

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

«Дело милосердия врача»

Святитель Лука Крымский (профессор-хирург В.Ф.Войно-Ясенецкий) считал лечение больных величайшим делом.

Не денег и славы ради, не ради других каких-то целей, а чтобы послужить, облегчить, исцелить страждущего человека. Святый Лука говорил: «...Вы когда-нибудь задумывались над тем, почему Господь послал Своих учеников не только проповедовать, но и исцелять больных? Если Господь считал лечение болезней таким важным делом, что ставил его в один ряд с проповедью Евангельской, тогда это означает для нас, что это и есть одно из важнейших дел человека. Он ведь не сказал: «Проповедуйте Евангелие и научите людей, как им устроить свою социальную жизнь». Он абсолютно нигде об этом не говорит. Но он дает апостолам заповедь лечить больных».

Почему так? Потому что Господь Наш Иисус Христос и сам исцелял людей, демонов изгонял, мертвых воскрешал и ученикам дал заповедь лечить больных. Ибо болезни есть самая большая боль и самая большая проблема человечества. Есть множество болезней, страшных недугов, которые мучают человека, разрушают его жизнь и при-

водят его к отчаянию. Но Господь человеколюбец и благ и от нас он требует, чтобы мы были милостивыми и творили дела любви. И первое дело милосердия – это и есть исцеление больных. Таким способом мы показываем свое сострадание и нашу любовь к несчастным братьям своим, которые страдают».

Святый Лука после своего мученического жизненного пути отошел в небесный Иерусалим 11 июня 1961 года. Но он нас не оставил и не забыл о своей профессии хирурга. И сейчас он спешит всюду, где его призывают.

Мы издали житие Святого Луки на греческом языке, позже перевели его на румынский, английский, французский и албанский языки. Книга эта выдержала множество изданий на греческом языке. Тираж ее составляет 80 тысяч экземпляров. Одно это – подтверждение того, сколь полюбили греки Святого Луку. По всей Греции Святителю Луке построено около 30 часовен и почти в каждой греческой церкви есть его икона. Вот только одно из множества чудес, связанных с именем святого Луки.

Госпожа Т. из города Ливадья прислала письмо следующего содержания: «18 сентября 2005 года



наш сын Константин попал в автомобильную катастрофу, результатом которой был тяжелый перелом обеих ног. Из-за большой потери крови результаты первых сделанных анализов были удручающими. Все врачи высказывались за ампутацию обеих ног. Изменить своей волей решение врачей мы не могли. Мы только молились Богу и просили устроить всё так, чтобы ребенок не остался инвалидом.

На наше счастье, в операци-

онную в этот день приехал заведующий ортопедической клиникой господин Г.П. и взял на себя всю ответственность. Он буквально бился за то, чтобы сохранить ноги ребенку и отстаивал свою позицию вопреки мнению всех остальных врачей. В результате левую ногу мальчику сохранили полностью, а на правой ампутировали только пятку.

После операции целый месяц наш сын находился в реанимации в Афинской детской больнице имени Аглаи Кирьяку. Затем началась серия пластических операций в детской клинике «Святая София». Все врачи в один голос утверждали: ноги ребенку оставили, но одна из них двигаться никогда не будет, она лишена даже кожи.

26 ноября 2005 года наш сын впервые упомянул имя своего, как он сказал, друга, какого-то Луки. Этот друг, по словам ребенка, будил его после наркоза и говорил: «Константин, проснись и иди к маме». Это повторялось, по словам нашего сына, после каждой операции. Мы думали, что речь идет о каком-то конкретном враче, работающем в этой больнице. Стали спрашивать. Нам ответили, что врача с таким именем в больнице нет. И вот, после очередной операции Константин

сказал нам совершенно конкретно: «Сегодня я видел святого Луку». Мы спросили пластического хирурга г-на Н.П., что означают эти слова. Доктор с улыбкой достал из нагрудного кармана своего халата иконку с изображением Святого Луки и сказал: «Вот про кого вам говорит все время Константин. Этот святой действительно является во время самых сложных операций».

Увидев у меня в руках книгу о святом Луке, Константин показал на одну из фотографий и сказал: «Вот, мама, видишь, это и есть мой друг».

Святый Лука являлся нашему ребенку несколько раз прямо в операционной (мальчику было сделано в общей сложности более 30 операций разной степени сложности). 27 марта святой в операционной появился в своем архиерейском облачении, поверх которого был наброшен медицинский халат, и сказал: «Константин, ты молишь, а я постарюсь тебя вылечить».

Константин, выписавшись из больницы, не только прекрасно стал ходить и бегать, но успешно освоил велосипед! Полное восстановление подвижности ног – это истинное чудо!».

Архимандрит Нектарий (Антонуполс, Греция. Правмир.ру.

11 июня - день памяти святителя Луки



В День здоровья на набережной р.Оки

тей. За годы работы первичное обследование в Центре прошли 10 660 детей от 6 до 18 лет. Комплексное обследование занимает

Центр здоровья для детей

около одного часа и проводится бесплатно.

Накануне Дня защиты детей наш корреспондент встретился с врачом-педиатром Коломенского «Центра здоровья для детей» Владимиром Артемовичем Баркалаем.

- Владимир Артемович, как проводится обследование в Вашем Центре? Что именно Вы определяете?

- На каждого ребенка, обратившегося в центр здоровья, заполняется «Карта центра здоровья ребенка». Лучший измерительный прибор – сантиметровая лента, -

шутит Владимир Артемович, - мы измеряем рост, объем талии и бедер, вес, вводим данные в аппарат «Меданс». По показаниям прово-

дится биоимпедансометрия, которая анализирует внутреннюю среду организма, на основе определения параметров водного, белкового и жирового обмена организма оценивает риск развития ряда заболеваний, обменных нарушений. Кроме того, на приборе «Аккутренд Плюс» проводится экспресс-анализ глюкозы, общего холестерина и триглицеридов. Все это позволяет давать точные рекомендации по здоровому питанию.

