

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



Мы публикуем фрагменты V главы из книги записей бесед ученого Анатолия Максимовича Гольдберга с Митрополитом Сурожским Антонием в 1972 году. «Бог: да или нет». М. 2014 г.

Продолжение, начало в № 5,6,7

Анатолий Максимович: Митрополит Антоний, в прошлой нашей беседе я Вам задал вопрос о Божественном вмешательстве в жизнь людей, и в ответ на это Вы говорили об этическом вмешательстве, о том что Бог дает людям силы для борьбы со злом, о том, что Бог дал людям закон, по которому они должны жить, – это я, конечно, понимаю. Но это, по-моему, не исчер-

«Дар Божий»

пывает сущности вопроса; речь идет также и о другом: о вмешательстве в повседневную жизнь людей. Так, по-моему, понимают Божественное вмешательство очень многие верующие; и тут возникает вопрос о молитве. Слово молитва происходит от слова молить, значит – просить; то же самое и на других языках. Молитва – это просьба. Но... почему Бог Сам не думает о том, что тот или иной человек должен выздороветь? Почему умирают некоторые люди преждевременно, в расцвете сил? Видите ли Вы в этом Божественную мудрость?

Митрополит Антоний: Во-первых, о молитве. Правда, что слово молитва происходит от молить, и у нас это связано с понятием умолять, чего-то добиваться, уговаривать и т.д. Но если говорить о молитве не с точки зрения, так сказать, обывателя, а с точки зрения тех людей, которые в истории человечества могут быть названы молитвенниками, людьми большой, сильной, глубокой молитвы (так же, как, скажем, если мы хотим определить литературу, мы говорим не о третьестепенных писателях, а о больших, так же и в музыке, в искусстве или в науке), то можно было бы сказать, что первое, самое значительное в молитве для человека молящегося – это вовсе не то, чтобы от Бога чего-то добиться. Первое и основное, это то отношение взаимной любви, взаимного уважения, которое человек находит в молитве или путем молитвы. Это мне кажется самым основанием...

Анатолий Максимович: Взаимное уважение – простите, что перебиваю: что Вы под этим подразумеваете?

Митрополит Антоний: Я подразумеваю вот что: что Бога, Которого ты презираешь, ты ни о чем просить не будешь, так же как не будешь просить ни о чем человека, которого не ува-

Митрополит Антоний Сурожский

жаешь. Поэтому со стороны человека должно быть отношение не раболепное и не расчетливое, а достойное его человеческого звания. А со стороны Бога отношение – опять-таки, в категориях того, что мы в прошлый раз говорили: Бога, Который нас создал свободными, Который требует от нас, чтобы мы были настоящими людьми, а не пресмыкающимися какими-то рабами или наемниками, живущими за подачку. Бог тоже к нам относится с уважением, принимая в учет человеческое достоинство. И вот между Богом, Которого человек уважает, и человеком, к которому Бог относится как к ценности, можно сказать, как к равному, могут установиться отношения не по-рабшайничеству, не раболепства, а основанные на каком-то общении, которое мы называем молитвой. Есть очень замечательное место у блаженного Августина, где он говорит: пока ты обращаешься к Богу, потому что Он тебе нужен, не воображай, что ты Его любишь; ты можешь сказать о Боге, что ты Его любишь, в тот момент, когда Он тебе не нужен с точки зрения именно подачи, прошения и т.д., а просто существует как ценность, как радость, как красота; и вот здесь настоящая молитва.

Анатолий Максимович: То есть, общение с Богом, открытый разговор с Богом или, если хотите, с самим собой, с совестью...

Митрополит Антоний: Нет, не хочу!

Анатолий Максимович: Не хотите?

Митрополит Антоний: Нет! Откровенный разговор с Богом – да, который проходит как бы через меня, разумеется, через мое сознание, мои чувства, мою совесть, но который обращен к Богу, а не просто монолог с собой, когда я предполагаю, что Бог – где-то такое и есть, но я с собой поговорю, а Он будет подслушивать.

Анатолий Максимович: Нет, нет, я имею в виду не монолог, а диалог с самим собой в этическом плане, диалог со своей совестью.

Митрополит Антоний: То есть, значит, совесть для Вас в данном смысле как бы равносильна Богу?

Продолжение на стр. 4

Как сохранить здоровье

Актуальная тема

Почему болит желудок? Как сохранить его здоровым? А если заболел, да еще такой тяжелой и страшной болезнью, как рак желудка, что делать? И связана ли болезнь с нашим духом, с областью духовного? Мы публикуем фрагменты интервью с хирургом-гастроэнтерологом профессором Первого московского государственного медицинского университета им. И.М. Сеченова Татьяной Витальевной Хоробрых.

– Татьяна Витальевна, действительно ли желудок болит, потому что «поел не то»? Или, как и другие расстройства, болезни желудка если не напрямую вызываются стрессами и нервным перенапряжением, то провоцируются ими?

– Современная наука считает, что в запущенных патологических процессах, которые потом проявляются болями или иными

нарушениями, всегда существенна роль нервной системы. Избыточное продуцирование соляной кислоты – важнейшей составляющей желудочного сока – связано с перевозбуждением тех нервов, которые отвечают за этот процесс. Ну, а если соляной кислоты больше, чем нужно, то она уже не столько переваривает пищу, сколько раздражает или даже разъедает слизистую желудка. Вот вам и боли, и рези, а в худшем случае – уже и язва. Да, в запущенных язвенных процессах колоссальную роль играет перевозбуждение нервной системы, неупорядоченность ее работы, связанная с хроническими стрессами.

– Хронический стресс – это спящий стресс?

