

вопрос ответ о почках и мочеполовой системе



Александр Чумак,
уролог первой категории,
МС «Добробут»

В организме нарушен транспорт солей: по результатам анализа, не хватает кальция, накапливаются соли (оксалаты). Врачи посоветовали исключить из рациона молочные продукты. Стоит ли следовать этой рекомендации?

Ольга, г. Киев

Если я правильно понял, речь идет об интерпретации комплекса анализов (сдача суточной мочи и венозной крови) под названием «транспорт солей». На основании только этого комплекса невозможно сделать окончательные выводы об обмене кальция «в масштабах организма» и что-либо советовать. Чтобы точно определиться с тем, что происходит с обменом кальция, назначаются следующие исследования: определение содержания общего и ионизированного кальция, неорганических фосфатов в крови и экскреции их с мочой; определение концентрации в крови гормонов, регулирующих гомеостаз кальция (ПТГ, КТ, кальцитриол).

Могут ли проблемы с почками приводить к повышению артериального давления? Что нужно делать, если это так?

Ирина, г. Керчь

Могут. По различным данным, в среднем около 10 % артериальных гипертензий имеют «почечную» причину. Необходимо бороться

с артериальной гипертензией, индивидуально подбирая гипотензивные препараты, которые улучшают работу почек. Необходимо проводить патогенетическую терапию основного заболевания, приводящего к гипертензии. Необходимо также ограничивать количество поваренной соли в рационе. Лечение предстоит длительное.



Существует ли генетическая предрасположенность к почечной недостаточности?

Лариса, г. Луганск

Почечная недостаточность является не самостоятельным заболеванием, а симптомокомплексом,

следствием самых разнообразных патологических состояний, приводящих в конечном итоге к однотипным нарушениям почечной функции. Правильнее сказать, что предрасположенность к тем или иным нарушениям в работе почек увеличивает риск развития почечной недостаточности.

Если почки увеличены с рождения, будет ли это влиять в дальнейшем на состояние здоровья?

Светлана, г. Житомир

Незначительные отклонения в размерах почек от нормы вовсе не обязательно являются признаком их патологии: исходя только из этого нельзя говорить о каком-либо прогнозе. Как правило, подобные «увеличения», особенно при сохранении всех необходимых индексов и взаиморасположений структур, к тому же на фоне нормальных показателей функциональных проб при лабораторных исследованиях не «вписываются» в какие-либо нозологические формы (диагнозы) и являются индивидуальными особенностями органа. В таких случаях рекомендуется проводить плановые контрольные обследования в динамике.

Существует мнение, что у женщин реже образуется песок в почках. Если это правда, то почему так происходит?

София, г. Чернигов

Действительно, есть такая статистика, но общепринятого объяснения этому факту нет. Скорее всего, причина в особенностях гормонального фона и обмена веществ (например, подагра также чаще встречается у мужчин). Не последнюю роль в этом играют вредные привычки и грубые нарушения диеты, которыми чаще грешат мужчины.

Что провоцирует образование камней в мочевом пузыре?

Оксана, г. Ирпень

Чаще всего камни мочевого пузыря формируются вследствие нарушенной эвакуации мочи из него. Как правило, это встречается у мужчин при гиперплазиях (аденомах простаты). Иногда могут образовываться из неотошедших почечных камушков (при их бессимптомном выходе в пузырь),

реже формируются на фоне воспалительных заболеваний мочевого пузыря, опухолей. Причиной их возникновения может стать наличие на поверхности мочевого пузыря инородных тел (например, катетеров, остатков шовного материала после урологических операций). Образованию камней в мочевом пузыре может способствовать также гиподинамия, ведущая к нарушению фосфорно-кальциевого обмена.

О чем могут говорить измененные эритроциты в моче двухлетнего ребенка?

Ангела, г. Коростень

Только о том, что потребуется дальнейшее дообследование по определенному алгоритму – для установки дифференциального диагноза.

Нужно ли перед визитом к урологу предварительно сдавать анализы?

Ирина, г. Львов

Если показания к консультации не острые, желательно иметь «свежие» результаты общего анализа мочи, крови, по воз-

можности УЗИ почек, мочевого пузыря, простаты (для мужчин) с определением остаточной мочи. Имея результаты исследований, а также подытожив жалобы и просмотрев историю заболевания, врач сможет более точно поставить диагноз и назначить лечение.

ОЧИСТИВ ОРГАНИЗМ (И В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ КИШЕЧНИК) ОТ ШЛАКОВ И ТОКСИНОВ, ТЫ НЕ ТОЛЬКО УКРЕПИШЬ ИММУНИТЕТ, НО И ИЗБАВИШЬСЯ ОТ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ



Весеннее очищение на травах

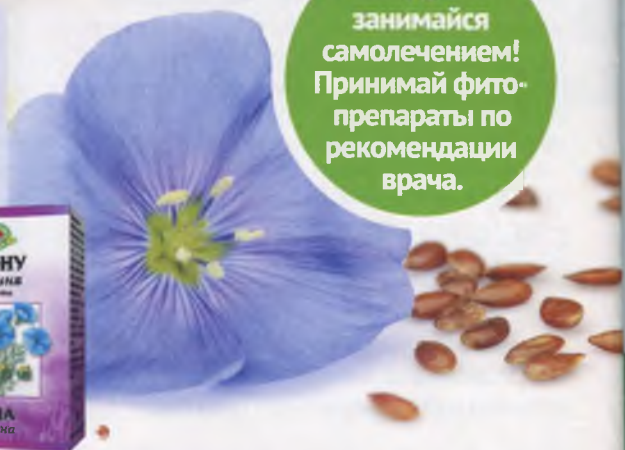
Лишний вес, усталость, плохое пищеварение и настроение – все это результат зашлакованности организма. Пришло время обновления! Очистить организм помогут лекарственные растения. Достичь оздоровительного эффекта можно лишь с помощью качественного фитосырья. Продукция ЧАО «Лектравы» проходит тщательный радиологический контроль, растения собираются только в экологически чистых зонах.

