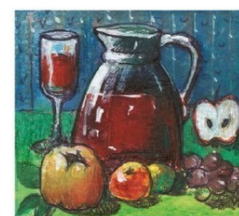




ПРАКТИЧЕСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ПРАВОСЛАВНЫЙ ДОМ



ДОМАШНЕЕ ХОЗЯЙСТВО

СПИСОК

Олег Казаков

**Православный дом.
Домашнее хозяйство.
Практическая энциклопедия**

Православное издательство "Сатись"

2007

Казаков О. А.

Православный дом. Домашнее хозяйство. Практическая энциклопедия / О. А. Казаков — Православное издательство "Сатись", 2007

ISBN 978-5-7868-0018-1

Практическая энциклопедия «Православный дом» охватывает все стороны жизни христианина, который молитвой и трудом создает свою малую Церковь. В энциклопедии вопросы духовного бытия (освящение дома, устройство домашнего иконостаса, церковный этикет) объединяют все практические разделы, в которых раскрыты различные стороны ежедневной домашней жизни христианина. Читатель найдет в энциклопедии не только советы и рекомендации, но и сможет приобрести полезные навыки, необходимые для человека, который строит свой дом и хочет, чтобы он стал теплым, уютным и родным.

ISBN 978-5-7868-0018-1

© Казаков О. А., 2007
© Православное издательство
"Сатись", 2007

Содержание

Предисловие	7
Освящение жилища	8
Необходимость и цель освящения[1]	8
Домашний иконостас	13
Продолжение храма	13
Какие иконы иметь дома?	15
Как разместить иконы? Есть ли на этот счет строгие уставные требования?	17
Что делать, если икона пришла в состояние негодности и не подлежит реставрации?	19
Облик дома	20
Обустройство жилища	20
Стиль интерьера	23
Античность	23
Модерн	23
Минимализм	23
Японский стиль	23
Скандинавский стиль	23
Английский стиль	24
Средиземноморский стиль	24
Некоторые рекомендации по ремонту	25
Примерный перечень инструментов, материалов и принадлежностей, необходимых в домашнем хозяйстве	25
Работа масляными красками	25
Окраска дощатого пола	25
Эмульсионные краски	25
Оклейка обоями стен и потолков	26
Перепланировка	26
О семейном бюджете	28
Основные понятия о бюджете семьи	28
О правилах хорошего тона	30
Предварительное слово	30
Что надо знать о православном церковном этикете[2]	32
О деликатности и такте	32
Обращение к священнику	32
Взаимоприветствия мирян	33
В приходской трапезной	33
Как приглашают священника для исполнения треб	34
Ждем ли гостей, идем ли в гости[3]	35
Вы приглашенный	35
Нежданный гость	37
Некоторые сведения о сервировке стола[4]	38
Как накрывать на стол. О скатерти	38
Визит к больному	40
Об одежде	41
Какая нужна одежда	41

Некоторые сведения о чистке и стирке	44
Чистка	44
Стирка	44
О здравии телесном	46
Домашняя аптечка. Первая помощь. Профилактика	46
Главная помощь – от Господа	46
Об аптечке и книгах	47
Помощь при несчастных случаях	49
Участковый врач	50
Простуда, ОРЗ	50
Сильнейшее и бесплатное средство	51
Заключение	52
Приданое ребенка	53
Одежда	53
Кроватка. Постельные принадлежности	55
Памперсы	56
Коляска	57
Детская комната	58
Игрушки	59
Игрушки для детей первых двенадцати месяцев	59
Врачества от земли	61
Лечебные свойства растений и плодов	61
Абрикос обыкновенный	61
Алоэ древовидное	62
Арбуз обыкновенный	63
Береза повислая	64
Брусника обыкновенная	66
Вишня обыкновенная	68
Грейпфрут	68
Гречиха посевная	69
Дуб обыкновенный	70
Ель обыкновенная	70
Земляника лесная	71
Конец ознакомительного фрагмента.	72

Автор-составитель О. А. Казаков
Православный дом. Домашнее хозяйство

© О.А. Казаков, текст, составление, 2007

© Издательство «Сатись», 2007

Предисловие

Православная семья – это малая церковь... А значит, мы можем с убеждением сказать, что жилище православных христиан является малым храмом. Стало быть, православный христианин должен заботиться о своем жилище, содержать его в чистоте, порядке, благообразии, благоустройстве. Так, чтобы дом стал по-настоящему домом – теплой, тихой пристанью, где человек и душой и телом смог бы вкусить отдых от многотрудного дня, поделиться сокровенными мыслями и переживаниями, ощутить радость заботы о близких и увидеть взаимную заботу, вознести молитву, почувствовать себя в надежном, Богом хранимом пристанище.

В таком доме добрый гость сможет насладиться мирной душеполезной беседой, а приходящие в дом радости и печали становятся общими для всей семьи.

Об этом приятно говорить, но сделать это реальностью, озаряющей жизнь светом любви и уюта, – весьма непросто.

И здесь необходимы не только желание стать настоящими хозяевами, но и многочисленные умения и навыки. Многие из них приобретаются уже в детстве в родительском доме. Однако наступает время вести хозяйство самостоятельно, и обнаруживается, что многому еще надо учиться. И мы задаем вопросы друзьям и знакомым, обращаемся к книгам, мы рады советчикам и помощникам, с которыми легче преодолеваются затруднения.

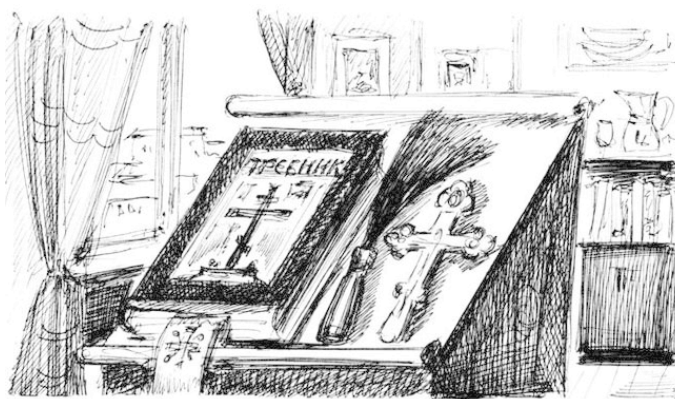
Именно таким советчиком и помощником призвана быть предлагаемая вам книга. В ней, по соответствующим разделам, собраны советы и рекомендации на самые разные случаи, которые могут встретиться при ведении домашнего хозяйства. От самых «прозаических» его сторон до правил оказания первой медицинской помощи и рассказа о том, как устроить молитвенный угол или, если есть возможность, молитвенную комнату.

Надеемся, что книга станет для вас надежным спутником и добрым товарищем.

Освящение жилища



Необходимость и цель освящения¹



Очень важно правильно понимать цель освящения, цель молитвенного действия и, приглашая священника для подобного частного богослужения, не относиться к этому, как к какому-то магическому ритуалу, а быть участниками богослужения, присоединять свой молитвенный голос к молитве священника.

¹ Из книги протоиерея Олега Нецветаева.

* * *

Постараемся объяснить, что происходит в результате освящения жилища или какой-либо полезной вещи. Но хочу сразу же оговориться, что настоящему пониманию должна предшествовать вера. Если доказательство бытия Божия можно было бы вывести подобно математической формуле, то, поверьте, это было бы давно уже сделано. «Истина не доказывается, она показывается». Но как показать что-либо слепому?

Св. Василий Великий писал, что «не познать Творца из созерцания мира – значит ничего не видеть в ясный полдень».

Дополним это высказывание словами прп. Иоанна Дамаскина: «...знание того, что Бог существует, всеяно в нас естественным образом. А так как злоба лукавого против естества человеческого настолько возымела силу, что даже низвела некоторых в неразумнейшую и худшую из всех зол бездну гибели: до утверждения, что Бога нет, показывая безумие которых Давид говорил: “Рече безумен в сердце своем: несть Бог...”»

Современный человек очень глубоко затянут в водоворот мирских житейских проблем, слишком сильно увлечен соблазнами мира сего, поэтому ему трудно разглядеть очевидное.

* * *

Те люди, которые зовут священника в свой дом, чтобы освятить его, имеют в той или иной мере веру, иначе они не стали бы звать его. Что же происходит, когда священник приходит в незнакомое жилище и приступает к исполнению своих обязанностей? Он начинает молиться. Чинопоследование освящения жилища включает в себя ряд молитв и священнодействий. Не будем вдаваться в подробности того и другого. Обратим внимание на суть.

Представим себе, что батюшка освящает квартиру в доме, который только что сдан строителями. Счастливые новоселы не знают, как шло строительство этого дома и что за люди непосредственно возводили и благоустраивали это здание. Тем более не знают они, каков невидимый мир, в океане которого находится их жилище. А ведь «...есть земля сатанинская, где живут, ходят и покоятся темные силы и лукавые духи, и есть светоносная земля Божества, где ходят и упокоиваются полки Ангелов и святых духов», – говорит св. Макарий Великий.

Жизненный опыт нам говорит, что вряд ли при закладке этого многоквартирного дома совершался молебен. То есть строители, а до них и проектировщики не испросили на свой труд благословение Божие. Но сказано псалмопевцем: *Аще не Господь созиждет дом, всуе трудятся зиждущие*. (Пс. 126). Безбожник возразит, что дом-то все равно построен и построен неплохо. Да, дом построен, потому что Господь благ и милостив, несмотря на безверие и безбожие нашего народа. А насчет того, что построен неплохо, тут можно и усомниться, зная нашу действительность. Но не будем рисовать в нашем воображении безрадостные картины...

Наверное, прежде чем вселиться в новую квартиру, человек постарается навести в ней чистоту – выметет оставшийся от строителей мусор, помоем окна, полы и все, что можно и нужно вымыть. Такая жизненная ситуация, думаю, понятна всем. Но почему-то в отношении наведения духовной чистоты люди не торопятся. А ведь духовная нечистота также не должна присутствовать в жилище. О какой такой духовной нечистоте идет речь? Да о том, что мы называем нечистью, о бесах. Человек, как уже было отмечено, принадлежит одновременно и миру видимому, и миру невидимому, а область невидимого мира, в которой вращается современный человек населена преимущественно бесами. Человек, особенно не живущий церковно, т. е. не желающий и не умеющий молиться, не постящийся, не прибегающий к Церковным Таинствам (покаянию и причащению) постоянно пребывает в окружении многочисленных бесов, которых он чаще всего не видит, но духовно опытный человек в состоянии отличить место, где

это бесовское скопище весьма ощутимо, и отметить людей, вокруг которых бесы собираются, подобно мухам на мед. Так вот, подобно тому, как после строителей в выстроенном доме остаются горы мусора, строительной грязи, точно так же может присутствовать и скопище бесов, и очиститься от них можно только духовными мерами, т. е. молитвой. При освящении жилища священник, совершив ряд молитв, окропляет святой водой крестообразно все комнаты со словами: «Во имя Отца и Сына и Святаго Духа, окроплением воды сея священные, в бегство да претворится все лукавое бесовское действо, аминь». Перевод, я полагаю, не нужен. Кроме того, священник еще совершает каждение всего дома, а ладана бес бежит – это известно даже из русского фольклора («боится, как бес ладана» – поговорка). При освящении дома бывает помазание освященным для этой цели елеем (маслом) стен дома, а в молитве на освящение елея есть такие слова: «Господи Боже наш, низпосли благодать Пресвятаго Твоего Духа на елей сей, и освяти его, яко да будет во освящение месту сему и на нем сооруженному дому, и на прогнание всякия сопротивныя силы и сатанинских наветов...». То есть призывается Божия благодать для прогнания всякого дьявольского действия.

Однако освящением не исчерпывается забота о духовной чистоте жилища. По нашей греховности и по греховности нашего мира, лежащего во зле, наш дом будет вновь и вновь посещаться силами тьмы. Поддерживать духовную чистоту в своем доме люди должны регулярно уже сами. Для этого дома надо иметь святую воду и точно так же, как священник, кропить ею все комнаты крестообразно, с призыванием имени Господа: «Во имя Отца и Сына и Святаго Духа».

При освящении жилья священник в молитве призывает благодать Божию на дом сей, просит благословить это жилище и тех, кто будет жить в нем. Во всех молитвах чинопоследования это благословение испрашивается у Господа: «...мир Твой подаждь дому сему, и милостиво благослови его, спасая и просвещая всех житии хотящих в нем» (тропарь на освящение дома); «Сам (Господи) и ныне zde жити восхотевший... от всякаго зла невредимы соблюди, благословляя их и обиталище сие...» (молитва 1-я чинопоследования); «Сам (Господи) благослови и дом сей, и в нем жити хотящих... невредимых от сопротивных сохрани, и благословение Твое с высоты жилища Твоего низпосли им, и благослови и умножи вся благая в доме сем» (молитва тайная чинопоследования); «Благослови, Господи дом сей, и исполни его земных Твоих благ... и всякое изобилие небеснаго и земнаго Твоего благословения тем даруй, и яко щедр, помилуй, по велицей Твоей милости» (стихира на благословение жилища). Кроме того, в молитве на освящение елея испрашивается Божие благословение и на самое место, на котором построен дом. И непосредственно при помазании освященным елеем ниспосылается Божие благословение: «Благословляется дом сей помазанием святаго елея сего, во имя Отца и Сына и Святаго Духа, аминь». Вот ради чего приглашается в дом священник.

Божие благословение невозможно купить в магазине, с рук на рынке, его нельзя получить нигде, кроме как через православного священника. Господь послал Своих учеников Апостолов на служение, сообщив им благодать Святаго Духа в День Пятидесятницы. Через свв. Апостолов благодать Св. Духа передана их преемникам – православному священству: *Тогда возложили руки на них, и они приняли Духа Святаго.* (Деян. 8, 17–18).

Итак, благодать Святаго Духа можно получить только в Православной Церкви. Для этого Господь и создал Церковь. Церковь – учреждение не человеческое, а Божие, и Господь создал Церковь для нас с вами, а не для Себя. В Церкви же благословение Божие преподается через священнослужителей. В этой Церкви Господь *поставил одних Апостолами, других пророками, иных Евангелистами, иных пастырями и учителями, к совершению святых, на дело служения, для созидания Тела Христова...* (Еф. 4, 11–12). Поэтому освятить жилище человека может только православный священник, и в этом священнодействии призывается благодать Святаго Духа на то место, где человек проводит значительную и важнейшую часть своей жизни, и скажем еще раз: наводится духовная чистота, которую человек должен постоянно поддерживать.