– Нет, не так. Стресс – это, например, когда человек уверен, что он сможет заработать огромные деньги и с помощью этих денег создать себе здесь Царство Небесное; и вот он ра-

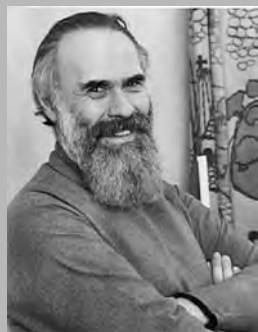
ботает – работает не во славу Божию и не с помощью Божией, а надеясь на свои силы, – а результат плачевный: вдруг всё это «благополучие» рухнет, как карточный домик. У каждого из нас генетически какие-то органы слабые, а где тонко, там и рвется. Существует даже такое понятие, как стрессорная язва – язва на фоне тяжелого стресса. А хронический стресс – это, допустим, жизнь офисных работников: все успеть сделать, заработать, всем угодить, быть не хуже других – да и вся жизнь современного социума. Не зря же большая часть современного мира пьет психотропные препараты, не в силах совладать с претензией к миру изнутри, не зная, на что опереться снаружи. У части людей есть и наследственная предрасположенность – это те, у кого преобладает парасимпатическая нервная система. Неупорядоченное питание, конечно, тоже называется. А если все эти факторы соединяются, то, как вы понимаете, риск развития язвы желудка повышается.

– Сегодня считается, что в образовании язвы желудка виноват Хеликобактер Пилори (*Helicobacter pylori*). Ученые, установившие связь этой бактерии с язвенной болезнью, даже получили за это Нобелевскую премию, потому что теперь стало понятно, как можно и предотвратить, и вылечить язву. Неужели действительно болезнь удалось победить?

– Ничего победить не удалось. Хеликобактер Пилори – это один из условно патогенных микробов, который много тысяч лет живет в желудке человека, «спрятавшись» от соляной кислоты под слоем слизи. И он поддерживает хроническое воспаление слизистой. Если есть еще какие-то негативные факторы для язвообразования, тогда на фоне Хеликобактера язвы будут возникать заметно чаще. Но повышенный интерес к этой бактерии связан с другим.

Продолжение на стр. 2

ЧИТАЙТЕ
В НОМЕРЕ



Стр 1-4

МИТРОПОЛИТ
АНТОНИЙ
СУРОЖСКИЙ

«БОГ:
ДА ИЛИ НЕТ?»



Стр 1-2

ПРОФЕССОР
Т.В. ХОРОБРЫХ
«КАК СОХРАНИТЬ
ЗДОРОВЬЕ»

Стр 2

ВРАЧ
Н.Ю. ТАРАСОВА
«ИЩЕЛЯЮЩАЯ
СИЛА ПОСТА»



Стр 4

ПРЕПОДОБНЫЙ
СЕРАФИМ
САРОВСКИЙ

«ДУХОВНЫЕ
НАСТАВЛЕНИЯ»





Профессор Т.В. Хоробрых

Продолжение, начало на стр. 1

Поскольку это хронически присутствующий в желудке микроб, и есть хроническое воспаление, то идет накопление ошибок репарации ДНК, и Хеликобактер сейчас считают одним из канцерогенов. Но это опосредованный канцероген в любом случае.

Ну, а в слизистой желудка в условиях хронического стресса и иммунодефицита поселяется много других микробов, по своему действию они являются такими же причинами поддержания хронического воспаления, как Хеликобактер.

– Вы упомянули канцерогены, приводящие к раку. Что еще провоцирует онкологические заболевания?

– К сожалению, это, в первую очередь, пищевые канцерогены. Это и пальмовое масло, и воски, которыми покрывают яблоки, и соль, которая тоже пищевой канцероген, и колоссальное количество различных добавок, стереотипы питания: фастфуд, еда быстрого приготовления...

У многих сейчас проблема с весом. Вот как только начинается пост, многие принимают плакаты: какие же мы несчастные, и то нам

Как сохранить здоровье

в пост нельзя, и это... Но мы же, по статистике, потолстели килограмм на 20. Не зря же американцы изменили вес среднестатистического пассажира своих авиакомпаний.

– Чтобы держать свой вес под контролем, диетологи рекомендуют не есть после 6 часов вечера. Как вы относитесь к подобной практике?

– Это всё индивидуально. Главное – понимать, что и когда вы едите. Почему нельзя выпить стакан ряженки, съесть яблоко?! Но, конечно, не стоит наедаться на ночь «под завязку». А мы пельмени на сковородке жарим!

Правда у целого ряда людей невозможен другой прием пищи. Хорошо, ешьте вечером, но придерживайтесь каких-то границ. Мы их все хорошо для себя знаем. Но мы заедаем стресс. Один мой коллега, весом под сто килограмм, говорит: «Татьяна Витальевна, я всё понимаю. Но если я сбрасываю вес, я злой становлюсь. И меня может успокоить, привести в норму, чтобы я перестал на людей бросаться, только шоколадка».

– Известно, что курение крайне отрицательно сказывается на здоровье легких и сердца. А на желудок эта вредная привычка как-то влияет?

– Конечно, влияет, как и на весь организм в целом. Это же совершенно однозначный канцероген, что доказано многократными высокоточными исследованиями. И отраднее, что сейчас запрещена реклама сигарет, ограничена их продажа. Но возникает другая проблема: стали распространяться ка-

льяны и иные сигаретозаменители. И эту проблему государству тоже надо как-то решать.

– Изменился ли среднестатистический пациент, скажем так, после того, как законодательно ограничили курение?

– На гастроэнтерологии это так уж сильно не скажется. А торакальные хирурги, я думаю, через несколько лет изменения заметят. Ведь это всё яды, которые в организме накапливаются, так что чем меньше их будет, тем лучше. И, кстати, никотин – самый безобидный из них. Ведь главное зло – это те смолы, которые содержатся в табачном дыме. Курение вредит не только курильщику, но и его потомству. И не только когда мама курящая, но и когда папа тоже. Ограничение курения скажется положительно и на здоровье будущих детей.

– Вы упомянули сигаретозаменители. Сейчас очень популярны среди молодых людей электронные сигареты. Это вредное увлечение?

