



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 ВЕСТИНИК

Издается по благословию Высокопреосвященнейшего Митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия



кровеносных сосудов уплотняются, утолщаются, склерозируются. Сужается просвет сосудов, что приводит к нарушению питания органов и тканей, а это, в свою очередь, может вызвать инсульт, инфаркт миокарда и другие серьезные последствия. Во время поста происходит уменьшение нагрузки на внутренние органы, их работа улучшается, из организма выводятся ненужные шлаки. Пост – это не модная

наклонности, привычки и желания, побольше узнать о Православной вере, научиться Богообщению в молитве и жизни по христианским заповедям.

Пост – это не голодание, не постоянное ощущение голода, а продуманное и сбалансированное питание. Очень полезны бобы и фасоль. Употребляя фасоль, человек получает 20 процентов белка, близкого по своему строению к белку, который находится в организме,

Великий пост – дорога к Пасхе

«Перемени свой нрав: если ты зол, старайся быть кротким; если мстителен, не мсти; любишь злословить и сплетничать, воздержись. Делай в дни поста побольше добра, будь участливее к людям, охотнее помогай нуждающимся в твоей помощи, молись усерднее, теплее. Во всех этих направлениях пост открывает тебе широкое поле для работы над самим собой – только имей охоту трудиться!»

Святитель Иоанн Златоуст

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Воздерживаться нужно не только в пище: главное – воздерживаться от дурных мыслей, от осуждения своих ближних. Сколько слов, сколько обид, сколько напрасных обвинений мы посылаем нашим ближним и тем нарушаем и свой, и их внутренний

мир. Первым условием Великого поста является взаимное примирение. Это первое и главное условие – примиренными вступить в Великий пост.

Святейший Патриарх Московский и всея Руси Алексий II

диета и не забота о красоте фигуры. К посту нельзя подходить формально. Считается, что дети, беременные женщины, кормящие матери, а также пожилые люди, страдающие серьезными заболеваниями, по благословию священника, могут расширить ассортимент продуктов или соблюдать пост по средам и пятницам.

Самое главное назначение поста – это очищение души, осознание нравственного состояния человека, покаяние, сострадание и помощь близким. Помочь нуждающемуся морально и даже материально, ощутить свое предназначение на земле, искоренить свои дурные

и с белком мяса. В фасоли имеются жизненно необходимые аминокислоты, играющие огромную роль в обмене веществ. Кроме того, фасоль богата витаминами А, В-1, В-12, а это значит, что она должна обязательно присутствовать на нашем столе во время поста. К весне в овощах и фруктах витаминов остается мало, а организм в них нуждается. Есть прекрасный продукт, богатый витамином С, – квашеная капуста. Она обладает лечебными свойствами при гастритах и язвенной болезни желудка благодаря присутствию витамина U, а также выводит шлаки из организма. Кроме этого, есть большое количество

продуктов, которые рекомендуется употреблять во время поста, – лимоны, красная и черная смородина, грибы, орехи, кабачки, тыква и многие другие «радости» постного стола. С удовольствием предлагаю вам, дорогие читатели, некоторые рецепты, которые я использую в течение многих лет.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ. 1 стакан фасоли, 100 граммов моркови, 0,75 граммов корня сельдерея, 1-2 ст. ложки растительного масла, соль, сахар, горчица и уксус по вкусу.

Фасоль и морковь отварить. Морковь нарезать кубиками, сельдерея нарезать тонкой соломкой. Все смешать,

заправить растительным маслом и приправами по вкусу.

ПШЕННАЯ КАША С ТЫКВОЙ.

1 стакан пшена, 2 стакана воды, 1 стакан нарезанной кубиками тыквы, 2 ст. ложки изюма, соль и сахар по вкусу.

Хорошо промыть пшено, добавить тыкву, изюм, соль и сахар и поставить в нагретую до 150-180 градусов духовку на 30-35 минут. Кашу можно есть в горячем и холодном виде (с добавлением меда).

ФАСОЛЬ ТУШЕНАЯ С ТОМАТОМ.

1 стакан фасоли, 1 крупная морковь, 1 крупная луковичка, 1/2 стакана томатной пасты, 2 ст. ложки муки.

Фасоль предварительно замочить, отварить. Лук обжарить на растительном масле, добавить муку и томатную пасту, тушить смесь 10 минут, смешать с фасолью, добавить соль и сахар по вкусу и тушить еще 15-20 минут.

Приятного аппетита! И будьте здоровы!

Т.И. Ячменева,
ветеран медицинского труда

Соблюдение поста уходит в глубины веков. Церковь ввела обряд ограничения и запрет на вкушение некоторых видов продуктов в определенные дни и недели в течение года. Посты бывают перед великими церковными праздниками. Один из них – самый строгий и главный – перед Пасхой. Длится он семь недель. Наиболее строгими являются первая и последняя недели поста.

Известно, что употребление в пищу продуктов, содержащих животные жиры (мясо, молочные продукты, рыба, яйца), оказывает большую и неблагоприятную нагрузку на организм человека. Особенно страдают печень, поджелудочная железа, желудочно-кишечный тракт. Нарушается обмен веществ. Стенки

Знаете ли Вы?

8 МАРТА

Движение женщин за эмансипацию – полное равноправие женщин с мужчинами – началось с середины 19 века. Его участниц в Англии и США стали называть суфражистками («суфраже» – право голоса). Шумные акции, и шокирующее поведение в обществе, ношение мужской одежды, курение сигар вызывали к ним неприязнь у многих, но вместе с тем привлекли к вопросу о женском равноправии повышенное внимание. В марте 1911 года стали проходить демонстрации рабочих в поддержку требований суфражисток. Это и положило начало празднования Международного женского дня 8 марта. Он был учрежден по инициативе немецкой революционерки Клары Цеткин, в СССР был объявлен государственным праздником, но вскоре потерял свой революционный характер, став в сознании людей просто «Днем 8 марта», когда нужно поздравлять женщин, дарить им цветы и подарки.

8 марта по православному календарю – предпразднование либо само празднование (в високосный год) первого и второго обретения главы Иоанна Предтечи, день постный.

