

*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

## «Вопросы жизни»

140 лет со дня рождения А.А.Ухтомского



Академик А.А.Ухтомский с аспирантами. 1935 г.

*«Физиолог Ухтомский лишь открыл в природе и прояснил для рационалистического сознания то, о чём уже две тысячи лет знают христиане. Но для нас, учёных, это открытие. Поэтому, думаю, перед наукой открываются новые, интересные перспективы».*  
Г.Б. Ефимов, к. м. н. ИПМ им.М.В.Келдыша РАН

Великий физик-математик Нильс Бор говорил: в будущем ведущей областью науки будет не физика, а биология. Потому что биологическая жизнь и сознание – самая большая загадка во Вселенной. И она в той или иной степени связана со всеми областями знания. То, что открыл Алексей Алексеевич Ухтомский в физиологии, можно применить в моделировании и математическом опи-

сании живого. И это даёт обратный эффект: понимая, как «работает» живой организм и его нервная система, мы можем усовершенствовать математический аппарат, применяемый, например, в кибернетике.

Отец кибернетики Норберт Винер с самого начала опирался на знания о физиологии.

В начале XX века уже пытались построить карту мозга – узнать, какой участок отвечает

за какие действия. Фактически тем же самым занимался и Ухтомский, в том числе ставил опыты над собаками. В ту пору наука физиология считалась аванпостом познания мира – её выделили как отдельную дисциплину для получения Нобелевской премии. Русские учёные были тут на передовых рубежах.

Согласно А. А. Ухтомскому, доминанта – это «временно господствующий очаг возбуждения в центральной нервной системе, создающий скрытую готовность организма к определённой деятельности при одновременном торможении других рефлекторных актов». То есть когда что-то доминирует, то оно подавляет всё остальное и, более того, может даже его «перепрограммировать».

«Если вам не нравится ваше поведение, то довольно бесплодная задача бороться с ним, атакуя его доминанты “в лоб”. В результате будет, вернее всего, только усиление укрепившейся доминанты. Это потому, что за ней есть укрепившиеся физиологические основания, своя история и инерция. Целесообразней искать условий для возникновения новой доминанты – не пойдёт ли она рядом с первой. Если пойдёт, то первая сама собой будет тормозиться, и, может быть, сойдёт на нет». Таким образом, например, излечивают наркозависимых в православных реабилитационных центрах. Вера в Бога, как главная и естественная для человека доминанта, вытесняет всё противоестественное.

Ухтомский обнаружил, что сложная система (живой организм, человек, общественная организация) имеет такое качество, как цельность. И это качество в каком-то смысле вневременное. Заложенный изначально идеал. Это та доминанта, которая была заложена Главным Конструктором при творении природы. Доминанты в любой системе действуют иерархически, поскольку каждая система состоит из подсистем. На нижнем уровне

рефлексы подчиняются тому, что в данный момент необходимо организму в целом. В свою очередь, организм человека может подчиняться сознанию. А сознание – Самому Творцу и той благой участи, которую Он назначил человеку.

Алексей Алексеевич Ухтомский (1875–1942) родился в Рыбинске. Его семья была знатного княжеского рода. Основатель рода Ухтомских, Иван Иванович Ухтомский, происходил в 17-м колене от Рюрика. А.А. Ухтомский окончил классическую гимназию. Учился в Нижегородском кадетском корпусе. С 1894 года – на словесном отделении Московской духовной академии, где изучал философию. (Кандидатское сочинение – «Космологическое доказательство Бытия Божия»). После окончания Духовной Академии Алексей Ухтомский поступил в Петербургский университет, где начал специализацию при профессоре Н. Е. Введенском. В 1911 году защитил магистерскую диссертацию. С 1920 года – заведующий лабораторией Естественнонаучного института. В 1922 году принял под своё начало кафедру физиологии человека и животных Петроградского университета. В то же время Ухтомский обнаружил главное свое открытие – закон доминанты.

С 1935 года – директор основанного им Института физиологии ЛГУ, а с 1937 года – руководитель электрофизиологической лаборатории АН СССР. Был заведующим биологическим отделением Ленинградского университета, в 1931–1938 годах – президент Ленинградского общества естествоиспытателей. В 1933 году избран членом-корреспондентом, в 1935 году – действительным членом Академии наук СССР. А. А. Ухтомский владел семью языками, разбирался в богословии, философии, политэкономии, архитектуре, был живописцем и иконописцем, играл на скрипке.

*Продолжение на стр. 4*

## Бесплатная медицина

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

Продолжение, начало в №2 газеты

– Возможно ли поменять свою страховую компанию?

Законом закреплено право гражданина на выбор и замену страховой медицинской организации (СМО) не чаще одного раза в год, не позднее 1 ноября.

– Какие медицинские учреждения работают с полисами ОМС: только государственные?

К медицинским учреждениям в сфере обязательного медицинского страхования (а значит и работающим с полисами ОМС) относятся

те, которые имеют право на осуществление медицинской деятельности и включены в

реестр мед. организаций, осуществляющих деятельность в сфере обязательного медицинского страхования. Это организации любой предусмотренной законодательством РФ организационно-правовой формы, а также индивидуальные предприниматели, занимающиеся частной медицинской практикой. Реестр мед. организаций ведётся территориальным фондом ОМС, в сети интернет и может дополнительно опубликовываться иными способами.

– Есть ли различия в полисах работающих и неработающих граждан?

В силу Закона «Об обязательном медицинском страховании в РФ» застрахованные лица имеют право на бесплатное оказание им мед. помощи медицинскими организациями при насту-

плени страхового случая на всей территории нашей страны в объёме, установленном базовой программой ОМС, а также на территории субъекта РФ, в котором выдан полис ОМС, – в объёме установленном территориальной программой ОМС. Каких-либо различий в отношении полиса работающих и неработающих граждан нет.