Для того чтобы было понятно, что имеется в виду, приведем такой пример. Представим себе чистый, убранный дом. В нем тепло и уютно. А за окном ненастье, дождь превратил землю в грязь. И вот в этот дом явились незваные люди в грязных сапогах, в плащах, с которых льет в три ручья. Неважно, зачем они пришли, но они в доме наделили, принесли на своих сапогах комья грязи, а с их одежды на пол натекли лужи. Пробыли они недолго, но после их ухода надо тщательно мыть пол. Пример простенький и всем понятный. Но часто бывает, что в дом приходит человек опрятно и чисто одетый, внешне благообразный, побыл в доме недолго и ушел. Внешне никакой грязи после себя этот человек не оставил, но почему-то в доме после его визита стала ощущаться какая-то тягостная атмосфера: ребенок начинает капризничать, какое-то дело не получается, вдруг на пустом месте между членами семьи возникла размолвка, грозящая вылиться в ссору и т. д. и т. п. О чем это говорит? О том, что этот гость принес в ваш дом духовную грязь, духовную нечистоту, нечисть (или бесов). Поначалу можно ничего и не заметить, но постепенно эта бесовщина накапливается и начинает проявляться. А если сами хозяева жилища натащили подобной грязи с улицы и из общественных мест? А если и сами, своим образом жизни постоянно привлекают к себе бесов (курят, пьянствуют, сквернословят и проч.)? Тогда в таком доме очень тяжело жить, надо делать «генеральную уборку»: идти в храм Божий на исповедь, предварительно подготовившись, попросить у Господа прощения за свои грехи, причаститься Святых Христовых Таин для духовного своего укрепления, а дома провести уборку, все хорошенько проветрить и окропить все комнаты святой водой с призыванием имени Господа. И делать это надо постоянно и быть очень внимательными к тому, где мы бываем, с кем общаемся, кого зовем в свой дом, кто приходит к нам незванным гостем.

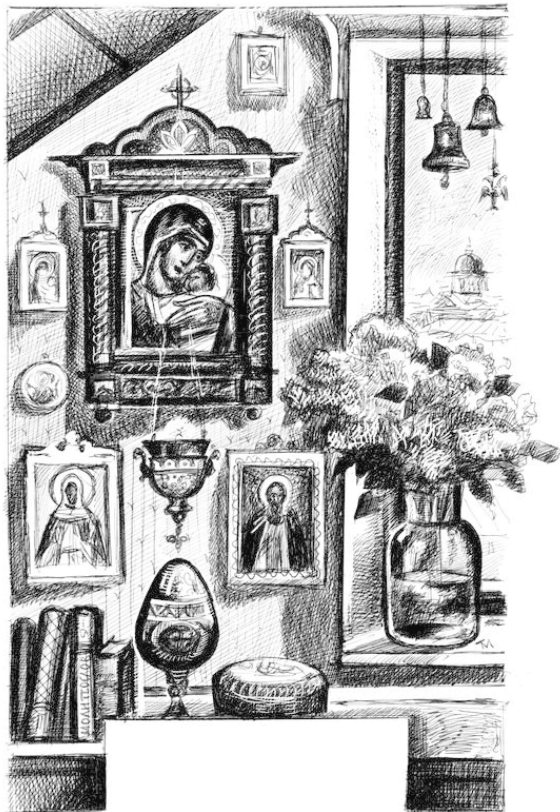
К сожалению, приходится признать, что очень часто приходится освящать жилища, где живут люди далекие от понятий духовных, церковных, не наученные православной вере, не молящиеся, не постящиеся. Что же заставляет их звать незнакомого человека, священника, к себе в дом? Чаще всего именно то, о чем только что упомянуто. В доме чувствуется дискомфорт, что-то в жилище присутствует непонятное, что создает непонятную нервную обстановку, ночью тревожный сон, в доме частые ссоры. Короче, в доме такая атмосфера, что идти с работы домой не хочется. И вот, когда приходишь в такой дом, общаешься с хозяевами или, чаще всего, с хозяйкой дома, понимаешь, что люди очень далеки от правильного понимания устройства мира, о котором говорилось вначале. Об этом свидетельствует все: образов в доме нет, а если и есть, то в неподобающем месте (где-нибудь в серванте или среди посторонних картинок и предметов); часто спрашивают: «А мне нужно присутствовать?»; чувствуется, что в доме курят (а ведь табачный дым, по слову св. праведного Иоанна Кронштадтского, – ладан для бесов); Священное Писание преспокойно стоит на книжной полке среди книг, и по его внешнему виду нетрудно догадаться, что не часто его берут в руки; брак зачастую невенчанный, а то и вообще живут незарегистрированными и проч., и проч., перечислять можно долго. Т. е. люди живут постоянно в грехе, ежедневно многократно умножают свои грехи и даже не сознают этого. И вот такую близорукость у взрослых, зачастую неглупых людей, к которым относишься с симпатией, наблюдать очень прискорбно. Насколько это возможно в краткой беседе пытаешься их вразумить и дать необходимые наставления, но понимаешь, что произойдет после освящения такого дома буквально по Евангелию: *Когда нечистый дух выйдет из человека, то ходит по безводным местам, ища покоя, и, не находя, говорит: возвращусь в дом мой, откуда вышел; и, придя, находит его выметенным и убраным; тогда идет и берет с собою семь других духов, злейших себя, и, войдя, живут там, – и бывает для человека того последнее хуже первого* (Лк. 11, 24–26). Трудно ожидать, что в жизни такого человека, в его домашней обстановке, душевном устройении что-либо изменится после освящения квартиры, если он сам не пересмотрит свое мировоззрение и не переосмыслит свою жизнь. Да, на какое-то краткое время, во время молитвы или сразу после нее, после беседы с батюшкой душа человека возгорится любовью к Господу и появляется желание изменить свою жизнь, но чаще всего слово, посеян-

ное священником в подобной краткой беседе, оказывается, по евангельской притче, посеянным при дороге (Мф. 13, 4).

Но освятить жилище обязательно надо. Освящение дома – условие необходимое для мирной и благополучной жизни в доме, но недостаточное. Вся жизнь человека должна быть одухотворена, связь человека со своим Отцом Небесным должна ощущаться человеком постоянно, надо стремиться к этому.



Домашний иконостас



Продолжение храма



Живете ли вы в комнате в «коммуналке», или в комфортабельной квартире, или в собственном доме: главное достоинство Вашего жилища – ваше благочестие, главная защита, помощь и украшение – ограда от темных сил, посылаемая жилищу при его освящении, главная красота – чистота и опрятность, главное место – красный угол, со святыми иконами, святынями (св. водою, маслом, просфорами и т. д.). Приведем главы из книги Санкт-Петербургского автора, художника Сергея Владимировича Алексева.

* * *

Дом православного христианина является продолжением храма, но не более: потому что дом – это прежде всего семейный очаг. В доме звучит молитва, но молитва келейная; в доме существует Церковь, но Церковь малая, домашняя, семейная.

У верующего человека, живущего в современной городской квартире, нередко возникают вопросы. Какие иконы необходимо иметь в доме? Как правильно их разместить? Можно ли использовать репродукции с икон? Что делать со старыми, пришедшими в состояние ветхости иконами?

На какие-то из этих вопросов следует дать только однозначный ответ, отвечая на другие, можно обойтись и без каких-либо строгих рекомендаций.

Итак, где разместить иконы? – В свободном и доступном месте.

Конечно, иконы желательно помещать на восточной стене комнаты, потому что, согласно каноническим принципам храмостроительства, алтари всех православных храмов сориентированы на восток.

Но как поступить, если дом построен так, что на востоке находятся окна или двери? В таком случае можно использовать южную, северную или западную стены жилища.

Главное, чтобы перед иконами было достаточно свободного пространства, и молящиеся не чувствовали бы тесноты при совместной молитве. А для книг, необходимых во время молитвы, удобно использовать складной переносной аналой.

Выбирая место для домашнего иконостаса, необходимо избегать близкого соседства икон с телевизором, магнитофоном и другой бытовой техникой. Технические приборы принадлежат нашему времени, они сиюминутны, их предназначение не соответствует предназначению священных изображений, и соединять их вместе, по возможности, не следует.

Правда, здесь могут быть исключения. Например, в редакционных отделах православных издательств вполне допустимо соседство иконы и компьютера. А если автор или сотрудник работает на дому, то икона, помещенная возле компьютера, служит подтверждением того, что эта техника используется для распространения Благой Вести, что этот, созданный руками людей, инструмент служит проводником Божией воли.

Нельзя допускать смешения икон с предметами декоративного убранства светского характера: статуэтками, панно из различных материалов и т. п.

Неуместно помещать икону на книжную полку по соседству с книгами, содержание которых или не имеет ничего общего с православными истинами, или даже противоположно христианской проповеди любви и милосердия.

Совершенно недопустимо соседство икон с плакатами или настенными календарями, на которых напечатаны фотографии кумиров века нынешнего – рок-музыкантов, спортсменов или политических деятелей. Это не только низводит значение почитания священных изображений до неприемлемого уровня, но и ставит святые иконы в один ряд с идолами современного мира.

Украшением домашнего иконостаса могут быть живые цветы, а большие, отдельно висящие иконы, часто, согласно традиции, обрамляют полотенцами.

Традиция эта восходит к древности и имеет богословское обоснование.

Согласно Преданию, прижизненное изображение Спасителя возникло чудесным образом для оказания помощи страждущему человеку: Христос, умыв лицо, отерся чистым платком (убрусом), на котором отобразился Его Лик, и отослал этот плат больному проказой малоазийскому царю Авгарю в город Едессу. Исцелившийся правитель и его подданные приняли христианство, а Нерукотворенный Образ был прибит на «доску негниющую» и помещен над городскими воротами.

День, когда Церковь вспоминает перенесение в 944 году из Едессы в Константинополь Нерукотворенного Образа Спасителя (29 августа по новому стилю), в народе раньше назывался «холщовым» или «полотняным Спасом», а в некоторых местах в этот праздник освящали домотканые полотна и полотенца.

Полотенца эти были украшены богатой вышивкой и предназначались именно для божницы. Также иконы обрамляли полотенцами, которыми хозяева дома пользовались во время водосвятных молебнов и венчания. Так, например, после водосвятного молебна, когда священник обильно кропил молящихся святой водой, люди отирали лица особыми полотенцами, которые и помещали затем в красный угол.

После празднования Входа Господня в Иерусалим, возле икон помещают веточки освященной в церкви вербы, которые по традиции хранят до следующего Вербного воскресения.

В День Святой Троицы или Пятидесятницы принято украшать жилище и иконы веточками березы, которые символизируют Церковь процветшую, несущую благодатную силу Святого Духа.

Не должно быть между иконами картин или репродукций картин.

Картина, даже если она имеет религиозное содержание, как, например, «Явление Христа народу» Александра Иванова или «Сикстинская мадонна» Рафаэля, – это не каноническая икона.

Иногда среди икон в красном углу можно встретить фотографии или репродукции фотографий священников, старцев, людей праведной, богоугодной жизни. Допустимо ли это? Если строго следовать каноническим требованиям, то, конечно же, нет. Не следует смешивать иконописные изображения святых и фотопортреты.

Икона возвещает нам о святом в его прославленном, преображенном состоянии, тогда как фотография, пусть даже человека впоследствии прославленного как святого, показывает конкретный момент его земной жизни, отдельную ступень восхождения к горным высотам духа.

Подобные фотографии, конечно, нужны в доме, но размещать их следует в стороне от икон.

В настоящее время появились разнообразные настенные церковные календари с репродукциями икон. Относиться к ним следует как к удобной для православного христианина форме печатной продукции, так как в подобных календарях содержатся необходимые указания по поводу праздничных и постных дней.

А вот саму репродукцию, по окончании года, можно наклеить на твердую основу, освятить в церкви по чину благословения иконы и поместить в домашний иконостас.

Какие иконы иметь дома?

Обязательно нужно иметь икону Спасителя и икону Божией Матери.

Изображения Господа Иисуса Христа, как свидетельство Боговоплощения и Спасения рода человеческого, и Богородицы, как самой совершенной из земных людей, удостоившейся полного обожения и почитаемой как честнейшую Херувим и славнейшую без сравнения Серафим, – необходимы для дома, где живут православные христиане.

Из образов Спасителя для домашней молитвы обычно выбирают поясное изображение Господа Вседержителя.

Характерной особенностью этого иконографического типа является изображение благословляющей руки Господа и раскрытой или закрытой книги.

Богословское значение этого образа в том, что Господь предстает здесь как Промыслитель о мире, как Вершитель судеб этого мира, Податель истины, к которому с верой и надеждой устремлены взоры людские. Поэтому изображениям Господа Вседержителя, или, по-гречески,

Пантократора, всегда отводят значительное место и в росписи храма, и на переносных иконах, и, конечно, в доме.

Из богородичной иконографии чаще всего выбирают иконы типа «Умиление» и «Одигитрия».

Иконографический тип «Умиление», или, по-гречески, Елеуса, восходит, по преданию, к святому апостолу и евангелисту Луке. Именно он считается автором изображений, списки с которых впоследствии распространились по всему православному миру.

Характерной особенностью этой иконографии является соприкосновение ликов Спасителя и Богородицы, которое символизирует соединенность небесного и земного, особые взаимоотношения Творца и Его творения, выраженные такой бесконечной любовью Создателя к людям, что Он отдает Сына Своего на заклание во искупление грехов человеческих.

Из икон типа «Умиление» наиболее распространены:

- Владимирская икона Божией Матери,
- Донская икона Божией Матери,
- икона «Взыгание младенца»,
- икона «Взыскание погибших»,
- икона «Достойно есть»,
- ИгOREвская икона Божией Матери,
- Касперовская икона Божией Матери,
- Корсунская икона Божией Матери,
- Почаевская икона Божией Матери,
- Толгская икона Божией Матери,
- Феодоровская икона Божией Матери,
- Ярославская икона Божией Матери.

«Одигитрия» в переводе с греческого означает «Путеводительница». Путь истинный – путь ко Христу. На иконах типа «Одигитрия» об этом свидетельствует жест правой руки Богородицы, которая указывает нам на Богомладенца Христа.

Среди чудотворных икон этого типа наиболее известными являются:

- Влахернская икона Божией Матери,
- Грузинская икона Божией Матери,
- Иверская икона Божией Матери,
- икона «Троеручица»,
- икона «Скоропослушница»,
- Казанская икона Божией Матери,
- Козельщанская икона Божией Матери,
- Смоленская икона Божией Матери,
- Тихвинская икона Божией Матери,
- Ченстоховская икона Божией Матери.

Конечно, если праздничными датами для семьи являются дни чествования каких-либо икон Спасителя или Божией Матери, например Нерукотворенного Образа Господа Иисуса Христа или иконы Божией Матери «Знамение», то хорошо иметь в доме имен но эти иконы, так же как и образы святых, имена которых носят члены семьи.

Для тех, кто имеет возможность разместить в доме большее количество икон, можно дополнить свой иконостас изображениями почитаемых местных святых и, конечно, великих святых земли Российской.

В традициях русского Православия укрепилось особое почитание святителя Николая Чудотворца, иконы которого имеются почти в каждой православной семье. Следует отметить, что наряду с иконами Спасителя и Божией Матери образ Николая Чудотворца всегда занимал центральное место в доме православного христианина. В народе святитель Николай почитается

как святой, наделенный особой благодатью. Во многом это связано с тем, что по церковному уставу каждый четверг седмицы, наряду со святыми апостолами, церковь возносит молитвы и святителю Николаю, архиепископу Мир Ликийских, чудотворцу.

Среди изображений святых пророков Божиих можно выделить Илию, среди апостолов – первоверховных Петра и Павла.

Из изображений мучеников за веру Христову наиболее часто встречаются иконы святого великомученика Георгия Победоносца, а также святого великомученика и целителя Пантелеймона.