После Крещения Господня святой Иоанн Креститель был заключен в темницу Иродом Антипой, правителем Галилеи. Пророк Божий открыто обличил Ирода за то, что оставив законную жену, дочь аравийского

царя Арефы, тот был в незаконном браке с Иродиадой, женой своего брата Филиппа. В день своего рождения Ирод устроил пир. Дочь Иродиады Соломия плясала и угодила Ироду и он с клятвой обещал ей дать все, что она попросит. По научению своей матери дочь сказала: «Дай мне здесь на блюде голову Иоанна Крестителя». Царь ради своей клятвы велел отсечь голову Иоанну. И девица отнесла ее на блюде своей матери, которая погребла голову. Однако, глава святого чудесным образом была обретаема верующими – в первый раз на время, а второй уже навсегда.

Оба обретения церковь отмечает в один и тот же день, прославляя Иоанна Крестителя и обличая нечестивую Иродиаду и ее дочь, которая согласно Преданию, за содеянное была наказана еще в земной жизни. Провалившись в полынью, она была обезглавлена сошедшими на ее горле острыми льдинами.

Для христиан всего мира Днем женщин является День памяти святых жен-мироносиц, первыми возвестивших миру о воскресении Иисуса Христа: Марии Магдалины, Марии Клеоповой, Саломии, Иоанны, Марфы и Марии, Сусанны и иных. Он отмечается в третье воскресенье после Пасхи. В 2004 году празднование приходится на 25 апреля.

Врач Н. П. ВДОВЕНКО.

Все мы услышали об этом дне не так давно. По телевидению, на уроках иностранных языков стали говорить о «прекрасном европейском празднике», «дне всех влюбленных», «дне «святого» Валентина», отмечаемом 14 февраля.

Кто же такой «святой» Валентин?

В Интернете можно обнаружить много страничек, посвященных этому дню. В них рассказывается сле-

О придуманных праздниках

Доростольского, пострадавшего за веру в 228 году (память 7 мая), священномученика Валентина Итальянского, убитого в 273 году (память 12 августа) и священномученика Ва-

ковь почитает трех мучеников по имени Валентин. Мученика Валентина лентина Римлянина, замученного в 269 году (память 19 июля). Год гибели святого Валентина Римского совпадает с годом из «Интернет-жизния». Не о нем ли говорится в романтической истории «дня всех влюбленных»?

День «святого» Валентина

Святой Валентин Римский был схвачен за исповедание Христа, закован в кандалы и приведен к императору Клавдию для допроса. Поскольку Валентин был мужем почтенным и мудрым, император решил отдать его образованному сановнику Астерию для того, чтобы победить веру Валентина в словесных спорах. Услышав, что святой Валентин называет Иисуса Христа Светом Истины, Астерий сказал: «Если Христос просвещает каждого человека, то я теперь же испытаю, истинно ли это. У меня есть дочь, ослепшая ранее двух-

лентина Римлянина, замученного в 269 году (память 19 июля). Год гибели святого Валентина Римского совпадает с годом из «Интернет-жизния». Не о нем ли говорится в романтической истории «дня всех влюбленных»?

лентина палками и затем отсечь ему голову мечом».

Настоящее житие не имеет ничего общего с современной его версией. Нет в нем ни тайных венчаный (более того, венчание как Таинство благословения брака было установлено гораздо позднее!), ни сводничества, ни писания любовных писем.

«День всех влюбленных», празднование которого выливается в культ свободной любви – это идеологическая диверсия против культуры России. Таким путем искажается правильное представление о любви и вечных ее ценностях – целомудрии, скромности и верности.

«Пантелеимоновский
благовест» № 2, 2004 г.

Советует врач

Эта острая вирусная инфекция проявляется сыпью и распространяется воздушно-капельным путем. Дети, переболевшие ветряной оспой в детском саду, приобретают стойкий иммунитет на всю жизнь. Это очень важно, так как чем человек старше, тем тяжелее он переносит заболевание.

Возбудитель болезни так летуч, что легко разносится обычным сквозняком в соседние комнаты и даже квартиры. А вот через игрушки, посуду, полотенце, постельное белье инфекция не передается. Совсем крошечные малыши до 2 месяцев обычно ветрянкой не болеют, зато от 6 месяцев до 7 лет – очень часто, дети старше 10 лет заболевают редко.

Возбудитель внедряется в слизистую оболочку верхних дыхательных путей, а затем по лимфатическим путям попадает в кровь. **Инкубационный период (время от заражения до попадания вируса в кровь) может продолжаться до 20 дней.** В это время ребенок чувствует себя хорошо и не опасен для окружающих. Но как только вирус попал в кровь, болезнь активизируется: у малыша пропадает аппетит, болит голова, повышается температура. Когда же вирус проникает в клетки кожи, появляются красные пятнышки, за считанные часы превращающиеся в узелки, а затем в пузырьки. В подавляющем большинстве случаев дети выздоравливают легко. Но вирус может «затаиться» и годами жить в нервных узлах, вдруг сваливая с ног вполне зрелого человека симптомами опоясывающего лишая.

Заболевшего ребенка обычно изолируют от других детей.

Врачи рекомендуют чаще в это время менять постельное белье, на котором спит больной, обрабатывать сыпь 2-3 раза в день антисептиками: 1-процентным спиртовым раствором бриллиантового зеленого. При сильном кожном зуде врач, скорее всего, порекомендует анти-

гистаминные препараты.

Если имеются высыпания в полости рта, обязательно полоскание

любимые блюда. Необходимо включить в рацион рыбу, молочные продукты. Если нет аппетита, не надо

створом марганцовки.

Карантинная арифметика. Родители должны внимательно считать дни болезни. Малыш может спокойно отправляться в детское учреждение на 10-11-й день болезни после начала заболевания. Обычно это совпадает с 5-м днем после появления последних пузырьков. Засохшие и неотпавшие корочки вовсе не свидетельствуют о заражении ребенка. К моменту выздоровления они могут и не отпасть. Если вы оказались в гостях, где кто-то болен ветрянкой, то следует знать, что ваш ребенок может заболеть и представлять опасность для других детей на 10-11-й день после контакта. С этого момента по 23-й день он должен оставаться дома и не общаться с другими детьми.

Т.В.Зубкова,
заместитель главного врача
по поликлинической
работе Коломенской детской
больницы
(По материалам журнала
"Здоровье").

ВЕТРЯНАЯ ОСПА: ребенок «в крапинку»

Внимание: симптомы

• **сыпь:** от красных пятнышек до мелких пузырьков всевозможной величины – от булавочной головки до крупной горошины. Она появляется в течение 2-5 дней на лице и волосистой части головы, на теле, в полости рта, реже на руках и ногах,
• **температура:** не поднимается выше 38 градусов по Цельсию, причем подъем отмечается одновременно с появлением ветряночных пузырьков или на несколько часов позже.