Семена льна помогут похудеть

Семена льна – настоящий клад растительных белков, витаминов, клетчатки и макроэлементов. Это эффективное средство для очищения кишечника, способствующее похудению. Благодаря большому количеству слизи семена льна оказывают обволакивающее, смягчающее действие, защищая кишечник от раздражений, а желудок и слизистую пищевода – от воспалений. Для приготовления целебного настоя 1 ч. л. семян завари стаканом кипятка, настаивай 4-5 часов. Полученную смесь выпей перед сном.



Не
занимайсь
самолечением!
Принимай фито-
препараты по
рекомендации
врача.



Фиточай «Грация»

Целебные свойства фиточая «Грация» от ЧАО «Лектравы» обусловлены эффективным сочетанием в его композиции двух растений: суданской розы и сенны. Богатая антоцианами суданская роза снижает скорость образования жировых отложений в организме, а сенна прекрасно очищает кишечник.

Напиток поможет отрегулировать работу кишечника и избавиться от лишних килограммов. Готовить его очень просто: чай выпускается в форме фильтр-пакетиков.





Березовые почки

Березовые почки – это уникальный лекарственный дар природы. Их настой поможет очистить организм и стабилизировать вес. В состав березовых почек входят: витамин PP, флавоноиды и сапонины, обладающие свойством нормализовать обмен веществ. Кроме того, они помогут избавиться от непрошенных гостей, подрывающих наше здоровье: березовые почки содержат эфирное масло, обладающее глистогонным действием. Его боятся аскариды и острицы. А еще березовые почки – это один из первых натуральных источников витаминов: в них содержится витамин С и предшественник витамина А – каротин. Именно их дефицит наблюдается весной чаще всего. Отвары и настои березовых почек обладают желчегонными, мочегонными, потогонными, отхаркивающими, противовоспалительными, антибактериальными свойствами.

Листья сенны обладают слабительным, а также мягким желчегонным и антитоксическим действием.



Листья сенны помогут даже при ожирении

Листья сенны – одно из самых популярных растений среди людей, борющихся с лишним весом. Они содержат антрагликозиды – вещества, оказывающие сильное послабляющее действие. Именно поэтому растение практически всегда входит в состав фитосборов для похудения. Вызывая слабительный эффект, листья сенны помогают кишечнику очиститься от шлаков и токсинов, нормализуют его работу, что позволяет не накапливать впредь вредные продукты жизнедеятельности. Кроме того, листья сенны значительно усиливают отделение желчи, что позволяет разгрузить и нормализовать работу печени и желчного пузыря. Лист сенны активно используется при ожирении, атонии толстого кишечника, при хроническом спастическом колите. Для достижения хорошего лечебного эффекта в каждом конкретном случае необходимо подобрать индивидуальную дозу фитопрепарата. Но слишком увлекаться этим растением не стоит.

наш

СОВЕТ

Покупая лекарственные растения, внимательно следи за сроком их годности: просроченное фитосырье, как и любой другой лекарственный препарат, не даст ожидаемого результата.



Отвар цветков бузины черной способствует улучшению обмена веществ и нормализации веса.

Фиточай «Грация плюс»

В фиточай «Грация плюс» от ЧАО «Лектравы» входят четыре самых эффективных растения, применяющихся для очищения организма и похудения: лепестки суданской розы, листья сенны, кора крушины и цветки бузины черной. Напиток регулирует моторную функцию кишечника, положительно влияет на желчную и антиоксидантную функции печени, оказывает слабительное действие.

Рекомендуется людям, склонным к полноте. Прост в употреблении: 1 фильтр-пакет залей стаканом кипятка, настаивай 15 минут. Сахар или мед добавляй по вкусу.





Святой Лука Войно-Ясенецкий

ЧЕРЕЗ МОЩИ СВЯТОГО ЛУКИ ПО СЕЙ ДЕНЬ ПРОИСХОДЯТ ЧУДЕСА ИСЦЕЛЕНИЯ. ВПРОЧЕМ, И САМА ЕГО ЖИЗНЬ БЫЛА ЧУДОМ. ХИРУРГ-ЕПИСКОП, ОН ПОЛУЧАЛ ОТ СОВЕТСКОЙ ВЛАСТИ ТО ПРЕМИИ, ТО СРОКИ. НО ДАЖЕ В ССЫЛКЕ ЛУКА ВОЙНО-ЯСЕНЕЦКИЙ НАХОДИЛ ВОЗМОЖНОСТЬ СЛУЖИТЬ ЛЮДЯМ

Текст – Ольга Коваль

«Я делаю операции – а исцеляет Бог»

Тишину спящего дома нарушало только тиканье настенных часов. Валентин Войно-Ясенецкий поднял глаза: до рассвета еще далеко. Вот уже двенадцатую ночь он дежурил у постели тающей от чахотки жены. После очередной дозы морфия она наконец уснула, и сейчас он вглядывался в родное лицо, с тревогой отмечая проступивший на щеках нездоровый румянец и

истончившиеся черты. А ведь когда-то его Аня была крепкой жизнерадостной хохотушкой!