Для полноты и завершенности домашнего иконостаса желательно иметь изображения святых Евангелистов, святого Иоанна Предтечи, архангелов Гавриила и Михаила и иконы праздников.

Выбор икон для дома всегда индивидуален. И лучшим помощником здесь является священник – духовник семьи, и именно к нему или любому другому священнослужителю стоит обратиться за советом.

По поводу репродукций икон и цветных фотографий с них, можно сказать, что иногда разумнее иметь хорошую репродукцию, чем икону писанную, но плохого качества.

Отношение иконописца к своему труду должно быть крайне требовательным. Как священник не имеет права совершать литургию без должной подготовки, так и иконописец должен со всей полнотой ответственности подходить к своему служению. К сожалению, и в прошлом, и сейчас нередко можно встретить вульгарные поделки, которые не имеют ничего общего с иконой. Поэтому, если изображение не вызывает чувства внутреннего благоговения и ощущения соприкосновения со святыней, если оно сомнительно по богословскому содержанию и непрофессионально по технике выполнения, то лучше воздержаться от такого приобретения.

Часто возникает сугубо практический вопрос: как наклеить бумажную репродукцию, не повредив ее? Здесь можно дать несколько полезных советов.

Если репродукция выполнена на плотной бумаге или картоне, то для наклеивания ее на твердую основу – доску или многослойную фанеру – желательно пользоваться клеем, который не содержит воду и, соответственно, не деформирует бумагу, например клеем «Момент». Если репродукция на тонкой бумаге, то можно использовать клей ПВА, но в этом случае бумагу следует смочить водой, подождать, пока вода впитается, а бумага потеряет упругость, и только потом уже наносить клей.

Прижимать репродукцию к основе нужно через чистый лист бумаги, чтобы не запачкать изображение.

После наклеивания репродукцию можно покрыть тонким слоем олифы или лака, но делать это следует с осторожностью, так как некоторые лаки разрушают типографские краски. Следует учесть, что типографские краски имеют свойство выцветать под активным воздействием прямых солнечных лучей, поэтому сделанную вашими руками и освященную в Церкви икону нужно оберегать от их воздействия

Как разместить иконы? Есть ли на этот счет строгие уставные требования?

В церкви – да. Для домашней же божницы можно ограничиться лишь некоторыми основными правилами.

Например, если иконы развешаны бессистемно, несимметрично, без продуманной композиции, то это вызывает постоянное чувство неудовлетворенности их размещением, желание все изменить, что очень часто отвлекает от молитвы.

Также необходимо помнить и о принципе иерархии: не помещать, к примеру, икону местного святого над иконой Святой Троицы, Спасителя, Божией Матери, апостолов.

Икона Спасителя должна быть справа от предстоящего, а Божией Матери – слева (как в классическом иконостасе).

При подборе икон следите за тем, чтобы они были единообразны по художественной манере исполнения, старайтесь не допускать многообразия стилей.

Что делать, если в семье есть особо почитаемая, передающаяся по наследству икона, но написана она не вполне канонически или имеет некоторые потери красочного слоя?

Если недостатки изображения не имеют серьезных искажений образа Господа, Божией Матери или святого, такую икону можно сделать центром домашнего иконостаса или, если позволяет место, поместить на аналое под божницей, потому что такой образ – святыня для всех членов семьи. Ведь, как известно, одним из важнейших показателей уровня духовного развития православного христианина служит его отношение к святыне.

Домашний иконостас желательно увенчать крестом; кресты также помещают на косяках дверей.

Крест – святыня для православного христианина. Это символ спасения всего человечества от вечной смерти. 73-е Правило Трулльского Собора, состоявшегося в 691 году, свидетельствует о значении почитания изображений святого креста: «Поелику животворящий крест показал нам спасение, то надлежит прилагать всякое попечение о том, чтобы отдать должное почтение тому, посредством чего мы спасены от древнего падения...»

Во время молитвы перед иконами хорошо затеплить лампадку, а в праздники и воскресенье пусть она горит и в течение дня.

В многокомнатных городских квартирах иконостас для общей семейной молитвы размещают, как правило, в большей из комнат, в других же необходимо поместить хотя бы одну икону.

Если православная семья трапезничает в кухне, то и там нужна икона для молитвы до и после трапезы. Разумнее всего в кухне поместить икону Спасителя, так как благодарственная молитва после еды обращена к Нему: «Благодарим Тебя, Христе, Боже наш...»

А в больших домах, где живут несколько верующих семей, например родители, дети и внуки, можно устроить молельную комнату с большим количеством икон, аналоями, лампадами и подсвечниками. Разместить иконы в молельной комнате можно так, как их размещают в святом углу, или по принципу церковного иконостаса.

Классический русский высокий иконостас состоит из пяти ярусов или рядов, или, по-другому, чинов.

Первый – праотеческий, располагается под крестом, в самом верху. Это образ Церкви ветхозаветной, еще не получившей Закон. Здесь изображены праотцы от Адама до Моисея. В центре этого ряда икона «Троица Ветхозаветная» – символ предвечного совета Святой Троицы о самопожертвовании Бога Слова во искупление грехопадения человеческого.

Второй ряд – пророческий. Это Церковь, уже получившая Закон и через пророков возвещающая о Богородице, от которой воплотится Христос. Именно поэтому в центре этого ряда находится икона «Знамение», изображающая Божию Матерь с воздетыми в молении руками и с Богомладенцем в лоне.

Третий – праздничный – ряд повествует о событиях времени новозаветного: от Рождества Богородицы до Крестовоздвижения.

Четвертый, деисусный (или по-другому деисисный) чин – это моление всей Церкви ко Христу; моление, которое происходит сейчас и которое завершится на Страшном Суде. В центре – икона «Спас в Силах», представляющая Христа как грозного Судью всего мироздания; слева и справа – изображения Пресвятой Богородицы, святого Иоанна Предтечи, Архангелов, апостолов и святых.

В следующем, местном ряду, расположены иконы Спасителя и Богоматери (по сторонам от Царских Врат), далее на Северных и Южных вратах – изображения Архангелов или

святых диаконов. Храмовая икона – икона праздника или святого, в честь которого освящен храм, – всегда находится справа от иконы Спасителя (для стоящего лицом к алтарю), сразу за Южными вратами. Над Царскими Вратами помещают икону «Тайная Вечеря», как символ Таинства Евхаристии, а на самих вратах – «Благовещение» и изображения святых евангелистов. Иногда на Царских Вратах изображают иконы Василия Великого и Иоанна Златоуста – создателей Божественной Литургии.

Разумеется, нельзя в домашней молельной комнате делать даже имитацию Царских и диаконских врат, открывающих вход в алтарь храма. Иконы в молельной комнате могут быть лишь систематизированы по принципу иконостаса.

Но самое главное для молельной комнаты – это даже не размещение икон, а отношение всех членов семьи к ней как к особому, освященному и предназначенному для молитвы (и только для молитвы!) святому месту в доме.

И последнее.

Что делать, если икона пришла в состояние негодности и не подлежит реставрации?

Такую икону, даже если она не освящена, ни в коем случае нельзя просто выбрасывать: к святыне, пусть даже потерявшей свой изначальный вид, всегда нужно относиться с благоговением.

Раньше с ветхими иконами поступали следующим образом: до какого-то определенного состояния старую икону хранили в божнице позади других икон, а если краски с иконы совершенно стирались от времени, то ее пускали по течению реки.

В наше время этого делать, конечно не стоит; обветшавшую икону необходимо отнести в церковь, где ее сожгут в церковной печи. Если такой возможности нет, то икону следует сжечь самому, а пепел закопать в месте, которое не будет осквернено: например на кладбище или под деревом в саду.

Нужно помнить: если порча иконы произошла из-за небрежного ее хранения – это грех, который нужно исповедовать.



Облик дома



Обустройство жилища



Теперь поведем речь об устройстве вашего жилища. Конечно, в этом вопросе многое зависит от вашего дохода, достатка и вкуса. Однако есть и некоторые общие принципы.

Расположение и предметы даже самой скромной обстановки отражают в той или иной мере внутренний мир хозяев, характер их деятельности, взаимоотношений внутри семьи, отношений с миром и Церковью. Стремление поразить гостя (гостей) роскошью и дороговизной мебели и отделки, к чему частенько примешивается желание вызвать зависть, показать свое превосходство, является грубым проявлением гордыни и ничего общего с христианским устройством души не имеет.

Никто не обязывает хозяев намеренно устраивать свой быт по-нищенски, если доходы позволяют им избежать этого, однако христианину приличествует скромность, нежелание служить соблазном для кого бы то ни было и умение не делать ничего напоказ, для пустого внешнего блеска. Жилище должно быть удобным, уютным, радовать глаз опрятностью и хорошим вкусом. И есть немало способов достичь этого, тем более что в наши дни не наблюдается недостатка ни в материалах, ни в инструментах, ни в изделиях, а многое можно сделать и своими руками. То, что мы предлагаем в этой книге, рассчитано на семью, имеющую достаточно скромный доход.

Прежде всего надо привести в порядок двери, окна, электропроводку, сантехнику. Совершенно не обязательно при этом делать что-то дорогостоящее и «небывалое». Часто достаточно привести в полный порядок то, что уже есть в наличии.

Итак, мы входим в квартиру и прежде всего, конечно, попадаем в прихожую. Вот где сразу чувствуется характер хозяев. Как часто приходится видеть неприбранные, заваленные какими-то вещами, еще более тесные от этого, прихожие. А ведь именно прихожая в силу своего назначения нуждается в тщательном продумывании с точки зрения функциональной организации пространства. Здесь весьма уместно сделать антресоли для хранения крупных вещей. Люстра в прихожей может слишком загромоздить пространство, лучше использовать компактные потолочные или настенные светильники. Тесную прихожую можно несколько «расширить», используя окраску, обои и предметы мебелировки (вешалку, шкаф и т. п.) светлых тонов, а также большое настенное зеркало. Надо обязательно устроить для обуви тумбочку или глубокую полку (последнюю нетрудно сделать и самому). Пол в прихожей, заваленный обувью, сразу же придает помещению характер неопрятности, неорганизованности. Шкаф в прихожей лучше иметь с раздвижными дверцами – в целях удобства и экономии пространства.

* * *

Шкафы и полки для хранения моющих средств, различных материалов и инструментов можно оборудовать в ванной комнате и в туалете.

* * *

Очень важное место в доме, можно сказать главное, в хозяйственном отношении, – кухня. И здесь должно быть приятно и готовить, и вкушать пищу, и общаться. На кухне уместны моющиеся обои светлых тонов. Занавески должны быть легкими, легко стирающимися. Если вид из кухонного окна почему-либо неприятен вам, то можно заклеить стекла цветными пленками или приобрести небольшие витражи в размер окна.

С помощью гибких шлангов, которые теперь можно приобрести в большинстве строительных магазинов, вы без особого труда переставите газовую плиту и раковину для мойки на самое удобное для вас место, с тем чтобы расположение кухонного оборудования и мебели было бы наиболее функциональным.

Предлагаем также перечень самых необходимых предметов кухонной утвари:

Для приготовления супа, овощей, макаронных изделий, вареников, пельменей и т. д. – две кастрюли емкостью 4–5 литров, с крышками.

Для каш, тушения мяса, птицы, овощей – кастрюля емкостью 2–3 литра.

Для кипячения молока, варки какао, компотов, киселей – кастрюля емкостью 1,5–2 литра.

Для кремов, муссов и т. п. – небольшая эмалированная кастрюля.

Две чугунные и одна стальная сковородки различного диаметра. Жарить уток, кур и другую дичь удобно в так называемой «утятнице».

Посуда для приготовления кофе – джезве, кофейник.

Чайник емкостью 3–4 литра.

Набор различных ножей, топорик для разруба костей.

Разделочные доски.

Разливочная металлическая ложка, шумовка, сито, терка, дуршлаг, мясорубка.

Для хранения сыпучих продуктов нужны пластиковые, керамические или стеклянные емкости.

* * *

Вне зависимости от количества комнат и их площади, всюду в доме должно быть чисто, опрятно, уютно, всюду должна чувствоваться заботливая, любящая рука хозяев. Если есть ребенок, дети, но нет детской комнаты, следует оборудовать детский уголок для приготовления уроков и других занятий: небольшой стол, может быть, откидной, несколько полок для книг и различных принадлежностей, лампа. Кровати для детей в целях экономии пространства могут быть двухъярусными. Конечно, в малогабаритных квартирах не удобны большие, старых образцов, шкафы, столы, диваны. Однако в конечном итоге все зависит от финансовых возможностей, вкусов, семейных традиций, поэтому мы избегаем общих, навязчивых рецептов, напоминаем лишь, что не человек для вещей, но вещи для человека.

Замечательным украшением жилища служат произведения живописи и графики или хорошие репродукции, конечно, и содержание и манера исполнения этих произведений должны способствовать светлым чувствам, напоминать о благочестии, истинной любви и чистых радостях. Произведения следует поместить в рамы (можно самодельные, если хватает умения и навыков). То же можно сказать и о фотографиях. Снимки же семейные, а также фотографии бабушек, дедушек, а может быть и более отдаленных предков, замечательно послужат развитию чувства связи поколений, укреплению семейных традиций, любви между членами рода; такие снимки, бережно окантованные рамками, привносят в облик жилища особые тепло и уют.

Стиль интерьера

Скажем немного и о стиле интерьера. Надо признать, что, с точки зрения эстетики, мы живем в эпоху смешения стилей, строго блюсти какой-либо один стиль практически невозможно, да и большинству из нас это может оказаться не по карману. Однако мы вкратце ознакомим вас с некоторыми стилями, с тем чтобы появилась возможность выбрать что-то согласно своим симпатиям и вкусам, а там уж – смешивайте как хотите, главное, чтобы смешение было гармоничным и радовало вас.

Античность

Под античностью понимают архитектуру древней Греции и Рима. Древнегреческая архитектура, возникшая на островах Эгейского моря, была настолько гармоничной и целостной, что впоследствии воспринималась более поздними стилями (ренессанс, классицизм, неоклассицизм) как первоисточник, как некий эталон для подражания.

Русские архитекторы находили такой подход, который удивительно гармонично связывал античные формы с мягкостью русской природы и одновременно с устремлениями русской культуры.

Модерн

Стиль конца XIX – начала XX в. В Германии и Австрии называли югендстилем, во Франции – ар нуво, в Англии и России – модерн, в Италии – либерти. В отделке большое внимание уделяется стилизованному растительному узору, гибким текучим формам. Стиль, наиболее популярный в современном дизайне интерьеров.

Минимализм

Стиль максимально сдержанный, функциональный, лаконичный. Никакой загроможденности, подробности. Этот стиль сообщает жилищу объемность, создает условия (пространство) для хорошей освещенности.

Японский стиль

Это минималистско-декоративный стиль, в котором ничто не перегружает внимание. Ценится пространство, почему и внутреннее устройство помещений сводит к минимуму мебель и прочие привычные атрибуты обстановки, с тем чтобы компенсировать дефицит пространства. У японцев особое отношение к природе, поэтому японский стиль ассоциируется с природными цветами, преимущественно в светлой гамме: оттенки бежевого, белый, кремовый, молочный. Сдержанные светлые тона характерны и для японской мебели, поверхность мебели и стен гладкая, нефактурная.