дезинфицирующими растворами – риванола или фурацилина. В тяжелой форме болезнь протекает редко. Врач может назначить антибиотики в таблетках, а нагноившиеся пузырьки посоветует обрабатывать синтомициновой эмульсией, эритромициновой или тетрациклиновой мазями. Если зуд от корочек досажает, надо помочь ребенку отвлечься. Чем он младше, тем чаще надо брать его на руки, играть, петь песенки. С ребенком постарше можно заняться рисованием, чтением, решением головоломок.

Во время болезни полезны подслащенный морс, брусничная вода, компот из сухофруктов, настой шиповника, соки. Напитки должны быть теплыми, но ни в коем случае не горячими. А если ребенок жалуется на тошноту – напитки охлаждать до комнатной температуры. А вот от «Фанты», «Пепси» и других газированных напитков лучше отказаться, так как они вызывают раздражение слизистой полости рта. Специальной диеты не требуется. Во избежание травмирования слизистой не давать острую, соленую, кислую, сухую и жесткую пищу. Не давайте ребенку сухого печенья, твердых яблок. Яблоки, как и морковь, нужно натирать на терке, а вот бананам можно отдать предпочтение – они мягкие.

Постарайтесь готовить малышу

настаивать. Следует регулярно проветривать детскую комнату, 2 раза в день делать влажную уборку. Многие мамы полагают, что умыть малыша нельзя. Они заблуждаются. Нужно! Только не травмируя пузырьки. Неплохо раз в день осторожно протирать лицо и тело слабым ра-

СОВЕТЫ ФИТОТЕРАПЕВТА:

• Значительно облегчает зуд травяной настой. Смешайте в равной пропорции траву и цветки тысячелистника, календулы и ромашки аптечной, траву череды и шалфея, корни лопуха. Столовую ложку смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 30-40 минут, процедить. Настоем умыть ребенка несколько раз в день, протирать им тело и даже купать, если не повышена температура.

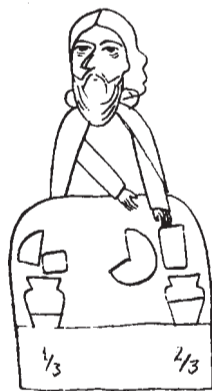
• Когда ветряночные пузырьки образовались в полости рта, полоскать этим настоем 3 раза в день.

• Снять зуд поможет старинное средство: смешать по столовой ложке 3%-ного уксуса, водки и 2 столовых ложки воды. Протирать этой жидкостью лицо, руки, тело ребенка 3 раза в день. Это к тому же еще и снизит жар.

• Неплохо обработать полость рта облепиховым маслом. Оно и корочки смягчает, и витаминами обеспечивает.

• Улучшает самочувствие овсяный отвар с медом: столовую ложку овса заливают стаканом воды и на медленном огне варят один час. Мед – по вкусу.

• Полезен сок белокачанной капусты с медом. Капусту пропустить через соковыжималку, добавить мед по вкусу. Употреблять сразу после приготовления. Хранить его нельзя.



Первыми из печальных последствий чревоугодия и пьянства являются болезни телесные.

Поэтому еще в Ветхом Завете премудрый Сирах предупреждал: «Не пресыщайся всякой сластью, и не бросайся на разные снеди; ибо от многоядения бывает болезнь, и от пресыщения многие умерли, а воздержанный прибавит себе жизни» (Сир. 37: 30-34).

В настоящее время медицина называет болезни, следующие за чревоугодием и пьянством: ожирение, диабет, атеросклероз, подагра, болезни печени, почек, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, ангиопатия, нейропатия и др.

Конечно, страх болезни может многих заставить «взять себя в руки», но если этого не происходит, тогда возникают болезни душевные. Когда человек все свое время, все силы посвящает кумиру еды или питья, то ум находится в плену навязчивого стремления съесть или выпить. Он страдает от этого. Защищаясь от страдания, обманывает себя и других, отрицая свое бедственное положение, «человек перестает ощущать жертвы, приносимые этому кумиру, как потери, он готов расстаться с тем, что было для него дорого. Это и есть **бесчувственность сердца**» (Е.Савина.)

Если у нас появляется навык к пресыщению, изменяется характер. В поведении начинают проявляться леность, многословие, дерзость, смехотворство, наглость, бесчувствие, самохвальство, кощунство, снижаются ин-

теллектуальные влечения. Развиваются депрессивные состояния, озабоченность своим телом. Появляется отчаяние. Эпидемия наркомании, захлестнувшая страну, имеет близкие корни. Многие больные страстью чре-

О ЧРЕВОУГОДИИ

Окончание, начало в №12 2003 г. газеты

В предыдущих номерах нашей газеты мы рассказали о причинах развращения в человеке чревоугодия и пьянства. Сегодня мы завершаем публикацию рассказом о последствиях чревоугодия и способах борьбы с ними.

чревоугодия умирают преждевременно. Казалось бы, смерть человека должна прекратить все его непрестанные пожелания пищи, вина или наркотиков, но навык души и вся «информация», собранная в теле, понесут с собой эти «данные» в область бытия, которую Святые Отцы назвали «вечная жизнь». И там, в предстоянии перед чистотой и святостью Бога, не окажется ли, что эта страсть содела нас чужими и несчастными и не имеющими права на вход в блаженную вечность? Поэтому, пока есть время, будем бороться.

Способы борьбы

Поскольку чревоугодие является грехом и наносит существенные повреждения душе и телу человека, подпавшего под гнет этой страсти, то задача, которая встанет перед каждым, желающим свободой от греха, будет заключаться в том, чтобы найти пути к новому образу (стилю) жизни и к другим привычкам в питании.

В Православии создана культура питания, чередующая разнообразие пищи в течение недели (два постных дня – среда и пятница), и в течение всего года, через многодневные посты (Великий, Рождественский, Успенский а также перед праздником первоверховных апостолов Петра и Павла) и через однодневные посты (в день усекновения главы Иоанна Кре-

стителю и другие). Так создается определенная ритм смены пищи, полезный для тела, не мешающий жизни души.

Как человеку определить меру нужной для него пищи? Святые Отцы

советуют: **«Возьми столько, сколько ты привлек до насыщения, раздели эту пищу на три части, съешь две части, а третью оставь. Вставай из-за стола, когда ты утолил голод, но еще не чувствуешь насыщения».** Но, если умеренность уже не поможет, (так умеренное употребление сахара для тяжелого диабетика смерти подобно, а умеренное винопитие для алкоголика приведет рано или поздно к рецидиву болезни – запою), - необходим отказ от употребления предмета страсти.