...Они познакомились в 1903 году, во время русско-японской войны. Начинаящий хирург Войно-Ясенецкий был отправлен с госпиталем Киевского Красного Креста в Читу, там же трудилась молоденькая сестра милосердия Анна Ланская. Черноглазая,

ладная, отзывчивая – не влюбиться в Аню было невозможно! Впрочем, она к многочисленным ухажерам оставалась равнодушной. Валентин стал ее первой и единственной любовью. Они поженились, родили четверых детей. Везде, куда бы ни забрасывала их судьба, Аня оставалась верной подругой – единственной, незаменимой, любимой. А вот теперь она уми-

рает. И как жить дальше – непонятно. Внезапно Аня открыла глаза и – откуда только взялись силы – села на постели и попросила привести детей. Недрогнувшей рукой она перекрестила сонных малышей и благословила каждого. Через несколько часов ее не стало.

Неплодную вселяет в дом матерью

Найти священника для отпевания в разгромленном Октябрьской революцией Ташкенте оказалось непросто. Впрочем, Валентин Феликсович с детства прекрасно знал Библию, воспитывался в христианской семье – так что он сам отпевал жену: две ночи читал над телом покойной Псалтырь. Он произносил знакомые наизусть слова из Священного Писания, а в голове пульсировала мысль: «Как жить дальше, Господи? Старшему – двенадцать, младшему – шесть. Смогу ли я заменить мать четверем осиротевшим детям? Дай знак, Господи!» Вдруг взгляд Валентина Феликсовича упал на строки из 112-го псалма: «Неплодную Он вселяет в дом матерью, радуящейся о детях». Войно-Ясенецкий вдруг очень ясно и четко понял: эти слова – указание свыше на его операционную сестру Софию Сергеевну Белецкую, о которой он знал только, что она была бездетной вдовой. Едваждавшись утра, он отправился к ней домой. Рассказал все, как есть – София Сергеевна не выказала удивления и сразу же дала согласие. Много лет Валентин и София прожили под одной крышей как брат и сестра – она действительно была лишь матерью его детям. Впрочем, матерью образцовой: в самые лихие времена, когда Валентин отбывал многолетние сроки, именно София спасла и воспитала его детей.

Но все это было потом. А сейчас на дворе стоял 1919 год. В Ташкенте всю утврждалась

новая советская власть. В городе было очень беспокойно, то там, то здесь раздавались выстрелы, ежедневно приходили сообщения о новых столкновениях. Казалось бы, единственное спасение было в том, чтобы стать как все, затаиться и не высываться. Между тем Войно-Ясенецкий, уважаемый главный врач городской больницы, заведующий хирургическим отделением и преподаватель государственного университета, в начале 1921 года принимает предложение епископа Ташкентского стать... священником. Родные называют этот поступок безумием, пытаются отговорить Валентина Феликсовича. Безрезультатно. Кто знает, как сложилась бы его судьба, поддайся он на уговоры близких? Впрочем, Войно-Ясенецкий никогда не искал легких путей.

Мужицкий врач

Валентин Войно-Ясенецкий родился в 1877 году в Керчи.

Мальчик с детства увлекался живописью и проявлял к этому недюжинные способности. Так что когда встал вопрос о выборе будущей профессии, решение было очевидным: Петербургская Академия Художеств. Но уже во время вступительных экзаменов юношей овладели сомнения: вправе ли он заниматься любимым и, в общем-то, не приносящим практической пользы делом, когда вокруг столько людей страдают и нуждаются в помощи? В итоге Валентин вернулся к своей семье, которая к тому времени жила в Киеве, где поступил на медицинский факультет. Кстати, его художественные таланты не остались невостребованными: позднее, составляя научные работы по медицине, Войно-Ясенецкий дополнял их удивительно точными и подробными анатомическими зарисовками.

В университете Валентин учился блестяще, особенно хорошо ему давалась анатомия. Тем более ►►

«Салют» от бойцов Великой Отечественной

В начале Великой Отечественной войны Войно-Ясенецкий одним из первых в стране указал на необходимость раннего лечения остеомиелитов – распространенного осложнения травм костей. В 1941 г. ссыльному профессору позволили трудиться в Красноярском эвакогоспитале. Сюда доставляли тысячи солдат, безуспешно прооперированных в других госпиталях по поводу ранений в большие суставы. Валентин Феликсович совершал чудо: изуродованные неподвижные конечности вновь обретали подвижность. Раненые солдаты и офицеры очень полюбили Валентина Феликсовича. Когда по утрам Войно-Ясенецкий совершал обход в палатах, выздоравливающие «салитовали» профессору, высоко поднимая еще недавно искалеченные руки и ноги.