– А вы знаете, как определяется тяга к курению? Это расторможение первичного орального рефлекса на соску, который есть у новорожденного. Ну, нельзя же уподобляться жвачному животному! Человек настолько боится себя изнутри, настолько ему страшно заглянуть в это внутреннее «я», что ему непременно надо от себя убежать, надо, чтобы уши были заняты музыкой, надо, чтобы обязательно был какой-то внешний раздражитель и чтобы даже рот был чем-то занят. Чтобы, не дай Бог, какая-то часть мозга на самого себя не обратилась! Это

атавизм животного в человеке, это пустота!

– Как врач и православный человек, какие бы вы могли дать рекомендации людям, которые столкнулись с серьезным заболеванием желудка – язвой или раком?

– Болезнь – это всегда воля Божия, но, с другой стороны, Господь всегда дает нам шанс. Но человек сначала всегда отвергает болезнь и надеется на то, что все как-то само пройдет. Поэтому лучше всего вовремя пойти обследоваться. Тогда и шансов покаяться в этой, земной, жизни больше будет. И никогда не надо, как страус, голову в песок зарывать.

– Как вести себя близким тех, у кого обнаружили рак желудка? Это какое-то особое состояние?

– Близким тоже очень тяжело, не только больному. Ведь если мы любим своих родных, мы пытаемся сделать для них всё, что можно и нельзя. Их физическую боль мы на себя взять не можем, так стараемся взять хотя бы часть психологической. И часто родственники просят нас, врачей: «Вы ему/ей только ничего не говорите!» И в какой-то момент это, наверное, и правильно, и так должно быть. Мы предпочитаем никогда в лоб ничего никому не говорить. Но наступает момент, когда человек должен осознать, что с ним происходит. И надежды при этом не потерять. Это всё – очень сложные вопросы.

Но надо полагаться на Господа, а Он управит.

С профессором
Т.В. Хоробрых беседовал
Н. Филатов
по материалам Православие.ру

Фитотерапия



ГРЕЧИХА

Гречиха культивируется как источник для получения крупы, в качестве медоносного растения, сырья для получения рутина и рутиносодержащих препаратов.

Питательная ценность гречихи обусловлена тем, что ее белки легко усваиваются организмом, а жиры не подвержены окислению при длительном хранении. Обладая такими свойствами, крупа даже через несколько лет после ее получения мало изменяет свои вкусовые характеристики.

В продаже гречиха поступает в виде ядрицы, сырой, пропаренной, жареной, цельного зерна, с удаленной только плодовой (черной твердой) оболочкой, сечки и смоленской – очень мелко раздробленное зерно. При покупке гречихи предпочтение следует отдавать нежареной (она имеет бледную, желтоватую окраску).

Химический состав

В состав крупы входят белки (10–18%), жиры (до 3,4%), углеводы преимущественно крахмалом – в зависимости от сорта и условий произрастания его количество может изменяться от 60 до 84%. Витамин В1 (0,58 мг/100 г), витамин В2, витамин В3 (4,19 мг/100 г), витамин В6 (0,4 мг/100 г), витамин Е (6,7 мг/100 г), витамин Р, витамин РР, фолиевая кислота, витамин К, каротин, калий (380 мг/100 г), кальций, магний (78–218 мг/100 г), марганец (1,56 мг/100 г), железо (8 мг/100 г), фосфор (220–330 мг/100 г), бор, йод, кобальт, медь, никель, цинк (2,05 мг/100 г), большое количество селена (8,3 мг/100 г).

Гречка превосходит все крупы по концентрации рутина, витаминов группы В, железа и магния. Калорийность 100 г гречневой крупы – 335 ккал.

Полезные свойства цветков и листьев гречихи

Цветки и листья гречихи являются растительным источником для получения рутина (витамина Р), используются для профилактики и лечения гиповитаминоза Р и связанных с ними заболеваний, в первую очередь, различных сосудистых патологий. Поэтому самая простая лекарственная форма – приготовленный из сухих цветков и листьев гречихи водный настой (1 столовая ложка на 0,5 л кипятка, настоять 2 часа, пить в течение дня) – может быть полезна как сосудостроительное средство при заболеваниях: геморрагический диатез, гломерулонефрит, гипертоническая болезнь, атеросклероз, капилляротоксикоз, кровоизлияния в глазную сетчатку, лучевая болезнь, лейкоз, септический эндокардит, ревматизм, бронхиты, астма, пневмония. Настой цветков гречихи применяется при простудах, при сухом кашле как отхаркивающее.

Цветки гречихи дают большое количество пыльцы и нектара, которые придают меду насыщенный коричневатый оттенок.

Гречишный мед рекомендуют употреблять людям с хроническими гастритами, ожирением, гипертонией, авитаминозом, повышенным уровнем кислотности желудка и перенесшим геморрагический инсульт, для очищения крови от различных радиоактивных веществ. При анемии желательнее употреблять гречишный мед по столовой ложке три раза в день. Мед применяется для массажа.

Основная польза крупы заключается в ее высоких питательных свойствах, лечит ожирение, способности уменьшать уровень холестерина, повышать гемоглобин, улучшать процессы очищения печени от токсинов, помогать правильной работе кишечника.

Противопоказания

Рутин, рутиносодержащие препараты противопоказаны при повышенной свертываемости крови.

Не рекомендуется прием внутрь свежих цветков и листьев растения, а также приготовленных из них настоев и отваров – ими можно спровоцировать отравление организма. Для приготовления растительных препаратов необходимо использовать высушенное лекарственное сырье в соответствии с рекомендуемой дозировкой.

С 14 по 27 августа будет длиться Успенский пост. Пост установлен в память Успения Богородицы. Божия Матерь, готовясь отойти в вечную жизнь, постилась и молилась. Когда мы постимся, вспоминая Её жизнь, мы одновременно готовимся жить, подражая Матери Божией.

Почему пост необходим для человека? Почему для здоровья необходимо на время отказаться от продуктов животного происхождения? Какие заболевания позволяет предотвратить воздержание от мяса и молока?

С точки зрения медицины, здоровье человека определяется двумя важными факторами: образом жизни человека и рационом его питания.