Все мы прекрасно понимаем, насколько трудно отказать себе в чем-либо. Но когда приходится слышать о вегетарианстве, голодании, сыроедении, то встает вопрос: во имя чего это делается? Ради здоровья телесного? Это похвально, поскольку здоровье – это дар Божий, и мы должны его поддерживать, а не разрушать. Но с другой стороны, только этого мотива – мало, поскольку душа больше тела и тоже достойна заботы о себе. А если при заботе о теле отвергается забота о душе, то в этом есть определенная дефект души, неразумно относящейся к своей жизни. Но если о здоровье телесном заботятся, прибегая к помощи иных, недобрых сил (падших духов), как это видно из последствий лечения у экстрасенсов, -

Беседы для родителей

то это совершается обязательно ценой здоровья духовного.

Как видно, пост сильно отличается от диеты, вегетарианства, голодания и других методов «улучшения себя» своими силами. Смысл поста не в голодании, не в дробном питании и т. д., а в предпочтении духа телу. Поэтому в посте главное – молитва и духовное пощение. А средство для этого – телесные ограничения. Только тогда телесные ограничения помогают перенести Господь, во имя Которого приносится эта малая жертва.

Во время поста в Богослужбных стихирах поется: «Услади, Господи, пищу постную». И все проходившие пост знают, как особенно вкусна бывает эта пища Великим постом, и какая помощь Божия бывает каждому просящему.

Итак, борьба со страстью чревоугодия помимо практической пользы (здоровье, работоспособность - «сыто брюхо к ученью глухо»), созидает главное – восстанавливает правильную иерархию и низлагает кумиры, которыми служили и служим. На место же кумира призывает Бога.

**По книге «Простые беседы о страстях»
Ред. Игуменья
Ксения (Зайцева). 2001 г.**

Молитва перед вкушением пищи

«Отче наш» или: «Очи всех на Тя Господи, уповают, и ты даеши им пищу во благовремени, отверзаеши Ты щедрую руку Твою и исполняеши всякое животно благоволения».

СОВРЕМЕННАЯ ФИТОТЕРАПИЯ

ЛИМОН

Это вечнозеленое цитрусовое дерево сегодня можно встретить не только на родине – в Юго-Восточной Азии, но и на Кавказе, в Узбекистане. Привозят лимоны из Испании, Африки, Америки. Уже с 17 века в России выращивали лимон в домашних условиях. Их размножают черенками, отводками, семенами. Называют лимоны «золотыми яблоками».



В плодах лимона содержатся витамины С (55 мг %), Р, РР, А, В1, В2, фитонциды, пектины, фруктоза, глюкоза, сахара, соли калия, кальция, магния, фосфора, железа, эфирные масла, горечи.

С лечебной целью используют мякоть и кожуру плодов.

Лимон является противогипертензивным, антисклеротическим, растворяющим камни мочегонным средством. Понижает давление при гипертонии и нормализует при гипотонии, обладает успокаивающим, противорвотным действием. Используются противовоспалительные, иммуностимулирующие, ранозаживляющие и противогрибковые свойства лимона.

В медицинской практике используют препарат «цитраль» – получаемую из лимона маслянистую жидкость с характерным запахом. 1% спиртовой раствор цитраля назначают по 10 – 20 капель 2-3 раза в день при гипертонической болезни. Водноспиртовой раствор (1:10 000) – как болеутоляющее и противовоспалительное средство, а в глазной практике при кератитах и конъюнктивитах.

Длительное употребление лимонов способствует выработке в организме карбоната калия, нейтрализующего избыток кислотности в организме, лимон ощелачивает кровь и мочу. Лимонным соком, разведенным в воде, нейтрализуют повышенную кислотность желудочного сока. Лимонные напитки помогают избавиться от шлаков и процессов брожения при недостаточной работе печени. Горький слабительный раствор лимонного сока снижает температуру.

Сок лимона растворяет желчные и мочевые камни. В течение 10 дней пьют смесь сока 1/3 лимона средней величины с 200 г кипяченой воды по 1/3 стакана утром натощак, в обед и ужин – после еды. Следующие 10 дней дозу сока увеличивают до 1/2 лимона и 2 раза в неделю принимают по 60 г оливкового масла с соком 1/2 лимона. К 20 суткам камни отходят безболезненно в виде песка.

Для улучшения сна пьют на ночь смесь из 2 чайных ложек меда и сока 1 лимона.

При склерозе, стенокардии, бронхиальной астме рекомендуют на 1 литр меда добавить сок 10 лимонов и 5 очищенных головок чеснока (пропустить через мясорубку или натереть на терке), настоять в стеклянной, закрытой крышкой банке в темном прохладном месте в течение недели. Принимать по 4 чайные ложки 1 раз в день за 20-30 минут до еды.

Эффективное средство, назначаемое для укрепления сердечной мышцы: на курс лечения приготовить смесь изюма, кураги, грецких орехов, пропущенных через мясорубку, цветочного меда (каждого по 1 стакану) и сока одного лимона. Это эффективное средство при спазмах сосудов сердца и мозга, одышке, аритмии. Принимать по 1 чайной ложке ежедневно.

Молитва после вкушения пищи

Благодарим Тя, ХристеБоже наш, яко насытил еси нас земных Твоих благ; не лиши нас и небесного Твоего Царствия, но яко посредники учеников Твоих пришел еси, Спасе, мир даждь им, прииди к нам и спаси нас.

Советует врач

Кто-то случайно обнаружил у себя на кале полоску крови. Сразу приходит мысль о геморрое, тем более, если незадолго до этого выполнялась тяжелая работа. Как правило, большинство бегут в аптеку за свечами. Боли не испытывают, поэтому большого значения увиденному не придают. Проходит время, и такое явление повторяется вновь и вновь, а полоска крови на кале становится более заметной. Появляется нарушение ритма испражнений. Учащаются позывы на низ. При этом выделяется лишь небольшое количество кала с примесью измененной крови или жидкость в виде мясных помоев. Опорожнение прямой кишки не приносит чувства облегчения, а наоборот появляется ощущение инородного тела в кишке. Кал меняет свою форму: то становится похожим на овечий, то принимает вид ленты или карандаша. Иногда на нем видна бороздка. Все это наконец-то заставляет обратиться к врачу. В среднем, от обнаруженной на кале крови до посещения врача, проходит от 11 до 22 недель.