сильным было удивление его товарищей, когда после получения диплома Войно-Ясенецкий заявил, что планирует стать земским врачом. «Как?! Вы же ученый по призванию!» «Да ведь я все эти годы изучал медицину с единственной целью – быть мужицким врачом, помогать бедным людям!»

Однако в тот год разразилась война с Японией, и Войно-Ясенецкий оказался в Чите в качестве военно-полевого хирурга. Ему, тогда совсем неопытному врачу, не имеющему специальной хирургической подготовки, пришлось самостоятельно делать сложнейшие операции на костях, суставах, черепе. К счастью, все они завершались удачно.

Через некоторое время Валентин Феликсович с молодой женой переехал в Симбирскую губернию, где наконец сбылась его мечта – он стал земским врачом. Это была работа на износ: в иные дни ему приходилось принимать до 200 человек! В отдаленной глубинке Войно-Ясенецкий был и стоматологом, и офтальмологом, и гинекологом, и хирургом, и терапевтом – словом, врачом широкого профиля. В своих воспоминаниях Войно-Ясенецкий описывает несколько курьезных случаев того времени. Однажды благодаря удачной операции прозрел слепой с раннего детства юноша. Месяца через два он собрал множество слепцов со всей округи, и все они длинной вереницей потянулись к дому Войно-Ясенецкого, ведя друг друга за палки и желая исцеления. Свою первую трахеотомию врач сделал в исключительных условиях. К нему принесли задыхающегося ребенка, а под рукой у Валентина Феликсовича были только небольшой перочинный ножик, немного ваты и сулема. Он провел операцию прямо на коленях, а вместо трубки вставил в трахею ребенка гусиное перо. В должности земского вра-

ча Войно-Ясенецкий трудился целых 13 лет. Защитил в Москве докторскую диссертацию по регионарной анестезии – революционному на то время способу обезболивания. А в 1917 году получил приглашение в Ташкент на должность хирурга и главврача большой городской больницы.

Я вскрывал череп. И ума там не увидел

Как ни странно, то, что видный медицинский деятель стал священником, поначалу не вызвало общественного резонанса. Спусти два года своего священства, в мае 1923-го Валентин Феликсович принимает монашеский сан и получает церковное имя Лука, а всего через несколько недель после этого его рукополагают в епископы. Какое-то время Войно-Ясенецкий даже читает лекции в Ташкентском университете в священнической рясе, а на стенах в операционной висят иконы. Но долго так продолжаться в Стране Советов не могло. Одной роковой ночью к дому врача подъехал черный «воронок». Так начался период ссылки и тюрем, который продолжился в общей сложности 11 лет. Из Ташкента Войно-Ясенецкого перевели в Москву, в Бутырскую тюрьму. Начались бесконечные допросы и нелепые обвинения. Ему инкриминировали даже «шпионаж в пользу англичан через турецкую границу».

Сохранились воспоминания об одном из судебных заседаний, проведенных еще в Ташкенте. Глава ЧК грозный латыш Петерс решил превратить этот суд в показательное выступление. Собрали полный зал людей. Петерс заранее

„Я благодарен
Господу
за все, что
происходило
в моей жизни.“

Через мощи св. Луки проис- ходят чудеса!

Даже в последние годы жизни, уже полностью ослепнув, архиепископ Лука активно занимался церковными делами. И богослужения незрячий архиепископ совершал в полном объеме, без посторонней помощи! Те, кто не знал о его слепоте, в жизни не догадались бы, глядя на статного седовласого старца с белой бородой, который легко и без посторонней помощи входил в храм, прикладывался к иконам, читал наизусть молитвы и Евангелие, совершал церковные таинства и произносил проникновенные проповеди, от которых у прихожан наворачивались слезы на глаза. Ослепший архипастырь также продолжал управлять Симферопольской епархией. Ежедневно к нему приходил секретарь, с которым Валентин Феликсович обсуждал дела, давал ему поручения и диктовал письма.

После смерти Валентина Феликсовича, согласно заве-

подготовил каверзные вопросы, которые, по его расчетам, должны были полностью дискредитировать Войно-Ясенецкого в глазах рабочего класса.

– Скажите, поп и профессор Ясенецкий-Войно, как это вы ночью молитесь, а днем людей режете?

– Я режу людей для их спасения. А во имя чего режете людей вы, граждане общественный обвинитель?

– Как это вы верите в Бога? Вы же человек науки. Разве вы его видели, своего Бога?

– Бога я действительно не видел. Но я много оперировал на мозге и, открывая черепную коробку,



щанию на его надгробии, была высечена надпись:

Архиепископ Лука Войно-Ясенецкий

18 (27).IV.77 – 19 (11).VI.61

Доктор медицины, профессор хирургии, лауреат.

В 1995 г. архиепископ Лука по решению Синода Украинской православной церкви был причислен к лику местночтимых святых. Протоиерей Георгий Северин составил молитвы св. Луке. А в 1996 г. мощи св. Луки были перенесены в Свято-Троицкий собор в Симферополе. По многочисленным свидетельствам верующих, через мощи св. Луки и по сей день происходят чудесные исцеления.



никогда не видел там также и ума. И совести там тоже не находил. Значит ли это, что их нет?

Колокольчик председателя потонул во всеобщем хохоте и аплодисментах зала. В тот раз «дело врачей» провалилось.