Мы определяем функцию сердца. В Центре установлен уникальный прибор «Кардиовизор», ко-

торый был разработан для тестирования космонавтов. На экране монитора мы видим, как работает сердце ребенка, и получаем заключение о его функции.

Функция легких определяется компьютеризированным спирометром: когда ребенок выдыхает воздух в трубочку и он, и его родители видят результат на экране.

Прибор «Пульсоксиметр» позволяет врачу оценить степень насыщения крови кислородом. Уникальный прибор «Смокилайзер» – определяет влияние курения на организм. Мы обследовали детей Коломны, Зарайска, Воскресенска, Ступино и обнаружили, что у детей курящих родителей показания прибора близкие к

1 июня - День защиты детей

курильщикам. 8-летний ребенок, у которого родители курили, имел высокий уровень карбоксигемоглобина в крови, а это, безусловно, сказывается на умственных способностях, функции легких, печени и других органов.

Студенты - курильщики, после обследования бросили курить: когда посмотрели фильм о тех болезнях, что ждут курильщика, появился стимул сохранить здоровье. (Так и мне студентом показали черные легкие курильщика, с тех пор не курю, – наглядный пример всегда убедительнее).

На аппарате «СКУС» (система контроля управления стрессом) проводится тестирование уровня функциональных и адаптивных резервов организма.

Продолжение на стр. 2

ЧИТАЙТЕ
В НОМЕРЕ



Стр 1-2

ВРАЧ-ПЕДИАТР
В.А.БАРКАЛАЯ

«ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ»



Стр 3

ЭНДОКРИНОЛОГ
А.В.ВИТЕБСКАЯ
«ОЖИРЕНИЕ
У ДЕТЕЙ»

Стр 4
АКАДЕМИК
САХАРОВ
«МИР ЧЕРЕЗ
ПОЛВЕКА»



Стр 4

ЭПОХА
КОНСТАНТИНА
ВЕЛИКОГО



Поздравляем ученых, авторов статей «Медицинского вестника», лекторов медицинских конференций Общества православных врачей, всех медицинских работников с профессиональным праздником! Медицинских работников, ветеранов Коломенской ЦРБ и всех коломенцев поздравляем с 85-летием основания больницы! От имени коллег и пациентов желаем здоровья, радости, успехов в труде, благополучия вашим семьям, помощи Божией во всех добрых делах и начинаниях!



Окончание, начало на стр. 1.

- В последние годы много детей имеют избыточный вес, что Вы советуете в этом случае?

- Говорим: «Купите велосипед, играйте с детьми на свежем воздухе, заведите «верного друга», займитесь спортом». Даем рекомендации по здоровому питанию.

Врач в поликлинике при диспансеризации делает заключение «здоров», «будет болеть», «болеет». Центр занимается здоровыми, чтобы узнать разовые ли у них болезни при их образе жизни. Мы выявили, что к 17 годам только около 30% детей остается здоровыми. До заболевания есть Центр здоровья: мы объясняем и направляем в больницу при появлении признаков болезни.

- Что бы Вы предложили?

- Конечно, в школе время ограничено часами для учебы, но ведь

При встрече с земляками старшего поколения (а мне уже идет 78 год), разговор начинаем с вопроса «как здоровье?». И, расставаясь, желаем друг другу здоровья. А где его взять или поправить это здоровье? Кто-то ищет спасения в советах рекламы. Большинство же идут в поликлинику. Я чаще всего обращался к участковому терапевту. Врачи, порой, менялись. Но я верил им.

В 2014 году ещё больше убедился в этом, когда мне на помощь пришла участковый врач Жанна Владимировна Маринушкина. А причиной обращения к доктору послужило то, что во время ходьбы стали уставать ноги. Чтобы снять болезненность, приходилось постоять или присесть. Советами друзей использовать ту или иную мазь и «всё пройдет», я не воспользовался. Решил пройти испытанным путём, и отправился в поликлинику № 2.

Вхожу в кабинет. На моё приветствие врач предложила присесть, рассказать на что жалуюсь: то есть задала обычные, в таком случае, вопросы. Узнав, что о прохождении диспансеризации не думал, пожурила, направила на обследование.

На последующем приёме у врача, высказал своё мнение о том, что влияет на усталость моих ног. «Будем лечить», - кратко ответила Жанна Владимировна. И прибавила: «У вас, ко всему прочему, повышен холестерин в крови. Надо следить за питанием. Не доводите до приёма таблеток». Что такое «холестерин» я не знал. Но, чтобы не слыть профаном, промолчал. В коридоре, рядом с ка-

Центр здоровья для детей

есть дни, когда сажают деревья, участвуют в спортивных соревнованиях... Необходимо, чтобы в школе был День здоровья, когда дети приходят, им проводят обследование и они узнают информацию о себе, своих физических резервах.

- Владимир Артемович, территориально Центр находится вне зоны детской больницы, нет преемственности, врачи к Вам детей не направляют. Ценная аппаратура, Ваши знания задействованы не для всех коломенских детей?

- Это надо исправлять! В нашем городе существует Центр здоровья для взрослого населения при Поликлинике №2, обследование в котором входит в план диспансеризации. Необходимо, чтобы это правило распространилось и на детей города и района.

Обследование должно стать обязательным. Когда дети и родители видят результаты на мониторе компьютера, у них появляется желание сохранить здоровье. Надо доказать научно, на примере состояния здоровья ребенка, чтобы родители не курили. У нас всегда есть желание помочь, выслушать родителей, объяснить, как сохранить здоровье ребенка.

- Чему Вы радуетесь?

- Радует свет в глазах детей, когда они дуют в трубочку, они здоровы и ничего на мониторе не краснеет, - с улыбкой отвечает Владимир Артемович.