Описанные симптомы характерны для опухоли прямой кишки. Прямая кишка - это конечный отдел толстой кишки, где формируется кал. Она имеет длину примерно 16-18 сантиметров. Злокачественная опухоль в прямой кишке может возникнуть как у мужчин, так и у женщин в любом возрасте, но все же больший процент заболеваний приходится на средний и пожилой возраст. Опухоль развивается в слизистой кишки и чаще поражает ее конечный отдел. Диаметр кишки может увеличиться до 40 сантиметров, что создает благоприятные

условия для длительного роста опухоли в просвет кишки, не нарушая ее проходимость. Больные долго чувствуют себя хорошо, сохраняют обыч-

причем не только в просвет кишки, захватывая все новые и новые здоровые участки и суживая просвет кишки. Проходя через суженный участок,

ваются на здоровых тканях. Раку всегда предшествуют длительно существующие заболевания, которые под влиянием тех или иных факторов могут переродиться в рак. Конечно, не всегда и не все заболевания переходят в злокачественные опухоли, но невозможно заранее предвидеть, в каких случаях это произойдет. Поэтому для предупреждения развития рака нужно своевременно лечить все хронические заболевания. Известную роль в появлении рака прямой кишки играют полипы, колиты, язвы, свищи и др. Не забывайте, дорогие читатели, что рак легче предупредить, чем лечить. Лечение успешно, когда опухоль мала, а защитные силы организма сохранены. Результат ухудшается по мере распространения опухоли в глубь органа и за его пределы.

Рак прямой кишки - тяжелейшее заболевание, но оно довольно легко диагностируется и успешно лечится при условии, если лечение начато своевременно. Поскольку опухоль в прямой кишке располагается в нижнем ее отделе, то ее легко можно обнаружить при пальцевом обследовании. Недаром говорят, что диагноз рака прямой кишки - на пальце у врача.

При поликлинике Коломенской ЦРБ имеется проктологический кабинет, где проводится обследование прямой кишки. При обнаружении любых отклонений в прямой кишке настоятельно рекомендуем вам, не стесняясь, обратиться к проктологу. Не упускайте золотого времени для начала своевременного лечения. Будьте внимательны к своему здоровью!

Е.Т. РОДИОНОВА,
врач-онколог Коломенской ЦРБ

НА ПРИЕМЕ
У ОНКОЛОГА

Прием ведет врач-онколог высшей категории Екатерина Трофимовна Родионова

ую трудоспособность, а это усыпляет их бдительность. Болезнь подкрадывается незаметно - в этом и заключается "коварность" всех злокачественных опухолей.

Опухоль продолжает расти,

кал меняет свою форму. Иногда просвет кишки полностью закрывается опухолью - тогда появляются запоры, сменяющиеся частыми и обильными поносами. При переходе опухоли на лежащие рядом органы появляется новая симптоматика заболевания. К этому времени силы больного постепенно истощаются, нарастает слабость, мучает бессонница из-за частых ложных позывов. Становится трудно ходить, сидеть, а иногда удерживать кал и газы. Снижается уровень гемоглобина. Боль не является ранним признаком заболевания, не считая тех случаев, когда опухоль располагается у выхода из кишки и тогда каждый акт опорожнения вызывает мучительную боль. По мере роста опухоли появляется боль в кишке, пояснице, животе. При изъязвлении опухоли кровь стекает вниз, скапливается у выхода из кишки и выделяется наружу только перед выходом кала, поэтому долгое время остается незамеченной. При геморрое же алая кровь частыми каплями выделяется сразу после отхождения кала. Медицине давно известно, что злокачественные опухоли никогда не разви-

В народе бытует мнение: если при травме головы человек потерял сознание, значит, получил сотрясение головного мозга. Это правильно. Но в 5-10 процентах случаев травм головы дело обходится без потери сознания, и пострадавшие не обращаются за медицинской помощью в день травмы, а лишь на 3-4 день. Специалист, обследующий такого

дом, неточно, неполно, иногда непосредственно. Содержание сложного вопроса не осмысливая. Возможности запоминания, воспоминания ослаблены. Отмечается замедленность всех движений, бедность мимики, молчаливость. Развивается сонливость, апатичность, может развиваться дезориентировка во времени и окружающем пространстве.



ОЖОГИ

Первые сообщения об ожогах доходят до нас из глубокой древности. Гален в 130-210 г.г. до нашей эры писал, что высокая температура может быть причиной воспаления. Авиценна (Абу Ибн Сина) в "Каноне врачебной науки" уделит ожогам четыре параграфа. Он описал картину ожогов и обсуждал местное лечение ожогов, вызванных действием пламени и горячей воды. Вплоть до 1938 года, когда был изобретен первый клеевой дерматом, и применение хирургической тактики стало основным в лечении глубоких ожогов, смертность от термических поражений кожи была чрезвычайно высокой. В зависимости от температуры продолжительность воздействия и теплоемкости тела, вызвавшего ожог, в коже могут возникнуть совершенно различные по своему характеру повреждения. С 1607 года по настоящее время предпринималось множество попыток классифицировать ожоги по глубине поражения и только на XXVII Всесоюзном съезде хирургов в 1961 году утвердили для клинической практики следующую классификацию ожогов:

- ожоги I степени (эритема кожи),
- ожоги II степени (образование пузырей),
- ожоги III А степени (неполный некроз кожи),
- ожоги III Б степени (тотальный некроз всех слоев кожи),
- ожоги IV степени (некроз кожи и подлежащих тканей - обугливание).

В условиях мирной жизни ожоги у человека чаще всего возникают в результате воздействия кипятка, других горячих жидкостей и пара или (реже) от действия пламени при пожарах, дорожных катастрофах, при возгорании одежды в бытовых условиях, а также в следствие контакта с раскаленным или расплавленным металлом. Химические, лучевые, электроожоги, имея некоторые общие черты с термическими ожогами, патогенетически отличаются от них.

Ожог считается достаточно тяжелой травмой, так как обширные и глубокие повреждения кожных покровов и дыхатель-

ных путей приводят к образованию так называемой ожоговой болезни и ожогового шока, то есть ответной реакции всего организма и почти всех систем на ожоговые раны. Ожоговая болезнь и особенно ожоговый шок являются критическими для жизни состояниями. Без воздействия на эти состояния может наступить смерть. Если при ожоговом шоке не проводится лечение, то больные нередко погибают в первые 12-48 часов от острой сердечно-сосудистой недостаточности. Следует упомянуть, что поверхностные ожоги (I и II степени) площадью более 30% поверхности тела вызывают ожоговую болезнь, в то время как достаточно лишь 10% глубоких ожогов (III А степени и III Б степени) для ее возникновения.