Тем не менее через какое-то время Войно-Ясенецкого осудили по обвинению в антисоветской деятельности и сослали в Енисейск.

Верните нам попа-профессора!

Удивительно, но факт: политзаключенному позволили оперировать и даже заниматься церковной деятельностью! На Енисее в то время свирепствовала тра-

хома – болезнь глаз, приводящая к потере зрения. Операции, которые проводил Войно-Ясенецкий, возвращали больным возможность видеть. Список пациентов, ожидающих спасительной операции, был составлен на три месяца вперед. Еще долгие годы после отъезда Войно-Ясенецкого из Енисейска о нем ходили легенды: «Большой шаман с белой бородой пришел на нашу реку, поп-шаман. Скажет поп-шаман слово – слепой сразу зрячим становится!» Когда Войно-Ясенецкого перевели в городок Туруханск, местная захолустная больничка с его появлением буквально оживала: помимо глазных операций здесь

стали выполнять такие серьезные вмешательства, как резекция верхней челюсти, большие чревосечения, гинекологические операции. Денег с больных Валентин Феликсович никогда не брал, даже когда те настойчиво предлагали: «Я только сделал операцию – а исцелил вас Бог. Молитесь Ему».

Впрочем, пациенты все-таки находили возможность отблагодарить своего благодетеля. Растущая популярность заключенного хирурга раздражала местные власти. И они решили выслать Войно-Ясенецкого в другую деревню, за полторы тысячи верст. Ему дали всего полчасика на сборы, объявив: «Поедете за Северный ледовитый океан». Морозы в ту зиму стояли лютые – минус 45 °С, а теплой одежды у немолодого профессора не было, здоровье пошаливало. По сути, поездка на такое расстояние на открытых санях для него была равносильна смертному приговору. Крестьяне тогда собрали целый ворох теплых вещей – это спасло жизнь Войно-Ясенецкому. А через какое-то время Войно-Ясенецкого и вовсе вернули обратно в Туруханск. Оказалось, что в туруханской больнице умер крестьянин, нуждавшийся в неотложной операции, которую никто не смог провести.

Туруханчане вооружились вилами, косами и топорами и решили устроить погром ОГПУ и совета. Власти были вынуждены вернуть опального медика. В 1925 г. пришло постановление об освобождении Войно-Ясенецкого. Первым делом он заехал к своим престарелым родителям в Черкассы, отслужил панихиду на могиле сестры Ольги, а потом вернулся в Ташкент к детям и Софье Сергеевне, где занялся научной и церковной деятельностью. Впрочем, ненадолго. В 1930-м – новый арест и новая ссылка. Вернувшись из нее, Войно-Ясенецкий издает книгу «Очерки о гнойной хирургии»

(1934 г.), которая мгновенно приобретает мировую известность и становится бестселлером в медицинских кругах.

Сталинская премия для арестанта

В 1937-м произошел третий и последний арест – за «создание контрреволюционной церковно-монашеской общины». Кроме того, от Войно-Ясенецкого неуклонно требовали признания в шпионаже – правда, в пользу какого именно государства он шпионил, чекисты указать не могли. 60-летнего профессора допрашивали без перерыва тринадцать суток подряд, от недосыпания он терял сознание, а от многочасового стояния вздулась и полопалась кожа на ногах. Тем не менее под всеми обвинительными приговорами он неизменно писал: «Виновным себя не признаю». Тоталитарную машину это, естественно, не впечатлило – профессора отправили в ссылку в Красноярский край. Там Валентин Феликсович застал начало Великой Отечественной. С первых дней войны профессор «бомбардирует» начальство телеграммами с просьбой предоставить ему возможность лечить раненых: «Я, епископ Лука, профессор Войно-Ясенецкий, отбываю ссылку в поселке Большая Мурта Красноярского края. Являюсь специалистом по гнойной хирургии, могу оказать помощь воинам в условиях фронта и тыла, где мне будет доверено. Прошу ссылку мою прервать и направить меня в госпиталь. По окончании войны готов вернуться в ссылку. Епископ Лука». В сентябре необходимое разрешение было получено, и ссыльного профессора перевели в Красноярск для работы в качестве главного хирурга эвакогоспиталя. Он трудился самозабвенно, проводил по три-четыре операции в день без перерыва – и нередко к концу рабочего дня буквально валился с ног от усталости. Но на следующее утро вставал с рассветом и

„Делайте людям добро. Если не можете сделать большого добра, делайте хотя бы маленькое.“

шел в пригородный лес молиться (все церкви в Красноярске к тому времени были разрушены), а оттуда – в госпиталь.

В 1943 году срок ссылки подошел к концу, и Войно-Ясенецкий был направлен в Тамбов, где продолжал лечить раненых.

В 1946 году советская власть, словно взбалмошная дама, сменила гнев на милость. После многолетних преследований вчерашнего политзаключенного решили наградить – причем самой почетной в стране премией! За научные труды «Очерки гнойной хирургии» и «Поздние резекции при инфицированных ранениях больших суставов» Войно-Ясенецкий получил Сталинскую премию Первой степени в размере 200 тысяч рублей – колоссальные по тем временам деньги. 130 тысяч рублей Валентин Феликсович передал в помощь детдома. Также его наградили медалью «За доблестный труд

в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.». В 1946-м случилось еще одно знаковое событие: Войно-Ясенецкий был переведен на должность архиепископа Симферопольского и Крымского.