Типичная деталь – японская раздвижная стенка. В такой интерьер прекрасно вписывается скромная невысокая мебель, диванчики и столы разной высоты.

Скандинавский стиль

Натуральность, простота и естественность. Дощатые полы из светлого дерева, светлые стены, простая деревянная мебель. Окраска полов и мебели тоже светлых натуральных тонов:

сероватые, бежевые, голубоватые, зеленоватые. Декор почти отсутствует, но в самобытности этому стилю не откажешь.

Английский стиль

Теплые, мягкие, кремовые тона, или – ярко-желтые, ярко-красные. Деревянные полы устланы толстыми и уютными шерстяными коврами. Обязательные атрибуты – клетчатый шерстяной плед и скамеечки для ног. Мебель массивная, но при этом достаточно изящная. Для декора характерно изображение розы – на гардинах, обивке, обоях...

Средиземноморский стиль

Сочный, яркий – до пестроты. Типичные цвета: зелено-синий, оранжевый, охра, коричневый.

Поверхности несколько грубоваты, в предметах мебелировки, украшениях, посуде чувствуется ручная работа.

Некоторые рекомендации по ремонту

Примерный перечень инструментов, материалов и принадлежностей, необходимых в домашнем хозяйстве

- | | |
|---------------------------------|---|
| • Нож сапожный | • Напильники |
| • Стамески | • Отвертки различного размера |
| • Топор | • Гвозди от 20 до 100 мм длиной |
| • Рубанок | • Шурупы 30–70 мм. |
| • Молотки — большой и маленький | • Дюбели |
| • Пила-ножовка | • Дрель электрическая с набором сверл (в том числе победитовых) |
| • Плоскогубцы (пассатижи) | • Шкурка наждачная NN 0–3 |
| • Клещи | • Ножницы. Ножницы кровельные |
| • Рулетка | • Обрезки жести |
| • Линейка | • Прочный шнур |
| • Отвес | |
| • Настольные тиски | |

Работа масляными красками

Перед тем как начать работу масляными красками, надо непременно очистить поверхность от остатков старой краски, зашпаклевать и отшлифовать поверхность наждачной шкуркой, стереть с нее пыль. Наносить новую краску следует 2–3 раза как можно более тонкими слоями. Наносить второй слой можно только после того, как полностью высохнет первый. Обмакивают кисть в краску не глубже чем на половину щетины, чтобы не образовались потеки. На время перерывов в работе кисть надо опускать в банку с водой.

Помните, что масляной краской нельзя покрывать сырую штукатурку.

Чтобы краска не попадала на стекла, к ним, по кромке рам, надо приклеить мылом полоски бумаги, которые потом снимаются без усилий.

После окончания работы и до полного высыхания краски двери и окна не закрывайте.

Окраска дощатого пола

Прежде чем приступить к покраске, надо укрепить доски, если они зыбки, заделать щели в стыках и соединениях с помощью реек и шпаклевки. Пол следует очистить от непрочной старой краски, хорошо вымыть и высушить.

Новонастланные полы не рекомендуется красить ранее чем через год после их настила. В этом случае их достаточно покрыть олифой.

Сначала производится грунтовка (первичная окраска), при которой краска с усилием растирается в разных направлениях. После полного высыхания (ок. 2 суток) полы прокрашиваются второй раз ровным и тонким слоем и просушиваются после этого 3–4 дня. Чтобы пол блестел, его покрывают лаком.

Эмульсионные краски

Эмульсионные краски прочны и гигиеничны, окрашенные ими поверхности можно мыть, при работе эмульсионной краске можно придавать с помощью, например, гуаши, растворенной в воде, различные оттенки. Красят стены, потолок в два слоя с четырехчасовым интервалом.

Внимание: эмульсионную краску ни в коем случае нельзя смешивать ни с какой другой краской.

Оклейка обоями стен и потолков

Надо, прежде всего, определить, какие обои вам нужны, тщательно промерить стены и потолки (если потолки тоже оклеиваются) и купить обои непременно с запасом в несколько метров.

Стены под обои следует очистить и выровнять, вытащить гвозди и шурупы, заделать дыры. Далее стены оклеиваются газетами или газетной бумагой, чтобы обои плотнее прилегли. Клеить обои надо при закрытых окнах и дверях, чтобы обои не отклеивались из-за перепадов температуры. Различные клеи для обоев в наше время можно купить почти в любом строительном-хозяйственном магазине. Однако клейстер можно приготовить и самим по следующему рецепту (на 10 литров): 0,5 кг ржаной муки, 10-процентный раствор столярного клея – 1 литр. Муку развести в холодной воде, тщательно размешивая, затем прибавить кипятку до получения жидкой кашицы и влить подогретый до кипения раствор клея. Полученную смесь варить на огне, все время помешивая, чтобы не подгорела. Составу следует дать несколько раз прокипеть; когда по каше пройдет пузырь, и она станет синеватой – клейстер готов.

Обои раскладывают на полу, подгоняют по рисунку и нарезают на полотнища требуемой длины (по высоте помещения или размерам потолка). Клеить начинают с противоположной от окна стены и клеят внахлест. Кромку верхней полосы обращают к свету, чтобы не было теней от швов. Полотнища тщательно промазывают клеем, промазывается клеем и стена. Полотнище складывается пополам, намазанной клеем стороной внутрь, потом одним концом оно подается помощнику, который находится наверху, отвесом проверяется вертикальность наклеивания. Помощник прижимает и приклеивает верхний край полотнища, с помощью тряпки или щетки. Потом тряпкой или щеткой надо вести по всей длине полотнища, разглаживая его от середины к краям. Особенно старательно надо проклеивать края обоев. У плинтуса внизу полотнище плотно прижимают к стене и ножом обрезают край, верхняя кромка обоев оформляется бордюром (фризом) из тех же обоев или подходящего по цвету и фактуре материала.

Выключатели и розетки снимают, а после наклеивания обоев возвращают на место. При наклеивании в местах расположения выключателей, розеток, крюков и т. п. на обоях делаются вырезы по форме выступающего предмета.

Оклейка обоями потолка производится от окон внутрь.

Перепланировка

Если вы собираетесь перепланировать квартиру, то знайте, что дело это гораздо более сложное и ответственное, чем может показаться на первый взгляд. Поэтому мы приводим некоторые необходимые сведения, опубликованные специалистами в сети Интернет.

Демонтировать частично или полностью можно лишь ненесущие перегородки (стены, на которые не опираются междуэтажные перекрытия).

В этих же стенах (перегородках) возможны переносы проемов, их расширение, изменение геометрии проема.

Допускается замена в квартире отопительных приборов (радиаторов, конвекторов), при этом необходимо знать величину рабочего давления в системе отопления дома и подбирать новые в соответствии с этой величиной.

Существенно могут повлиять на выбор типа радиатора и другие условия:

- диаметры подводок;
- межцентровое расстояние подводок;

- необходимая теплоотдача радиатора или конвектора;
- его геометрические размеры

При проведении работ в очень старых домах имеет смысл выяснить, как давно проводился и не планируется ли капитальный ремонт с заменой отопительных систем в ближайшее время. Во-первых, эта информация даст возможность иметь представление о состоянии труб отопления, т. к. внешне они могут выглядеть вполне благополучно. Во-вторых, если система старая и имеется вероятность ее капитального ремонта, то стоит подождать с большим и дорогим ремонтом и обойтись лишь косметическим. Возможен вариант, когда заменяются подводки к отопительным приборам и участки стояков, проходящих только внутри вашей квартиры. Частая ошибка – заделка стояков и подводок отопления в стены или зашивка их декоративными панелями. Конечно, открытая прокладка труб в комнатах не всегда является украшением интерьера, однако скрытые проводки труб невозможно контролировать, а в случае аварии их ремонт может привести к значительным проблемам.

Оборудование квартиры новой системой электропроводки и большим количеством современных электробытовых приборов должно быть согласовано с допустимой нагрузкой разрешенного энергопотребления вашего дома, возможностями подводящего кабеля электропита и установленных в нем автоматов защиты от перегрузок. Районная служба Энергонадзора может дать разрешение на увеличение электропотребления. Для этого необходимо туда обратиться и пройти существующие формальности.

Основная часть электропроводки в квартире выполняется скрытой в стенах, полах и потолках, поэтому контроль качества этих работ осуществляется до момента заделки. Встречаются случаи, когда разводки проводов и места соединения делают без распаянных коробок, что является грубым нарушением технологии. В случае превышения нагрузки именно в местах соединения проводов происходят повреждения, поэтому к ним должен быть обеспечен доступ для экстренного ремонта. Плохой контакт в соединениях также может быть причиной возгорания.

Еще одно правило – прокладка горизонтальных разводок по стенам квартиры должна производиться либо максимально высоко у потока (для освещения), либо внизу у пола (для розеток). Переходы сверху вниз и снизу вверх (подводки с выключателями, светильники и т. д.) выполняются строго вертикально. Этот принцип дает возможность в дальнейшем учитывать прокладку провода при навеске на стены картин и других предметов интерьера.

Планирование ремонтных работ, четкое выполнение подготовительных этапов, соблюдение всех рекомендаций и правил могут обеспечить хороший результат с минимальными расходами.

О семейном бюджете

Основные понятия о бюджете семьи

Распределение средств в семье, статьи расходов и приоритеты определяет безусловно и в первую очередь сама семья. Однако есть общие принципы и правила, знакомство с которыми поможет избежать лишних расходов, опрометчивых покупок и вообще множества досадных моментов, которые могут возникать в связи с дисбалансом между расходами и доходами. О семейном бюджете вкратце рассказывает главный бухгалтер Православного издательства «Сатись» Мария Николаевна Серова:

«В настоящее время все мы живем в условиях рыночной экономики, поэтому подход к семейному бюджету более тщательный.

Бюджет семьи, как и бюджет нашего государства, состоит из двух частей: *доходной и расходной*.

Доходная часть нашего бюджета формируется в основном за счет заработной платы для работающих и пенсий, стипендий и пособий для других категорий граждан.

Если Вы разумно будете тратить свой доход, то он может пополниться за счет экономии оплат за услуги.

Расходная часть семейного бюджета для многих категорий граждан – это расходы на питание, одежду, обувь и др., оплата за жилье, электроэнергию, телефон, оплата за обучение детей в учебных учреждениях, оплата медицинских услуг.

По оплате расходов на питание, одежду, обувь и т. д., думаем, у каждого есть свой семейный опыт.

По оплате услуг можем дать следующие рекомендации:

Если семья имеет доход ниже прожиточного минимума, то возьмите справки о зарплате, пенсиях, пособиях и оформите компенсацию на оплату жилья.

В случае протечки в квартире по вине жилищного агентства Вам необходимо обратиться в диспетчерскую службу, составить акт и заявление в жилищное агентство на ремонт помещения, (они составляется в 2 экз., из них 1 экз. жилищному агентству, 1 экз. жильцу с отметкой о приеме). Если по Вашему заявлению Вам не выполнили ремонт, то обратитесь в строительную фирму, которая составит смету расходов на ремонт квартиры.

Далее Вы собственными силами делаете ремонт в квартире или нанимаете строительную организацию по договору подряда. При этом Вы должны обязательно оформить все договоры и акты со строительной организацией и сохранить товарные и кассовые чеки. С этими документами обращайтесь в суд и Вы получите с жилищного агентства все расходы по ремонту жилья.

При оплате электроэнергии, оформите заявление на предоплату, и с Вас не будут брать пени, тариф на этот период не увеличится.

Особое внимание следует уделить расходам при оплате медицинских услуг. Вы хорошо знаете, что они могут быть платными и бесплатными. Для получения бесплатных медицинских услуг все члены Вашей семьи должны получить страховой медицинский полис бесплатно.

Граждане, работающие по трудовой книжке, получают полис от работодателей. Другие категории граждан должны получить полис в администрации района, в котором они проживают. Иначе без полиса медицинские учреждения Вас не будут обслуживать в поликлиниках и больницах. Полис действителен в любом регионе РФ, если он выдан в России.

В случае конфликтных ситуаций по медицинскому обслуживанию Вам следует обратиться в страховую компанию, которая выдала полис, или администрацию Вашего района с заявлением. Они помогут решить Вашу проблему.

При оплате за обучение договор оформляется на лицо, которое оплачивает обучение и в дальнейшем эти затраты можно включить в декларацию о доходах и Вам вернут из бюджета часть удержанного подоходного налога.

При покупке жилья семьи малообеспеченные и состоящие в очереди на получение жилья могут оформить все необходимые документы и получить субсидии в размере 28 % стоимости квартиры через ипотеку (семья из 4-х человек: муж, жена и 2-е детей).

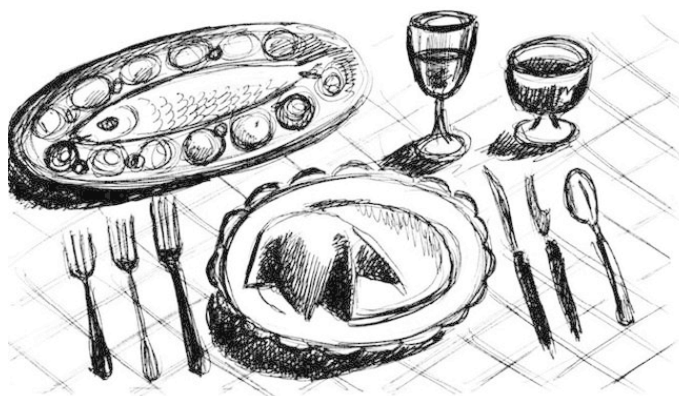
Расходы на покупку жилья включаются в декларацию о доходах».



О правилах хорошего тона



Предварительное слово



Среди некоторой части верующих почему-то распространено мнение, что правила хорошего тона, «светские» приличные манеры, вежливость и обходительность православным, мол, ни к чему. Это неверный взгляд, поскольку Православие воспринимает и освящает все, способствующее доброму миру между людьми, радости добропорядочного общения, обереганию ближнего от излишних неприятных или неловких ощущений и переживаний, настоящей красоте земной жизни. Поэтому мы и решили привести в нашей энциклопедии некоторые сведения о начальных правилах хорошего тона (этикета), которые никак не противоречат (а часто весьма способствуют) благочестивому проведению жизни.

Термин «этикет» французского происхождения и означает установленный в том или ином обществе порядок поведения.

В этикете формальные правила поведения в различных ситуациях непременно должны сочетаться со здравым смыслом и рациональностью.

Соблюдение таких поведенческих норм помогает доброму общению с различными людьми и на различных уровнях.

Основные нормы:

- Культура речи, которая предполагает не только ее грамматическую и стилистическую правильность, но и отсутствие вульгарных слов, нецензурных выражений, слов-паразитов.

- Элементарная вежливость, которая предполагает умение здороваться, прощаться, благодарить и пр.

- Опрятность одежды, внешний вид, умение правильно вести себя в общественных местах. Умение держаться и в обычных, и в самых неожиданных ситуациях, и вести себя всегда благопристойно.