При ожогах I степени возникает покраснение кожи, отечность и сильные болевые ощущения. Воспалительные явления даже без лечения стихают на 3-6 сутки, оставляя лишь шелушение кожи. Ожоги II степени отличаются образованием пузырей на фоне покрасневшей кожи, наполненных прозрачной или слегка мутноватой жидкостью. Поврежденный глубоких слоев кожи нет. И если не присоединилась гнойная инфекция, через 1-1,5 недели восстанавливаются все слои кожи без образования рубца. В случае инфицирования выздоровление затягивается и нередко остается рубец, не очень грубый. При ожогах III А степени и III Б степени заживление происходит вторичным натяжением с образованием грубого рубца (если не производилась пересадка кожи). При ожогах IV степени, помимо кожи, поражаются подлежащие слои: подкожно-жировая клетчатка, мышцы, кости. Площадь ожоговых ран можно определить разными способами, но наиболее доступными и простыми считаются два - это правило "ладони", площадь которой у взрослого человека равна примерно 1% поверхности тела, и правило "девятки": голова и шея - 9%, рука - 9%, нога - 18% т.д.

Важное место занимает оказание первой помощи пострадавшим от воздействия горячих агентов. При ожогах кипятком и горячими жидкостями необходимо как можно быстрее охладить пораженный участ-



Вы никогда не задумывались об этимологии выражения "железное здоровье"?

Опуская физиологические тонкости, предположим, что элемент таблицы Менделеева "феррум" ("железо" в переводе с латинского) чрезвычайно полезен организму. Однако не каждый с уверенностью скажет, какие продукты наиболее им обогащены.

Безоговорочный лидер - какао-порошок. Содержание железа в миллиграммах на 100 г порошка составляет 14,8. Приблизиться к этому показателю не удалось больше никаким продуктам. К сожалению, есть один недостаток - он плохо усваивается организмом.

Относительно высоким процентом содержания (около 6 мг на 100 г) отличаются говяжье сердце и почки, бобовые, гречневая крупа.

На третьем месте - говяжье мясо, фундук, куриные яйца, изюм, пшенная каша, капуста. Замыкает цепочку баранина, печень трески, твердые сыры, кальмары, грецкие орехи, брынза, грейпфруты. Безусловно, это далеко не весь перечень, а наиболее часто встречающиеся в нашем меню продукты.

Диета для больных железодефицитной анемией должна содержать продукты, богатые железом. При этом важно учитывать не только содержание железа в том или ином пищевом продукте, но и степень всасывания из него железа. Например, содержащееся в мясных продуктах железо в виде "гема", одной из составных частей гемоглобина, всасывается на 25-30%. Всасывание железа из других продуктов животного происхождения (яйца, рыба) достигает 10-15%, из растительных продуктов (бобовые, крупы, зелень и др.) - 3-5%.

Надо помнить, что при железодефицитной анемии компенсация дефицита железа не может быть достигнута только с помощью диеты. И об этом врач должен информировать пациентов, многие из которых предпочитают медикаментозным препаратам железа "пищевую" коррекцию. Основной терапией при железодефицитной анемии является применение лекарственных железосодержащих препаратов внутрь. Для лучшей переносимости препараты железа следует принимать во время еды. Необходимо помнить, что под влиянием некоторых содержащихся в пище веществ (соли кальция, танин и др.), а также при одновременном применении ряда медикаментов (тетрациклин, альмагель) всасывание железа уменьшается.

Самолечение недопустимо. Лучший эффект лечения может быть достигнут только после посещения врача и выполнения всех его рекомендаций.

М.М. ЧУКВИНА,
врач-гематолог Коломенской ЦРБ

ток под струей холодной воды или в емкостях с водой. Подойдет для этой цели и снег (не растаивать!), и кубики льда. Охлаждение должно длиться не менее 5, а лучше 10-15 минут. После охлаждения рекомендуется закрыть кожу стерильными сухими марлевыми повязками или просто чистой тканью. Ни в коем случае не наносить на пораженные участки маслянистые жидкости, мази и не протирать спиртосодержащими веществами. При ожогах пламенем удалить пострадавшего из зоны действия огня, немедленно срезать (а не сдирать или сорвать) тлеющую одежду и по возможности наложить сухие асептические повязки, для предупреждения инфицирования ожоговой поверхности. Все ожоги I и II степени лечатся амбулаторно (до 10%), за исключением ожогов лица и кистей рук. В остальных случаях показана экстренная госпитализация в специализированный стационар.

ПЕШЕХОНОВ О.Г.,
врач травматолог-ортопед
Коломенской ЦРБ

ЕСЛИ
ВЫ УШИБАЛИСЬ
ГОЛОВОЙ

пациента, может выявить у него не только сотрясение головного мозга, но и более тяжелую форму травмы - ушиб головного мозга.

Почему же человек, получивший травму мозга без потери сознания, не сразу обращается за помощью? Дело в том, что возникающая головная боль в момент травмы кратковременная, ее просто не замечают. За 3-4 дня, если при этом больной много ходит, возникает и увеличивается реакция организма на травму - отек головного мозга, который проявляется в усилении головной боли, присоединении вегетативной реакции в виде головокружения, тошноты, рвоты. В худшем случае может наступить потеря сознания. Если травма мозга сопровождается еще развитием внутричерепной гематомы (кровоизлияния), то это может привести к смерти.

Мне хотелось бы напомнить читателям о тех микросимптомах, при проявлении которых следует немедленно обратиться к врачу.

В момент травмы может отмечаться звон в ушах, кратковременное потемнение в глазах и даже нарушение самообладания, вплоть до падения (если не успел опереться на стул и т.д.). Однако полной потери сознания не наступает. Больные смутно осознают, что вокруг них происходит, обращенную к ним речь воспринимают не сразу и ее смысл понимают с некоторым усилием. Отвечают на тру-

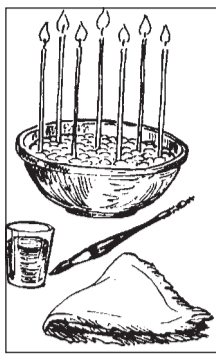


Все вышеперечисленные симптомы врачи обозначают термином "оглушение"; оно может быть кратковременным (от нескольких секунд до нескольких минут). Если пострадавший ощутил их на себе или их заметили окружающие, необходимо вызвать врача, уложить больного в постель.