Последний приют

Последние 15 лет своей жизни архиепископ Лука провел на родной крымской земле. Он поселился в небольшой двухкомнатной квартирке в Симферополе: одну комнату занимала архиерейская келья, а вторая служила приемной, столовой, кабинетом и библиотекой. На лето он снимал небольшую дачу под Алуштой – со стареньким палисадом и деревянным столом в тени шелковичных деревьев. Здесь архиепископ принимал посетителей, давал интервью, надиктовывал секретарю свои воспоминания.

За несколько лет до смерти Войно-Ясенецкий полностью ослеп – и был вынужден прекратить врачебную практику. Правда, иногда он все же принимал у себя больных – и поражал местных врачей безошибочными диагнозами. Валентин Феликсович говорил: «Был бы я зрячим, хоть завтра сделал бы вам операцию. Но теперь мне остается только молиться за вас...» И по молитвам старца нередко происходило чудо: больные выздоравливали, причем безо всяких операций!

Архиепископ Лука умер 11 июня 1961 года и был похоронен на Первом Симферопольском кладбище, возле храма Всех святых.

Все четверо детей Войно-Ясенецкого пошли по отцовским стопам и стали медиками. Верная София Сергеевна, заменившая детям мать, дожила до глубокой старости и скончалась в доме Валентина Войно-Ясенецкого, младшего сына Владыки Луки.

Зачем нужно страдание?

В книге «Как я полюбил страдание» архиепископ Лука рассказывает о своей жизни, а в труде «Дух, душа и тело» простым языком говорит об основах христианской веры, а также поясняет

разницу между духом и душой.



ДУХ, ДУША
И ТЕЛО

Как привить любовь к чтению?

СОВРЕМЕННЫЕ ДЕТИ ЧИТАЮТ ГОРАЗДО МЕНЬШЕ КНИГ, ЧЕМ ИХ СВЕРСТНИКИ 15-20 ЛЕТ НАЗАД. И ПРИЧИНА НЕ ТОЛЬКО В ОККУПИРОВАВШИХ МИР ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ. ЛЮБОВЬ К ЧТЕНИЮ, КАК И ЛЮБАЯ ВЕЧНАЯ ЦЕННОСТЬ, ЗАРОЖДАЕТСЯ В СЕМЬЕ

Консультант – Оксана Шленская, психолог, кандидат психологических наук

Интернет, игровые приставки и телевизор – серьезные конкуренты художественной литературе. Но не главные. Основная причина, по которой нынешнее поколение детей мало читает – родительский пример. Психолог Оксана Шленская рассказывает: «Ко мне приходят мамы школьников с жалобами: ребенок не хочет читать. Спрашиваю: «А вы сами часто читаете?» – «Какое там! С работы возвращаюсь выжатая как лимон, новости краем глаза посмотрю – и все. В лучшем случае успеваю чаду перед сном книжку почитать». Но дети перенимают от родителей не то, чему они их учат, а то, что они демонстрируют! Так что правило № 1 – с удовольствием читайте сами». А наши советы помогут сделать чтение увлекательным досугом не только для малыша, но и для всей семьи.



1 Книга развивает воображение, а телевизор – нет. Чтение развивает все высшие психические функции – от восприятия до воображения. Когда ребенок смотрит мультик или фильм, он получает уже готовый образ (причем далеко не всегда качественный и позитивный). Если малышу постоянно предлагать «готовые» развлечения, не требующие от

него активного участия (телевизор, «умные» игрушки, которые сами все делают, и т.п.), он приучается мыслить чужими стандартами. А вот при чтении ребенок воображает описываемые события. Когда он увлечен книгой, герои предстают перед его мысленным взором очень ясно и четко, словно наяву. Так формируется креативная сторона его личности.



2 Обсуждайте поведение героев. Правильно подобранная литература помогает формировать нравственные ориентиры, дает ответы на массу этических вопросов о жизни и смерти, о дружбе и предательстве, о любви и ненависти. Все это закладывает в маленьком человечке принципы и ценности, которых он будет придерживаться и во взрослой жизни. Ребенок, читая книгу, так или иначе примеряет на себя поведение разных героев. Порассуждайте об этом вместе, задавая ему вопросы: «Кто из героев тебе понравился? Как ты думаешь, почему тот или иной персонаж повел себя именно так? А как бы ты сам поступил?» После (но ни в коем случае не до и не вместо) прочтения книги сходите всей семьей на спектакль или фильм по этому произведению.



3 Сходите вместе в библиотеку. Расскажи малышу, как собирают и хранят книги, о редких экземплярах литературы, научи его пользоваться каталогом. Сегодня большинство детей при написании школьных рефератов используют информацию из интернета. Предложи сыну или дочери не быть как все, а написать задание на основе библиотечных книг. Это прививает умение собирать и обрабатывать информацию.

Оформи подписку на хорошие детские и молодежные периодические издания.

5 Выбирай качество. К сожалению, далеко не все детские книги профессионально переведены и оформлены. Прежде чем приобрести ребенку книжку, внимательно просмотри содержимое. Издательство «А-БА-БА-ГА-ЛА-МА-ГА» считается одним из лучших в Украине.