Профилактика и лечение атеросклероза

Пост играет главенствующую роль, прежде всего, в профилактике таких серьезных заболеваний, как гипертоническая болезнь, опухоль и сердечно-сосудистые заболевания. В чем основная причина этих недугов? Это поражение сосудистых стенок, а также склеротические процессы. Атеросклероз – хроническое заболевание артерий, выражающееся в утолщении, уплотнении их стенок, в появлении так называемых атеросклеротических бляшек. Причиной развития этих бляшек является избыток холестерина, которого очень много в продуктах животного происхождения. Поэтому, когда мы постимся, то есть исключаем из рациона продукты животного происхождения и включаем больше растительных, мы опосредованно снижаем уровень холестерина в крови и, следовательно, замедляем или останавливаем процесс образования атеросклеротических бляшек.

С медицинской точки зрения, если человек соблюдает наши традиционные посты, это очень положительно сказывается на его самочувствии, на его здоровье. И если бы мы в повседневной жизни как можно больше ели тех продуктов, что обычно употребляем в пост, это

бы на 90% улучшило показатели здоровья и снизило бы риски развития опасных заболеваний.

Без веры пост будет труден и тягостен, если вообще будет возможен. Этим пост отличается от диет, которыми сегодня все так ув-

«Исцеляющая сила поста»

лечены: у диет и поста разная цель. Понимая же, что пост добродетель, и не очень здоровый человек сможет его понести с большой пользой в том числе и для своего физического состояния.

Пост – лекарство от тяжелых недугов

Даже при таких тяжелых недугах, как онкологические заболевания, тяжелые инфекционные заболевания, тяжелые поражения печени (цирроз печени) я чаще видела реальное улучшение самочувствия у тех больных, которые прибегали к посту. Так, без всяких препаратов, только потому, что больной постился, уже спустя несколько недель мы наблюдали снижение ферментативной активности печени: приходили в норму показатели АЛТ, АСТ и холестерина обмена.

Во всём надо знать меру

Мне непонятны те, кто, считая себя христианами, говорят о посте: «Не могу», «Не хочу». Мне кажется, это от маловерия. Когда делаешь что-то по благословению, тебя поддерживает Сам Господь

В пост мы исключаем из своего рациона все мясное (а в определенных постах и рыбное), молочное, яйца. Употребляем пищу неживотного происхождения, то есть растительную, иногда позволяя себе рыбу. Но чтобы пост прошел с пользой для здоровья, надо помнить о мере. При употреблении в большом количестве зелени и овощей, особенно сырых, могут возникнуть проблемы с работой желудочно-кишечного тракта. Пищу надо принимать так, чтобы не было чувства переполнения желудка, перенасыщения, дискомфорта. Нужно обяза-

тельно включать в рацион каши: овсяную, гречневую, рисовую, пшеничную. Овсянка – очень полезная каша. Наши предки делали из овсяной муки закваску, ко-



торая справлялась с инфекциями безо всяких антибиотиков. Люди так лечились даже от столь грозной и тяжелой кишечной болезни, как дизентерия.

Обязательно надо употреблять продукты, богатые клетчаткой. При этом советуем включать в рацион такие, в которых содержится клетчатка, более легкая для усвоения: брокколи, брюссельскую капусту – они очень полезны. А вот, к примеру, белокачанную капусту человеку с таким заболеванием, как язвенная болезнь желудка, надо поменьше есть, потому что особенно квашеная капуста в большом количестве может вызвать обострение этой болезни.

О молоке в пост

В период поста многие просят батюшек разрешить им пить молоко. О молоке сейчас много споров. С одной стороны, молоко полезно, с другой – всё-таки оно является одним из факторов образования и развития опухолевых процессов. Его рекомендуют использовать в рационе не так часто и в очень небольших количествах.

Пост для больных

Если у кого-то обострение заболевания в период поста, значит, надо пересмотреть рацион постных продуктов, уменьшить количество клет-

Ответы на вопросы читателей

чатки, исключить квашения, частично – соленые овощи (особенно если у человека сопутствующая гипертоническая болезнь). Для достижения нормального уровня артериального давления рекомендуется включать в рацион не более 3 граммов соли.

О грибах, бобовых, фруктах и овощах

А как быть с грибами? Мы знаем, что часто грибы заменяют нам мясные продукты, грибы перевариваются в течение 7–8 часов – и, когда человек их употребляет в пищу, он насыщается на долгое время. Но мы должны понимать, что грибы не всем разрешены. Искусственно выращенные грибы типа вешенок, шампиньонов хороши в небольших количествах. Они мягкие и хорошо переносятся, а вот в большом количестве – лучше не надо.

Не менее важен вопрос: как есть фрукты и овощи, надо ли их подвергать тепловой обработке? Модная тема сегодня – сыроедение. Могу сразу сказать, что для людей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта сыроедение не полезно. Лучше всего продукты подвергать легкой обработке. Допустим, картофель полезнее есть печеным, другие овощи тоже лучше не варить, а запекать или тушить.

Такие продукты, как фасоль, чечевица, горох, богаты белком. Это азотистые активные продукты, они тоже очень полезны, но есть заболевания, при которых их рекомендуется есть в очень ограниченном количестве. Например, подагра.

Ну и общий совет: если у вас есть какие-то заболевания, то прежде, чем начать пост, особенно если вы поститесь в первый раз, проконсультируйтесь с врачом.

Пост – это укрепление в вере. Пост – это великая сила, помогающая нам бороться со страстями, оставить свои вредные привычки, похоти, своё желание без разбора есть всё подряд и способствующая исцелению.

По материалам ответов на вопросы терапевта Натальи Юрьевны Тарасовой. Православие.ру

Инсульт – это поражение участка головного мозга, вызванное прекращением его кровоснабжения.

В последнее время инсульт по молодости, заболевают люди среднего возраста, молодые мужчины, которым еще нет и 30 лет.

На сегодня это заболевание занимает второе место по смертности и первое место среди причин, приводящих к инвалидности. Так, более 80 процентов людей пострадавших от инсульта получают инвалидность, а примерно 25 процентов из них не могут обслуживать себя самостоятельно и нуждаются в постоянной помощи.

