



*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

## ХРИСТОС ВОСКРЕСЕ! ВОИСТИНУ ВОСКРЕСЕ ХРИСТОС!



### ИЗ ПАСХАЛЬНОГО ПОСЛАНИЯ ПАТРИАРХА МОСКОВСКОГО И ВСЕЯ РУСИ КИРИЛЛА АРХИПАСТЫРЯМ, ПАСТЫРЯМ, ДИАКОНАМ, МОНАШЕСТВУЮЩИМ И ВСЕМ ВЕРНЫМ ЧАДАМ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ

С радостью приветствую вас древним и во все времена новым и жизнеутверждающим победным восклицанием: ХРИСТОС ВОСКРЕСЕ!

Пасха – кульминация тернистого пути Спасителя, увенчанного страданиями и Голгофской Жертвой.

Но как же мы можем подражать Спасителю? Господь призвал нас к подвигу деятельной любви, запечатлённой в самоотверженном служении ближним. ... Как без труда нет святости, как без Голгофы нет Воскресения, так и без подвига невозможно подлинное духовно-нравственное преобразование личности.

Когда же подвиг становится содержанием жизни не только отдельного человека, но и всего народа, когда в устремлении к горнему соединяются сердца миллионов людей, готовых защищать свою Родину, отстаивать высокие идеалы и ценности, тогда происходят поистине удивительные, чудесные и порою даже необъяснимые с точки зрения формальной логики вещи. Такой народ обретает огромную духовную силу, побороту которую оказываются неспособными никакие бедствия и враги. Ярким свидетельством правоты этих слов является Победа в Великой Отечественной войне, достигнутая самоотверженным подвигом нашего народа. 70-летие сей славной даты мы торжественно отмечаем в нынешнем году.

Молитвенно желаю всем вам, Преосвященные собратья архипастыри, всечестные отцы, дорогие братья и сестры, силы духа и твёрдости в вере, мира и неоскудевающей радости о Поправшем смерть Господе.

**ХРИСТОС ВОСКРЕСЕ! ВОИСТИНУ ВОСКРЕСЕ ХРИСТОС!**

### ИЗ ПАСХАЛЬНОГО ПОСЛАНИЯ МИТРОПОЛИТА КРУТИЦКОГО И КОЛОМЕНСКОГО ЮВЕНАЛИЯ СВЯЩЕННОСЛУЖИТЕЛЯМ, МОНАШЕСТВУЮЩИМ И ВСЕМ ВЕРНЫМ ЧАДАМ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ МОСКОВСКОЙ ЕПАРХИИ

Возлюбленные о Господе служители Алтаря Господня, всечестные иноки и инокини, дорогие братья и сестры!

**ХРИСТОС ВОСКРЕСЕ!**

Пройдя благодатный путь молитвы и покаяния во дни Святой Четыредесятницы и духовно пережив Крестные Страдания Господа, мы в неизреченной радости празднуем Светлое Христово Воскресение. В чем же суть нашего ликования?

И в эти дни душа стремится следовать подвигу бесстрашных мирносоци, которые, не убоившись гонителей, пришли ко Гробу Господню. В этих святых женах, как говорит

священномученик Фаддей (Успенский), «особенно поражает нас пламенная преданность Христу и непостыдное, безбоязненное обнаружение своей любви ко Господу пред всеми». Так они исполнили заповедь, данную Сыном Божиим, Который неоднократно говорил Своим последователям: «Не бойтесь» (Мф. 10:28; Лк. 12:4,7). Будем же и мы стойкими в исповедании веры, бесстрашными в преодолении испытаний, жертвенными в помощи ближнему, самоотверженными в служении своему Отечеству.

В наступившем году мы духовно вспоминаем подвиг святого равноапостольного великого князя Владимира, с блаженной кончины которого прошло тысячелетие. Он обрел для нас бесценный бисер веры Христовой, приобщил свой народ к источнику вечной жизни – и более десяти столетий наши соотечественники вдохновляются Православием в созидании великой России.

Горячо поздравляю вас со светоносной Пасхой Господней! Благословение Воскресшего Христа-Жизнодавца да пребывает со всеми вами!

**ХРИСТОС ВОСКРЕСЕ! ВОИСТИНУ ВОСКРЕСЕ ХРИСТОС!**

### ПОЗДРАВЛЯЕМ СО СВЕТЛЫМ ПРАЗДНИКОМ ВОСКРЕСЕНИЯ ХРИСТОВА ИГУМЕНИЮ КСЕНИЮ С СЁСТРАМИ

*Ваше Высокопреподобие, Всечестная матушка игуменья Ксения!*

*Примите наши поздравления с великим днём Святой Пасхи! Христос Воскресе!*

*Мы приходим в монастырь, чтобы в неизбежной суете жизни, можно было подумать о своей душе, научиться быть всегда с Богом. Вы помогаете нам окрепнуть духом и стремиться к перемене жизни во Христе. Желаем Вам пасхальной радости, духовного мира, дорогого здоровья и помощи Божией в Ваших трудах во славу Церкви Христовой.*

*От имени прихожан, читателей газеты, Общество православных врачей г.Коломны в честь святой блаженной Ксении Петербургской.*

### УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ ГАЗЕТЫ, МЕДИЦИНСКИЕ РАБОТНИКИ, ВСЕ ПРАВОСЛАВНЫЕ ХРИСТИАНЕ!

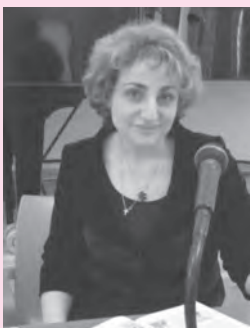
*Сердечно поздравляем с днём Светлой Пасхи!*

*Желаем Вам, чтобы радость праздника дала новый импульс к Богопознанию. Свет Воскресения Христова да станет источником новых духовных сил, укрепит в твёрдом намерении следовать заповедям христианским в добром здравии, мире и благополучии. Помощи Божией в Ваших трудах, в воспитании детей, заботе о Ваших близких.*

*Пасхальной радости всем! Христос Воскресе!*

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

ЧИТАЙТЕ  
В НОМЕРЕ



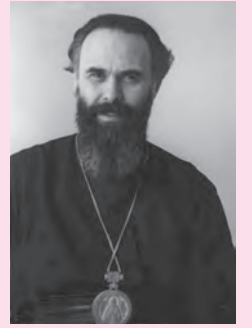
**Стр 2**  
ПРОФЕССОР  
Л.Г.ХАЧАТРЯН  
О ПРОБЛЕМАХ  
ПЕРИНАТАЛЬНОЙ  
ПАТОЛОГИИ  
**Стр 2**  
ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ  
В.В.БЕЛОШАПКИНА  
«ЗДОРОВЫЕ ПОЧКИ ДЛЯ  
ВСЕХ»



**Стр 4**  
СВЯТИТЕЛЬ  
ЛУКА  
(ВОЙНО-  
ЯСЕНЕЦКИЙ)  
«О БЕССМЕРТИИ»



**Стр 4**  
МИТРОПОЛИТ  
АНТОНИЙ  
СУРОЖСКИЙ  
«ПОБЕДИВШИЕ  
МИР»







Профессор Л.Г. Хачатрян

На очередной конференции Общества Православных Врачей г. Коломны в Конференц-зале Свято-Троицкого Ново-Голутвина женского монастыря с докладом «Перинатальное поражение нервной системы» выступила д.м.н. Л.Г. Хачатрян, профессор кафедры детских болезней Первого Московского Государственного Медицинского Университета им. И.М. Сеченова.

Перинатальная патология нервной системы (ППНС) – является самым распространенным заболеванием у детей первого года жизни.

В его основе положено повреждение нервной системы, возникшее в перинатальном периоде (от

6 месяцев беременности до 7 дня жизни новорожденного).

Ведущей причиной являются заболевания матери (в том числе и дурные привычки), приводящие к нарушению кровообращения и, как

яется доплерографией сосудов головного мозга новорожденного.

Важно начать лечение в восстановительный период, который

### Отвечаем на вопросы читателей

позволяет, в будущем, исключить или значительно уменьшить эти осложнения.

Изменилась тактика лечения

## Советы врача-неонатолога

следствие, – недостатку кислорода (гипоксии).

После воздействия причинного фактора возникают глубокие сосудистые нарушения в головном мозге новорожденного, что приводит к гибели клеток нервной системы (нейронов).

Своевременно поставленный диагноз и раннее лечение позволяет остановить гибель клеток, повысить способность нейронов давать новые отростки, таким образом, что несколько десятков клеток могут восполнить функции тысячи. Это во многом определяет благоприятный исход заболевания: выздоровление или минимальные функциональные нарушения.

К симптомам, которые могут служить «маркерами» сосудистых нарушений относятся: нарушения сна, нарушения мышечного тонуса, разница температуры головы и конечностей; «мраморность» кожи; эквиваленты головной боли: ребёнок «трётся» головой об подушку, в грудь взрослого или тянет уши. Сосудистые нарушения подтвержда-

продолжается до года (у недоношенных до 2 лет).

Впоследствии перенатальная патология может проявиться в виде органических нарушений: детский церебральный паралич, умственная отсталость или функциональные изменения нервной системы.

Но чаще всего исходом гипоксии мозга являются функциональные нарушения.

СДВГ – синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Характеризуется недостаточным сосредоточением, уменьшением объёма и устойчивости внимания и увеличением объёма нецеленаправленных, хаотичных движений, эпизодами неадекватного поведения. Сниженный объём сферы внимания приводит к проблемам обучения этих детей при сохранном интеллекте. Нарушения формирования речи и разные варианты головной боли. У детей после 3 – х лет – тики, заикания и других невротические расстройства.

Своевременное, с первых месяцев жизни, адекватное лечение

такого распространённого состояния как **гипертензионно – гидроцефальный синдром. Гипертензия (внутричерепное давление)** встречается при этом состоянии не более 3-5% случаев. Расширение желудочков мозга на снимках МРТ связано с пассивным или заместительным увеличением желудочков в условиях нарушения питания и гибели мозговой ткани головного мозга, в результате чего происходит механическое расширение желудочков не связанное с изменением давления ликвора. При этом состоянии дегидратационная (мочегонные препараты) терапия не показана.

Лечение перенатальной патологии назначает детский невролог. Оно включает в себя – медикаментозную и физическую реабилитацию: сосудистые препараты, витаминотерапия, ноотропы, аминокислоты; лечение сопутствующих соматических заболеваний.

Физические методы – включают в себя общий и неврологический массаж, физиотерапию.