- Манера разговаривать, умение поддерживать беседу имеют также немаловажное значение при обращении людей друг с другом. Для того, чтобы быть хорошим собеседником, нужно знать то, о чем говоришь, и уметь выразить свои мысли в такой форме, чтобы они были интересны, полезны душе и разуму и не воспринимались как докучливое учительство или празднословие.

- Способность сдерживать вспышки своих отрицательных эмоций ценится не только в мирской, но и в духовной, церковной жизни. Лучшее средство победить в себе и в других раздражение и недовольство – это человеческая улыбка.

В человеческих отношениях высоко ценятся также благожелательное внимание, умение выслушать говорящего, оказать услугу и помощь нуждающемуся.

Что надо знать о православном церковном этикете²

О деликатности и такте

Случай из жития прп. Арсения Великого:

«Старец сей удержал одну привычку из своей мирской жизни, именно – иногда он, садясь, полагал ногу за ногу, что могло показаться не совсем благопристойным. Некоторые братья видели это, однако никто из них не осмелился сделать ему замечание, потому что все весьма уважали его. Но только один старец, авва Пимен, сказал братии:

– Пойдите к авве Арсению, и я сяду при нем так, как иногда садится он; тогда вы сделайте мне замечание, что я не хорошо сижу. Я стану просить у вас прощения; вместе с тем мы исправим и старца.

Они пошли и сделали так. Преподобный же Арсений, поняв, что так неприлично сидеть иноку, оставил свою привычку».

И далее из этой же книги: «Вежливость, как составляющая этикета, у человека духовного может стать средством, привлекающим благодать Божию. Обычно под вежливостью понимают не только искусство проявлять внешними знаками то внутреннее уважение, которое мы имеем к человеку, но и искусство быть приветливым с людьми, к которым мы не имеем расположения. Что это – ханжество, лицемерие? Для человека духовного, знающего сокровенную диалектику внешнего и внутреннего, вежливость может стать средством на пути стяжания и развития смирения».

Обращение к священнику

В церковной практике не принято приветствовать священника словами: «Здравствуйте», «Добрый день»; говорят: «Благословите!». При этом, если находятся рядом со священником, складывают ладони для получения благословения (правую поверх левой).

Священник при произнесении слов: «Бог благословит» или «Во имя Отца и Сына и Святаго Духа» – налагает на мирянина крестное знамение и кладет на его ладони свою правую руку, которую мирянин целует. Для мирян-мужчин имеет место и другой вид благословения: принимающий его целует руку, щеку и опять руку священника. Хотя вариативность благословляющего жеста этим не исчерпывается: священник может наложить крестное знамение на наклоненную голову мирянина с возложением ладони, может благословить на расстоянии. Распространенная ошибка людей малоцерковных накладывать на себя крестное знамение перед тем, как взять благословение у священнослужителя («креститься на священника»).

Испрашивание благословения и преподание его суть самые распространенные реалии церковного этикета. И если мирянин, обычно берущий благословение у священника, перестает его испрашивать, это свидетельствует о неблагоприятных отношениях обеих сторон. Для пастыря это сигнал тревоги: человеческое, земное стало затмевать духовное. Как правило, и священник и мирянин – оба болезненно реагируют на этот факт («Михаил перестал брать у меня благословение» или «Батюшка не пожелал меня благословить»). Нужно срочно снимать это напряжение взаимным смирением, испрашиванием прощения друг у друга.

Как поступить мирянину, если он оказался в обществе, где несколько священников? Вариаций и тонкостей здесь может быть много, но общее правило таково: берут благословение в первую очередь у старших по званию, то есть вначале у протоиереев, затем у иереев.

² Из книги Игумена Аристарха (Лоханова).

Если вы уже взяли благословение у двух-трех священников, а рядом находятся еще три-четыре батюшки, возьмите благословение и у них. Но если видите, что это почему-то затруднительно, скажите: «Благословите, честные отцы» – и поклонитесь. Заметим, что в Православии не принято обращаться со словами: «святой отец», говорят: «честный отче» (например: «Помолитесь за меня, честный отче»).

Другая ситуация: группа верующих во дворе храма подходит под благословение священника. В этом случае следует поступить так: вначале подходят мужчины (если среди собравшихся есть церковнослужители, то они подходят в первую очередь) – по старшинству, затем – женщины (тоже по старшинству). Если подходит под благословение семья, то вначале подходит муж, жена, а затем дети (по старшинству). Если хотят представить кого-то священнику, говорят: «Отец Петр, это моя супруга. Прошу вас, благословите ее».

Как поступить, если вы встретились со священником на улице, в транспорте, в общественном месте (в приемной мэра, магазине и т. п.)? Даже если он в гражданской одежде, вы можете подойти к нему и взять у него благословение, видя, конечно, что это не мешает его делу. В случае невозможности взять благословение ограничиваются легким поклоном.

При прощании, как и при встрече, мирянин вновь испрашивает благословения у священника: «Простите, батюшка, и благословите».

Взаимоприветствия мирян

Поскольку мы едины во Христе, верующие называют друг друга «брат» или «сестра». Эти обращения довольно часто (хотя, может быть, и не в такой степени, как в западной ветви христианства) употребляются в церковной жизни. Именно так обращаются ко всему собранию верующих: «Братья и сестры». Эти прекрасные слова выражают то глубинное единение верующих, о котором сказано в молитве: «Нас же всех от единого Хлеба и Чаши причащающихся соедини друг ко другу во Единога Духа Святаго Причастия». В широком смысле слова и епископ, и священник для мирянина – тоже братья.

В церковной среде не принято даже пожилых людей называть по отчеству, зовут только по имени (то есть так, как мы подходим к Причастию, ко Христу).

При встрече мирян мужчины обычно одновременно с рукопожатием целуют друг друга в щеку, женщины обходятся при этом без рукопожатия. Аскетические правила накладывают ограничение на приветствия мужчины и женщины через целование: достаточно поприветствовать друг друга словом и наклоном головы (даже в Пасху рекомендуются разумность и трезвенность, чтобы не привнести в пасхальное целование страстности).

Отношения между верующими должны быть исполнены простоты и искренности, смиренной готовности при неправоте тотчас же просить прощения. Для церковной среды характерны небольшие диалоги: «Прости, брат (сестра)». – «Бог простит, ты меня прости». Расставаясь, верующие говорят друг другу (как это принято в миру) не: «Всего доброго!», но: «Храни, Господи», «Прошу молитв», «С Богом», «Помощи Божией», «Ангела Хранителя» и т. п.

Если в миру часто возникает смущение: как отказать в чем-либо, не обидев собеседника, – то в Церкви этот вопрос решается самым простым образом: «Простите, я не могу на это согласиться, потому что это грех» или «Простите, но на это нет благословения моего духовника». И таким образом быстро снимается напряжение; в миру для этого пришлось бы приложить немало усилий.

В приходской трапезной

Если вы приходите в тот момент, когда большинство собравшихся уже за столом, то вы садитесь на свободное место, не заставляя всех сдвигаться, или туда, куда благословит настоя-

тель. Если трапеза уже началась, то, попросив прощения, желают всем: «Ангела за трапезой» – и садятся на свободное место.

Обычно на приходах нет такого четкого разделения столов, как в монастырях: первый стол, второй стол и т. д. Тем не менее во главе стола (то есть на торце, если один ряд столов) или за столом, поставленным перпендикулярно, сидит настоятель либо старший из священников. По правую сторону от него – следующий по старшинству священник, по левую – священник по чину. Рядом со священством сидит председатель приходского совета, члены совета, церковнослужители (псаломщик, чтец, алтарник), певчие. Почетных гостей настоятель обычно благословляет трапезничать ближе к главе стола. В целом руководствуются словами Спасителя о смирении за обедом (см.: Лк. 14, 7–11).

Порядок трапезования на приходе зачастую копирует монастырский: если это будничный стол, то учиненный чтец, стоя за аналоем, после благословения священника для назидания собравшихся громко читает житие или наставление, которое со вниманием выслушивается. Если это праздничная трапеза, где поздравляют именинников, то звучат духовные пожелания, тосты; желающим их произносить хорошо бы продумать заранее, что сказать.

За столом соблюдают меру во всем: в ястии и питии, в разговорах, шутках, продолжительности застолья. Если имениннику преподносятся подарки, то это чаще иконы, книги, предметы церковной утвари, сладости, цветы. Виновник торжества в завершении застолья благодарит всех собравшихся, которые поют ему затем «многая лета». Хваля и благодаря устроителей обеда, всех тех, кто потрудился на кухне, также соблюдают меру, ибо «Царствие Божие не ястие и питие, но радость о Дусе Святе».

Как приглашают священника для исполнения треб

Иногда требуется пригласить священника для исполнения так называемых треб.

Если священник вам знаком, можно пригласить его по телефону. При телефонном разговоре, как и при встрече, непосредственном общении, не говорят священнику: «Здравствуйте», но строят начало разговора так: «Алло, это отец Николай? Благословите, батюшка» – и далее кратко, лаконично сообщают цель звонка. Заканчивают разговор благодарением и вновь: «Благословите». Или у священника, или у стоящего за свечным ящиком в храме нужно выяснить, что надо приготовить к приходу батюшки. Например, если священник приглашен причастить (напутствовать) болящего, необходимо подготовить больного, прибрать комнату, увести собаку из квартиры, иметь свечи, чистый плат, воду. Для соборования же необходимы свечи, струццы с ватой, масло, вино. При отпевании необходимы свечи, разрешительная молитва, погребальный крест, покрывало, иконка. К освящению дома готовят свечи, растительное масло, святую воду.

На приглашенного для треб священника обычно тягостное впечатление производит то, что родственники не знают, как вести себя со священником. Еще хуже, если не выключен телевизор, играет музыка, лает собака, ходит полуобнаженная молодежь.

По окончании молитв, если это позволяет обстановка, священнику можно предложить чашку чая – это прекрасная возможность для членов семьи поговорить о духовном, решить какие-то вопросы.

Ждем ли гостей, идем ли в гости³

Будьте страннолюбивы друг ко другу без ропота.
(1 Пет. 4,9)

Ревнуйте о странноприимстве.
(Рим. 12)

Страннолюбия не забывайте, ибо через него некоторые, не зная, оказали гостеприимство Ангелам.
(Евр. 13, 2)

Вы приглашенный

Если вы приглашены в гости и приняли приглашение, то ваша неявка будет проявлением неуважения к пригласившим. Отказаться, в случае необходимости, следует заранее в самой вежливой форме и по достаточно веским причинам. Но если уж все-таки случилось, что вы не сдержали обещания и не пришли, необходимо как можно быстрее в подобающей случаю форме объясниться.

Однако предположим, все благополучно, и вы отправляетесь в гости. Перед выходом из дома внимательно, критически оглядите себя: в полном ли порядке ваш внешний вид, одежда.

Если добираетесь не своим автомобилем или такси, а ваши друзья живут неблизко, постарайтесь учесть капризы общественного транспорта.

Опаздывать более чем на 10 минут неприлично. А досрочный приход может и вас и хозяев, которые заняты последними предгостевыми хлопотами, поставить в неловкое положение.

Иногда в семье бывают разногласия по поводу того, может ли один из супругов принять приглашение и отправиться в гости без другого. Эти приглашения могут, например, исходить от сослуживцев, когда отмечается повышение по работе, защита диссертации и прочее. Приглашения такого рода в общем-то можно принимать. Но если они становятся слишком частыми, позволительно ответить: «Извините, но я должен этот вечер посвятить семье». Это даст понять, что слишком частые приглашения только одного из супругов нежелательны.

Что принести с собой в дом, куда вас пригласили? Если это не торжество по случаю дня рождения, вполне уместно ничего не приносить. Можно, впрочем, принести сладости детям, хозяйка, надо полагать, будет рада цветам.

Что делать в гостях женщине со своей сумкой? Лучше всего оставить ее на туалетном столике. За столом, на коленях она будет мешать, подвешенная на спинку стула – все равно упадет. Если уж обязательно женщина хочет держать сумку под рукой, лучше всего поставить ее на пол около своего стула.

Если за столом встречаются четыре-шесть человек, нужно подождать, пока хозяева укажут каждому его место. На многочеловеческом застолье, если хозяева не могут уделить внимания одновременно всем, садитесь там, где есть место.

Никогда не ошибемся, поступая по слову Спасителя: *Замечая же, как званые выбирали первые места, сказал им притчу: когда ты будешь позван кем на брак, не садись на первое место, чтобы не случился кто из званых им почетнее тебя, и звавший тебя и его, подойдя, не сказал бы тебе: уступи ему место; и тогда со стыдом должен будешь занять последнее*

³ С использованием материалов Интернета.

место. Но когда зван будешь, придя, садись на последнее место, чтобы звавший тебя, подойдя, сказал: друг! пересядь выше; тогда будет тебе честь пред сидящими с тобою, ибо всякий возвышающий сам себя унижен будет, а унижающий себя возвысится. (Лк. 14, 7–11) Безусловно, сказанное здесь Господом относится не только к брачному пиршеству, но и практически ко всякому застолью.

* * *

Когда вас приглашают, некрасиво спрашивать: «А кто еще будет?» Если приглашающий считает это необходимым, он сам говорит о составе своих гостей. В гостях иногда может произойти неожиданная встреча именно с тем человеком, с которым меньше всего хотелось бы встречаться. Ничего не поделаешь. И в таком случае надо встретиться с ним особенно учтиво и вежливо, чтобы не проявилась греховная неприязнь.

Однако, прежде чем принять приглашение, надо рассудить, от кого оно исходит, памятуя при этом начальные слова первого псалма: «Блажен муж, иже не иде на совет нечестивых».

Находясь в гостях, постарайтесь сказать о доме что-нибудь приятное. Не выпытывайте, что сколько стоило и где куплено, не снимайте с полочек украшения для того, чтобы разглядеть со всех сторон, не рассматривайте марку фарфора.

Детей приводят в гости только тогда, когда вас с ними пригласили. Любящим родителям следует воздерживаться от того, чтобы привлекать отдельное внимание к своим детям.

В классических правилах поведения предусматривалось, что приглашенный может привести с собой приехавшего к нему погостить родственника или знакомого. Это правило разумно только при условии, если вы предупредили хозяйку. И уж вовсе не стоит приводить с собой встреченного на улице приятеля – это не всегда доставит хозяевам удовольствие.

Если в гостях вам случится что-нибудь разбить или испортить, не предлагайте денег. Лучше купить такую же вещь взамен или компенсировать другой, в какой-то мере равноценной. Испорченную вещь можно унести с собой, чтобы отдать в ремонт, но не для того, чтобы она у нас годами лежала неисправной.

Совершенно недопустимо забавлять общество за счет своей жены или мужа. Некоторые люди любят публично подтрунивать над «своей половиной», наивно полагая, что доставляют окружающим удовольствие. Как правило, бывает наоборот. Общество скучает, а супруг, над которым подшучивают, справедливо раздосадован. Шутки вроде: «Верно, моя жена одета как подросток?» или громкие замечания: «Оставь капусту – при твоей печени...», а также остроты жены или мужа на тему возраста, внешнего вида, характера друг друга являются проявлением дурного тона.

Если один из супругов выказал намерение уходить, другой должен присоединиться к этому решению без комментариев. Всякие споры по этому поводу должны проходить без свидетелей.