- Что нужно для обращения в Центр? Требуется ли направление педиатра? Есть ли еще Центры, подобные Вашему?

- Нужен только страховой полис. В Московской области 27 Центров здоровья для взрослого населения, детских - 8. Ближайший, такой как у нас Центр есть в Луховицах.

- Как часто дети должны к Вам приходиться?

- Один раз в год. После комплексного обследования по показаниям, мы приглашаем детей на повторное обследование через 3 месяца, для динамического наблюдения - 2 раза в год. В «День здорового ребенка», «День сердца» мы выезжаем на Бережную, во Дворец культуры «Русь», куда собираются школьники.

Кроме того, мы обследуем детей в летних лагерях отдыха (для этого требуется согласие родителей на дачу персональных данных).

- А как Вы сами сохраняете свое

здоровье? Кто Вам прививал навыки?

- Мама была врачом, мне длительное время пришлось слушать военным врачом. Не курю, не пью, ограничиваю употребление сладкого, слежу за режимом, чтобы был 6-7 часовой сон, работаю на участке, люблю физический труд.

- Что бы Вы хотели пожелать коллегам и пациентам?

- Пожелать, чтобы мамы, бабушки привели детей на обследование в Центр здоровья. Мы всегда рады принять детей. Н.И.Пирогов говорил: «Будущее за профилактической медициной».

Пожелание коллегам, чтобы меньше курили, заботились и о своем здоровье, всегда учились - врач всю жизнь должен учиться.

«Медицинский Вестник» благодарит В.А.Баркалаю за предоставленную информацию. Поздравляем с профессиональным праздником, желаем коллективу детского Центра здоровья успехов в труде, помощи Божией в добрых начинаниях!

Центр здоровья для детей находится по адресу: г. Коломна, ул. Октябрьская, д. 301. Часы работы: с 8-00 до 16-00 часов, кроме субботы и воскресенья.

Тел.: 8 (916) 008-17-96

«Медицинский Вестник»

С Днем медицинского работника!

Все возможные обследования мы провели в поликлинике. Внимательно изучив результаты, Жанна Владимировна сказала: «Вот вам

лекарственных трав. Поводом послужила книга о лекарственных травах, подаренная мамой, Ниной Алексеевой».

После окончания школы, сомнений в выборе профессии не было: Жанна решила стать врачом.

В 1988 году окончила Рязанский медицинский институт им. академика И. П. Павлова.

С августа 1988 года по ноябрь 1990 года проходила интернатуру по терапии на базе Коломенской ЦРБ. С декабря 1990 года работала участковой врачом. С 2001 года терапевт поликлиники №2. Имеет почетное звание «Отличник здравоохранения».

«Стать врачом, наверное, на роду было написано», - сказала в беседе Жанна Владимировна Маринушкина - терапевт поликлиники № 2. «Среди родственников было на кого равняться. Зинаида Ивановна Прибылова - сестра моего деда, Алексея Ивановича, в 60-70-х годах работала заведующей вторым терапевтическим отделением районной больницы. Имела звание «Заслуженный врач РСФСР». Лариса Павловна Прибылова - терапевт. С 1970 - 2000гг работала в поликлинике КБМ. Была заведующей. Анатолий Анатольевич Прибылов - хирург, работает в поликлинике № 2.

Владимир Сергеевич Тимофеев, председатель совета ветеранов Коломенского Райпотребсоюза.

бинетом, на стене был вывешен бюллетень врача, где рассказывалось о холестерине. Пришлось постоять и прочитать. И мысленно поблагодарил медперсонал за то, что дают возможность, нам, пациентам, познакомиться с нужной информацией.

«Врач, которому я доверяю»



Врач Ж.В. Маринушкина

миться с нужной информацией.

Итак, Жанна Владимировна стала меня лечить. Не буду вдаваться в подробности, скажу лишь, что дело пошло на поправку. Всё складывалось хорошо.

А тут другая напасть: начались боли в левом боку. Оказалось, камень зашел в почечной лоханке. При движении он застрял в мочеточнике, но об этом я узнал позже. В ходе обследования боли прошли. Раз прошли, зачем дальнейшего лечение? Сказал об этом врачу: «Мол, когда вновь прихватит, тогда и лечите. - А не поздно будет?» - вопросительно глянула на меня Жанна Владимировна.

направление в хирургический корпус больницы, к урологу. Там продолжают лечение».

Без операционного вмешательства не обошлось. Слава Богу, всё окончилось благополучно.

И вот я вновь, как было предписано, оперировавшим хирургом, на приеме у участкового врача. Снова обследования, советы. И всё это ради моего здоровья. Низко кланяюсь вам, Жанна Владимировна. Душевный вы человек.

Как-то мне пришлось, последним пациентом ожидать приема. Посмотрел на часы: время уже перевалило за час, указанный в расписании дня. Но вы приняли. Тогда удалось посмотреть в ваши глаза. Они были усталые.

Верующие православные христиане, за чуткое и внимательное отношение к ним, в ответ говорят: «Спаси Вас Господи. Дай Вам Бог здоровья». Вот и эти слова посвящая Жанне Владимировне Маринушкиной.

Родилась Жанна Владимировна Маринушкина 18 февраля 1965 года в г. Коломне.

Обучаясь в старших классах средней школы, увлекалась сбором

вершиться в первой половине дня не позднее 11 часов. С этого момента и до 16 часов появление на солнце нежелательно. Благоприятным периодом для принятия солнечных ванн является время с 16 до 19 часов.

Вред солнечных лучей

Продолжительное нахождение на солнце грозит не только ожогом, но и другими проблемами со здоровьем. Любители солнечных ванн нередко получают солнечный удар, проявляющийся в виде повышения температуры тела до 41 градуса, головной боли, слабости, вплоть до потери сознания.