### Фитотерапия



## КЕДРОВЫЕ ОРЕШКИ

Семена кедр необыкновенно полезны, несмотря на свой маленький размер. Содержание белка в них составляет порядка 44%, это в 2 раз больше, чем в белом мясе курицы. Сбалансированный белок растительного происхождения у такого ореха настолько близок к белковым соединениям тканей человека, что способен усваиваться на 99%. Его состав богат аминокислотами, полиненасыщенными жирными кислотами, витаминами групп А, В, С, D, Е, Р и минералами: калием, кальцием, магнием, фосфором.

Включение в рацион кедровых орехов положительно сказывается на работе сердца и сосудов, нервной системы, печени (в особенности ее главной функции – кровотоку). Регулярное употребление семян способствует восстановлению остроты зрения, укреплению иммунитета и нормализации функций желез внутренней секреции.

Современная медицина включает кедровые орехи в производство разнообразных фармацевтических средств, назначаемых при лечении: анемии (малокровия); ишемической болезни сердца, связанной с хронически протекающими патологиями в результате недостаточного кровоснабжения мышц сердца. Эффективны препараты, в составе которых есть кедровые орехи, при аллергических заболеваниях и состояниях, характеризующихся снижением иммунитета или полным его отсутствием. В этом случае семена кедр способствуют восстановлению обмена веществ, укрепляя иммунитет на клеточном уровне.

Народная медицина применяет кедровые орехи в лечении желчекаменной и язвенной болезней, при атеросклерозе, простудных заболеваниях и авитаминозах.

Семена кедр полезны в определенных количествах. Дневная норма составляет 50 граммов. Принимать такие орехи лучше в первой половине дня, как самостоятельный продукт.

Нельзя сочетать кедровые орехи с мясными и молочными блюдами, т.к. белковые продукты будут препятствовать усвоению орехов. Очищенные орехи быстро прогорают на свету и при соприкосновении с кислородом! Прогорклые орехи становятся ядовитыми.

### Настойка кедрового ореха

применяется как общеукрепляющее средство для повышения иммунитета; предупреждает процессы отложения солей в суставах, очищает кровь и лимфу.

Примочки с такой настойкой используют для восстановления кожных покровов, заживления ран, ушибов, ожогов и трещин.

### Приготовление настойки кедрового ореха:

В стеклянную банку помещают 500 граммов кедровых орехов и заливают их водкой так, чтобы жидкость полностью покрывала орехи. Через 12-14 дней проводят проверку: достают один орешек и раскалывают его. Если ядро растворилось, настойка считается готовой.

Прием настойки проводят в течение 1 месяца 4 раза в год по следующей схеме: 2 чайных ложки разводят в 10 граммах кипяченой воды. Такую смесь принимают 2 раза в день непосредственно до приема основной пищи.

Перед применением необходима консультация врача!

Из книги фитотерапевта А. Д. Мильской «Исцеляющие продукты».

### Сколько нужно спать, чтобы жить долго?

Мы публикуем фрагменты интервью Директора Сомнологического центра Минздрава РФ профессора Я. Левина.

Американские исследователи подсчитали: за последние пару десятков лет мы стали спать в среднем на 2 - 3 часа меньше. И это небезопасно. Если отказывать организму в законном отдыхе, он может устроить настоящий бунт.

-Все болезни из-за «недосыпа»?  
- У нас пока не существует эффективных методов укоротить сон без вреда для здоровья. К тому же жизнь весьма щедра на стрессы. А именно из-за стрессов может развиться болезнь - инсомния (нарушение сна).

Считается, что пара ночей нервного сна (с постоянными просыпаниями, долгими засыпаниями) не так уж страшны. Но даже они могут сбить гормональный фон организма и расстроить вегетативную систему. А если это продолжается несколько недель? Тут вам полный набор нервных расстройств, скачки давления, неврозы, психозы, психосоматические расстройства, стрессодоступность. При этом большинство больных инсомнией (больше 70 процентов) называют причиной болезни острый стресс. Замкнутый круг: недостаток сна -

из-за стресса и стресс из-за недостатка сна.

- Как же тогда бороться с бессонницей?

- Каждый человек по-разному реагирует на внешние раздражители. Кто-то - инсомнической реакцией, а кто-то - гиперсимптоматической (долгим сном). И не могу сказать, что второе лучше первого.

Для восстановления организму

в понедельник человек недополучает час-полтора порции сна. Отсюда - невнимательность, раздражительность. И более частые ДТП.

Постарайтесь не использовать спиртное в качестве снотворного и есть не меньше, чем за три часа до сна. Откажитесь от раздражающего фактора - телевизора, особенно новостей

### Врач советует

больше увеличиваем факторы риска.

Человек тратит на сон треть своей жизни. Ученые выяснили, что те, кто спит 6 - 7 часов в сутки, живут дольше спящих больше восьми часов.

Опрос долгожителей на Кавказе показал, что спят они в среднем на полчаса-час меньше своих соотечественников. Но при этом соблюдают режим дня, едят простую здоровую пищу и пьют красное вино.

Метеоусловия влияют на сон. При смене погоды даже рекомендуется поспать подольше, чем обычно, чтобы лучше ее пережить.

Без сна человек может прожить не больше пяти суток. Дальше начинаются не только психические, но и физиологические изменения в организме. Животные в эксперименте без сна умирали именно через пять суток.

Женщины хуже реагируют на отсутствие сна, чем мужчины. В женском организме, которому не давали спать 36 часов, происходят гормональные сбои.