В гостях нужно принимать предлагаемое блюдо без колебаний. Всегда можно взять на свою тарелку порцию поменьше, можно даже оставить ее на тарелке, но не занимать внимания присутствующих своими проблемами, взглядами или нелюбовью к данному блюду. Если во время поста вам случилось принять приглашение невоцерковленных людей, то уместно вспомнить слова святого апостола Павла: *Если кто из неверных позовет вас, и вы захотите пойти, то все, предлагаемое вам, ешьте без всякого исследования, для спокойствия совести. Но если кто скажет вам: это идоложертвенное, – то не ешьте ради того, кто объявил вам, и ради совести. Ибо Господня земля, и что наполняет ее* (1 Кор. 10, 27–28).

От горячего блюда отказаться можно, но только вполне определенно, а не словами «спасибо, пока нет», иначе вы заставите хозяйку специально для вас держать горячее блюдо на

столе или подогревать его. Подобным образом можно отказаться лишь от холодных закусок или десерта, когда блюдо может долго стоять на столе и не требует особого внимания хозяйки.

Если не принято отказываться от еды, то от спиртного – вполне допустимо. Неплохим предлогом является необходимость на обратном пути вести машину, или можно сослаться еще на какую-нибудь вескую причину.

В гостях хорошо похвалить хотя бы одно из блюд. Обращение с просьбой дать рецепт приготовления данного блюда – своего рода утешение хозяйке; но если она не слишком охотно им делится, не следует настаивать: блюдо может быть ее кулинарным секретом.

Иногда бывает необходимо уйти досрочно. Тогда вежливость обязывает гостя, прощаясь с хозяйкой, кратко назвать причину раннего ухода. Если общество многочисленно, можно ни с кем, кроме хозяев, не прощаться. Это называется всюду, кроме Англии, «уйти по-английски», в Англии такое правило называют «уйти по-французски». Прежде следует попрощаться, а только потом одеться, никогда наоборот. Уходя, гости благодарят за приятный вечер, на что хозяйка выражает ответную благодарность.

Как долго оставаться в гостях? Здесь нет четкого правила. Во всяком случае, если нас пригласили «на чашку кофе» после обеда, то следует считаться с тем, что, возможно, на вечер у хозяев другие планы. Званный ужин, в зависимости от общего настроения, может затянуться и за полночь. Стоит лишь обращать внимание, не слишком ли устали хозяева.

Не следует, сидя за столом во время ужина, все время поворачивать голову в сторону телевизора или, не отрываясь, смотреть на экран. Еще хуже вставать из-за стола и садиться перед телевизором, в то время когда хозяева продолжают ужинать. Здесь следует вспомнить и о том, что польза от просмотра телепередач, мягко говоря, весьма сомнительна.

Нежданный гость

Нежданные гости могут оказаться в тягость. Почти всегда у хозяев нашлись бы основания отказать в приеме. Но не будем забывать, что каждый может оказаться в такой ситуации, когда рассчитывать приходится лишь на приют у своих друзей или знакомых. Пусть это будет подчас и не совсем приятно и доставит вам хлопоты, тем не менее и о таком госте следует позаботиться. У хорошей хозяйки всегда найдутся какие-то запасы, и она сможет быстро приготовить ужин и с доброй гостеприимной улыбкой пригласить гостя к столу; даже в том случае, если он из вежливости будет просить не беспокоиться, уверяя, что уже ел, найдет для гостя теплые слова, проявит сердечное участие.

И тем не менее, следует учитывать, что в современной жизни, заполненной множеством дел и обязанностей, неожиданный визит почти всегда причиняет беспокойство. Поэтому визиты без предупреждения допустимы лишь в случаях крайней необходимости.

Некоторые сведения о сервировке стола⁴

По числу приглашенных на стол ставят подставные тарелки, а на них закусочные. Салфетки, сложенные треугольником, колпачком или иным способом, кладут на тарелки.

Ножи кладут острием к тарелке.

Вилки кладут выпуклой стороной вниз.

Приборами пользуются в соответствии с их расположением – начиная с крайних и кончая теми, что находятся рядом с тарелкой.

Нож и вилку держат так, чтобы пальцы не касались лезвия или зубцов. Если вы время от времени перестаете пользоваться прибором, то кладите его только на край тарелки, но никак не на скатерть. Если вы воспользовались лишь вилкой, то нож должен опираться на правый край тарелки, где он меньше всего мешает.

Если в трапезе наступает пауза (но застолье еще не закончено), прибор кладут на тарелку крест-накрест – нож острием влево, вилку выпуклой частью вверх – таким образом, чтобы рукоятка ножа была расположена, как стрелка часов, указывающая на пять часов, а рукоятка вилки – на семь часов. Место скрещивания должно приходиться на зубцы вилки и треть ножа. Можно положить вилку и нож ручкой на стол, а другим концом на тарелку. По окончании еды оба прибора кладут на тарелку параллельно друг другу, их ручки «показывают на пять часов».

Бокалы сервируют рядом с тарелкой, ближе к середине стола, параллельно его длине или дугой, начиная слева от самого большого по размеру. Либо бокалы ставят в два ряда так, чтобы большие бокалы не закрывали собой меньшие по размеру.

Тарелки с нарезанными ровными ломтиками хлеба ставят в разных частях стола, чтобы все гости без труда могли доставать до него. Хлеб, взятый с общих тарелок, кладут на тарелочки для хлеба, которые расположены слева от подставных тарелок.

Солонки и другие приборы для специй расставляют из расчета один прибор на три-четыре человека.

Различные холодные закуски на блюдах и тарелках равномерно расставляются по столу таким образом, чтобы гостям было легко достать их.

Как накрывать на стол. О скатерти

СКАТЕРТИ могут быть из различной ткани. В особо торжественных случаях белая домо-тканая скатерть с подходящими салфетками считается традиционной. Хорошо выглядит белоснежная льняная скатерть, но теперь чаще пользуются скатертями из различных цветных, легко стирающихся материалов.

Очень элегантно выглядят подходящие друг к другу цвета двойной скатерти. Основная скатерть свешивается за край стола на 35 см, верхняя может покрывать только поверхность стола или свешиваться с него на 10–20 см. Верхнюю скатерть можно положить на основную так, чтобы на всех четырех углах была видна основная скатерть. Так покрывают стол для небольшого званого вечера, когда стол сервируют на 4–8 человек.

Для такого приема гостей стол можно покрывать цветной скатертью в двух вариантах:

– Стол покрывают, например, ярко-синей скатертью. Под посуду для каждого гостя уголком кладут белые салфетки.

– Цветную, яркую скатерть покрывают белой скатертью углом так, чтобы яркая скатерть была видна на углах. Посуду для каждого кладут, как обычно. Салфетки в обоих вариантах белые.

⁴ По материалам Интернета.

Цветной скатертью можно покрыть стол «а-ля фуршет», «по-шведски».

Клетчатые, полосатые, цветастые хлопчатобумажные скатерти употребляют на дачах, в саду и на пикниках.

Скатерть должна подходить к посуде, главным образом к ее цвету.

ЦВЕТЫ – часть украшения стола. Праздничный стол, званый вечер трудно представить себе без цветов. Накрывая на стол, следует предусмотреть место для цветов, которые вместе с посудой украсят стол. Ставят цветы, как правило, в центре или на краю стола, если там не предусмотрено место для гостей. Если число гостей превышает 50 человек, то цветы размещают на каждом столе для группы гостей (10–12 человек) или на границе между двумя группами. Можно вместе ставить одни и те же цветы одного цвета, можно и составлять букеты из цветов разного цвета. Не рекомендуется на стол ставить цветы с ярко выраженным запахом, а также большие и тяжелые цветы, например, георгины, хризантемы, гладиолусы.

Для украшения праздничного стола нужно выбирать низкие вазы, которые могут быть различной формы и из разного материала. Большие высокие вазы больше всего подходят к столу «а-ля фуршет». Цветы надо ставить в вазы, подходящие как по цвету, так и по форме.

Окраска цветов должна подходить к цвету посуды, скатерти и салфеток. Расставляя цветы в вазах, нужно помнить о том, что цветы не должны заслонять напротив сидящего или мешать беседе гостей. Поэтому в одну вазу надо поставить не больше 9 цветов, и высота их не должна превышать уровня глаз.

Визит к больному

*...был болен, и вы посетили Меня.
(Мф. 25, 36)*

Слова Спасителя открывают нам, что посещение больных, забота о них, сочувствие и участие – одна из важнейших добродетелей. Одновременно с этим надо понимать, что каждый отдельный случай требует внимательного к себе отношения, с тем чтобы доставить больному наибольшее утешение и не причинить ему никакого беспокойства.

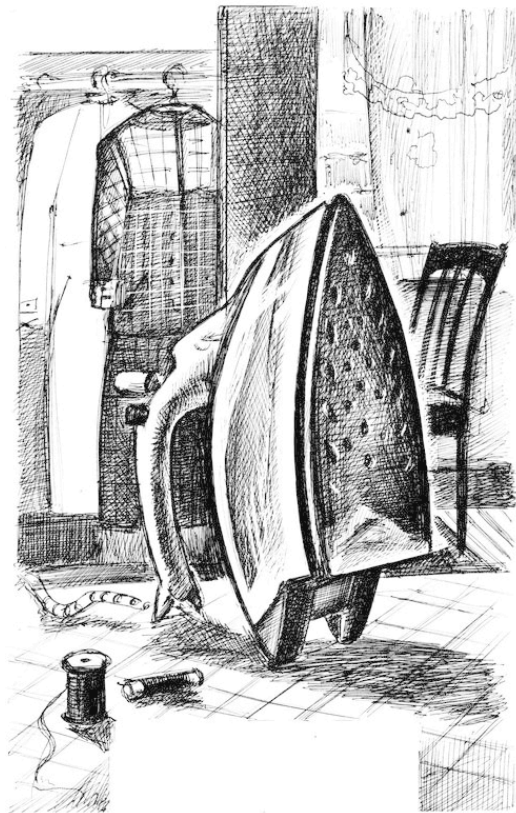
Когда человек серьезно болен, следует узнавать о его состоянии у кого-нибудь из близких и делать это достаточно тактично, чтобы не слишком их и его беспокоить. Навещать дома тяжелобольного могут лишь близкие родственники, а знакомые – только тогда, когда их об этом просили или они могут оказаться чем-нибудь полезны. Выздоровливающему можно принести цветы, фрукты, книгу. То же можно приносить в больницу. Есть люди, которые не любят и даже огорчаются, когда их знакомые навещают в больнице. Особенно женщины чувствуют себя неловко, их смущает плохой внешний вид – ведь редко кого украшает и болезнь, и сама обстановка больницы, где приходится принимать гостя. Следует всегда раньше узнать у родственников, желает ли больной видеть посетителей.

Не следует выпытывать у больного подробности его недуга, а также утверждать, что он плохо или, наоборот, хорошо выглядит. И то и другое часто оказывается нестати.

Конечно, если мы навещаем верующего человека, надо принести с собой святую воду, освященное маслице; нужно тактично узнать у родственников, не нужна ли наша помощь, если больной изъявляет желание причаститься.



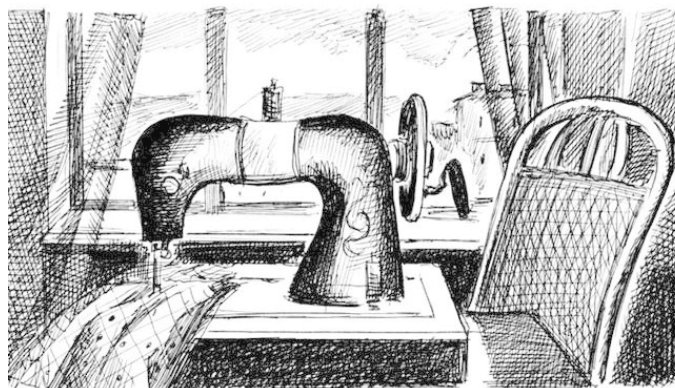
Об одежде



Какая нужна одежда

И об одежде что заботитесь? Посмотрите на полевые лилии, как они растут: ни трудятся, ни прядут; но говорю вам, что и Соломон во всей славе своей не одевался так, как всякая из них; если же траву полевую, которая сегодня есть, а завтра будет брошена в печь, Бог так одевает, кольми паче вас, маловеры! Итак не заботьтесь и не говорите: что нам есть? или что пить? или во что одеться? потому что всего этого ищут язычники, и потому что Отец ваш Небесный знает, что вы имеете нужду во всем этом. Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам.

(Мф. 6, 28–33)



Мы должны помнить, что эти слова Спасителя учат нас не погружаться умом и сердцем в земное и суетное, не делать из вещей объекта особой заботы, а то и поклонения. Но Его слова никак не означают того, что вид благочестивого верующего человека должен быть неприятным и отталкивающим. Само собой разумеется, что человеку грешно делать свою внешность соблазнительной, вызывающей. Но смущать окружающих и возбуждать в них неприязненное чувство своей неопрятностью и неаккуратностью тоже не добродетель. Когда речь идет о нарочито неприглядном внешнем виде юродивых, то следует понимать, что юродство это особый, исключительный духовный подвиг, который под силу лишь очень немногим и который не совершается без особого церковного благословения.

Святые отцы и в одежде советуют избирать средний (царский) путь. Одежда не должна быть слишком ветхой и неказистой и в то же время не должна бросаться в глаза дороговизной, блеском ткани и исключительностью покроя. Нам кажется, что именно этот, царский путь и надо взять за основу, когда приходится думать о том, как одеться.

Прежде всего надо покупать те вещи, которые действительно нужны и не поддаваться соблазну импульсивных покупок, когда вещь приобретается только по той причине, что она почему-то бросилась в глаза или такая же есть еще у кого-то...

При подборе вещей, конечно же, следует учитывать свой возраст, образ жизни, особенности комплекции. Люди скромного достатка могут приобрести вполне добротные и весьма приличного вида вещи отечественного (российского) производства, которая по качеству и покрою часто ни в чем не уступает импортным образцам. К услугам же людей состоятельных – все великое множество магазинов и ателье.

Надо иметь в виду, что одно и то же платье может выглядеть совершенно по-разному, благодаря новому воротничку, галстуку, косынке, накидке, жилету, каким-либо украшениям. Мужской костюм также можно разнообразить жилетами, галстуками. Одежды не обязательно должно быть много, но она обязательно должна быть из добротных материалов, достаточно скромного и в то же время красивого покроя. Еще одно обязательное требование к одежде: она должна быть удобной, не стеснять движений, не портить осанку, не напоминать о себе при носке. Всегда хороши и удобны, конечно не для торжественных случаев, вязаные вещи: кофты, жилеты, свитеры и т. д.

Главное требование к одежде – опрятность и аккуратность. Костюм должен быть всегда тщательно отглаженным, без пятен, сорочка свежей, обувь – начищенной до блеска и без сбитых каблучков.

Одежда должна соответствовать месту, времени, характеру события. Лучше одеваться просто, чем с претензией.

Летом и в дневное время лучше носить светлый костюм или платье, зимой и в вечернее время – более темного цвета.

В официальной обстановке пиджак должен быть застегнут. В застегнутом пиджаке входят в кабинет на совещание, сидят в президиуме или выступают с докладом. Таким же образом поступают, входя в ресторан, на прием, в зрительный зал театра.