Диагностика инсульта

Самое главное – вовремя распознать инсульт.

Существует 4 простых способа, помогающих определить недуг:

Попросите человека широко улыбнуться. Если инсульт – улыбка выйдет напряженной, кривой.

Попросите закрыть глаза и поднять вверх руки, удерживая их в таком положении секунд 10. При инсульте человек не сможет этого сделать, так как мышцы ослабевают. Характерный симптом заболевания – если одна рука вообще не поднимается.

Попросите сказать элементарную фразу, например: «сейчас хорошая погода». Если речь замедлена и наблюдаются ее нарушения – это тоже верный признак инсульта.

Попросите показать язык. Если он отклоняется от средней линии или повернут – то это симптом нарушения мозгового кровообращения.

Как распознать инсульт

Существуют признаки, которыми обычно сопровождается инсульт: повышенное артериальное давление, внезапная головная боль, нарушение зрения – двоение предметов, «мелькание мушек перед глазами», потеря равновесия и координации движения, «пьяная походка», головокружение, слабость и онемение.

При обнаружении хотя бы одного из этих симптомов, характерных для инсульта следует немедленно вызывать бригаду скорой медицинской помощи. Ведь счет при этой болезни идет на минуты, чем быстрее начато лечение, тем больше шансов у человека восстановиться.

До приезда скорой помощи постарай-

Ответы на вопросы читателей

тесь предпринять меры, которые не позволят ухудшить и без того сложное положение:

- Помогите пострадавшему принять горизонтальное положение, уложите его на кровать или, если это произошло на улице – на скамейку или даже просто на пол.

- Обеспечьте правильную позу пострадавшему: голова и плечи должны быть немного приподняты (примерно на 30 градусов), но шею при этом сгибать не следует.

- Позаботьтесь о свободном притоке воздуха – откройте форточку, окно или дверь.

- Расстегните одежду, которая мешает свободному дыханию, расслабьте галстук, снимите с шеи шарф или платок.

- В случае возникновения рвоты поверните голову пострадавшего набок, чтобы исключить попадание рвотных масс в дыхательные пути.

Профилактика инсульта

Многочисленно увеличивают риск развития болезни курение и алкоголь, лишний вес. Поэтому так важно избавиться от этих факторов. Ночной отдых должен составлять не менее 7 часов в сутки. Высокое давление – причина развития инсульта, необходимо следить за давлением, при артериальной гипертензии обязательно принимать препараты и не отменять их самостоятельно, без контроля врача. При давлении 140/90 мм ртутного столба, большой массе тела необходимо регулярно проверять уровень холестерина в крови.

Медикус.ру

Как распознать инсульт (для обращения к врачу достаточно одного признака)



Можно ли употреблять алкоголь при онкозаболеваниях?

«Можно ли употреблять алкоголь при онкологии, чем это опасно?» Олег Р., г. Коломна

Практически все знают о том, что алкоголь вреден для здоровья. Тем, у кого хорошее здоровье, рекомендовано пить редко и в ограниченных количествах.

Нежелательно вообще употреблять спиртные напитки людям, у которых есть заболевания пище-

варительной, сердечно-сосудистой, мочеполовой и других систем организма. Алкоголь – это токсин, который повреждает все внутренние органы. Его злоупотребление вызывает зависимость.

Нездоровая привычка способствует образованию и развитию злокачественных опухолей по всему телу.

Если у человека уже есть рак и он продолжает пить, вероятность того, что он сможет победить болезнь, приравнивается к нулю. Алкоголизм при онкологии становится причиной тяжелого состояния больного. У такого пациента больше шансов умереть, т.к. алкоголь препятствует действию назначаемых препаратов.

Онкология бывает разных типов. Вылечить рак можно на разных стадиях, но при этом пациенту не-

обходимо отказаться от вредных привычек, в первую очередь, от алкогольных напитков.

Спиртное вызывает сильную интоксикацию. Вследствие чего, у человека возникает огромное количество неприятных симптомов. Он жалуется на сильную головную боль, тошноту (его может вырвать), дискомфорт в области живота и т.д. Человек, страдающий алкогольной интоксикацией, плохо воспринимает новую информацию, невнимателен и бесполезен в любой работе.

Стабильное употребление спиртных напитков в любом количестве становится причиной образования и развития рака печени, пищевода, кишечника, горла, желудка, ротовой полости, простаты, молочных желез.

Пищеварительная система под

воздействием токсинов выходит из строя. От этого у больного возникают следующие симптомы:

- Снижение аппетита. Человек практически ничего не хочет есть. Его постоянно тошнит и мучает изжога. Из-за приема малого количества пищи в организм перестают поступать полезные вещества. Недостаток витаминов снижает иммунитет. Также нарушается функция кроветворения. Вследствие чего снижается гемоглобин до критических показателей. Человек становится чувствителен к инфекциям и вирусам.

- Сильная боль в желудке, несварение пищи. Алкоголь в организме человека способствует развитию гастрита, который дальше может перерасти в язвенную болезнь и стать причиной образования рака.

- Рвота, нарушение стула и функции мочеиспускания. Согласно статистике более 65% людей, имеющих серьезные проблемы с работой пищеварительной системы, являются алкоголиками. Те, кто продолжает пить при уже развивающихся недугах желудочно-кишечного тракта, не могут контролировать процессы мочеиспускания. Этанол сильно обезвоживает организм, что становится причиной частых запоров.

Можно сразу не заметить, какой эффект дают спиртные напитки при длительном употреблении. Цирроз печени, который перерастает в рак, развивается на протяжении длительного периода. Болезнь дает о себе знать уже на последней стадии, когда бороться с недугом очень тяжело.

Диетологи, называют грибы «растительным мясом». Они содержат белка в три раза больше, чем говядина и в два раза больше, чем яйца. В грибах не только полностью отсутствует холестерин, но и присутствует лецитин, который очищает стенки сосудов от уже накопившегося холестерина.