– Граждане какого возраста могут пройти диспансеризацию в текущем году?

В соответствии с Порядком проведения диспансеризации определенных групп взрослого населения, утвержденным приказом Минздрава России от 03.12.2013 г. №1006Н, гражданин может пройти диспансеризацию 1 раз в 3 года в возрастные периоды (возраст лет) 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39, 42, 45, 48, 51, 54, 57, 60, 63, 66, 69, 72, 75, 78, 81, 84, 87, 90 и т. д.

– Как оформить полис на ребенка? До регистрации новорожденного вся мед.

помощь оплачивается по полису его мамы. После регистрации родители имеют право выбрать страховую компанию, работающую в системе ОМС на территории Московской области и получить полис.

– В какой поликлинике можно лечиться по полису ОМС: по месту жительства или по месту регистрации?

Согласно ст.21 Федерального Закона РФ от 21.11.2011 г. №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан» у пациента есть право выбора медицинской организации и право выбора врача. Для получения амбулаторной помощи гражданин выбирает мед. организацию не чаще 1 раза в год, за исключением случаев изменения места жительства или места пребывания гражданина. Для закрепления в выбранной мед. организации гражданину необходимо подать заявление на имя главного врача.

ЧИТАЙТЕ  
В НОМЕРЕ



Стр 2

ПОЗДРАВЛЯЕМ  
ЗАСЛУЖЕННОГО  
ВРАЧА РФ  
А.Г.КУЛЬШУ  
С 70-ЛЕТИЕМ!



Стр 2

АКАДЕМИК  
Э.П.КРУГЛЯКОВ  
«ОСТОРОЖНО:  
РЕКЛАМА»

Стр 4

СВЯТИТЕЛЬ  
ФЕОФАН  
ЗАТВОРНИК  
О ПРИЧАЩЕНИИ



Стр 4

ФИЗИОЛОГ  
АКАДЕМИК  
А.А.УХТОМСКИЙ  
«ВОПРОСЫ  
ЖИЗНИ»







10 февраля медики из Общества православных врачей поздравили с 70-летием Заслуженного врача РФ Анатолия Григорьевича Кульшу. Трудовой стаж А.Г.Кульши насчитывает 50 лет, из них 30 лет он работал акушером-гинекологом, затем заместителем по лечебной части главного врача Коломенской ЦРБ. Более 15 лет возглавлял Общество православных врачей, был редактором газеты.

А.Г. Кульшу поздравили с юбилеем Игуменья Ксения, настоятельница Свято-Троицкого Ново-Голутвина монастыря с сестрами, от имени коллег-ученых, принимавших участие в конференциях Общества православных врачей передала поздравления и пожелания здоровья Директор клиники детских болезней МГМУ им.И.М.Сеченова профессор Наталья Анатольевна Геппе.

«Анатолий Григорьевич – это просто очень хороший человек», – говорят коллеги. – «Он очень добрый, хорошо понимает ситуацию, быстро ориентируется. Он порядочный человек. Профессионал

высокого класса, авторитет, к которому приходят со всеми вопросами: медицинскими, личными, бытовыми, семейными. К нему идут посоветоваться по автомобильным делам и ремонту квартиры, спрашивают садово-огородные вопросы и рецепты консервирования. Знаете, какой он труженик?!

## «С Юбилеем, наш добрый доктор!»

И никакой корысти. Его любят во многих семьях, сложились целые поколения, у кого он принимал детей: у первых мам теперь уже внучки благодарят своего доктора».

«Анатолий Григорьевич – это удивительно радостный человек, неутомимый и безотказный, забы-

в бескорыстного служения людям» (врачи Православного медицинского центра святой блаженной Ксении Петербургской).

Заместитель главного врача Коломенского специализирован-

ного дома ребенка Нелли Васильевна Сабурова пишет: «Кто не знает в нашем городе врача Кульшу Анатолия Григорьевича? Это чудесный женский доктор, который лечил и наблюдал будущих мам и дал путевку в жизнь огромному количеству маленьких жите-

чения могу сказать, что мне очень повезло с коллегой и соратником, т.к. всегда можно было рассчитывать на взаимопонимание и сотрудничество в решении вопросов, связанных с грамотным и ка-

чественным родовспоможением даже в самых сложных случаях, получением новорожденного ребенка из рук акушеров и передачей его педиатрам для дальнейшего выхаживания.

В течение многих лет он возглавлял Общество ветеранов медработников, был неоднократно избран членом городского Совета депутатов. Соревноваться с ним в одном списке по избирательному округу было заранее делом проигрышным, т.к. его авторитет среди населения был непрекращаем.

В случае с Анатолием Григорьевичем можно считать абсолютно неопровержимым, что он правильно выбрал дело всей жизни, а может даже профессия выбрала его. Он сумел воедино соединить в своей практике и медицинские, профессиональные достижения, и христианские подходы к сложной проблеме рождения нового человека».

От всей души поздравляем Вас, Анатолий Григорьевич, дорогой коллега, с Юбилеем! Желаем помощи Божией, чтобы победить все недуги, терпения Вам и сил! Многая лета!

Общество православных врачей в честь святой блаженной Ксении Петербургской  
г.Коломны.



Поздравление от Общества православных врачей

вающий о себе. О нем даже сложили стихи: «Отзывчивость твоя известна, Стараешься всем быть полезным, Во всем стремишься нам помочь, Спешешь на помощь день и ночь».

Мы благодарны Вам, дорогой Анатолий Григорьевич, за доброту и поддержку, Вы для нас пример

лей Коломны и окрестностей. Он возглавлял всю службу родовспоможения города с 1973 года.

Именно с этого времени мы с Анатолием Григорьевичем неразлучно, как «ниточка с иголочкой» работали и отвечали за медицинскую помощь женщинам и детям Коломны. Безо всякого преувели-

чивает многие болезни. Электропитание не требуется.