Нижнюю пуговицу пиджака не застегивают никогда. Расстегнуть пуговицы пиджака можно за столом во время завтрака, обеда, ужина или сидя в кресле.

На приемы всех видов рекомендуется надевать белую рубашку с галстуком любого, но не очень яркого цвета. Во всех остальных случаях цвет рубашки должен гармонировать с цветом костюма. Галстук должен быть аккуратно завязан, оптимальная его длина – до пояса брюк.

Со строгими костюмами следует надевать полуботинки или ботинки черного или темно-коричневого цветов. Предпочтение следует отдавать черной обуви, поскольку она подходит к костюму любого цвета. В летнее время к нетемному костюму можно надевать светлую обувь. Лакированные ботинки нужно надевать только к смокингу и фраку. Цвет мужских носков дол-

жен соответствовать цвету надеваемого костюма. В идеале он должен быть темнее, чем цвет костюма, но чуть светлее цвета обуви.

Халат, пижама и домашние туфли предназначены для спальни и ванной комнаты. Совершенно недопустимо выходить в них в коридор гостиницы, вагона, на перрон вокзала или палубу парохода.

Женская мода менее стабильна, чем мужская, и предлагает более широкий выбор фасона одежды и цвета ткани, но некоторые традиции и правила существуют и для нее. Самое главное – цветовая гамма туалета, платье и аксессуары естественно должны дополнять друг друга, а фасон одежды – соответствовать особенностям фигуры. Не рекомендуется носить много украшений.

Заботиться о своем внешнем виде необходимо, но приводить себя в порядок можно только дома, в номере гостиницы или в местах, предназначенных для этих целей. Нельзя, например, причесываться, чистить ногти, приводить в порядок костюм в общественных местах, за столом, на улице, в общественном транспорте.

Некоторые сведения о чистке и стирке

Чистка

Несмотря на обилие пятновыводителей, имеющихся в магазинах, рекомендуем и несколько старых, «домашних способов».

Старые ржавые пятна могут исчезнуть после обработки раствором уксусной эссенции (чайная ложка на 0,5 стакана воды). В подогретый раствор опускают загрязненную часть одежды на несколько минут, а затем хорошо прополаскивают водой.

Пятна воска, стеарина, парафина. Твердый остаток вещества осторожно соскабливают ножом, пятно проглаживают (при необходимости несколько раз) горячим утюгом через лист бумаги, лучше типа промокательной; вещество переходит на бумагу.

Пятна от рыбы, консервов, соусов, молока. Свежие пятна достаточно легко удаляются стиркой в воде со стиральным порошком или мылом. Старые пятна надо пропитать глицерином и через 10–15 минут выстирать и прополоскать. Для шелковых тканей хорошим средством является смесь глицерина с водой в равных частях с добавлением небольшого количества нашатырного спирта. Для шерстяных тканей применим раствор из 20 граммов глицерина и 10 граммов нашатырного спирта на стакан воды. Затем обработанное место промывают теплой кипяченой водой, просушивают и проглаживают.

Пятна от яичного желтка удаляют ваткой, смоченной в подогретом до 35 градусов глицерине, который через 15 мин. смывают теплой водой со стиральным порошком или мылом. При надобности процедуру повторяют несколько раз.

Пятна от шоколада, кофе, какао часто исчезают после кипячения. Их можно уничтожить и раствором нашатырного спирта, а затем прополоскать изделие в теплой воде. Старые пятна следует покрыть подогретым глицерином, и оставляют его примерно на 2 часа, потом промывают теплой водой.

Стирка

Стирка изделий из трикотажа, шелковых и штапельных тканей

Трикотажные изделия

Хлопчатобумажный трикотаж белого цвета рекомендуется кипятить.

Окрашенный хлопчатобумажный трикотаж можно стирать с помощью подходящих стиральных порошков, но без кипячения. Предварительное замачивание также не рекомендуется.

Если окраска изделия не очень прочна, то во избежание изменения цвета надо добавить в раствор одну столовую ложку уксусной эссенции на ведро воды (прочность окраски можно проверить перед стиркой, потерев белой тканью влажное изделие). Стирают в прохладной воде. При полоскании рекомендуется добавить в воду немного уксуса.

Шерстяной и полушерстяной трикотаж стирают при температуре не выше 40–50°. Рекомендуется умягчать воду нашатырным спиртом (3 столовые ложки на ведро воды). Кипящая вода разрушает шерсть и портит ее окраску.

Шерстяной и полушерстяной трикотаж нельзя при ручной стирке сильно тереть, скручивать, мять: от этого изделия садятся и теряют свою первоначальную форму.

Сильно загрязненный трикотаж предварительно замачивают. Для этого растворяют в теплой умягченной воде (порошок – приблизительно 30 граммов на ведро воды), изделия погружают в эту жидкость и оставляют на 1 час (при малом загрязнении) или на 3–4 часа (при сильном загрязнении). Затем загрязненную воду сливают.

Окрашенные трикотажные шерстяные изделия обычно стирают без предварительного замачивания.

Шелковые изделия

От большинства щелочей и кислот, а также от высокой температуры шелк разрушается, поэтому при стирке шелковых изделий нужно соблюдать определенные правила.

Во время стирки ни в коем случае нельзя тереть, выкручивать или кипятить изделия, пользоваться стиральной доской, а также другими механическими приспособлениями. Промойте ткань в мыльном растворе или растворе подходящего стирального порошка несколько раз, в зависимости от загрязнения, слегка перебирая и отжимая руками.

После стирки ткань тщательно прополоскайте сначала в теплой, а затем в холодной воде. В последнюю промывную воду советуем добавить уксусную эссенцию (1 чайную ложку на 3 литра воды): это смягчит шелк, сделает его более блестящим.

Затем вещь слегка отожмите в руках, закатайте в сухое белое полотенце или простыню и повесьте для досушки. Сушите только при обычной комнатной температуре.

Гладить изделия из шелковых тканей следует с изнанки, не очень горячим утюгом и обязательно слегка влажными или через влажное полотенце. При глажении материал немного вытягивайте для восстановления прежней формы.

Стирка и отбеливание кружевных и тюлевых изделий

Хлопчатобумажные кружева перед стиркой необходимо замачивать на 3–4 часа в теплой воде с добавкой небольшого количества соды (одна столовая ложка на ведро воды). После замачивания воду нужно слить, а затем слегка отжатые кружева опустить в заранее приготовленный раствор подходящего порошка.

Тюлевые занавески перед стиркой также замачивают в теплой воде, но на более длительное время, чем кружева.

Стирка вышитых вещей

Стирать вышитые цветными нитками вещи надо с применением соответствующего порошка и не в горячей, а в теплой воде.



О здравии телесном



Домашняя аптечка. Первая помощь. Профилактика



Главная помощь – от Господа

Общая причина всех болезней и несчастий – грех. В первую очередь, грех первородный, из-за которого, грехопадением прародителей, мы стали смертными и уязвимыми для болезней и зол, а потом и наш личный, частный. У святого Ефрема Сирина сказано: «Причина болезни – грех, собственная своя воля, а не какая-либо необходимость».

Однако отцы говорят и о цели, которую мы можем усматривать в болезнях и бедах. «Начало болезни суть наказания за грехи, налагаемые на нас, чтобы побудить к обращению», –

говорит святитель Василий Великий. Бывает, что болезнью и скорбью Бог напоминает человеку о Себе, призывает его.

Поэтому и поучает святитель Иоанн Златоуст: «В болезни прежде врачей и лекарств пользуйся молитвою». Святые, например Феофан Затворник, учат и молитве Богу о том, чтобы Он послал в случае болезни хорошего врача.

Итак, в первую очередь во всех случаях – молитва, крестное знамение. Кроме того, в доме непременно должна быть святая вода (которую при болезни или угнетенном состоянии можно принимать и не натошак), святая просфора и артос (хлеб, освящаемый молитвой священников в день Святой Пасхи) – вот сильнейшие благодатные средства, даруемые нам Творцом. И конечно же, в болезни и горе при первой же возможности надо прибегнуть к Таинствам Покаяния и Причащения, в которых Милосердная любовь, Тело и Кровь Христовы очищают, исцеляют и вразумляют нас, приобщая к Божеству Иисуса Христа. Тяжелобольные принимают, по благословению духовника, Таинство Соборования (Елеосвящение).

Мы не должны, как это, к сожалению, делают некоторые, пытаться «вычислить», за какие именно грехи и почему Господь попустил человеку ту или иную болезнь или неприятность, но должны любить всякого человека (поскольку он – ближний: Мф. 22, 38–39) и стараться ему помочь. Да и заболев сами, обязаны принять все необходимые меры к лечению, поскольку тело наше даровано нам Творцом, и мы обязаны о нем заботиться.

Необходимо хотя бы в общих чертах знать о средствах и способах первой помощи себе и ближнему при болезни или несчастном случае. Квалифицированные рекомендации нам предлагает врач Алексей Евгеньевич Шадрин.

Об аптечке и книгах

Наличие аптечки в доме – это условие необходимое, но далеко не достаточное. Аптечкой надо уметь пользоваться, а для этого все взрослые члены семьи должны обладать хотя бы минимальной медицинской грамотностью. К сожалению, приходится признать, что даже самой элементарной медицинской грамотности у нашего населения практически нет. Тем не менее, самые начальные сведения о первой помощи, о болезнях, лекарствах можно получить, например, из учебников и пособий для медицинских училищ. Эти книги написаны достаточно простым и понятным языком, есть и общедоступная медицинская литература. В конце концов, у многих из нас есть знакомые врачи, и можно консультироваться у них.

Но вот о чем жизненно важно помнить: ни в коем случае нельзя пользоваться литературой по «альтернативной медицине» и разными дилетантскими книжками. На книге, посвященной медицинским вопросам, обязательно должен быть гриф с одобрением Министерства здравоохранения. Сейчас на книжных прилавках продается несметное количество «околомедицинской» литературы, которая наносит колоссальный вред здоровью людей, следовать ее рекомендациям просто опасно. Если такая литература в доме есть, то первое, что обязательно надо сделать, это уничтожить ее и больше к ней не обращаться.

* * *

Второй шаг – понять, что именно вам необходимо. Вот несколько советов.

В «Аптечке» должны быть на случай порезов, ссадин и пр. стерильные бинты различной ширины, йод, желательнее приобрести и «сухой» йод в виде карандашей: он очень удобен в применении. Йодом следует обрабатывать, при крупном ранении, только периферию раны. Далее – обязательно «зеленка», потому что зеленка, несмотря на более слабое, чем у йода, бактерицидное действие, в ряде случаев применяется с большим успехом, тем более что она не жжет, не сушит кожу и т. д. Надо иметь также гемостатическую губку. Это квадратная пла-

стина, выполненная из специального материала, пропитанного веществом, которое обладает сильным кровоостанавливающим действием. Губку прикладывают к ране, и кровь останавливается. Губка свободно продается в аптеках и стоит совсем недорого. Надо иметь и пластырь бактерицидный. Действенную помощь при порезах и ранениях может оказать перекись водорода (она должна храниться в темноте, желательно в холодильнике). Перекись водорода обладает значительным дезинфицирующим эффектом и стимулирует свертывание крови. Таким образом, она несет в себе две функции – дезинфицирующую и кровоостанавливающую. Перекисью водорода можно обрабатывать любые, даже крупные, раны. Причем рану можно просто полить, поскольку перекись не вызывает болевого шока в отличие от йода.

Что касается обезболивающих средств, то они, конечно, должны присутствовать в аптечке, однако их применение должно быть осознанным. Например, принимать эти средства при болях в животе противопоказано, поскольку это может полностью исказить клиническую картину и затруднить врачам принятие правильного решения. Даже такой, казалось бы, безобидный препарат как «Но-Шпа», применять нежелательно. Да, он может помочь сто раз, но сто первый может оказаться роковым. Надо обратиться к врачу и поступать по его рекомендациям.

При зубной или головной боли достаточно нейтральным средством является цитрамон (если он помогает), против него практически нет противопоказаний, но уже анальгин – довольно сильный анальгетик. Можно порекомендовать и импортные препараты, например, кетанов, баралгин. Это очень сильные обезболивающие. Опять же при зубной боли обезболивающие можно применять только для того, чтобы не мучаться слишком до прихода к врачу. Но визит к врачу является неотложным и обязательным. Если болит голова, обезболивающие тоже небезопасны, потому что клиническая картина станет неясной, и действительное состояние больного может усугубиться, вплоть до летального исхода, и таких случаев немало, то же касается и болей в грудной клетке. Исключение могут составить только, так сказать, характерные головные боли, уже известные подверженному им человеку (например боли, связанные с изменениями погоды, мигрень и т. п.).

Конечно, в доме должен быть термометр для измерения температуры тела, а там, где есть проблемы с артериальным давлением, следует обзавестись и тонометром (прибор для измерения кровяного давления). При этом надо учесть, что измерять обычным тонометром давление самому себе бессмысленно – показатели все равно будут неверными, для «автономного» пользования подходят только электронные тонометры.

На случай неожиданного подъема артериального давления следует иметь в аптечке раунтин или кристепин, или аделфан (надо посоветоваться об этом с врачом).

В аптечке могут быть и легкие успокаивающие средства: настойки валерианы, пустырника, пиона, но не более того. И ни в коем случае никаких транквилизаторов – их можно принимать только по особому назначению врача, они могут вызвать, и часто вызывают, тяжелейшую зависимость.

Безусловно, в домашней аптечке должны быть и те лекарства, которые прописывает вам лечащий врач для разового или регулярного приема.

Можно также порекомендовать для аптечки фестал – ферментный препарат, который помогает пищеварению. Ведь многие часто переедают. Но принимать его следует только в случае переедания и не чаще чем один раз в неделю.

В качестве слабительного можно иметь в доме регулакс – очень хороший, мягкого действия препарат на растительной основе, при его применении не травмируется слизистая оболочка кишечника.

В аптечке должны быть обязательно и сердечные средства. Вообще сердечно-сосудистые заболевания – это бич нашего времени, и сердечные недомогания могут случаться со всеми

людьми, в особенности в возрасте старше 35 лет. К этим средствам можно отнести корвалол, валокордин, валидол, нитроглицерин.

Помощь при несчастных случаях

Теперь о несчастных случаях и травмах, которые могут произойти в быту.

Вот, например, очень опасная ситуация – человек подавился. В тяжелых случаях это может закончиться смертью. Ошибка номер один – хлопать подавившегося по спине, этого категорически делать нельзя.

Если подавился ребенок, которого вы в силах поднять, то его нужно поднять за ноги и потрясти – непроглоченная пища вывалится. Если неприятность произошла со взрослым, следует резко сдавить ему грудную клетку. Правая рука кладется на грудину, левая – на позвоночник и производится резкое сдавливание. Остаточный воздух выталкивает пищевой ком. Если человек находится один, надо резко удариться грудью, например, о стол.

