы: глиняная игрушка)
– Музей керамики в выставочном зале Свято-Троицкого-Ново-Голутвина монастыря
– Музей новомучеников в выставочном зале Успенского Брусенского монастыря

ЭКСКУРСИИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ:

– младших классов
– старших классов
Православное паломничество
Адрес: 140400 МО, г. Коломна, Кремль, ул. Лазарева дом 11а.
Тел.: +7(903) 001-56-65;
+7(903) 001-48-65
Эл. почта:
pilgrim@novogolutvin.ru

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