«Новый кардиомаг». «Это экологически чистый автономный источник гравитационного поля, импульсного биполярного тока и постоянного магнитного поля со специальными энергетическими характеристиками». Судя по этой



Академик Э.П.Кругляков

бредовой тираде, создатель прибора больше тройки по физике в школе не имел. Пытаться комментировать этот набор слов совершенно бессмысленно.

Прибор «Vita», согласно рекламе, способен защищать людей от вредных электромагнитных воздействий. Это грубый обман.

Не хватает воображения, чтобы представить, на кого рассчитана реклама «Нейтроника» – «плоскостного торсионного генератора», – наклейки размером 3X3 см, которая спасает от вредных излучений радио- и мобильных телефонов, телевизоров и компьютеров. Разумеется, электропитание наклейке не требуется.

А вот довольно свежая реклама прибора – рекордсмена, излечивающего сразу от 350 разновидностей болезней. «Минитаг» – блестящий результат многолетней работы российских медиков и биофизиков. «Минитаг» воздействует на больные клетки, восстанавливая их работу с помощью особого сигнала сверхмалой мощности. Этот сигнал, названный учёными «кодом жизни», издаёт здоровые клетки всех живых организмов, населяющих нашу планету». Прибор «способен на клеточном уровне вернуть ор-

ганизму здоровье, посылая уставшим от болезни и лекарств клеткам сигнал к выздоровлению». Идея воздействия на клетки эксплуатируется множеством жуликов. К примеру, в так называемом методе «обратной волны» излучение большой клетки усиливается неким прибором и возвращается большой клетке в той же фазе, что увеличивает амплитуду исходной волны. «Происходит стимуляция большого органа или его части собственны-

## В защиту науки

ми частотами». Болезнь, разумеется, немедленно отступает. Интересно, что другая группа жуликов, как утверждает реклама, достигает того же результата, направляя на большую клетку её же излучение, но только... в противофазе. Это постыдное заявление сдвигается сказками о чудесном исцелении множества безнадежных больных, об огромном интересе к приборам в высокоразвитых странах, о «ноу-хау», которые позволяют скрыть от посторонних тайны приборов и сохранить эти тайны в неприкосновенности.

Совсем недавно реклама воспела «Бионормалайзер», – препарат, который подавляет вирусы гепатита, препятствует развитию цирроза и рака печени. Разумеется, о том, что «Бионормалайзер» пищевая добавка, не нуждающаяся в каких бы то ни было лицензиях Минздрава, в рекламе не сообщается.

Реклама прибора «Гамма-7Н»: Благодаря этому чудо-прибору «вокруг нас как бы образуется дополнительная невидимая завеса, о которую «разбивается» аномальное тонкое физическое поле (ТФП)». Думаю, что любой физик, увидевший этот опус, немедленно забраковал бы его. Судя по всему, не увидели.

Нейтронный генератор, с помощью которого изобретатель уменьшает размер злокачественной опухоли на 30% за один сеанс.

Собранного за последние годы материала вполне хватило бы для

написания книги. Однако, на наш взгляд, нет никакого смысла разбирать все вариации воззрений, встречающиеся у сторонников паранормального подхода к действительности

В последнее время появляется немало «приборов» для быстрого лечения наших доверчивых сограждан от множества болезней

без использования каких бы то ни было источников питания. Заодно эти «приборы» спасают своих обладателей от ужасного «патогенного» воздействия окружающей среды.

Официальная наука имеет вполне определённое суждение по поводу эффективности всевозможных псевдонаучных методов врачевания.

Российская академия наук создала комиссию по борьбе с лженаукой и фальсификацией научных исследований. Регулярно публикуется бюллетень «В защиту науки», с которым можно познакомиться на сайте РАН. Прежде чем, покупать новомодный целительный прибор, идею, пришедшую на ум изобретателя можно и нужно проверить на мегапортале многоязычной энциклопедии «Википедия».

Из выступления академика Э. П. Круглякова на совместном Общем собрании РАН и РАМН «Наука – здоровью человека».

В заключении приведём слова иеромонаха Серафима Роуза:

«Никогда прежде не было столько лжеучителей, как в нашем веке, богатом материалистическими искушениями и бедном разумом и душой. Самые нелепые, бредовые взгляды, ранее безоговорочно и повсеместно отринутые культурными людьми, сейчас находят «теоретическое обоснование» и непременно «учителя».

## Фитотерапия



### КОРНИ ХРЕНА

В корне хрена содержится огромное количество витамина С (250 мг%) – в 5 раз больше, чем в лимонах и апельсинах. Есть и другие, витамины В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота (витамин В9), а также такие макро и микроэлементы: калий, магний, кальций, фосфор. Содержащиеся в хрене летучие вещества – фитонциды, способные убивать болезнетворные микробы, наделяют хрен бактерицидными свойствами.

В небольших количествах хрен способствует выделению пищеварительных соков, а это, в свою очередь, улучшает аппетит.

В народной медицине корень хрена используется при камнях в мочевом пузыре, от подагры и ревматизма, при малокровии.

Хрен применяют как противогрибковое, отхаркивающее, улучшающее пищеварение средство. Эфирное масло хрена в высокой концентрации сужает кровеносные сосуды, а в низкой – расширяет их.

#### Рецепты:

**При кашле:** натереть 150 г хрена, смешать с соком двух лимонов. Принимать утром по 1 чайной ложке натощак, а также во время приступов кашля. Смесь хранить в холодильнике, при употреблении немного согреть.

Так же делают из листьев хрена стельку и кладут ее в носки на ночь.

**При гастрите с пониженной кислотностью:** принимать перед едой 1 чайную ложку тертого хрена на ломтике хлеба.

**При опухании или гниении дёсен:** полоскание рта несколько раз в день настойкой: 1 столовая ложка кашицы хрена залить 1 стаканом водки. Настаивать 3 дня, периодически встряхивая.