По материалам kp.ru

## Сон и долголетие

достаточно 5 - 5,5 часов сна. А дальше все зависит от индивидуальных особенностей - кому-то хватит и шести часов отдыха, а кому-то нужно 10. И играют роль не только физиология и возраст, но и события, которыми насыщен день.

Другими словами, ориентируйтесь на потребности своего собственного тела - оно лучше знает, сколько сна ему необходимо.

Посоветовать от расстройства сна можно только одно - соблюдать режим, как бы это ни банально звучало. Даже в выходные вставать и ложиться в одно и то же время.

На Западе сделали такое наблюдение - утром в понедельник резко увеличивается число ДТП. А все потому, что в воскресенье встают и ложатся тоже позже обычного. И

или ужасов. Гораздо полезнее неспешная прогулка перед сном или общение с хорошим человеком. А потом - расслабляющая теплая ванна.

Сон может быть даже опасным. Во-первых, из-за гипокинезии (недостатка движения в течение шести и более часов). Во-вторых, в фазе быстрого сна увеличиваются вегетативные процессы в организме (учащаются пульс, сердцебиение, может подскочить или упасть давление, начинается активная выработка гормонов). Именно поэтому утром в понедельник резко увеличивается число ДТП. А все потому, что в воскресенье встают и ложатся тоже позже обычного. И

эзе и т.д. При нарушении функции почек происходит постепенное отравление организма. Изначально

факторов риска развития почечной недостаточности. К ним относятся: курение, злоупотребление

## Здоровые почки для всех

- это неспецифические жалобы на слабость, снижение аппетита, недомогание. И эта стадия может протекать многие годы, поэтому выявление болезни происходит поздно. Часто пациенты узнают о своем диагнозе, когда единственным методом лечения является диализ. Еще одно заблуждение в том, что болезни почек - это удел пожилых людей, старше 60 лет. Однако в России большинство больных - люди 30 - 40 лет!

В течение последних трех лет в нашей стране проводится всеобщая диспансеризация населения. Целями данной программы являются выявление хронических нефункционных заболеваний, к которым относятся и болезни почек. На первом этапе Вам предложат пройти анкетирование для выявления

алкоголем, лишним вес, привычки питания, наследственность, сахарный диабет и гипертония. К сожалению, в половине случаев при первичном обращении у пациентов выявляются поздние стадии заболеваний. Пациенты с сердечно-сосудистой патологией и сахарным диабетом, ожирением, как правило, имеют почечную патологию, или недостаточность почек развивается у них в дальнейшем. Данные пациенты находятся в группе риска и нуждаются в наблюдении терапевтов. Необходимо сдать анализы. Нарушения в работе почек выявляются с помощью общего анализа мочи и анализа крови на креатинин. Все эти исследования предусмотрены в первом этапе диспансеризации и делаются в работе поликлиники по месту жительства. При выявлении пато-



Врач В.В. Белошапкина

В настоящее время «День почки» проводится в 154 странах. Очень актуальна проблема болезней почек и для нашей страны. Почки - это парный орган, выполняющий много функций в организме: выводит шлаки и токсины, лишнюю жидкость, поддерживает электролитный баланс, участвует в гемопо-



Гипертоническая болезнь характеризуется повышением артериального давления, нарушением функции почек, сердца, нервной системы. Артериальное давление при гипертонической болезни выходит за границу 140/90 мм рт. ст. На поздних стадиях гипертонии наблюдается учащение пульса (тахикардия) и аритмия.

Болезнь может никак не проявлять себя на ранней стадии и обнаружиться случайно.

**Гипертония сопровождается следующими симптомами:**

боль и дискомфорт в области сердца, головные боли, головокружение, снижение слуха, шум в голове, снижение остроты зрения, мельтешение мушек, пятен, кругов перед глазами, одышка.

**Развитию гипертонии способствуют:**

- отягощённая наследственность,
- функциональные расстройства нервной и эндокринной систем,
- неправильное питание и избыточный вес,
- вредные привычки (курение и употребление алкоголя),
- снижение двигательной активности,
- атеросклероз в пожилом возрасте,
- заболевания почек.

**Причины возникновения гипертонической болезни:**

- острые и хронические психоэмоциональные стрессы;
- постоянное умственное перенапряжение,
- травмы головного мозга и его гипоксия (кислородного голодания),
- возрастная гормональная перестройка (климактерический период),
- злоупотребление солью.

Для проведения лечения, в том числе лекарственными растениями, необходимо установить причину гипертонии.

В состав сборов лекарственных растений обычно включают растения, оказывающие

успокаивающее, спазмолитическое и мочегонное действия. Во время лечения настои и отвары надо принимать не менее 21 дня с 7-дневным перерывом. Курс лечения длится не менее 3 месяцев.

**Успокаивающим действием обладают:**

Зверобой продырявленный, пустырник пятилопастной, мята перечная, валериана лекарственная, пион уклоняющийся, лист яблони и лист груши (листья груши по дей-

## Гипертоническая болезнь



ствию превосходят валериану), Melissa лекарственная.

**Спазмолитическим (снимают спазмы) действием обладают:**

Семена и трава укропа огородного, семена и трава фенхеля, ромашки аптечной соцветия, семена и трава аниса обыкновенного, трава чистотела (папавериноподобное действие, применяется в малых дозах ввиду токсичности), петрушка огородная.