Кроме того, в грибах содержатся почти все виды аминокислот, витамины группы В, А, РР и Д, фолиевая кислота, фосфор, йод, медь, цинк, калий и марганец. В составе грибов обнаружен самый сильнейший природный антиоксидант – меланин, который приостанавливает рост злокачественных опухолей. Но самым полезным веществом, входящим в состав грибов, считаются бета-глюканы. Они повышают иммунитет и препятствуют развитию всех заболеваний, в том числе и онкологических. Ученые предполагают, что именно благодаря присутствию в рационе питания разнообразных блюд из грибов православным христианам удавалось не болеть и не чувствовать голода во времена строгого поста.

Калорий в грибах очень мало, ведь они не

содержат жиров. Но ощущение сытости после употребления грибов наступает очень быстро. Плохая усвояемость грибов обусловлена большим содержанием в них хитина. Грибной хитин полезен для организма, он выпивает тяжелые металлы и шлаки, которые выводятся из на-

шего организма вместе с отходами грибов. Но сам хитин организм человека не усваивает, что и является причиной того, что грибы нашему желудку переваривать очень тяжело. Поэтому людям с различными заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени, почек, поджелудочной железы и нарушением обмена веществ лучше вообще отказаться от употребления грибов. Грибы способны стимулировать секрецию желудочного сока, превосходя в этом даже мясные бульоны. Диетологи рекомендуют употреблять в пищу именно сушеные грибы, поскольку в таком случае содержащиеся в них белки усваиваются организмом до 80%.

Самая большая концентрация хитина в ножках грибов, поэтому если вы собрали большие грибы, то ни в коем случае их не ешьте, не поскоблив острым ножом их ножки.

Лучше грибы есть здоровым людям. Детям до 12 лет также противопоказано давать гри-

Грибы: польза и опасность

бы, чтобы у них не начались проблемы с работой кишечника и желудка. Особенно будьте осторожны с грибами, собранными недалеко от промышленных предприятий, крупных городов и автомобильных трасс. Грибы – это своеобразная губка, которая обладает невероятной способностью впитывать токсины и радиоактивные вещества. Конечно же, на сегодняшний день практически никто не отважится употребить грибы

в сыром виде. Однако многие собирают их даже на прилегающей территории заводов, утверждая: «В прошлом году ели, ведь не померли и в этом году ничего не будет».

Действительно, если грибы кипятить при температуре 100 градусов, основная часть ядовитых веществ, содержащихся в них, переходит в воду. Но у самих грибов все полезные свойства при этом также теряются полностью. Так что, если вы собирали грибы, чтобы покормить семью бесплатным обедом, то варите их не в одной, а в трех водах. Закипел бульон из грибов, собранных недалеко от города, слейте его и залейте заново холодной, затем опять повторите процедуру. В таких грибах никаких токсичных и полезных веществ не останется, но они способны доставить удовольствие и ощущение сытости. Но таким образом превратить ядовитые грибы в съедобные невозможно. Ядовитые грибы нельзя употреблять в пищу в любом виде! Если вам попался незнакомый гриб, сразу удалите его, так ваше здоровье будет в безопасности.

MedUniver

Рецепты лечения:

Гречневый кисель при атеросклерозе

Сначала гречневую крупу необходимо перемолоть в муку. Из муки приготовить густой кисель и принимать на завтрак и на ужин около 100–150 г в течении 2 месяцев, после чего можно сделать перерыв на 2–4 недели. Желательно, чтобы завтрак и ужин состояли только из одного гречневого блюда.

Приготовление киселя: взять около трех-четырех столовых ложек гречневой муки, развести в 300–400 мл холодной воды до однородного состояния. В другой посуде следует закипятить около литра воды и начать постепенно вливать в кипяток воду с разведен-

ной в ней мукой при постоянном помешивании. Содержимое проварить при непрерывающемся размешивании ложкой в течение нескольких минут. Снять с огня и остудить – блюдо готово к употреблению. Для улучшения вкуса можно добавить пчелиный мед, орехи, растительное масло. Сливочное масло больным атеросклерозом противопоказано.

Сборы для лечения атеросклероза

- Лист ежевики (2 части), одуванчик без корня (3), лист крапивы (1), цветы гречихи (2). Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать в термосе 2 часа. Выпить.

- Цветы конского каштана (2 части), цветы гречихи (1), почки березы (1), черная смородина (3). Две столовые ложки сбора залить

300 мл кипятка, настоять 30–40 минут. Принимать по полстакана 3 раза в день.

Сахарный диабет

Рецепт № 1. В качестве первого завтрака, а также за 30 минут до ужина (два раза в течение дня) принимается взвесь гречишной муки в кефире. Готовится лекарственная смесь следующим образом: перед приемом 1–1,5 столовой ложки гречневой крупы перемолоть в порошок на кофемолке, высыпать в 200 мл кефира и размешать. Результат во многом зависит от регулярности употребления целебного состава.

Рецепт № 2. Гречневую кашу и ядра грецких орехов перемолоть в муку и перемешать (соотношение гречихи и орехов – 5:1). Взять полторы столовые ложки приготовленного состава и залить вечером (без размешивания) 50–60 мл кис-

лого молока и настоять до утра. Такой заранее приготовленный завтрак съесть натощак вместе с одним яблоком, а затем заняться приготовлением средства для вечернего приема (концентрация и дозировка сохраняются). Продолжительность лечения не менее трех месяцев.

Анемия

Взять сухую гречневую крупу, прокалить ее на сковороде, а затем размолоть в муку с помощью кофемолки. Приготовленный порошок необходимо принимать по две столовые ложки 4–5 раз в день, запивая каждый раз теплым кипяченым молоком. Для скорейшего повышения содержания гемоглобина в крови такое лечение желательно сочетать с ежедневным трехразовым приемом гречишного меда по одной столовой ложке.

Продолжение, начало на стр. 1
Анатолий Максимович: Совершенно верно; между прочим, именно так понимает Бога большинство неверующих, которые не являются воинствующими атеистами, а пытаются понять, почему религия существует, почему люди верят в Бога, почему это необходимо, почему религия играет огромную роль как морально-этический фактор.