При частом повторении солнечных ожогов не исключено развитие меланомы - злокачественной опухоли кожи.

Продолжительное принятие солнечных ванн без солнцезащитных очков - вредно. Особенно опасны

Польза солнечных лучей

Неоценимой пользой солнечных ванн является выработка организмом под действием ультрафиолета витамина D (кальциферола). Его недостаток приводит к замедлению роста, проблемам в развитии мышц и опорно-двигательного аппарата. Солнечные лучи полезны не только для детей и подростков в период активного роста опорно-двигательного аппарата, но и для взрослых. В частности витамин D предотвращает развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы, в числе которых аритмия, гипертония, инфаркт миокарда, стенокардия и ряд других. Кроме того, если организм в достаточном количестве



Солнечные ванны

получает витамин D, риск заболеть остеопорозом и сахарным диабетом значительно уменьшается.

Специалисты в области медицины отмечают антибактерицидные и ранозаживляющие свойства кальцифе-

рола. Другими словами, пребывание на солнце способствует уничтожению опасных вирусов и бактерий. Солнечный день всегда является источником хорошего настроения, тогда как пасмурный день вводит нас в уныние, и этому есть объяснение. Дело в том, что под воздействием ультрафиолетовых лучей, организмом вырабатываются «гормоны счастья» - серотонин, который отвечает за положительные эмоции и предупреждает стрессы.

Когда можно загорать

Прием солнечных ванн должен за-

Азбука здоровья

в этом отношении солнечные лучи при их отражении от водной глади.

При сердечно-сосудистых заболеваниях (стенокардия, гипертония) нельзя находиться на открытом солнце, особенно в самое жаркое время дня - с 11 до 16 часов.

Как защитить себя от солнца

Прежде всего, не нужно загорать «в прок», тем более, в первые 3-4 дня, иначе ожогов не избежать. Перед тем как начать принимать солнечные ванны, следует позаботиться о защите: надеть головной убор с козырьком или широкими полями, воспользоваться солнцезащитными очками, ну и конечно стараться избегать самых опасных часов нахождения на солнце.

По материалам сайта «Азбука здоровья»

Фитотерапия



БАДАН

Бадан толстолистный - это многолетнее травянистое растение.

У него мощное и ветвистое корневище. Листья кожистые, блестящие, имеют точечные железки на нижней стороне листа. Цветки красного цвета, колокольчатой формы, собраны в густую метелку. Растет бадан очень медленно. Осенние листья приобретают огненно-красный оттенок. Они сохраняются и зимой. Корневище бадана сверху темно-коричневое, а на изломе - светло-розового цвета, очень быстро темнеет на свежем воздухе. Бадан цветет в июне и июле. Во время цветения побег растения вытягивается в стрелку, высотой достигающую до 60 см. Для озеленения территорий растение используют в качестве декоративного. Оно красиво выглядит в массивах перед кустарниками, перед деревьями и в каменистых садах.

Химический состав

Наземные части растения и корневища содержат углеводы, флавоноиды, много марганца, железа, меди, некоторые витамины и фитонциды, дубильные вещества и арбутин. Корни содержат полифенолы. Все растение обладает сильной фитонцидной активностью.

Применение в медицине

Обладает сильным вяжущим, противовоспалительным и гемостатическим действием, укрепляет стенки капилляров. Экстракт и настойка бадана эффективно увеличивают частоту сердечных сокращений, понижают артериальное давление. У растения выявлены антибактериальные и мочегонные свойства.

Корни применяют при энтероколитах, в гинекологии для лечения эрозий. Растение является перспективным для лечения злокачественных опухолей, так как показало высокий процент антистрессовой активности.

В народной медицине бадан ценится за его антибактериальные, кровоостанавливающие и ранозаживляющие свойства. Эффективно используется при лечении заболеваний легких, желудочно-кишечного тракта. Применяется при лечении дерматозов.

Еще в медицине настои бадана применяют при геморрое. Растение эффективно лечит фиброму матки, маточные кровотечения. Заболевания ротовой полости, гортани, кровоточивость десен тоже лечатся настоем бадана.

Растение используется для приготовления примочек, которые быстро лечат жирную себорею лица и волос, себорейный дерматит, потливость и угревую сыпь.

Рецепты применения

При насморке, простудных заболеваниях, гриппе: смешать по одной ложке листьев бадана и девясила и две ложки зверобоя. Одну ложку этого сбора залить 200 мл горячей воды, прокипятить на медленном огне 15 минут, настоять 1 час. Принимать по четверти стакана два раза в день в горячем виде, добавив в настой 1 ч. л. облепихового масла.

При пародонтозе и стоматите: 2 ст. л. корневищ бадана залить стаканом кипятка, настоять в течение часа, процедить. Полоскать рот 4-5 раз в день.

При угревой сыпи: 2 ст. л. листьев и цветков растения залить стаканом горячей воды. Настаивать состав на водяной бане до 15 минут, затем охладить. Это займет у вас примерно 45 минут. Принимать по две столовых ложки 4 раза в день и протирать лицо.

Противопоказания для применения

Длительное применение отвара корневища бадана вызывает запор. Нельзя пить настойку и отвар бадана пациентам, страдающим повышенной свертываемостью крови.

Отвар из корней понижает артериальное давление. Бадан учащает сердцебиение, поэтому не рекомендуется его принимать при тахикардии.

По материалам сайта «Айболит».



К.М.Н. А.В. Витебская

На очередной конференции Общества Православных Врачей г. Коломны в Конференц-зале Свято-Троицкого Ново-Голутвина женского монастыря 16 мая 2015 г. С докладом «Профилактика и лечение ожирения у детей и подростков» выступила К.М.Н. А.В. Витебская, Заведующая детским эндокринологическим отделением Университетской детской клинической больницы Первого МГМУ им.И.М.Сеченова.