4 В соответствии с возрастом. Зачастую в стремлении вырастить вундеркинда родители декламируют чаду Шекспира чуть ли не с пеленок – а потом удивляются, почему он считает чтение скучным занятием. Вместе с тем существует множество качественной литературы для всех возрастов. На произведениях Агнии Барто, Виталия Бианки, Жюль Верна, Артура Конан Дойла, Александра Дюма и других классиков детской и юношеской литературы выросло не одно поколение прекрасных мальчишек и девчонок!

6 Приобщай, но не заставляй. Предоставляй отпрыску свободу в выборе книг, не настаивай, чтобы он читал то, что нравится тебе. Опасаешься, что сын или дочь потратит время на низкопробную литературу? Поверь, если ребенок будет наблюдать, как родители читают хорошие книги, а потом взахлеб обсуждают прочитанное, этого не произойдет. И не отвергай достижения техники. Твоему ребенку электронные книги нравятся больше бумажных? Это экологично и экономично. А детям с аудиальным типом восприятия подойдут аудиокниги.

7 Позволь книге ожить. Помогите ребенку сопоставить полученные из литературных произведений знания с реальной жизнью – в этом случае книга действительно может стать хорошим другом и советником. К примеру, вы можете понаблюдать за прохожими на улице, используя дедуктивный метод Шерлока Холмса. Или осуществить в домашних условиях какой-нибудь несложный опыт из детской энциклопедии по физике. Если малышу нравятся книги по естествознанию, сходите вместе в музей природоведения. А если он увлекается рыцарскими романами, расскажи о военной тактике и обычаях того времени. Вот увидишь: такое общение обогащает и очень сближает!





МНОГИЕ ВОСПРИНИМАЮТ ЛЕТО КАК НАЧАЛО АКТИВНЫХ ДЕЙСТВИЙ В БОРЬБЕ С АВИТАМИНОЗОМ. КАК ПОПОЛНИТЬ ВИТАМИННЫЕ КЛАДОВЫЕ ОРГАНИЗМА, ЕСЛИ ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ, ЗНАЕТ ДИЕТОЛОГ НАТАЛЬЯ САМОЙЛЕНКО
Текст – Елена Фальковская

Летняя диета: получи результат без обострений



НАШ ЭКСПЕРТ

**Наталья
Самойленко,**
диетолог-эндокринолог,
диетолог клиники
«Столица»

Соскучившись по витаминам, мы безудержно набираемся на первые плоды. Но вместо витаминизации рискуем получить пищевое отравление или обострение имеющегося недуга. Провести витаминный сезон в удовольствие и с пользой для здоровья помогут простые правила, о которых рассказала нам профессиональный диетолог. И

первое из них – чувство меры! Вне зависимости от состояния здоровья и крепости своего кишечника, не нужно жадно «забрасывать» в себя все, что появляется на зеленых рынках. Обедаться вредно. Даже фруктами и овощами!

Мера во всем

Открывать сезон диетолог рекомендует с нескольких ягод, посте-

Всему свое время!

Летом у нас созревает много местных плодов – используй их, чтобы насытиться «родными» витаминами. Но соблюдай периоды поспевания фруктов и овощей.

ва может быть съедена в сыром виде в салате. А вот на ужин лучше приготовить блюдо из термически обработанных плодов.

Защити ЖКТ

После долгого холодного сезона ЖКТ отвык от сырых плодов, и нам приходится буквально заново «знакомить» его с новым урожаем. Еще сложнее тем, у кого есть проблемы со здоровьем, требующие особого рациона. Большое количество органических кислот, содержащихся в ягодах и фруктах, может раздражать слизистую ЖКТ. Поэтому всем, а особенно людям с чувствительным кишечником, **лучше есть ягоды «под прикрытием»:** с йогуртом, ряженкой, кефиром или сметаной. Можно готовить из них желе – для этого не нужна слишком высокая температура, что позволяет сохранить витамины, снизив агрессивность кислот.

Готовишь на завтрак кашу? Добавь горсть ягод или измельченных фруктов в конце приготовления: под действием пара они станут более «ласковыми» к кишечнику. Не смешивай за один прием плоды из разных семейств: **косточковые, бахчевые, семечковые нужно есть отдельно друг от друга.**

При любых воспалительных процессах и эрозиях оболочек ЖКТ противопоказаны сырые овощи и фрукты. Особенно избегай плодов из числа агрессивных: молодой свеклы и капусты, бобовых, черешни. Обработывай плоды термически (запекай, туши, отваривай, готовь на пару, добавляя в запеканки). В ограниченном количестве можно есть **более щадящие морковь, зеленые овощи** (зелень, листовые салаты, брокколи, цветную капусту, клубнику). Чтобы они лучше усваивались, **используй нейтрализующие добавки.** Например, специи (кориандр, куркуму) – они улучшат пищеварительную функцию

и снизят агрессивное воздействие органических кислот. Хорошо также действует растительное нерафинированное масло (лучше – кунжутное, оливковое, конопляное, тыквенных семечек, расторопши). Сушка плодов – еще один способ насытить организм витаминами при невозможности есть сырые плоды. **Мякие по своему действию овощи** (например, огурцы, кабачки) можно есть и в сыром виде. Это те немногие плоды, которые нейтральны к органам пищеварения, но при этом регулируют обмен веществ. Их рекомендуется употреблять людям с сахарным диабетом. А вот черешню, дыни, персики, арбуз и виноград диабетикам резко ограничивают.