Митрополит Антоний: В какой-то мере я с Вами согласен, что это диалог со своей совестью; иначе сказать, стояние перед предельной правдой, на которую ты способен, и сличение себя с этой правдой, прислушивание к правде, которая внутри тебя звучит, есть в какой-то мере отзвук Божьего голоса; в этой правде, заложенной в нас, звучит Божия правда. Но я думаю, что когда человек молится (скажем, святые или просто даже самые обыкновенные люди в некоторые моменты жизни), он обращается куда-то глубже, чем своя совесть, потому что речь идет не всегда о каком-нибудь нравственном суждении, не всегда о том, чтобы поступить так или иначе, не в плане делания, а в плане самого бытия. И где-то совершается встреча; и в этом процессе молитвы не всегда является самой встречей, но – исканием этой встречи.

Анатолий Максимович: Как священнослужитель считаете ли Вы, что верующие вправе обращаться к Богу за помощью в повседневных делах, что верующие вправе обращаться к Богу с просьбой о выздо-

рвлении одного из близких?

Митрополит Антоний: Я думаю, что да; и думаю так по двум причинам. Во-первых потому что если наш Бог не какой-то «потусторонний» Бог, Бог заоблачный, Бог, до Которого не докричишься, а Живой, близ-

«Дар Божий»



кий Бог, почему с Ним не говорить с такой же простотой и прямоотой, с какой ты бы говорил с близким человеком, самым близким, самым понятливым, самым чутким. А с другой стороны, мне кажется, что раньше чем дойти до момента, когда можно ни о чем Бога не просить, а просто радоваться о Боге, надо пройти через какой-то период, когда у тебя хватит веры Ему сказать: «Ты можешь помочь – помоги, потому что то, чего я ищу, это Твоя правда; то, к чему я стремлюсь, то, чего я желаю, укладывается в пределы Твоих путей и Твоего закона».

Анатолий Максимович: То есть, выздоровление одного из близких укладывается в рамки этого закона?

Митрополит Антоний: Я не вижу, почему бы не укладывалось... разумеется, при условии, что – и это мне кажется очень важным – человек понимает, что если он жизнь или здоровье вновь получит от Бога, то он должен ими пользоваться по-новому, уже не так, как может быть, раньше пользовался, отчасти себялюбиво, эгоистично, отчасти небрежно, но что если он получит их теперь как дар, то он должен с ними обращаться, как человек обращается с драгоценным вкладом, за который он ответственен.

...Наконец, приходит зрелость, приходит момент, когда ты настолько знаешь Бога, настолько в Нем уверился, что можешь сказать: я не буду ни о чем просить, потому что я просто готов доверчиво отдать себя в Его руки и делать Его дело – а за остальным Он может Сам посмотреть; остальное неважно. Буду просить силы, буду просить мужества, буду просить разума, буду просить всего, что нужно для того, чтобы в этой жизни, в которой я живу, быть человеком в полном, самом глубоком смысле слова. И может быть, даже и этого не просить, а просто жить в уверенности, что Бог даст, и только общаться с Ним на той глубине, которая называется действительно общением.

Анатолий Максимович: Но я хочу в заключение задать Вам очень простой вопрос: вмешивается ли Бог в жизнь людей, когда речь идет о повседневных делах? Принимает ли Он определенные решения

в результате той или иной молитвы?

Митрополит Антоний: Да, я уверен, что Бог вмешивается! – хотя мне не нравится это выражение, потому что слово вмешательство всегда в себе содержит какой-то оттенок или насилия, или непрошеного чего-то. Бог соучаствует, живет с нами. Он есть жизненная сила нашей жизни.

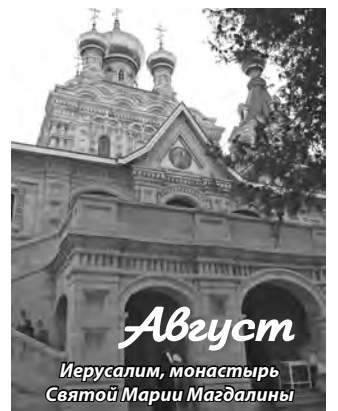
Анатолий Максимович: Я понимаю, что Он – жизненная сила; но принимает ли Он определенные решения в конкретных случаях в результате той или иной молитвы?

Митрополит Антоний: Я думаю, что да! Я видел случаи, когда на молитву был такой поразительный ответ, что я не могу поверить, что случившееся не имело никакой связи с молитвой.

Анатолий Максимович: Почему же тогда Бог принимает такие решения только в отдельных случаях?

Митрополит Антоний: Вот на это я Вам ответить не могу – просто не знаю; и вот тут действительно для верующего вопрос в его доверии к Богу – не принципиальном, а личном. Человек может довериться Богу либо вообще, просто говоря, что Бог все равно будет прав и всегда бывает прав, и поэтому спорить с этим не надо. Но может быть другое доверие: зная Бога в какой-то мере внутри своего опыта, мы, даже когда случается непонятное, можем сказать: я Его знаю, я могу Ему довериться до конца, хоть и не понимаю.

Анатолий Максимович: Большое спасибо, митрополит Антоний.



1 августа - Обретение св. мощей Серафима Саровского, чудотворца.
 2 августа 2016 года - день Пророка Илии.

4 августа - Мироносицы равноапостольной Марии Магдалины. Собор Смоленских святых.

5 августа - Праведного воина Федора Ушакова. Икон Божией Матери «Почаевская» и «Всех Скорбящих Радость».

9 августа - Великомученика и целителя Пантелеймона.

14 августа - Происхождение Честных Древ Животворящего Креста Господня. Медовый Спас. С 14 августа по 27 августа - Успенский пост

19 августа - Преображение Господне. Яблочный Спас.

26 августа - Иконы Божией Матери «Умягчение злых сердец».

28 августа - Успение Пресвятой Богородицы.