Каждое время диктует свои каноны красоты. И если бы можно было выбирать, никто из нас не пожелал бы быть слишком толстым. Ведь в наш век модно быть худым. Но, несмотря на это, процент людей с лишним весом неуклонно растет. Почему же это происходит?

Большинство родителей, приводя ребенка с ожирением к врачу, искренне убеждены, что у их малыша есть некое «нарушение обмена веществ», в результате которого

он толстеет. Конечно, существуют формы ожирения, вызванные генетическими поломками и нарушением выработки гормонов, но встречаются они крайне редко, а в большинстве случаев причина лишнего веса – банальное перекармливание и недостаточная физическая активность. Очень часто родители, бабушки и дедушки абсолютно не осознают, что именно они повинны в том, что в семье растет толстячок. Именно в семье ребенка часто «подкармливают» сверх нормы, дают ему «вкусенького» вместо полезного, оберегают от физических нагрузок, с детства прививая сидячий образ жизни. И врачу приходится прилагать немало усилий, чтобы объяснить, что ожирение является результатом именно такой неправильной родительской опеки.

Увы, но большинство родителей не стремится прилагать никаких усилий, уповая на собственную занятость и бесполезность каких-либо действий. В таких семьях очень популярны отговорки, подчеркивающие несущественность проблемы ожирения: «Хорошего человека должно быть много». Но не надо забывать, что ожирение – не только косметическая и психологическая проблема. Именно вследствие ожирения нарушается обмен веществ, часто развивается сахарный диабет 2 типа, или «диабет пожилых», повышается артериальное давление, развивается гипертония, заболевания сердца, суставов, нарушение полового развития и др.

Вести из Общества православных врачей г. Коломны

«Питание по расписанию»

Что мы можем реально сделать? Во-первых, необходимо соблюдать режим дня и питаться по расписанию. А во-вторых, следует ограничить пищу по объему. Давайте возьмем на вооружение «более правильную» поговорку: «Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу». Таким образом, у нас получится три основных приема пищи, каждый из которых по объему будет уместиться в одной тарелке. Кроме этого, мы добавим еще два-три обязательных перекуса: второй завтрак, полдник и, при необходимости, кефир или молоко перед сном. Каждый такой перекус должен уместиться в одной чашке. Еще нам необходимо категорически запретить выносить пищу из-за обеденного стола, есть и пить перед телевизором и компьютером. Не следует перекусывать «по дороге», кушать «за компанию», а нередко и «из жадности», заедать переживания и стрессы, поглощать снеки дома и в кино.

В-третьих, давайте задумаемся, что мы едим. Для начала уменьшим потребление животных жиров. Согласитесь, что такие продукты, как сало, совсем не обязательны, особенно для ребенка. Давайте готовить с меньшим количеством жира. Не секрет, что вместо жирного и жареного более полезно сварить или запечь те же самые продукты. А

еще стоит резко ограничить сладости. Начните с исключения сладких напитков. Не забывайте, что соки содержат не только витамины, но и большое количество сахаров. Зато овощи можно есть почти неограниченно. Так что когда захочется перекусить, возьмите вместо высококалорийных чипсов и орешков кусочек свежего огурца, помидора или морковки... Если же ребенок попросит сок, дайте ему яблоко, апельсин или какой-либо другой фрукт. Удовольствие – не меньшее, а польза – значительно больше. Лишь исключение сладких напитков позволяет весьма существенно похудеть. Сладости лучше не хранить в избытке дома. Если они все-таки появились у Вас, не держите их на столе, чтобы, проходя мимо, случайно ребенок не мог стянуть их и съесть.

И в-третьих, давайте перестанем использовать еду в качестве поощрения! Ведь похвалить и наградить ребенка можно не только шоколадкой или конфетой. Можно подарить ему что-то более полезное или устроить ему праздник. А праздник – это веселье, игры и танцы, а не закуски, горячее и торт...

Еще необходимо помнить о том, что поступающую с пищей энергию необходимо правильно расходовать. Не стоит надеяться потерять лишний вес, продолжая целый день

лежать перед телевизором или сидеть за компьютером. Для начала попробуем ограничить эти развлечения до 1-2 часов в день. А в освободившееся время можно привлечь ребенка к физическому труду, например, к уборке, или отправить его в магазин за хлебом. Чтобы не толстеть, детям и подросткам необходимо не менее 1 часа физической активности в день. Кроме домашнего труда, это может быть ежедневная прогулка с собакой, подвижные игры, катание на велосипеде, самокате, роликах, лыжах, коньках и т.п. И не стоит забывать, что дети берут пример с родителей, так что хотя бы раз в неделю отправляйтесь гулять вместе со своими детьми. Станьте положительным примером для своего ребенка!

Следуйте этим простым правилам, и вам удастся воспитать в детях правильное отношение к здоровому образу жизни и сформировать полезные привычки, которые помогут им в дальнейшем. Будьте здоровы!

Витебская Алина Витальевна, кандидат медицинских наук, Заведующая детским эндокринологическим отделением Университетской детской клинической больницы Первого МГМУ им.И.М.Сеченова. г.Москва, ул.Большая Пироговская, д.19

Телефоны регистратуры: 8-499-248-40-38, 8-499-248-88-51, 8-499-248-88-57.

«Чем опасен лесной клещ? Что нужно делать, если он укусил?» М. Р. г. Коломна.

Клещи наиболее активны с начала мая и до конца июня. Второй пик активности приходится на конец лета и начало осени.

Это не означает, что в эти месяцы клещи прыгают с деревьев на головы людей: таежные и европейские виды малоподвижны. Обычно они сидят на траве или кустах, с которых и попадают на одежду и кожу. После этого клещ поднимается по телу вверх, выбирая место для укуса. Так как в слюне клеща содержатся обезболивающие вещества, человек не замечает момент укуса. Неприятные ощущения, например, зуд или жжение, появляются позже.