**При флюсе или воспалении десны:** 1 ч. л. свеженатертого хрена залить 1 стаканом воды и оставить настаиваться в течение 4 часов. Затем процедить настой и полоскать им рот через каждые 30 минут. Флюс быстро пройдет.

**При потере голоса:** разрезать кусочек хрена величиной с лесной орех, залить 1/3 стакана кипятка. Настоять 20 минут, добавить 2 чайные ложки сахара. Выпить за день, задерживая в горле.

**При мочекаменной болезни:** 1 ст. л. тертого хрена заварить 1 стаканом кипящего молока, настоять в теплом месте 10 минут, процедить. Выпить глотками в течение дня.

Люди, страдающие болезнями желудка, двенадцатиперстной кишки, печени, желчного пузыря, почек и поджелудочной железы, должны полностью исключить хрен из своей пищи. Нельзя употреблять корень хрена при острых воспалениях внутренних органов. При частом употреблении может повыситься кровяное давление.

#### Применение в дерматологии:

**Пигментные пятна** отбеливает маска из смеси тертого хрена, сока лимона и сметаны, взятых в равном количестве. Держать на лице 15-20 минут.

**При угревой сыти:** кашицу из корней хрена накладывать 1-2 раза в день несколько минут на кожу лица. Перед процедурой смазать кожу вазелином или растительным маслом.

**при выпадении волос:** корень хрена натереть на мелкой терке, отжать сок. Втирать в кожу головы.

Из книги фитотерапевта

А. Д. Мильской  
«Исцеляющие продукты».



«С 23 февраля по 11 апреля – Великий пост. Как правильно питаться в пост?»

Христианские посты, а Великий пост особенно, при разумном подходе приносит только пользу, и современным диетологам остаётся лишь подтвердить это. Чередование постных и скоромных периодов способствует тренировке иммунитета и очищению организма от шлаков. Если вы часто болеете ангиной или ОРВИ, у вас имеются заболевания суставов, повышен холестерин или есть склонность к полноте, знайте, что именно пост способен помочь устранить многие проблемы со здоровьем.

По церковным законам рекомендуется в течение семи недель воздерживаться от животной пищи: мяса, рыбы, молока, яиц и т. д. На первый взгляд такой срок кажется невероятно долгим, а отказ от всех этих продуктов чрезвычайно сложным и даже вредным. При правильном подходе пост принесёт только пользу и радость.

Повара из монастырей говорят, что постное меню не должно слишком сильно отличаться от обычного, привычного нам: пусть это будут фаршированные перцы, борщ, щи, вареники или плов, но только без мяса. Великий пост – отличная возможность разнообразить свой рацион новыми натуральными продуктами растительного происхождения и вкусными полезными блюдами. Одних овощных салатов в период поста можно приготовить

великое множество. Взять ту же капусту: салат из капусты с морковью, капусты и свежих огурцов, капусты и сырой или варёной свёклы, капусты и сельдерея, капусты со свежими огурцами и помидорами, салат из морской капусты с солёными

## КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ В ПОСТ



огурцами... И уж, конечно, салатных вариантов, приготовленных из других овощей, тоже немало.

Приступая к разработке меню на период поста, помните, что пищеварительные функции организма меняют свою активность не только в течение месяца, но и в течение суток. Действуют так называемые биологические часы. По биологическим законам самое благоприятное время для приёма пищи с 12.00 до 20.00 часов, а вот с 22.00 до 4.00 часов организм наиболее активно занимается перевариванием и усвоением пищи. На отдых и самоочищение остаётся время приблизительно с 4.00 до 12.00 часов.

Конечно, держать пост, особенно тем, кто решил на это впервые,

трудно, и ваш привыкший к скоромной пище организм будет требовать от вас любимых блюд, давая знать о себе в первые дни поста чувством голода. Попробуйте отвлечь его употреблением фруктов, питьём свежевыжатых овощных и фрукто-

вых соков, травяных чаёв и настоев, а также питьевой негазированной воды. Приучите себя пить чистую воду в тёплом виде – так вы избежите отёков и разгрузите почки. Основными поставщиками белка в наш организм в постные дни становятся фасоль, горох, семена подсолнечника, орехи, грибы, сухофрукты. Морскую капусту можно есть каждый день. Используйте консервированную или сушёную ламинарию, спирулину и другие морские водоросли – помимо ударных доз белка, они обогащают организм жизненно необходимым йодом и многими микроэлементами.

За поставку жиров во время поста отвечают растительные масла. Лучше всего использовать нерафинированные масла, так как всем привычное «масло без запаха» ничего полезного в себе не несёт. Заправляйте растительным маслом салаты из свежих или квашеных овощей и добавляйте немного масла в блюда при тушении. Полезны льняное, рапсовое и другие растительные масла. Оливковое – самое доступное, кедровое – самое полез-

ное. Жарить на растительном масле не рекомендуется. И это отличный повод дать себе отдохнуть от жареных продуктов.

Пост хорош ещё и тем, что в это время в организм поступают в основном полезные, так называ-

емые «медленно усваивающиеся углеводы». Широкий выбор круп и бобовых способствует постепенному и более полному насыщению. «Быстрые» углеводы можно добыть из мёда, сладких фруктов, варенья. «Быстрые» углеводы хороши в качестве перекуса и «скорой помощи» при острых приступах голода, особенно в первые дни поста. Используйте орехи, семечки, сухофрукты, мёд, цветочную пыльцу и пергу.

Недостаток железа можно возместить с помощью орехов, тыквы, плодов шиповника, сельдерея, болгарского перца и трав (петрушка, кинза, укроп). Есть железо в клюкве, бруснике и малине. Свёкла, морковь, орехи, яблоки, мёд, шпинат, гранат и изюм восполнят наши потребности в железе, витаминах и других микроэлементах, а также улучшат работу сердечно-сосудистой системы, печени и мозга. Пополнить запасы кальция помогут кунжут и орехи. Их можно есть в «чистом» виде, но лучше приготовить ореховое молоко, замочив кунжут или миндаль на сутки в прохладной кипячёной или фильтро-

## Азбука здоровья

ванной воде, а затем измельчив при помощи блендера вместе с водой. В таком молоке кальция в десятки раз больше, чем в коровьем.