**Мочегонным (диуретическим) действием обладают:**

Брусника обыкновенная, почечный чай (ортосифон тычиночный), толокнянка (медвежье ушко), хвощ полевой, можжевельника плоды, спорыш (горец птичий), кукурузные рыльца, астрагал шерстистоцветковый.

В сборы включают растения, снижающие холестерин, протромбин и обладающие антиоксидантным действием.

**Сбор № 1**

Омела белая, трава – 2 столовые ложки, Астрагал шерстистоцветковый, трава – 1 столовая ложка,

Мелисса лекарственная, трава – 1 столовая ложка,

Сушеница топяная, трава – 2 столовые ложки.

1 столовую ложку смеси залить 1 л кипятка, настоять в термосе 8 часов, выпить за 30 минут до еды в 4 приема.

Омела и сушеница снижают давление, астрагал снимает отеки, восстанавливает функцию почек,

мелисса обладает спазмолитическим и седативным (успокаивающим) действием.

**Сбор № 2**

Валериана лекарственная, корневища с корнями – 1 столовая ложка,

Пустырника пятилопастного, трава – 1 столовая ложка,



Мята перечной лист – 1 столовая ложка, Мелисса лекарственная, трава – 1 столовая ложка,

Боярышника кровавокрасного плоды – 1 столовая ложка,

Зверобой продырявленного трава – 1 столовая ложка,

По данным Организации Объединённых Наций, Россия заняла девятнадцатое место в рейтинге самых «толстых» стран мира. Сегодня каждый четвёртый россиянин страдает ожирением, каждый третий имеет лишний вес. Почему это происходит?

- Первая причина увеличения числа людей с лишним весом в том, что мы стали заметно меньше двигаться.

По рекомендациям ВОЗ человек должен проходить в день десять тысяч шагов, это примерно пять километров. Провели эксперимент: определили при помощи шагомера, сколько врач или медсестра проходит за сутки. Оказалось, не более четырёх – шести тысяч шагов. Офисные работники говорят: «Я не сижу за столом, постоянно хожу из кабинета в кабинет». На самом деле это не так. Создается иллюзия того, что человек двигается.

Вторая причина — высококалорийное питание. Я не считаю, что все люди едят только фаст-фуды. Но и без них мы постоянно покупаем высококалорийные продукты – колбасы, сосиски, сардельки, сыр. Овощные салаты заправляем майонезом или растительным маслом. И здесь отмечу два заблуждения: в лёгком майонезе мало калорий – это не так; от растительного масла не полнеют – это тоже миф. Любое растительное масло – это стопроцентный жир, в одной столовой ложке оливкового, подсолнечного масла 180-200 килокалорий.

- Чем опасен избыточный вес?

- Он является причиной развития многих серьёзных болезней. Так, если человек после 50 лет прибавил пять килограммов, это повышает риск развития сахарного диабета в ближайшие годы на 10-15 процентов. Также среди заболеваний, которые сопутствуют ожирению, артериальная гипертония, патология суставов, болезни сердечно-сосудистой системы, позвоночника, обструктивная болезнь лёгких, бесплодие. Ожирение является фактором риска развития онкологии.

- Как узнать, имеет человек лишний вес или нет?

Необходимо определить индекс массы тела.

Это величина, позволяющая оценить сте-

## Как правильно похудеть



пень соответствия массы человека и его роста и тем самым оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной.

Индекс массы тела рассчитывается по формуле:  $I = m/h^2$

где: m – масса тела в килограммах, h – рост в метрах.

Вы можете оценить свой вес, чтобы понять, нужно ли менять рацион питания.

16 и менее – выраженный дефицит массы.

16-18,5 – недостаточная (дефицит) масса тела.

18,5-25 – норма.

25-30 – избыточная масса тела (предожирение)

30-35 – ожирение первой степени.

35-40 – ожирение второй степени.

40 и более — ожирение третьей степени.

- Как выбрать диету для похудения?

- Ограничивая свой рацион, следует помнить, что не рекомендуется потреблять мень-

ше 1200 килокалорий в день, иначе в организме будут запущены реакции распада и компенсаторно снизится интенсивность обмена веществ.

Если человек быстро худеет, это происходит не только за счёт снижения жира, но и за счёт распада белков мышц и уменьшения содержания воды в тканях.

Правильнее худеть постепенно, тогда будет уходить преимущественно жировая ткань. Если же человек быстро теряет вес, например 10 килограммов за месяц, то уходят по полтора-два килограмма жира и белковой ткани, а остальное – вода, которая быстро вернётся.

Особенности жировой ткани в том, что жировая клетка может постоянно увеличиваться в объёме. При этом она вырабатывает значительное количество гормонов, один из них – лептин. Его называют «голосом» жировой ткани. Лептин посылает сигналы в головной мозг, стимулируя центр голода. Поэтому полные люди хотят есть чаще и больше.

Правильная диета – низкожировая. Человек должен употреблять не более 50-60 граммов жира в сутки. Для сведения: один грамм жира содержит девять килокалорий, а такое же количества белка или углевода – по четыре килокалории.

К сожалению, сейчас в моде низкоуглеводные диеты, когда из рациона убирают углеводы, заменяя их белками, при этом допускается потребление жира. Известно, что углеводы – основной источник энергии. В таких диетах им становятся жиры. Но при распадае жиров образуются кетоновые тела. Поэтому в первые недели у тех, кто придерживается низкоуглеводной диеты, наблюдается лёгкий кетоз – интоксикация, тошнота, снижение аппетита. Отмечу, что кетоновые тела токсичны для мозга.