Согласно статистике, на европейской части России укус клеща реже приводит к возникновению тяжелых заболеваний, чем в Сибири или на Дальнем Востоке. Важно помнить, что клещи встречаются не только в лесах, но и в городских парках.

Самым распространенным вирусным заболеванием, переносимым клещами, является клещевой энцефалит (КЭ). Примерно через неделю после заражения у пациента начинается первая фаза заболевания, которая сопровождается повышением температуры до 38-39°C, тошнотой, мышечной и головной болью. В 25% наблюдаются осложнения со стороны центральной нервной системы: параличи, парезы.

Другим заболеванием, возбудителем ко-

торой переносят клещи, является болезнь Лайма (клещевой боррелиоз). Характерный симптом — покраснение кожи в месте укуса — наблюдается примерно через две недели после заражения в 70% случаев. Позже у пациента проявляются симптомы поражения нервной системы, сердца и суставов.

Роспотребнадзор советует предпринимать следующие меры безопасности:

— правильно одеваться при походе в лес, чтобы клещ не мог проникнуть на открытые

места: они просто отпугивают клещей. Их можно наносить и на кожу, и на одежду.

Средства комбинированного действия — инсектицидно-репеллентные спреи — на кожу наносить нельзя.

— не ходить по высокой траве и среди кустарников, держаться середины тропы —

Отвечаем на вопросы наших читателей

это следует с особой осторожностью, чтобы не оторвать хоботок, захватите клеща пинцетом или обернутыми чистой марлей пальцами как можно ближе к его хоботку и, держа строго перпендикулярно поверхности кожи, поверните тело насекомого вокруг оси, извлекая его из кожных покровов. После этого место укуса необходимо обработать йодом или медицинским спиртом, руки вымыть с мылом.

Если у клеща оторвалась головка или хоботок, обработайте место укуса 5% йодом и оставьте до естественной элиминации.

После удаления клеща положите его в любую стеклянную тару. Клеща необходимо принести в травмпункт, где вам выдадут направление на бесплатное исследование клеща.

Если при проведении лабораторных исследований клеща обнаружится вирус клещевого энцефалита, необходимо незамедлительно обратиться к врачу-инфекционисту.

После укуса клеща в течение 10 дней необходимо сдать кровь на боррелиоз и клещевой энцефалит. В случае, если результаты исследования окажутся положительными, необходимо незамедлительно обратиться к врачу-инфекционисту.

Ответ составлен по материалам Медпортала.ru



участки тела: у одежды должны быть длинные рукава и плотно прилегающие к запястью манжеты. Обязательно надевать головной убор, а обувь следует выбирать высокую и закрытую; — носить одежду из светлой и гладкой ткани — на ней легче обнаружить клеща, а гладкая поверхность помогает клещу

зацепиться;

— применять средства защиты от клещей. Они делятся на три группы: акарицидные, репеллентные и комбинированные.

Акарицидные содержат вещества, которые убивают клеща, оказывая на него парализующее действие. Наносить акарицидные средства можно только на одежду.

Репелленты обладают более «мягким» дей-



ствием: они просто отпугивают клещей. Их можно наносить и на кожу, и на одежду.

Средства комбинированного действия — инсектицидно-репеллентные спреи — на кожу наносить нельзя.

— не ходить по высокой траве и среди кустарников, держаться середины тропы —

находясь в лесу, периодически нужно проводить осмотр на наличие клещей. Особое внимание следует уделить участкам выше пояса;

— не забывать проводить полный осмотр, вернувшись из леса домой

Что делать, если вас укусил клещ

Если вы заметили, что к вам присосался клещ, необходимо как можно скорее обратиться в травмпункт за медицинской помощью.

Если такой возможности нет, попробуйте удалить клеща самостоятельно. Делать

Недостаток кальция — одно из самых распространенных нарушений обмена веществ. Следствие этого — рахит и неправильный рост зубов у детей, искривление позвоночника и испорченные зубы, хрупкость костей

костного мозга, что особенно ценно в условиях повышенного радиационного фона. Наиболее ценен состав микроэлементов (наибольшее присутствие селена и магния) в перепелиной скорлупе. Она лучше усваива-

Кальциевая вода

у пожилых людей. Расстройство кальциевого обмена часто сопровождается малокровием, подверженностью простудам, аллергией, герпесом на губах, понижением сопротивляемости действию радиации.

Исследования венгерских медиков показали, что скорлупа куриных яиц, состоит на 90% из карбоната кальция (углекислый кальций). Причём, этот кальций усваивается почти стопроцентно за счет того, что уже проходил синтез в организме птицы из органического кальция в неорганический. Кроме того, яичная скорлупа содержит все необходимые для организма микроэлементы: медь, фтор, железо, марганец, молибден, фосфор, серу, цинк, кремний и другие — всего 27 элементов!

Состав яичной скорлупы поразительно совпадает с составом костей и зубов и, более того, стимулирует кроветворную функцию

ется, чем скорлупа кур.

Польский натуропат доктор Вацлав Крешник

взял за основу исследования японского профессора Кобаяси и стал сравнивать не химический состав коралла и яичной скорлупы, а воду с растворенными в ней коралловым кальцием и яичной скорлупой, то есть влияние их на кислотно-щелочной баланс.

Оказалось, что яичная скорлупа не только имеет все свойства кораллового кальция, но действует еще активнее!

Помещенный в воду порошок яичной скорлупы моментально вступает с ней в соединение и в течение 3-5 минут делает ее чистой от примесей и насыщает ионами кальция.



И у детей, и у взрослых применение кальциевой воды положительно сказывается при ломкости ногтей и волос, кровотечении из десен, запорах, раздражительности, бессоннице, сенной лихорадке, астме, крапивнице. Она ощелачивает организм и, следовательно, оздоравливает его.