Как избежать обострения?

При болезнях почек следует исключить или крайне ограничить овощи, способствующие накоплению мочевой кислоты в виде песка в почках: щавель, шпинат, ревень. Непользуются также бобовые (из-за высокого содержания белка): если обычная норма для здорового человека составляет 150–200 г в день, то при проблемах с почками – не более 50–70 г.

Печень не любит кислых плодов: старайся не злоупотреблять шпинатом, помидорами, смородиной и крыжовником. Овощные салаты можешь заправлять оливковым маслом с соком лимона (но лучше без него) в пропорции 1:6 и смесью сухой зелени и трав (мяты, орегано, чабреца, петрушки, укропа) – такое блюдо насытит организм витаминами и легкими, необременительными для талии жирами. Кроме того, такая заправка обеспечит щадящий дренаж печени.

Аллергия – очень избирательна и непредсказуема. Например, человек спокойно ест клубнику, а малина может спровоцировать у него неприятную реакцию. Выявить продукт-аллерген можно, ведя пищевой дневник

пенно увеличивая объем до **300-400 г ягод и фруктов в день** (большую часть которых съедай в первой половине дня). Помни, что в данном случае «больше» совсем не значит «лучше». ЖКТ будет достаточно сложно переварить избыточную дозу: из килограмма ягод или фруктов все равно усвоится не более 150–200 г, а остальное работает как ершик для кишечника, и не более того. Чтобы получить от любых плодов максимум пользы, их нужно есть понемногу, но длительный период.

Норма овощей – около 500-600 г в день. Половина этого количест-

или проведя специальные анализы. Следует отметить, что аллергию чаще всего вызывают компоненты, которые отвечают за цветность плодов. Поэтому аллергикам, людям с бронхиальной астмой, атопическим дерматитом и нейродермитами в первую очередь рекомендуют избегать именно ярко-красных и ярко-оранжевых продуктов. Зеленые плоды в этом отношении наиболее безопасны. Облегченное летнее меню (на овощах и фруктах)

помогает уменьшить риск ремиссии и степень аллергических реакций. Тяжелая пища очень сильно влияет на функции печени, а когда мы облегчаем ей работу, удаляя из рациона жареные, копченые и жирные продукты, она выводит все аллергены быстрее и легче. Поэтому облегчение рациона ведет и к снижению аллергических реакций. Добавь в свое меню шпинат, листья одуванчика, укроп, петрушку, чтобы снизить уровень аллергической зависимости. Однако учти, что некоторые зеленые овощи провоцируют вздутие.

Избегай бобовых и капусты, если страдаешь от метеоризма и вздутия живота. Из-за высокого содержания клетчатки такие продукты вызывают дискомфорт и боли в желудке. Но даже при исключительном здоровье не сочетай их с мясом и молочными продуктами (включая твердый сыр). Лучшая «компания» к ним – зеленые салаты.

Соблюдай сезонность

В последние год-два немного сдвинулись привычные для нас периоды созревания овощей и фруктов. Уже в мае можно встретить на рыночных раскладках не только клубнику и черешню, но и абрикосы, кабачки и даже картофель. В июне ассортимент расширяется еще больше, а в июле уже вовсю продаются бахчевые культуры и виноград, которые еще 5–6 лет назад появлялись на украинских рынках лишь в середине августа. И ладно, если эти «скороспелы» созревают раньше благодаря хорошим погодным условиям или изменениям климата, а не по причине научного прогресса. Ускорить созревание плодов

может более ранний посев семян и высадка в грунт, утепление (теплицы и пленочные укрытия). Но чаще всего неоправданно ранний урожай получают «благодаря» использованию специальной «химии». Поэтому не стоит наивно полагать, что июньские абрикосы столь же полезны, как и те, что созревают в конце июля – начале августа.

Каждый из плодов в нашем регионе имеет свой определенный период созревания, который, как правило, длится всего несколько недель. Получается, что одни плоды приходят на смену другим и в течение всего урожайного сезона мы можем лакомиться то одними, то другими ягодами и фруктами, насыщая организм полезными элементами. Используй это радио природы и **ешь фрукты и овощи каждый в свое время**. Если не знаешь точного времени созревания украинских плодов, ориентируйся на урожай знакомого дачника или родственников из деревни. При этом учти, что в более южных регионах страны урожай может созревать быстрее и без использования «химии».

Если, не удержавшись, ты все же покупаешь неоправданно ранние овощи, то **вымачивай их в большом количестве холодной воды в течение 30-60 минут**. У огурцов при этом следует отрезать «попку», а у капусты – все утолщения и кочерыжку. При этом учти, что не все плоды можно очистить от химикатов таким способом. Например, помидоры никогда не отдадут свои «накопления», вымачивать их практически бесполезно. Поэтому употребляй только естественно дозревшие томаты (не раньше середины лета).

наш

СОВЕТ БЕРЕГИСЬ «ИДЕАЛЬНЫХ» ПЛОДОВ одинаковой формы, без единого изъяна. Это совершенно искусственные продукты, которые, кроме вреда, ничего организму не принесут.