Свежие фрукты и овощи несут в себе не только витамины, но и клетчатку, которая улучшает перистальтику кишечника, и энзимы – незаменимые вещества, помогающие пищеварению. Витамины и энзимы разрушаются при нагревании, поэтому так важно ежедневно включать в меню хотя бы один салат из свежих овощей и съесть яблоко в полдник.

Хорошо запомнить, что утром надо принять стакан горячей воды, завтрак – ранний или не очень – должен быть сытный, с блюдами из круп, обеды и ужины с рецептами из растительных продуктов, перекусы из орехов, сухофруктов и полезных сладостей, больше зелени и свежих овощей и фруктов, и на ночь – снова стакан горячей воды, способствующей очищению и похудению.

Пост дан нам в укрепление, отнесите к нему как к лекарству, способному исцелить от недуга, как к возможности многое изменить в себе. Только в этом случае вы ощутите не только физическую лёгкость, но и душевное равновесие, которого так не хватает нам в нашей суетной жизни.

Диетолог Л. Шуфтайкина

Железо – важный микроэлемент в человеческом организме, который участвует в процессе дыхания.

В организме человека содержится около 3-4 граммов железа, при этом 3,5 грамма содержится в крови.

Проявлениями недостатка железа являются следующие признаки:

1. Изменения кожи и ее придатков (волос, ногтей). При дефиците железа характерны сухость, шелушение кожи, образование на ней трещин. Ногти истончаются, на них появляются поперечная исчерченность, они становятся ложкообразно вогнутыми. Волосы приобретают тусклый цвет, рано седеют, становятся ломкими и выпадают.

2. Изменения слизистых оболочек. Появляется глоссит – воспаление языка, причем наблюдается атрофия его вкусовых сосочков. Недостаток железа приводит к хейлиту – трещинам в углах рта, стоматиту, вызывает повышенную склонность к парадонтозу и кариесу. Дефицит железа может стать причиной развития атрофического гастрита, атрофии слизистой оболочки пищевода, дисфагии (нарушение глотания пищи), атрофии слизистой оболочки носа.

3. Извращения вкуса: появляется непреодолимое желание есть мел, зубной порошок, уголь, глину, песок, лед, крахмал, сырое тесто, фарш, крупы. Также наблюдается пристрастие к необычным запахам: бензин, керосин, мазут, ацетон, лаки, нафталин, запах сырой земли, резины.

4. Мышечная гипотония – снижение тонуса мышц. В связи с этим, может наблюдаться нарушение мочеиспускания вплоть до императивных (командных) позывов, невозможность удерживать мочу при смехе, кашле, чихании, ночное недержание мочи. При дефиците железа возникают мышечные боли, низкое артериальное давление. Наблюдается склонность к тахикардии, одышка, развивается миокардиодистрофия.

5. У детей недостаток железа приводит к задержке умственного и моторного развития.

6. Дефицит железа вызывает нарушения в иммунной системе: защитные силы организма

ослабевают, человек начинает часто болеть ринитами, гайморитами, гастритами, эзофагитами и т.п.

7. При дефиците железа может появиться функциональная недостаточность печени, которая проявляется снижением количества альбуминов, протромбина и глюкозы в крови.

Дефицит железа тесно связан с понятием анемии (низкого количества гемоглобина и/или эритроцитов). Сразу нужно отметить, что

## Дефицит железа

выраженные и тяжелые анемии лечат только в стационарных условиях (больницы), потому что в домашних условиях это сделать невозможно. Нормальные значения гемоглобина для мужчин 130-160 г/л, для женщин 120-140 г/л.

В причинах возникновения анемии поможет разобраться гематолог или терапевт.

Если по результатам всех обследований будет точно установлено, что причина дефицита железа – недостаточное его поступление с пищей, то после проведенного врачом лечения (как правило, назначаются железосодержащие лекарственные препараты) нужно не допускать повторного дефицита. Для этого важно употреблять в пищу продукты, богатые железом.

Из растительных продуктов наиболее богаты железом бобовые, семена тыквы и кунжута, цельнозерновые крупы. Зелень – тимьян, петрушка, полевая салат – также содержат железо. Кроме этого, железо содержится в некоторых съедобных видах устриц, моллюсках, в цельной овсянке (крупя, которая получена из необработанного овса), гречке, фасоли; в скумбрии и горбуше. Фрукты, богатые железом: яблоки, груши, сливы, виноград, гранат, абрикосы, персики. Свекла и грецкий орехи также содержат железо.

Улучшают усвоение железа употребляемые вместе с пищей витамин С (шиповник, рябина). Препятствуют усвоению железа: кальций, кофеин, чай.

Чаще всего мы предупреждаем болезнь чудодейственными противовирусными препаратами, ещё больше отучая организм бороться самостоятельно. А профилактика заключается в комплексе действий, направленных на создание условий, неблагоприятных для вирусов и полезных для иммунитета. Рассмотрим эти действия по пунктам.

1. Питание. Доказано, что если человек увлекается сладким, то более подвержен нападению патогенных микроорганизмов. Сахароза является питательным веществом для множества жителей микромира. А вот пищу, содержащую белки, вирусы не любят. В постное время в этом отношении полезны растительные продукты с высоким содержанием белка (бобовые – фасоль, горох, орехи). Вирусы также не переносят, когда «хозяин» кушает железосодержащую пищу. Это: семена тыквы и кунжута, грецкий орех, цельнозерновые крупы (гречка, овёс); из зелени: тимьян, петрушка, полевой салат. Фрукты: яблоки, груши,

## Профилактика гриппа

сливы, виноград, гранат. Овощи: свекла, морковь. Улучшают усвоение железа употребляемые вместе с пищей витамин С. Препятствуют усвоению железа яйца, кальций, кофеин, чай.