Недавние исследования напрямую связывают недостаток кальция с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, следовательно, профилактика яичной скорлупой будет тоже очень нелишней.

Восстанавливает яичная скорлупа и деятельность волосных луковиц — волосы перестают выпадать и начинают интенсивно расти (это не касается андрогенетической алопеции).

Как приготовить

«скорлупочно-кальциевую» воду

Яйца сварить, удалить с внутренней поверхности скорлупы белесую пленочку. На трехлитровую банку обычно хватает скорлупы 9 перепелиных или 3 куриных яиц. настоять 8-12 часов в темном месте.

Эту воду можно использовать для чая, кофе, супов и для любых блюд.

Давно было замечено, что наиболее

Полезные продукты

здоровый народ живет на высокогорье. Что объединяет всех долгожителей? Это вода, которую они пьют, и большое потребление кальция, и этот кальций поступает к ним с водой. Нельзя путать «кальциевую воду» и жесткую воду. Кальциевая вода — это цитрат кальция в легкоусвояемой ионной форме, жесткая вода — другие соли кальция, которые не усваиваются организмом.

Скорлупочно-кальциевая приправа:

предварительно помытую скорлупу залить небольшим количеством яблочного уксуса или раствора лимонной кислоты (лучше взять сок лимона) на 8-12 часов. Жидкость должна покрывать скорлупу. Полностью яичная скорлупа не растворится, но содержащийся в ней кальций перейдет в раствор кислоты. Яблочный уксус или лимонную кислоту, обогащенные кальцием, следует добавлять в салаты, супы и другие блюда.

Это средство лучше и проще всего употреблять именно летом.

Из книги В. А. Ерофеевой «Полезные продукты»

Эпоха Константина Великого



Правлением императора Константина Великого открылся особый период в истории Вселенской Церкви. Эпоха от святого Константина до Карла Великого, которая в церковной истории обозначается как эпоха Вселенских соборов, – это самостоятельный период – уже не античный, но и еще не средневековый.

Император Константин Великий был сыном Констанция Хлора, управлявшего западной частью

Римской империи (Галлией и Британией) и святой равноапостольной Елены.

Гай Флавий Валерий Константин родился 27 февраля 274 года в иллирийском городе Наиссе (ныне сербский Ниш). В 306 году Констанций Хлор умер, и сразу же после этого печального события его боевой товарищ – король союзных Риму алеманов провозгласил новым августом Константина. К 311 году в империи было четыре правителя, из которых каждый именовал себя августом и императором, не признавая верховных прав консулентов. Один из правителей, Максенций, имел резиденцию в имперской столице Риме и правил в Италии. Подвластный ему народ был недоволен своим правителем ввиду тиранического режима, который он установил, особенно в Риме, и из-за своей крайней и вызывающей безнравственности. Император Константин выступил против Максенция.

Накануне сражения, Константин Великий «видел составившееся из света и лежавшее на солнце знамение креста, с надписью: «Сим побеждай!». Константин ... говорил

сам себе: «Что бы значило такое явление?» Но между тем, как он думал и долго размышлял о нем, наступила ночь. Тогда во сне явился ему Христос Божий с виденным на небе знаменем и повелел, сделав знамя, подобное этому виденному на небе, употребить его для защиты от нападения врагов. Константин, созвав мастеров, умевших обращаться с золотом и драгоценными камнями, ... описав образ знамени, приказал в подражание ему сделать такое же из золота и драгоценных камней». (Евсевий Кесарийский. Жизнь Константина)

Максенций же, сознавая смертельную опасность начавшейся борьбы, обнаружил приверженность темной оккультической практике магии и чародейству.

Решающая битва произошла недалеко от Рима. Разбитые войска Максенция, отступая, сгрудились у Мульвиева моста через Тибр и затем бросились на этот мост, который не был рассчитан на подобную нагрузку. Мост рухнул, и воды Тибра поглотили сорвавшихся с него воинов, в том числе и Максенция.

Андрей Дмитриевич Сахаров (1921-1989) российский мыслитель, один из крупнейших ученых 20 века, советский физик, академик АН СССР, один из создателей первой советской водородной бомбы, лауреат Нобелевской премии мира.

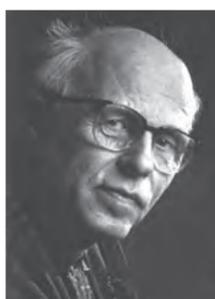
История рода Сахаровых – это история и судьба русских интеллигентов: священников, юристов, педагогов. История людей, которые отдавали все свои силы и знания просвещению и духовному совершенствованию русского народа.

Мать Андрея Дмитриевича, Екатерина Алексеевна Сахарова (ур. Софиано) – дочь дворянина и потомственного военного.

Бабушка происходила из старинного дворянского рода. Отец Андрея Дмитриевича, Дмитрий Иванович Сахаров был преподавателем физики, методистом, автором многих учебников и задачник, по которым училось не одно поколение советских студентов.

Три поколения предков со стороны отца были священнослужителями в приходах Нижегородской губернии, и только дед Иван Николаевич Сахаров стал адвокатом. Он был одним из составителей сборника статей «Против смертной казни» (1905 г.). Спустя годы Андрей Дмитриевич будет бороться за отмену смертной казни.

Рассказывают случай относящийся ко времени учебы Андрея Дмитриевича в Физическом институте. В те годы заместителем директора ФИАНа по



административной части был Михаил Григорьевич Кривоносов, человек, много сделавший для развития института.

Как администратор, он считал, что научный работник должен в рабочее время безотлучно находиться на своем рабочем месте. И вот однажды он увидел, как по коридору неторопливо

этого раз

говора Кривоносов больше не делал замечаний Сахарову за прогулки по коридору. А много лет спустя, когда при нем неодобрительно отозвались об одном теоретике – дескать, нет его на рабочем месте, где-то ходит, – Михаил Григорьевич сказал:

– Он теоретик, пускай ходит. Я вот одного за это обругал, а он оказался Сахаров.