Горизонтальное положение тела уже является началом лечения. В противном случае состояние может ухудшиться, вплоть до потери сознания. Какие осложнения могут отмечаться у людей, на ногах перенесших черепно-мозговую травму? Могут развиваться астенические состояния с вегетативным синдромом (повышенная утомляемость, снижение работоспособности, раздражительность, потливость, плохой сон и аппетит и др.), спаянные процессы в головном мозге в виде различных церебральных арахноидитов, спутниками которых нередко являются повышение внутричерепного давления, скопление жидкости в желудочках мозга, судороги и т.д.

Все изложенное, надеюсь, поможет с осторожностью относиться к черепно-мозговой травме без потери сознания, успех лечения которой зависит от своевременного обращения за медицинской помощью.

В.В. ЯБЛОКОВ,
нейрохирург
Коломенской ЦРБ,
кандидат медицинских наук.



Таинство Елеосвящения еще называется соборованием, потому что его принято было совершать собором семи священников. В наши дни Елеосвящение может быть совершено и меньшим числом священников, и даже одним, но от лица семи, и потому большой помазывается семь раз освященным маслом - елеем, и читается семь текстов из апостольских посланий и семь - из Евангелий.

Таинство восходит к временам, когда апостолы, получив от Иисуса Христа власть исцелять болезни, "...многих больных мазали маслом и исцеляли" (Мк. 6, 13) Основано оно на словах апостола Иакова: "Болен ли кто из вас, да призовет пресвитеров церковных, и да молитву сотворят над ним, помазав его елеем

во имя Господне. И молитва веры исцелит болящего, и воздвигнет его Господь, и если он сотворил грехи, отпустятся ему". (Иак. 5,14-15)

Елеосвящение требует от человека веры и покаяния, ему

СВЕТЛОЕ ТАИНСТВО

отпускаются грехи забытые и неосознанные, а грех, является корнем всякой болезни. Младенцев не соборуют, поскольку у них нет сознательно совершенных грехов. Условие, при котором нужно прибегать к этому таинству - болезнь.

"В христианстве страдание душевное также признается болезнью. Значит, если я страдаю от потери близких людей, от какого-нибудь горя, бедности, если слабею в борьбе, если мне необходимо помощь, чтобы собраться с силами и снять с себя путы отчаяния - я могу соборовать. Здесь я подхожу под условие, высказанное апосто-

Советы православного врача

лом: "Болен ли кто из вас". Соборование - светлое таинство, укрепляющее жизнь, победа

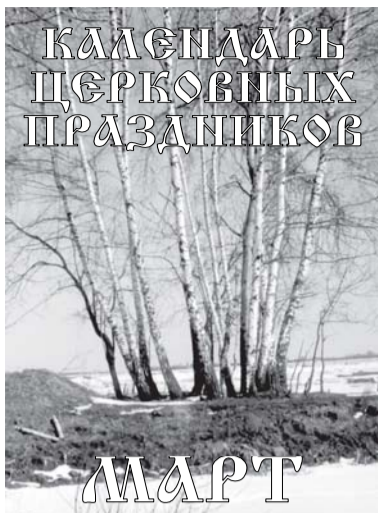
силы Христовой над земным разрушением", - так писал Е. Поселянин.

При совершении Елеосвящения на стол кладут Крест, Евангелие и ставят блюдо пшеницы или какой-либо крупы с семью свечами, символизирующие зарождение жизни и воскресение после смерти, щедрость и милость Господа к людям. В сосуд с растительным маслом добавляют вина, как напоминание о пролитой Иисусом Христом крови, причастии и лечении самарянином больного елеем и вином, описанное в Евангелии. С молитвой об исцелении человеческого тела и

души священник совершает помазание. Помазуются крестообразно лоб, ноздри, щеки, губы, грудь и руки с обеих сторон.

Тяжелобольных священник соборует, посещая их на дому или в больнице. При совершении Елеосвящения верующие всегда получают облегчение от страданий, подкрепление духовных сил, нередки случаи исцеления от тяжелых болезней. Соборное масло хранится дома и используется для помазания больных мест на теле, добавления в пищу, как лекарства.

Соборование совершается в храмах Великим постом. В Коломне в Покровском храме Свято - Троицкого Ново-Голутвина женского монастыря для помощи больным таинство Елеосвящения происходит в течение всего года каждую субботу в 11 часов дня.



7 марта - Вторая неделя Великого поста, святителя Григория Паламы, архиепископа Фессалонитского.

Почти 20 лет вел подвижническую жизнь на Святой Горе Афон. Особенно известно его объяснение церковного учения о благодатном Небесном Свете, которым просиял Господь при Преображении на горе Фавор, о возможности для человека стяжания благодати Святого Духа и о путях к этому.

В воскресенье вечером - первая Пасхия, - служба с Акафистом страстям Христовым («Пасхия» в переводе с латинского - «страдание»). Пасхия служит вечером первых четырех воскресных дней Великого поста, по числу Евангелий.

14 марта - Третья неделя Великого поста, Крестопоклонная.

Во время Всенощной, в субботу вечером крест торжественно выносится из алтаря на середину Церкви и совершается благоговейное поклонение ему. Крест остается посреди храма до пятницы. Это поклонение укрепляет духовные силы верующих, напоминает нам о том, что крест - главное оружие нашего спасения: «Крест - хранитель всей вселенной».

15 марта - Иконы Божией Матери «Державная».

Явление этой иконы совершилось в день отречения царя от престола (15 марта 1917 г.). Божия Мать изображена в царской порфире и короне, со скипетром и державой - символами царской власти - в руках. Это знамение особого заступничества Богородицы за Россию.

17 марта - благоверного князя Даниила Московского. (1303г.)

Младший сын святого благоверного князя Александра Невского. Обладая кротким нравом, Даниил Московский не любил и любовью объединял всех. При его мудром правлении во времена монгольского нашествия и междоусобиц христиане жили без кровопролитий. Построил монастырь на берегу Москвы-реки в честь своего небесного покровителя - Даниилов монастырь.

21 марта - Четвертая неделя Великого поста, преподобного Иоанна Лествичника (649г.)

Игумен монастыря на горе Синай. Главным памятником его жизни является «Лествица» (лестница). Она состоит из 30 глав, каждая из которых посвящена одной из греховных страстей или христианских добродетелей, и показывает, как, борясь с грехами и приобретая одну добродетель за другой, подвижник поднимается к вершинам духовного совершенства.