2. Переохлаждение создаёт отличные условия для развития вирусов. Уделите особое внимание рукам, ногам, голове и поясице. Опасно носить короткие куртки, не закрывающие спину.

3. Моем руки. На руках мы переносим несчётное число микроорганизмов, в т.ч. болезнетворных. В период эпидемий важно часто мыть руки.

4. Промываем нос и глаза. Входными воротами для вирусов в основном являются слизистые носа и глаз. Морскую воду для этого можно приобрести в аптеке. Промывания слизистых эффективно проводить от 2 до 4 раз в день, особенно после посещения общественных мест.

5. Очищаем организм: Пьем больше жидко-

### ИСТОЧНИКИ ЖЕЛЕЗА

ПРОДУКТ	СОДЕРЖАНИЕ ЖЕЛЕЗА В 100 Г
Сушеные грибы	35 мг
Говяжья печень	20 мг
Какао	11,7 мг
Зеленая фасоль	7,9 мг
Земляника	7,8 мг
Черника	7 мг
Крольчатина	4,4 мг
Говядина	2,5 мг
Яйцо	1,5 мг
Морковь	0,7 мг

Улучшить кровь поможет душица обыкновенная: 1 ст. ложку измельченной травы залить стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Пить по стакану за день в 3-4 приема.

Листья земляники лесной настаивать и пить вместо чая.

Общеукрепляющая смесь: 150 г сока алоэ смешать с 250 г меда и 350 мл кагора. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Лист крапивы и березы смешать поровну, 2 ст. ложки смеси залить 300 мл кипятка, настоять 3 часа, процедить. Выпить за сутки в 3-4 приема. Курс лечения 3-4 недели.

Один корень петрушки со стеблем залить стаканом воды, кипятить 5 минут, настоять 1,5-2 часа. Принимать в течение 1 месяца, стакан – суточная доза.

При анемии хорошо действует отвар овсяных хлопьев, ячменя, печеные яблоки, свежие

фрукты, употребляем в пищу богатые клетчаткой продукты (каши, фрукты, овощи) и избегаем разнообразные химические вещества в продуктах питания: красители, ароматизаторы, консерванты, усилители вкуса, стабилизаторы и прочее. Зашлакованность организма порождает застойные явления. Вирусы быстро размножаются в таких условиях.

6. Больше гуляем. Свежий воздух прекрасно закаляет наш организм. Полезно регулярно проветривать комнаты, особенно перед сном.

7. Контрастный душ тренирует и укрепляет наши сосуды, делает их стойкими к воздействию вирусов.

8. Зарядка помогает избавиться от тех же застойных явлений, укрепляет мышцы, улучшает кровообращение. Замечено, что спортивные люди болеют намного реже.

9. Пьем полезные природные напитки. Клюквенный морс, имбирный чай с лимоном и мёдом,

### Советы гематолога

яблоки, плоды черники, проросшее зерно, морская капуста, ядра кедрового ореха.

При малокровии полезно 5-6 раз в день есть редьку, натертую на терке, запивая ее водой. Одновременно с этим ежедневно, 1 раз в день, принимать по 20 зерен горчицы. Курс лечения 1 месяц.

При железодефицитной анемии полезно принимать плоды растений, содержащих большое количество растительного железа: крыжовник, персик, гранат, инжир.

Сбор: лист крапивы, цвет гречавки, кипрей взять поровну; 3 ст. ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, настоять 2-3 часа, процедить. Пить по 100 г 4 раза в день.

Отвар овса: стакан овса залить литром кипятка в термосе на 12 часов. Слить и хранить в холодильнике. Пить в

теплом виде по стакану в день.

Настой гречихи посевной: цвет гречихи из расчета стакан травы на 1 л кипятка, настоять 40 минут, пить как чай при железодефицитной анемии.

Настой клевера: 3 ч. ложки клевера залить стаканом кипятка, настоять час, процедить. Пить по 4 стакана 4 раза в день.

Полезен также витаминный чай: плоды рябины и шиповника по 25 г. Пить по стакану 3 раза в день.

При анемии: 100 г сока редьки, 100 г сока свеклы, 100 г сока моркови, 100 мл меда, 100 мл спирта. Все перемешать, настоять в теплом темном месте 10 дней. Держать в холодильнике. Пить по 1 ст. ложке 2 раза в день за 30 минут до еды.

Гематолог Ильина А. Н., по материалам сайта «Ваше здоровье».

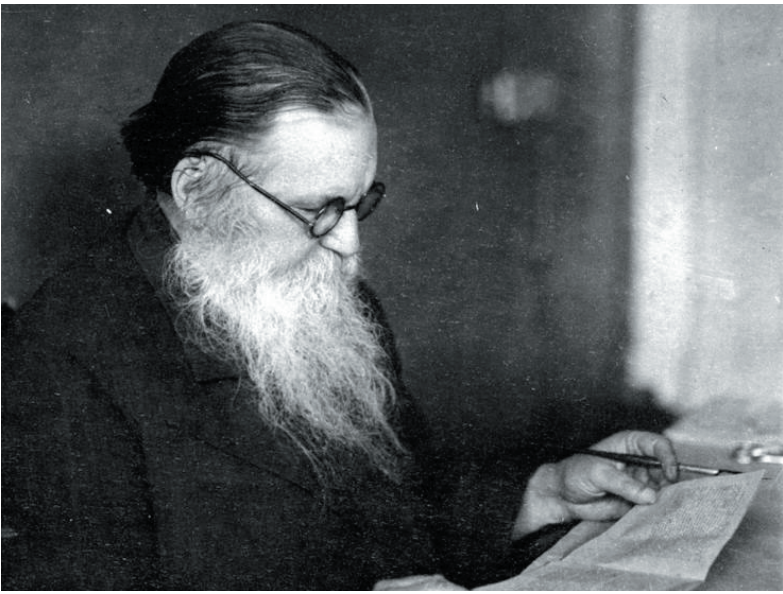
настояй череды. они повышают иммунитет и могут не заболеть.