Упор в таких диетах делается на потребление

## Азбука здоровья

Таволга вязолистная, трава – 1 столовая ложка,

Донник желтый, трава – 2 чайные ложки.

1 столовую ложку смеси залить 1 л кипятка, настоять в термосе 8 часов, выпить за 30 минут до еды в 4 приема.

Валериана, пустырник, мята, мелисса, зверобой обладают успокаивающим действием. Пустырник не только успокаивает нервную систему, но и снижает давление, мята и мелисса – хорошие спазмолитики.

Боярышник стимулирует функцию сердца. Таволга снижает холестерин (способствует уменьшению выработки низкоплотного холестерина), обладает антиоксидантным и иммуномодулирующим действиями, снижает протромбин.

Донник разжижает кровь.

**При гипертонии, сопровождающейся бессонницей, хорошо зарекомендовал себя следующий эликсир:**

Пустырника травы 50 гр, Пиона уклоняющегося корень (купить в аптеке) 50 гр,

Валерианы корневища с корнями 50 гр,

Зверобой травы 20 гр,

Ромашки аптечной соцветия 50 гр,

Мята перечной лист 50 гр,

Боярышника плоды 10 гр.

Залить 0,5 л водки и оставить на 7 дней,

ежедневно встряхивая. На 8 день необходимо процедить, добавить слегка разогретый мед столько же по объёму, сколько получится спиртовой настойки. Смешать венчиком до однородности. Хранить в холодильнике. Принимать нужно по 1 чайной ложке вечером через 2 часа после еды.

Сорокина Вера Владимировна,  
провизор-травник

## Советы эндокринолога

нии белка. Белок — это пластический материал. В избыточном белке нуждаются дети и спортсмены. Человеку, который перестаёт расти, этот избыток не нужен. Здоровый человек должен потреблять в день в среднем один грамм белка на килограмм массы тела. Когда мы потребляем избыточное количество белка, организм вынужден его перерабатывать. Путём сложных биохимических процессов он может перевести белок в углеводы или превратить в жиры. Эти процессы происходят в печени, но такая избыточная нагрузка на печёночную клетку не проходит бесследно. Кроме того, излишний белок выводится с продуктами распада, что приводит к риску развития подагры и является дополнительной нагрузкой на почки.

Часто для снижения веса рекомендуются физиопроцедуры. От механических воздействий, например вибрации, жировые клетки не исчезнут – возможно, в них и в межклеточной ткани уменьшится количество воды, а вместе с ней объёмы, которые могут быстро вернуться.

Считайте калории!

Эксперты отмечают: самый безопасный и действенный метод – подсчёт количества калорий. Сначала нужно определить энергетическую потребность своего организма. При этом учитываются возраст, исходный вес, пол и степень физической активности. Затем, чтобы снизить вес, полученный показатель нужно сократить приблизительно на треть. В среднем женщина для снижения веса должна употреблять не более 2000 килокалорий в сутки, а мужчина – не более 2500. Однако, это усреднённые данные, для каждого должен быть индивидуальный расчёт.

По материалам сайта «Ваше здоровье».

На вопросы отвечала эндокринолог Елена Крижановская.

## Рецепты здоровья

1. Касторовое масло - масло клещевины, лат. Oleum Ricini - известное слабительное средство, смесь триглицеридов рицинолевой, линолевой и олеиновой кислот. Касторовое масло не высыхает, не образует плёнку. Касторовое масло является основой ряда мазей и бальзамов (в том числе, мази Вишневского).

Используют для смягчения мозолей и натоптышей и снятия болевых ощущений в ногах. Касторовое масло является эффективным средством для борьбы с бактериями и

грибками, вызывающими инфекции на лице. Кроме устранения инфекции, масло является природным смягчающим средством, которое может эффективно задерживать влагу в коже, уменьшать ее обезвоживание и сохранять кожу свежей, богато антиоксидантами, которые способствуют предотвращению преждевременного старения кожи.

2. При выведении бородавок втирают касторовое масло в течение 20 минут утром и на ночь или по 10 минут 5 раз в день.

3. Если у маленьких детей плохо растут

волосы на голове, для укрепления волос 2 раза в неделю на ночь в кожу головы втирают касторовое масло, утром голову моют. После улучшения состояния, 1-2 раза в месяц. Касторовое масло улучшает рост бровей и ресниц, при секущихся волосах смазывают кончики волос.

4. Опысывающий лишай. К поражённому участку приложить неразбавленный яблочный уксус 4 раза в день и 3 раза за ночь (если большой просыпается). Через несколько минут зуд и жжение кожи исчезают и выпадения быстрее проходят, уменьшаются болевые ощущения.

5. Яблочный уксус способствует улучше-

нию тонуса варикозно расширенных вен при начальной стадии заболевания. Ежедневно на ночь и утром протирать область варикоза яблочным уксусом и пить днем раствор уксуса из расчета 2 ст.л. на стакан воды.

6. Рекомендуется жевать медовые соты при насморке при остром синусите ежесекундно по 15 минут в течение дня: боль прекращается, дыхание через нос восстанавливается. Затем, для профилактики рецидива, жуют соты 1 раз в день в течение недели.

По материалам книги Д.С.Джарвиса «Мёд и другие естественные продукты» подготовила Т.К.Платонова.