В августе 1953 г. на Семипалатинском полигоне было проведено первое успешное испыта-

Русские ученые

ние «изделия РДС-6» – советской термоядерной бомбы – «сахаровской слики». В октябре 1953 г. А.Д. Сахаров был избран действительным членом Академии наук СССР. Позже он напишет об этом времени:

«Я не мог не сознавать, какими страшными, нечеловеческими делами мы занимались. Но только что окончилась война – тоже нечеловеческое дело. Я не был солдатом на той войне – но чувствовал себя солдатом этой, научно-технической...».

Помещаем фрагмент статьи академика А. Д. Сахарова «Мир через полвека».

Русский ученый А.Д. Сахаров

ходит взад и вперед неизвестный ему молодой человек с задумчивым лицом. Кривоносов подошел к молодому человеку и сердито сказал:

– Ты что бездельничаешь?

Молодой человек (это был Андрей Дмитриевич) посмотрел на Кривоносова и спокойно сказал:

– Я не бездельничаю, я работаю.

– Как же ты работаешь? – еще более сурово спросил Михаил Григорьевич. Андрей Дмитриевич так же спокойно и серьезно ответил:

– Я думаю.

Этот ответ укротил гнев Кривоносова. После

«Мир через полвека»

Статья «Мир через полвека» написана мною весной 1974 года по заказу американского журнала «Сатердей ревью».

Временная грань (2024 г.) носит условный характер.

... Я глубоко убежден, однако, что огромные материальные перспективы, которые заключены в научно-техническом прогрессе, при всей их исключительной важности и необходимости, не решают все же судьбы человечества сами по себе. Научно-технический прогресс не принесет счастья, если не будет дополняться чрезвычайно глубокими изменениями в социальной, нравственной и культурной жизни человечества. Внутреннюю духовную жизнь людей, внутренние импульсы их активности трудней всего прогнозировать, но именно от этого зависит в конечном итоге и гибель, и спасение цивилизации.

Человечеству угрожает упадок личной и государственной морали, проявляющийся уже сейчас в глубоком распаде во многих странах основных идеалов права и закон-

ности, в потребительском эгоизме, во всеобщем росте уголовных тенденций, в ставшем международным бедствием националистическим и политическим терроризме, в разрушительном распространении алкоголизма и наркомании. В разных странах причины этих явлений несколько различны. Все же мне кажется, что наиболее глубокая, первичная причина лежит во внутренней бездуховности...

Во второй части статьи я изложу некоторые футурологические гипотезы, в основном научно-технического характера. Моя цель ... – попытаться набросать общую картину технических аспектов будущего.

Особенную роль будет играть прогресс в области связи и информационной службы.

Одним из первых этапов этого прогресса представляется создание единой всемирной телефонной и видеотелефонной системы связи. В перспективе, быть может, поздней, чем через 50 лет, я предполагаю создание всемирной информационной системы (ВИС), которая и сделает до-

ступным для каждого в любую минуту содержание любой книги, когда-либо и где-либо опубликованной, содержание любой статьи, получение любой справки. ВИС должна включать индивидуальные миниатюрные запросные приемники-передатчики,



диспетчерские пункты, управляющие потоками информации, каналы связи, включающие тысячи искусственных спутников связи, кабельные и лазерные линии. Даже частичное осуществление ВИС окажет глубокое воздействие на жизнь каждого человека, на его досуг, на его интеллектуальное и художественное развитие. В отличие от телевизора, который является главным источником информации многих из наших современников, ВИС будет предоставлять

каждому максимальную свободу в выборе информации и требовать индивидуальной активности.

Но поистине историческая роль ВИС будет в том, что окончательно исчезнут все барьеры обмена информацией между странами и людьми. Полная доступность информации, в особенности распространенная на произведения искусства, несет в себе опасность их обесценивания. Но я верю, что это противоречие будет как-то преодолено. Искусство и его восприятие всегда настолько индивидуальны, что ценность личного общения с произведением и артистом сохранится. Также сохранит свое значение книга, личная библиотека – именно потому, что они несут в себе результат личного индивидуального выбора, и в силу их красоты и традиционности в хорошем смысле этого слова. Общение с искусством и с книгой навсегда останется праздником.

Я убежден, что «сверхзадачей» человеческих институтов, и в том числе прогресса, является не только уберечь всех родившихся людей от излишних страданий ..., но и сохранить в человечестве все человеческое – радость.

А. Д. Сахаров



ИЮНЬ

1 июня – ДЕНЬ СВЯТАГО ДУХА. Великого князя Димитрия Донского.

2 июня – Святителя Алексия Московского.

3 июня – Владимирской иконы Божией Матери. Равноапостольных Константина и Елены.

5 июня – 3-е обретение главы Иоанна Предтечи (с 25 мая/7июня).

6 июня – Отдание Пятидесятницы. Блаженной Ксении Петербургской.

Престольный праздник в Свято-Троицком Ново-Голутвине монастыре.

7 июня – Неделя Всех святых.

8 июня – Начало Петрова поста.

11 июня – Святителя Луки Крымского. Иконы Божией Матери «Споручница грешных».

14 июня – Неделя Всех Русских святых. Праведного Иоанна Кронштадтского.

25 июня – Преподобного Онуфрия Великого, Петра Афонского; Блаженной княгини Анны Кашинской.

29 июня – Святителя Тихона. Святителя Феофана Затворника.

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 – Святитель Николай Сербский. «Беседы на Евангелие»

10:00, 15:00, 22:00 – Жития святых.

21:00 – Россия сквозь века В.М.Еремина. Лекции по Новейшей истории Русской Православной Церкви.

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

МЕДИЦИНСКИЙ
ВЕСТНИК

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 818.

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