10. Получаем как можно больше положительных эмоций. Стресс молниеносно подавляет иммунитет. Стоит расстроиться, обидеться или повздорить с кем-то, ждите нападения вируса. Напротив, улыбка, доброжелательность и позитивное отношение ко всему, что окружает и случается, укрепляет нашу защиту. Постарайтесь в целях собственной безопасности держать своё эмоциональное состояние под контролем. Приучайте себя больше улыбаться и радоваться даже мелочам.

13. Лук и чеснок являются мощными антибиотиками. Каждый день в период эпидемий рекомендуется съедать 1 зубчик чеснока. Можно нарезать его на части и глотать, как таблетку, запивая водой. Это поможет избавиться от резкого запаха.

По материалам журнала «Здоровье».





## «Вопросы жизни»

*«Физиолог Ухтомский лишь открыл в природе и прояснил для рационалистического сознания то, о чём уже две тысячи лет знают христиане. Но для нас, учёных, это открытие. Поэтому, думаю, перед наукой открываются новые, интересные перспективы».*

*Г.Б. Ефимов, кандидат физико-математических наук*

Продолжение, начало на стр. 1

Русские ученые всегда ориентировались на высшие нравственные задачи и не могли принять науку как простое накопление новых знаний об окружающей действительности. Это была та петербургская интеллигенция, которую объединяла не только форма деятельности (умственный труд), но и сознание ответственности за общество, за духовное воспитание нации, нравственность.

Явление доминанты, обозначающее на элементарном физиологическом уровне «господствующий очаг возбуждения» нервных центров, в глобальном смысле есть некий стержень, руководящий принцип.

«Естество наше делаемо есть». «Мы – не наблюдатели, а участники бытия. Наше поведение – труд».

А. А. Ухтомский писал о важной доминанте – «доминанте на другое лицо». Заключается она в том, «чтобы уметь подходить к встречным людям по возможности без абстракций, по возможности уметь слышать каждого человека, взять его во всей его конкретности независимо от теорий, предубеждений и предвзятостей. ...

Я думаю, что настоящее счастье человечества... будет возможно в самом деле только после того, как будущий человек сможет воспитывать в себе эту способность переключения в жизнь другого человека, способность понимания ближайшего встречного человека как конкретного, ничем не заменимого в природе, самобытного существа, одним словом, когда воспитывается в каждом из нас доминанта на лицо другого. Только там, где ставится доминанта на лицо другого как на самое дорогое для человека, впервые преодолевается проклятие индивидуалистического отношения к жизни, индивидуалистического миропонимания, индивидуалистической науки. Ибо ведь только в меру, насколько каждый из нас преодолевает самого себя

**«Мы – не наблюдатели, а участники бытия. Наше поведение – труд»**

и свой индивидуализм, самоупор на себя, ему открывается лицо другого. И с этого момента, как открывается лицо другого, сам человек впервые заслуживает, чтобы о нем заговорили как о лице».

В одном из писем ученый размышляет над содержанием «Двойника» Достоевского: «Знаете ли, что, может быть, труднее всего для человека освободиться от Двойника, от автоматической наклонности видеть в каждом встречном самого себя, свои пороки, свои недостатки... И только с этого момента, как преодолен будет Двойник, открывается свободный путь к собеседнику! Впервые раскрывается тогда и ум, и сердце, и слово, чтобы в самом деле слышать, чем живет сам по себе встречный человек...».

А.А. Ухтомский имел обычное вставать в 5–6 часов утра, создавая себе настроение пением псалмов; до 9–10 часов он, как правило, читал научную литературу, затем пил чай и возвращался к работе (писал или отправлялся в Университет); в 4 часа дня обедал, с 5 до 8 часов вечера спал или опять посещал Университет, а потом допоздна снова писал или принимал гостей.

В начале войны, в 1941 году ученый руководил, актуальными тогда, работами по травматическому шоку, отказавшись эвакуироваться из города и скончавшись в 1942 году, в блокадном Ленинграде. За 10 дней до смерти он написал тезисы доклада «Система рефлексов в вос-

таков и его интегральный образ мира, а каков интегральный образ мира, таково поведение, таковы счастье и несчастье, таково и лицо его для других людей».

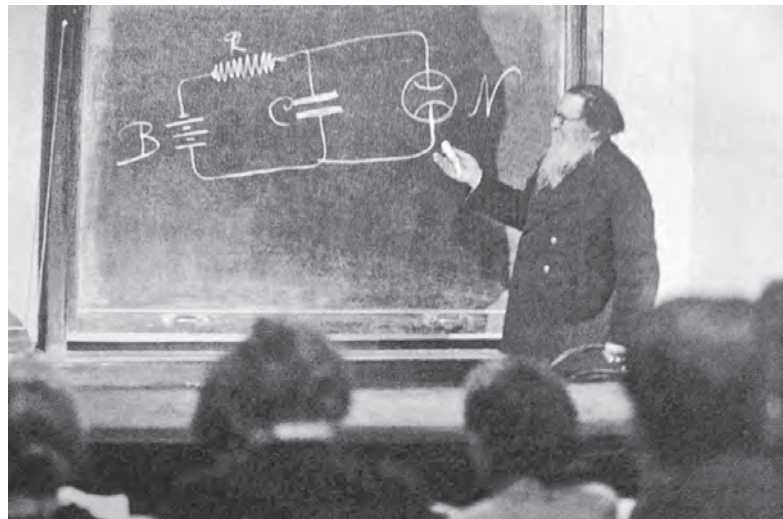
«Наша доминанта, наше поведение стоят между нами и миром, между нашими мыслями и действительностью... Цели неисчерпаемые области прекрасной или ужасной реальности данного момента не учитываются нами, если наши доминанты не направлены на них или направлены в другую сторону».