29 августа - Перенесение Нерукотворного Образа Господня. Иконы Божией Матери «Феодоровская».

31 августа - Иконы Божией Матери «Всецарица».

Наставления батюшки Серафима

Святой Серафим Саровский



Святой Серафим Саровский (годы земной жизни: 30 июля 1754–14 января 1833) говорил: «Я, грешный Серафим, так и думаю, что я грешный раб Божий; что мне повелевает Господь как рабу Своему, то я и передаю требующему помощи. Первое помышление явившееся в душе моей, и говорю, не зная, что у собеседника на душе, а только веруя, что так мне указывается воля Божия для его пользы. Как железо ковачу, так я предал себя и свою волю Господу Богу: как Ему угодно, так я и действую, своей воли не имею, а что угодно Богу, то и передаю». Со всей Руси стекались к батюшке Серафиму за помощью и утешением, и он всех встречал приветствием: «Радость моя, Христос Воскресе». Надемся и нам помогут наставления святого, если мы с верою обра-

тимся к нему: «Преподобный отче Серафиме, моли бога о нас».

Кто любит себя, тот любить Бога не может. А кто не любит себя ради любви к Богу, тот любит Бога.

Когда кто в мирном устроении ходит, тот как бы лжицею черпает духовные дары.

Святые отцы, имея мирное устроение и будучи осеняемы благодатью Божией, жили долго.

Всеми мерами надобно стараться, чтоб сохранить мир душевный и не возмущаться оскорблениями от других; для сего нужно всячески стараться удерживать гнев и посредством внимания ум и сердце соблюдать от непристойных движений.

Для сохранения мира душевного также всячески должно избегать осуждения других. Неосуждением и молчанием сохраняется мир душевный: когда в таком устроении бывает человек, то получает Божественные откровения.

Подвигоположник и Спаситель наш Господь Иисус Христос пред выступлением на подвиг искупления рода человеческого укрепил Себя продолжительным постом. И все подвижники, начиная работать Господу, вооружали себя постом и не иначе вступали на путь крестный, как в подвиге поста. Самые успехи в подвижничестве измеряли они успехами в посте.

Пост состоит не в том только, чтобы есть редко, но в том, чтобы есть мало; и не в том, чтобы есть

однажды, но в том, чтобы не есть много. Неразумен тот постник, который дожидается определенного часа, а в час трапезы весь предаётся ненасытному вкушению и телом и умом. В рассуждении пищи должно наблюдать и то, чтобы не разбирать между снедями вкусными и невкусными. Это дело, свойственное животным, в разумном человеке недостойно похвал. Отказываемся же мы от приятной пищи для того, чтобы усмирить воюющие члены плоти и дать свободу действиям духа.

Истинный пост состоит не в одном изнурении плоти, но и в том, чтобы ту часть хлеба, которую ты сам хотел бы съесть, отдать алчущему.

К строгому посту святые люди приступали не вдруг, делаясь постепенно и мало-помалу способными довольствоваться самой скудной пищею. Преп. Дорфей, приучая ученика своего Досифея к посту, постепенно от стола его по малой части, так что от четырех фунтов меру его ежедневной пищи низвел, наконец, до восьми лотов хлеба.

При всем том святые постники, к удивлению других, не знали ослабления, но всегда были бодры, сильны и готовы к делу. Болезни между ними были редки, и жизнь их текла чрезвычайно продолжительно.

В той мере, как плоть постящегося становится тонкою и легкою,

духовная жизнь приходит в совершенство и открывает себя чудными явлениями. Тогда дух совершает свои действия как бы в бестелесном теле. Внешние чувства точно закрываются, и ум, отрешась от земли, возносится к небу и всецело погружается в созерцание мира духовного.

Однако ж, чтобы наложить на себя строгое правило воздержания во всем, или лишить себя всего, что может служить к облегчению немощей, сие вместить не всякий может. Могий же вместить да вместить (Мф. 19, 12).

Пищи употреблять должно каждый день столько, чтоб тело, укрепясь, было другом и помощником душе в совершении добродетели; а иначе может быть то, что, изнемогу телу, и душа слабеет.

Истинно решившие служить Господу Богу должны упражняться в памяти Божией и непрестанной молитве к Иисусу Христу, говоря умом: Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного.

Таковым упражнением, при охранении себя от рассеяния и при соблюдении мира совести, можно приблизиться к Богу и соединиться с Ним. Ибо, по словам св. Исаака Сирина, кроме непрестанной молитвы, мы приблизиться к Богу не можем (Слово 69).

Два вида страха: если не хочешь делать зла, то бойся Господа и не делай; а если хочешь делать добро, то бойся Господа и делай.

Жили два друга. В один момент они поспорили и один из них ударил другого. Последний, чувствуя боль, но ничего не говоря, написал на песке: «Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощёчину». Они продолжали идти, и нашли озеро, в котором решили искупаться. Тот, который получил пощёчину, начал тонуть, но друг спас его.

Обида и благодарность



Когда он пришёл в себя, он выбил на камне: «Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь». Тот, который дал пощёчину и спас жизнь спросил его: «Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне.

Притча

Почему? Друг ответил: «Потому что, когда кто-либо обижает нас, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это.

Но когда кто-нибудь делает что-то хорошее, мы должны вырубить это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть».

МЕДИЦИНСКИЙ
 ВЕСТНИК

Учредители: Свято-Троицкий Ново-Голутвин женский монастырь
 Медицинский центр св. блж. Ксении Петербургской.
 Православное общество врачей г. Коломна,
 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 1134.

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

Паломнический центр «Монастыри Коломенского Кремля»

по благословию митрополита
 Крутицкого и Коломенского
 Ювеналия,

проводит экскурсии для
 паломнических групп
ОБЗОРНЫЕ ЭКСКУРСИИ:

- История монастырей
 - Святыни монастырей
ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ЭКСКУРСИЯ
 «Церковное искусство»

МУЗЕЙНЫЕ ЭКСКУРСИИ:

-Музей Органической Культуры
 (народные промыслы: глина и играшка)

-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