## «Победа, победившая мир»



Восставши от гроба, явившись Своим ученикам и женам мироносицам, Христос приветствовал их сначала словом «*Радуйтесь!*» И за-

тем, когда явился Он и апостолам Своим, первые Его слова были: «*Мир вам!*» А затем, уверив их в телесном Своем воскресении, Христос им сказал слово, которое может многим показаться в наши дни страшным и грозным: «*Как Меня послал Отец, так и Я посылаю вас.*» Эти слова, сказанные всего через несколько часов после смерти Христовой на кресте, после страшной Гефсиманской ночи, после предательства Иуды, после того, как Спаситель был взят врагами, невинно осужден на смерть, выведен из стана человеческого, погиб на кресте – эти слова звучали грозно. И только вера, что Христос Воскрес, что Бог победил, что Церковь стала воинством неодолимым, превратила эти слова в слова надежды и слова торжествующего напутствия.

И ученики вышли на проповедь. Не остановило их ничто, двенадцать человек сразилось с Римской империей. Двенадцать человек беззащитных, двенадцать человек бесправных вышли с простейшей проповедью о том, что в мир

вошла Божественная любовь, и что они готовы ради этой любви свою жизнь отдать, чтобы другие могли уверовать, чтобы другие могли ожить и началась и для других новая жизнь их смерти.

И смерть была им дана: нет ни одного апостола, кроме Иоанна Богослова, который не умер бы мученической смертью. Смерть им была дана; и гонения, и страдания, и крест. Но вера во Христа, Бога воплотившегося, вера во Христа распятого, вера во Христа Воскресшего, вера во Христа, Который принес непобедимую любовь на землю, восторжествовала: «*Сия есть победа, победившая мир – вера наша!*»

От этой проповеди изменилось отношение человека к человеку. Всякий человек стал драгоценным в глазах другого. Судьба мироздания расширилась и углубилась; она разверзлась за пределы земли и соединила землю и небо.

Митр. Антоний Сурожский

*Христос Воскресе!*



6 апреля – Страстная седмица. Великий Понедельник.

7 апреля – **Благовещение Пресвятой Богородицы. Страстная седмица. Великий Вторник.**

8 апреля – Страстная седмица. Великая Среда. Собор Архангела Гавриила

9 апреля – Страстная седмица. Великий Четверг. Воспоминание Тайной Вечери.

10 апреля – Страстная седмица. Великая Пятница. Воспоминание Страстей Господних.

11 апреля – Великая Суббота.

12 апреля – **СВЕТЛОЕ ХРИСТОВО ВОСКРЕСЕНИЕ. ПАСХА.**

13-18 апреля – Светлая Седмица. Сплошная седмица, пост отменяется.

13 апреля – Иконы Божией Матери «Иверской».

14 апреля – Прп. Марии Египетской.

17 апреля – Иконы Божией Матери «Живоносный Источник».

19 апреля – Неделя 2-я по Пасхе, Антипасхи или ап.Фомы. Св. равноап. Мефодия, архиеп. Моравского, первоучителя славян.

21 апреля – **Радоница, поминовение усопших.**

26 апреля – Неделя 3-я по Пасхе, память святых Жен-Мироносиц.

## Призванные к вечности

В ряду земных существ человек первое и единственное духовное существо, и были люди, являвшие очень высокие степени духовности, почти достигшие при жизни освобождения духа от тела. Эти люди поднимались в воздух во время молитвы, являли величайшую власть духа над телом (столпники, постники).

Сущность этого заключения можно свести к тому, что дух человеческого имеет общение с миром трансцендентным, вечным, и сам принадлежит вечности.

Между телом и духом существует постоянная связь и взаимодействие. Все то, что происходит в душе человека в течение его жизни, имеет значение и необходимо только потому, что всякая жизнь нашего тела и души, все мысли, чувства, волевые акты, имеющие начало в сенсорных восприятиях, теснейшим образом связаны с жизнью духа. Под их формирующим влиянием развивается жизнь духа и его направленность в сторону добра или зла. Жизнь мозга и сердца и необходимая для них совокупная, чудно скоординиро-

ванная жизнь всех органов тела, нужны только для формирования духа и прекращаются, когда его формирование закончено, или вполне определилось его направление.

Жизнь тела и души можно сравнить с полной красоты жизнью виноградной грозди. Прекращается питание ее соками лозы, росой и остаются лишь выжимки, обреченные на гниение; но жизнь виноградных гроздьев продолжается в полученном из них вине. В него переходит все то ценное, прекрасное и благоуханное, что было выработано в живых ягодах под благотворным действием света и солнечного тепла. И подобно тому, как вино не портится, а продолжает жить своей собственной жизнью после смерти винограда, становясь тем лучше и драгоценнее, чем дольше оно живет, и в бессмертном духе человеческом продолжается вечная жизнь и бесконечное развитие в направлении добра или зла после смерти тела, мозга и сердца.

До сих пор мы говорили только



Воскресение дочери Иаира  
фрагмент картины Е. Черкасовой

о бессмертии духа. Но, по ясному свидетельству Откровения, и тела наши воскреснут в жизнь вечную и будут причастны блаженству праведных или нескончаемым мучениям грешников.

Трудный вопрос, тайна для верующих, состоит в постижении цели Воскресения умерших в их земной всецелости. Для нас более понятно бессмертие духа, освободившегося от уз тела. Почему же необходимо участие в вечной жизни не только

## В поисках смысла

духа, но и всецелого человека, с его душой и телом?