«Два пути, две сокровищницы мысли известны мне и современному мне человечеству, в которых оно может черпать ответы на вопросы жизни: первый, завещанный мне воспоминанием и лучшим временем юности, – путь христианской и святоотеческой философии; второй – в науке, который есть

**«Доминанта души – внимание духу...»**

метод по преимуществу. Почему, откуда это роковое разделение путей, имеющих одну цель впереди себя? Не составляют ли эти два пути по существу одно?»

«Доминанта души – внимание духу...»



ходящем ряду» к 93-ей годовщине со дня рождения академика И.П. Павлова, которого высоко ценил. Перед кончиной Ухтомский тяжело болел: у него развился рак. Алексей Алексеевич бесстрашно следил за развитием заболевания. Тело нашли лежащим со скрещенными руками и Псалтирью на груди. А. А. Ухтомский похоронен на Литераторских мостках Волкова кладбища в Санкт-Петербурге.

«Каковы доминанты человека,

«К счастью для науки, она переполнена интуициями, как ей ни хочется утверждать о себе, что она – привилегированная сфера «исключительно рассуждающего разума».

«...жизнь и история мудрее наших наилучших рассуждений о них».

По материалам статей:

Г.Б. Ефимова (старший научный сотрудник ИПМ им.М.В.Келдыша РАН), В. Буданова (академик РАН), д.биол.н. Л.Серовой, М. Сизова, С. Н. Коробковой.

## Март



**1 марта – Неделя 1-я Великого поста. Торжество Православия.**

7 марта – Родительская суббота. Поминание усопших.

**8 марта – Обретение мощей блаженной Матроны Московской. Неделя 2-я Великого поста. Святителя Григория Паламы.**

**9 марта – Первое (IV) и второе (452) обретение главы Иоанна Предтечи.**

14 марта – Родительская суббота. Поминание усопших.

**15 марта – Неделя 3-я Великого поста. Крестопоклонная.** «Державной» иконы Божией Матери.

19 марта – Обретение Честного Креста и гвоздей царицей Еленой в Иерусалиме.

21 марта – Родительская суббота.

**22 марта – Неделя 4-я Великого поста. Преподобного Иоанна Лествичника.**

22 марта – Святых 40 мучеников Севастийских.

**28 марта – Похвала Пресвятой Богородицы.**

**29 марта – Неделя 5-я Великого поста. Преподобной Марии Египетской.**

30 марта – Преподобного Алексея, человека Божия.

**Радио «БЛАГО»  
102,3FM  
www.radioblago.ru/efir/**

00:00 – 05:50 – Псалтирь.  
Деяния Апостолов. Евангелие.  
06:00 – Утренние молитвы.  
07:20, 12:00, 19:00 –  
Священник Лев Шихляров.  
Апологетика.  
10:00, 15:00, 22:00 – Жития святых.  
21:00 – Россия сквозь века Н.И.Костомаров «Мазепа».  
22:30 – Вечерние молитвы.

**Паломнический центр  
«Монастыри**

**«Коломенского Кремля»  
по благословию митрополита  
Крутицкого и Коломенского  
Ювеналия,**

**проводит экскурсии для  
паломнических групп**

**ОБЗОРНЫЕ ЭКСКУРСИИ:**

- История монастырей  
- Святые монастырей

**ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ЭКСКУРСИЯ**

«Церковное искусство»

**МУЗЕЙНЫЕ ЭКСКУРСИИ:**

-Музей 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**

## Урок смирения

она таких денег. – И принёс книгу святому Афанасию со словами:

– Отче, взгляни на эту книгу и скажи мне, должен ли я, по твоему мнению, купить её за шестнадцать золотых монет? Стоит ли она этих денег?»

Отец Афанасий ответил:

– Да, это хорошая книга. Она стоит этих денег.

Покупатель пришел к брату и сказал ему:

– Вот твои деньги. Я показал книгу отцу Афанасию.

Тот нашёл её прекрасной и счёл, что она стоит не менее шестнадцати монет.

Брат спросил:

– Это всё, что он сказал тебе? Не прибавил ли он чего-нибудь ещё?

– Нет, – ответил покупатель, – больше ни слова.

– Хорошо, – сказал брат, – я передумал. Я больше не хочу продавать эту книгу.

И он поспешил к о. Афанасию и с плачем умолял взять свою книгу обратно. Старец отказался со словами:

– Иди с миром, брат, я дарю её тебе.

Но брат ответил: – Если ты не возьмёшь её, я никогда не буду иметь покоя.



Картина И. Машикова. Прп. Антоний Печерский на Афоне

Отец Афанасий переписал на прекрасном пергаменте, который стоил восемнадцать золотых монет, весь Ветхий и Новый Завет.

Однажды некий брат пришёл к нему и, увидев книгу, унёс её. В тот же день старец Афанасий захотел почитать из книги. Обнаружив её исчезновение, он понял, что её взял тот брат, но не послал спросить его из опасения, как бы тот не прибавил к воровству ложь.

Между тем брат отправился в соседний город, чтобы продать книгу, и запросил за неё шестнадцать золотых монет. Покупатель сказал ему:

– Доверь мне книгу, чтобы я мог узнать, стоит ли

Учредители: Свято-Троицкий Ново-Голутвин женский монастырь

Медицинский центр св. блж. Ксении Петербургской.

Православное общество врачей г. Коломны,

Телефон 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 331.

**МЕДИЦИНСКИЙ  
ВЕСТНИК**

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

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

### ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

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

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

www.novogolutvin.ru