24 марта - Стояние Марии Египетской.

На вечерней службе читается покаянный канон святителя Андрея Критского и житие преподобной Марии Египетской. Её жизнь показывает, что мы не должны отчаиваться. Постом, молитвой, покаянием, борьбой с собой и искушениями мира Мария победила грех и стала святой.

27 марта - Похвала Пресвятой Богородицы (Суббота Акафиста).

Накануне, на вечернем богослужении читается Акафист Богородице с особенными праздничными песнопениями «Взбранной Воеводе победительная». Вспоминается чудесное спасение Константинополя от врагов по молитвам Пресвятой Богородицы, в память о котором был составлен первый Акафист (626г.)

28 марта - Пятая неделя Великого поста. Преподобной Марии Египетской. 30 марта - Преподобного Алексия, человека Божия.

Молитва Ефрема Сирина

Господи и Владыко живота моего, дух праздности, уныния, любоначалия и празднословия не даждь ми.

Дух же целомудрия, смиренномудрия, терпения и любви, даруй ми рабу Твоему.

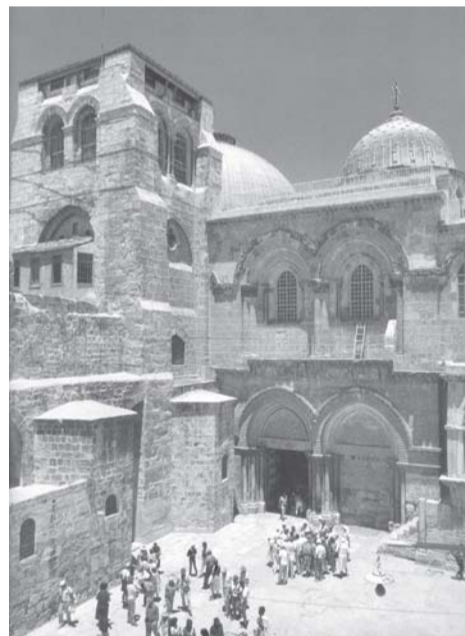
Ей, Господи Царю, даруй ми зрети моя прегрешения, и не осуждати брата моего, яко благословен еси во веки веков, аминь

ПРОГРАММА
ПРАВОСЛАВНЫХ ПЕРЕДАЧ
радиостанции «БЛАГО» 102,3 FM

00:00-Псалтирь
03:20-Евангелие
06:00-Утренние молитвы
06:28-Литургия
07:20-передача "Православный Университет"
(лекции профессора Осипова А.И.)
14:30-передача "Портрет мастера"
10:00 и 15:00-передача "Граждане неба"
16:30-Литературные чтения
18:00-Вечернее Богослужение-Всенощная
19:00-передача "Православный Университет"
(лекции профессора Осипова А.И.)
20:30-передача для детей
"Сказка за сказкой"
14:00 и 21:00 «Россия сквозь века»
22:00-передача "Граждане неба"
22:30-Вечерние молитвы
В субботу и воскресенье
в 08:00 и 20:00 передача
«Архиепископ Аверкий.
Толкование на Евангелие».
Читает Станислав Федосов.
В остальное время радиостанция транслирует лучшие произведения русской и мировой классики.
Вы можете Ваши пожелания сообщить по телефону 12-74-64 на пейджер для абонента "Благо"

Тропарь на поклонение Кресту

Кресту Твоему поклоняемся, Владыко, и Святое воскресение Твое славим.



Иерусалим. Церковь Святой Гробницы Спасителя.

Согласно Евангелию, Иисуса Христа привели на суд к римскому прокуратору Иудеи - Понтию Пилату. Все имеющиеся исторические свидетельства говорят о том, что Пилат был исключительно жестоким и безжалостным правителем. По словам философа Филона Александрийского, жившего в I веке по Р.Х., он был ответственен за бесчисленные казни.

Иосиф Флавий, древний иудейский историк, писал: "В это время выступил Иисус Христос, человек высокой мудрости, если только можно назвать его человеком, совершитель чудесных дел; когда по доносу первенствующих у нас людей Пилат распял его на кресте, поколебались те, которые первые его возлюбили. На третий день он снова явился к ним живой".

Грек Гермидий, занимавший официальную должность биогра-

фа правителя Иудеи, составил жизнеописание Пилата. Показания Гермидия ценны еще и потому, что

Обещание Понтия Пилата

он, по его собственному свидетельству, вначале был настроен против Христа и уговаривал жену Пилата не удерживать мужа от смертного приговора

Иисусу, до самого распятия считал Христа обманщиком. Но вот, что он пишет о Пилате: "Независимо до казни Христа в Иудее должны были чеканить монету с большим изображением кесаря Тиверия с одной стороны и с маленьким изображением Пилата с другой стороны. В день суда над Христом, когда жена Пилата послала к нему людей, через которых убеждала мужа не выносить смертного приговора Христу, она спрашивала его: "Чем ты искупить свою вину, если осужденный тобою действительно Сын Божий, а не преступник?" Пилат ответил ей: "Если Он Сын Божий, то Он воскреснет, и тогда, первое, что я сделаю, - будет запрещение чеканить мое изображение на монетах, пока я жив". Нужно отметить, что быть изображенным на монетах считалось у римлян чрезвычайно высокой честью. Самое поразительное,

Открытый университет

говорит биограф Гермидий, что Понтий Пилат свое обещание выполнил: когда он убедился, что Иисус Христос воскрес, то действительно запретил изображать себя на монетах.

Можно было бы с сомнением отнестись к сообщению Гермидия, но оно полностью подтверждается современной нумизматикой. Монеты в Иерусалиме с этого времени стали чеканить только с изображением кесаря, без изображения Понтия Пилата. Так римский проконсул стал непосредственным историческим свидетелем воскресения Иисуса Христа. Впоследствии Пилат от правил к Тиверии донесение, в коем описал жизнь Иисуса Христа, Его чудеса и святость, свой суд над Ним и причины, побудившие осудить Его на распятие.

Через четыре года прокуратора постигла участь Иуды-предателя: сам Пилат был вызван в Рим к суду вследствие жалоб, принесенных иудеями, и, не имея возможности оправдаться, заточен в Вену, где погиб от самоубийства.



Лепта Пилата
По книгам "Непознанный мир веры" М. 2002 г. и "Последние дни земной жизни Господа" Арх. Иннокентия Херсонского" М. 1998 г.