В землю зарывается тело человеческое, и оно перестает существовать как тело. Но из элементов, на которые оно разложится, как из клетки зерна пшеницы, силой Божией воскреснет новое тело, не уничтоженный, немощный и бессильный труп, а новое духовное тело, полное сил, нетления и славы.

Мы не знаем всех свойств тела воскресшего Господа Иисуса Христа. Знаем только, что оно прошло сквозь запертые двери, могло внезапно исчезать из виду (Лк. 24:36; Ин. 20:19).

Его не сразу узнавали апостолы и мироносицы. В этом славном теле Господь вознесся на небо. Но оно было истинным телом, которое могли осязать апостолы, для которого возможны были и обычные функции человеческого тела (Лк.24, 43). Подобными этому телу Христову будут и наши тела по воскресении в жизнь вечную.

Святитель Лука (Войно-Ясенецкий)  
Из книги «Дух, душа и тело»

## Исповедь офицера

В 1920-е годы во Франции был съезд Русского Студенческого Христианского Движения. Там присутствовал замечательный священник, отец Александр Ельчанинов. К нему на исповедь пришел офицер и сказал: «Знаете, я вам могу выложить всю неправду моей жизни, но я ее только головой сознаю; мое сердце остается совершенно нетронутым, мне все равно. Головой я понимаю,

что это все зло, а душой не отзываюсь ни болью, ни стыдом».

И отец Александр сделал потрясающую вещь; он сказал: «Не исповедуйтесь у меня, это будет совершенно напрасно. Завтра, перед тем как я буду служить Литургию, вы выйдете вперед и, когда все соберутся, повторите то, что только что сказали мне, и принесете исповедь перед всеми собравшимися».

Офицер согласился на это, потому что чувствовал, что он мертвец, что в нем жизни нет, что у него только память да голова, но сердце мертво и жизнь в нем погасла. И он вышел с чувством ужаса: вот, я сейчас начну рассказывать, и весь съезд от меня отвернется. Все с ужасом посмотрят на меня с мыслью: мы думали, что он порядочный человек, а он не только негодяй, но и мертвец перед Богом...

Он стал, пересилил свой страх и ужас и начал говорить. И случилось

нечто для него совершенно неожиданное: в момент, когда он сказал, для чего он стал перед Царскими вратами, весь съезд к нему обратился сострадательной любовью, он почувствовал, что все ему открылись, все открыли объятия своего сердца, все с ужасом думают о том, как ему больно, как ему стыдно. И он разрыдался и в слезах произнес свою исповедь; и для него началась новая жизнь.

Митр. Антоний Сурожский

## Три каменщика



лицо осунулось, а волосы поседел. Эта работа никогда не кончится, она продолжается бесконечно, изо дня в день. Это изнуряет меня. Где удовлетворение? Я умру задолго до того, как собор будет построен.

Монах подошел ко второму каменщику.

– Брат мой, – сказал он, – расскажи мне о своей работе.

– Брат, – ответил каменщик тихим, спокойным голосом, – как ты видишь, я сижу перед каменной плитой метр в высоту и полметра в длину и полметра в ширину. И с каждым ударом резца по камню я чувствую, что я создаю жизнь и будущее. Смотри, я смог сделать так, чтобы моя семья жила в комфортабельном доме, гораздо лучше, чем тот, где я вырос. Мои дети ходят в школу. Без сомнения, они достигнут в жизни большего, чем я. И всё это стало возможным благодаря моей работе. Я отдаю собору своё умение, и он тоже одаривает меня.

Монах подошел к третьему каменщику.

– Брат, – сказал он, – расскажи мне о своей работе.

– Брат, – ответил каменщик голосом, полным радости, и широко

## Крупичьи мудрости

улыбнувшись. – Видишь, я сижу перед каменной плитой метр в высоту и полметра в ширину и длину. И с каждым прикосновением резца к камню я чувствую, что я высекаю свою судьбу. Посмотри, ты видишь, какие прекрасные черты проступают из камня. Сидя здесь, я не только воплощаю своё умение и своё ремесло, я делаю свой вклад в то, что ценно и во что верю.

Вселенная, отражённая в соборе, воздаст каждому из нас. Здесь, около этого камня, я нахожусь в мире с собой, и я знаю, что, хотя я не увижу этого собора завершённым, он будет стоять ещё тысячу лет, олицетворяя то, что истинно в нас, и служа цели, ради которой Всемогущий послал на эту землю и меня.

Сайт «Азбука Веры»

В начале XIV века в Центральной Европе проводились работы по строительству великолепного собора. Руководитель работ был монахом. Ему поручили следить за работой всех чернорабочих и ремесленников. И вот монах решил посмотреть, как работают каменщики. Он выбрал трёх каменщиков, как представителей разных позиций, представленных в их профессии.

Подойдя к первому каменщику, он сказал:

– Брат мой, расскажи мне о твоей работе.

Каменщик оторвался от работы и ответил срывающимся голосом, полным злобы и негодования:

– Как видишь, я сижу перед каменной плитой метр в высоту, полметра в длину и ширину. И с каждым ударом резца по этому камню я чувствую, как уходит частичка моей жизни. Посмотри, мои руки натружены и покрыты мозолями. Моё

## 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

## 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 Органического 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