Поражение электрическим током. Тут, как говорится, нет лучшего лечения, чем профилактика. Надо неукоснительно соблюдать все положенные меры безопасности. Нельзя, например, браться одновременно за электрический прибор и батарею парового отопления или кран, за любой предмет, имеющий заземление. А хозяйки у нас очень любят взяться одной рукой за водопроводный кран, а другой за стиральную машину. Если поражение произошло, и человек упал, часто это сопровождается остановкой сердца, тогда надо немедленно применить непрямой массаж сердца. Как это сделать? Вот, чтобы иметь об этом представление, и надо знакомиться с книгами по оказанию первой помощи и знакомиться всей семьей. Описание приемов первой помощи можно найти и в Интернете.

Что делать, если случился ожог или ожог паром? Надо сразу поместить пораженное место под холодную воду, пока не пройдет боль. Есть замечательный противоожоговый препарат, который лучше всего держать в тех местах, где наиболее высок риск получить ожог, в домашних условиях – на кухне. Называется этот препарат «Пантерол» и применять его надо сразу же по получении ожога. Это спрей, который наносится на пораженное место. Препарат не обязательно сочетать с холодной водой.

Утопление в ванне – это нередко случается, в особенности с пожилыми, больными, слабыми людьми. Здесь также необходимы профилактические меры: надо просить этих людей не запирайтесь в ванной, переговариваться с ними во время мытья, настоятельно просить их не принимать ванну, когда они в одиночестве. Им, кстати, не следует запирайтесь и в туалете. Все эти меры не требуют никаких лекарств.

Не такая уж редкость и неожиданные обмороки. Надо помнить, что просто так в обморок не падают. Если с кем-нибудь случился обморок, немедленно вызывайте «скорую» (за исключением, может быть, тех случаев, когда обморок происходит с беременной женщиной). Это может быть и сердечный приступ, и проявление диабета, и инсульт – вариантов довольно много, и вмешательство врача просто необходимо. В ожидании врачебной помощи надо попробовать привести человека в чувство: слегка похлопать по щекам, обеспечить доступ свежего воздуха, расстегнуть больному воротник, дать понюхать нашатырного спирта, который, кстати, также хорошо бы иметь в аптечке.

Еще одно очень важное правило. Если у человека начались боли (любого характера) в животе, то категорически противопоказана грелка. Надо понимать, что это может привести к опаснейшим обострениям, вплоть до летального исхода. Очень часто нам приходится серьезно болеть только потому, что мы наделали глупостей с «самолечением».

Участковый врач

Вот что еще очень важно усвоить – правильное отношение к участковому врачу. Миссия участкового врача все-таки не только в том, чтобы лечить вас и вылечить. Его первоочередная задача: разобраться, к какому специалисту вас направить и требует ли ваше состояние госпитализации. Он же должен выдать, в случае надобности, больничный лист. Кстати, мало кто знает, что больничный лист должен выдаваться не только при повышенной температуре или других каких-либо явных симптомах заболевания. Для получения больничного листа должно быть достаточно просьбы человека. Например, человек говорит, что он устал, и если доктор видит симптомы этой усталости, то он обязан выдать больничный лист с диагнозом «переутомление».

Что касается признаков и симптомов различных недугов и заболеваний, то один из самых опасных сигналов – беспричинный кашель. То есть, если перед или во время возникновения кашля вы подвергались респираторному заболеванию, то ничего опасного в кашле нет – пройдет. Но если кашель появляется, так сказать, на пустом месте, надо немедленно обратиться к врачу и пройти обследование. Потому что такой кашель может быть признаком ряда опасных заболеваний, таких как туберкулез и онкологические болезни.

Простуда, ОРЗ

О простуде. Строго говоря, простуды, как таковой, не существует, это бытовой термин. Существует острое вирусное воспаление дыхательных путей, иногда по времени совпадающее с фактором переохлаждения. Чревато это хроническим бронхитом и хроническим трахеитом, изредка пневмонией. Препараты, даже такие как арбидол, ремантадин, на вирус, который уже действует в организме, существенного влияния оказать не могут. Вирус уходит из организма сам через 3–4 дня, но более мы, как правило, значительно дольше, потому что на то «место» в организме, которое «протравил» вирус (в верхних дыхательных путях) проникает бактерия, а бактерий и в нас, и вокруг нас великое множество. И вот поэтому с первого же дня возникновения ОРЗ надо вести профилактику бактериального «продолжения», здесь можно порекомендовать весьма эффективный и мягкий препарат «Ориприм» либо отечественный сульфаниламидный препарат-аналог. Надо отметить, что принимать бисептол при ОРЗ практически бесполезно, поскольку он воздействует на иные области нашего организма, и рекомендуют его по укоренившейся традиции (с тех времен, когда у нас ничего больше не было). Прекрасно действует ингаляционный препарат биопарокс. Если кашель затягивается, то надо принимать отхаркивающее, например бромгексин, АЦЦ.

Принимать жаропонижающее, например аспирин, нужно лишь в том случае, если температура поднялась выше 38 градусов, к жаропонижающим относится и чай с малиной, однако чай можно употреблять и при более низкой температуре как профилактическое и улучшающее самочувствие средство. Вернемся к ОРЗ. Я бы не рекомендовал полоскать горло, когда оно болит (ромашка, шалфей и проч). Эффекта никакого не будет. Боль в горле пройдет сама максимум через 36 часов. Полосканием мы только лишний раз раздражаем и без того воспаленную слизистую оболочку. Воспалительный процесс будет идти ровно столько, сколько ему положено.

Что касается банок: они запрещены Всемирной организацией здравоохранения. Толку от них практически нет, а вред может произойти большой. Можно посоветовать применять горчичники, лучше – только в конечной фазе выздоровления. А банки могут вызвать любые обострения: в особенности у людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, радикулитом, остеохондрозом и т. д.

В качестве профилактических средств в осенне-зимне-весенний период очень полезно употреблять в пищу лук и чеснок. А также оксолиновую мазь для смазывания крыльев носа. В период эпидемии – например, ремантадин, цитовир, арбидол, анаферон.

* * *

Что нужно для того, чтобы реже болеть? Ведь так называемая простуда – очень вредная штука. Она изматывает иммунную систему человека, а, как бы неожиданно это ни прозвучало, иммунная система нам нужна в первую очередь, чтобы каждый день отслеживать, отлавливать и уничтожать ежедневно возникающие раковые клетки. Каждый день в организме происходит жизненно важная борьба, и это – первоочередная функция иммунной системы, и лишь во вторую очередь она блокирует и уничтожает внешние инфекции. И вот когда человек изматывается «простудами», то повышается вероятность онкологического заболевания.

Что же нужно для того, чтобы реже болеть «простудой»? Да, есть набор препаратов. Но с конца сентября по начало июня в качестве профилактических средств я рекомендовал бы лук и чеснок, оксолиновую мазь для смазывания у ноздрей. В период острой эпидемии гриппа – цитовир, ремантадин, арбидол, анаферон также в целях профилактики. Применять эти препараты во время заболевания практически бесполезно.

Одним из наилучших средств борьбы с «простудой» является ежегодная осенняя прививка от гриппа. Она, кроме защиты собственно от гриппа, покрывает еще довольно широкий спектр вирусов, вызывающих воспаление дыхательных путей. Привиться можно в клинике или по месту жительства.

Одно немаловажное замечание по поводу нашей заботы о здоровье детей. Надо отметить, что, к прискорбию, у нас очень часто неверно расставляются акценты в оценке риска тех или иных детских заболеваний. Наши заботливые и любящие мамы панически боятся, скажем, насморка и ангины, но совершенно не заботятся о риске такого опаснейшего заболевания как гепатит и легкомысленно оставляют детей без прививки. А ведь настоящая забота должна быть предусмотрительной и разумной.

Следует, однако, помнить, что делать любые прививки, как детям, так и взрослым, можно только посоветовавшись с врачом и получив благословение священника (*прим. ред.*).

* * *

Надо сказать отдельно и о переедании, которое часто переходит в обжорство. Человек часто думает, что если он не курит и не пьет, то ведет правильный образ жизни. Конечно, и курение и излишества в пиве, вине и крепких напитках – привычки вредные в любом смысле. Но обжорство, в особенности в сочетании с ночным образом жизни, может навредить организму не меньше, чем употребление спиртного или курение табака. Обжорство и, как следствие его, – ожирение – это базовый фактор риска преждевременной смерти.

Сильнейшее и бесплатное средство

Есть замечательное, сильнейшее и в то же время простое и совершенно бесплатное средство, от которого однако почти все отказываются. Это – дневной образ жизни. Следует ложиться спать в 22–23 часа и вставать в 6 часов утра. Человек – хочет он того или нет – зависит от светового цикла. От этого цикла зависит и иммунная система человека. Да, жизнь в мегаполисе как бы позволяет человеку не обращать внимания на световой солнечный цикл, но от этого сам цикл не перестает существовать. В зависимости от солнечного цикла меняется не только количество световой энергии, но и ряд геомагнитных факторов, от которых зависит

и физиологическое, и эмоциональное состояние человека. За пользу дневного образа жизни и его огромную эффективность в укреплении здоровья можно поручиться не обинуясь.

Заключение

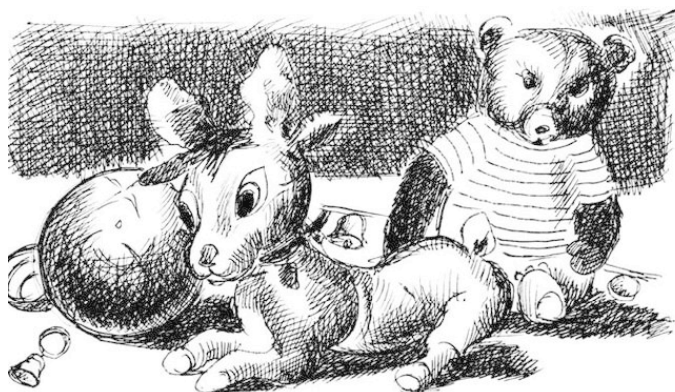
В заключение обратимся к мудрости святителя Василия Великого: «Как не должно вовсе бегать врачебного искусства, так несообразно полагать в нем всю свою надежду. Но, как пользуемся искусством земледелия, а плодов просим у Господа, или вверяем кормило кормчему, а молим Бога, чтобы спас нас от потопления, так, вводя к себе врача, когда позволяет сие разум, не отступимся от упования на Бога».



Приданое ребенка



Одежда



Прежде чем купить приданое ребенку или шить что-нибудь для него или вязать, необходимо учитывать, что новорожденный будет быстро набирать вес. Условно первый год жизни ребенка можно разделить на 3 периода, которым соответствует одежда разных размеров:

I – от рождения до 3 месяцев.

II – от 3 месяцев до 6 месяцев.

III – от 6 месяцев до 1 года.

Мамы должны знать, что если новорожденный весил, например, 3,5 кг, а длиной был 50 см, то в 3 месяца он будет весить 5 кг и длина тела будет 60 см, а в 6 месяцев вес будет примерно 7 кг и рост 64 см.

Для первого периода много одежды приобретать не следует, потому что до 3 месяцев он вырастет примерно на 10 см, лучше покупать сразу одежду и для второго периода, которую он будет носить до 7 месяцев.

До 6 месяцев ребенок большую часть суток спит, поэтому покупать дорогую одежду не стоит. Главное на этот период – следить за чистотой всего, что окружает малыша. Для безопасности нельзя подвязывать распашонки ленточками на уровне шейки, пользоваться булавками, использовать одежду из синтетических тканей, т. к. они часто вызывают раздражение кожи новорожденного.

Белье ребенка должно быть просторным, чтобы ему было удобно. Хорошо для распашонки использовать тонкие ткани, бывшие в употреблении, избегая грубых швов. Шерстяные распашонки лучше вязать из тонкой мягкой шерсти.

Ориентировочно одежда малыша должна состоять из 20–30 пеленок, часть из которых – тонкие хлопчатобумажные, а часть – из бумазеи. Размер их 100×100 см. Хорошо иметь 30–50 подгузников квадратных (лучше двухслойных) и 6–7 бумазейных кофточек с длинными рукавами, 2–3 чепчика, 4–6 детских простыней, 1 байковое и 1 шерстяное одеяло.

Хорошо иметь тонкий шерстяной платок; в него можно завернуть ребенка, когда выносите его из ванной в кроватку, из дома в коляску и т. д.

Нужны мягкие пинетки (несколько пар), 1–2 шапочки, 12–14 ползунков, слюнявчики, варежки для зимы. К 3 месяцам уже могут понадобиться шерстяные штанишки.

Со временем одежду можно дополнить несколькими рубашками больших размеров. Когда ребенок начнет ползать, одевать его придется по-другому.

Пеленки уже не понадобятся. Одежда станет разнообразнее, и приобретать ее каждый будет в соответствии со своим вкусом.

Запомните общее правило: одежда должна быть удобной для одевания (широкий ворот, просторные рукава), она не должна стеснять свободы движений и быть прочной. Нателный трикотаж, рубашки, свитера должны быть длинными, чтобы не оголялись животик и спинка, поэтому приобретайте комбинезон или штанишки с лямками.

Кроватка. Постельные принадлежности

Практичнее купить настоящую детскую кроватку, в которой малыш будет спать до 2–3 лет. Над кроваткой хорошо иметь полог, который бы защищал ребенка от мух, сквозняков и яркого света.

Кровать должна быть удобной и устойчивой, чтобы ребенок при движениях не мог ее перевернуть.

Матрац должен быть жесткий, ровный. Его можно сшить из хорошо стирающейся ткани и набить сухой травой или купить готовый. Матрацы в целлофане менее гигиеничны и покупать их не рекомендуют. На матрац нужно положить прорезиненную подстилку (медицинскую клеенку), а сверху – хлопчатобумажную или шерстяную ткань.

Во избежание искривления позвоночника подушка не обязательна. Если все же вы сочтете необходимым иметь подушку для ребенка в кроватке, то делайте ее во всю ширину кроватки, желательно, чтобы подушка была плоской и жесткой. Мягкая перьевая подушка не желательна: уткнувшись в нее личиком, ребенок может задохнуться.

Простынки можно сшить из старых простыней. Их надо иметь побольше, а нарядных простыней, украшенных вышивкой или цветной лентой из тонкого полотна, не более 2–3 штук.

Приобретите или сшейте 3–4 наволочки, если вы решили положить в кроватку подушку.

Ребенка надо хорошо укрывать, чтобы ему было тепло. Необходимо иметь легкое шерстяное одеяло, которое при необходимости можно складывать вдвое.

Хорошо иметь зажимы для одеяла, если ребенок спит беспокойно и во время сна будет раскрываться.

Памперсы

Сейчас при уходе за малышом обычно используются специальные подгузники – памперсы. Некоторые говорят, что памперсы нужны ленивым мамам. Но это не так. Здоровье малыша зависит от его нервной системы. Если малыш спокоен, а он спокоен, когда лежит в сухом и к тому же сыт, то и болеть будет меньше. Стирка пеленок забирает много сил у матери и вызывает хроническую усталость, а забот с новорожденным достаточно и без стирки.

Благодаря памперсам ребенок не имеет опрелостей, спит хорошо и всегда сух. Подгузники имеют внутри адсорбент (чаще всего это набухающая от влаги целлюлоза), сделаны в форме трусиков.

Памперсы лучше, чем наши марлевые треугольники, которые приходится стирать, сушить, гладить. С памперсами мамам спокойнее, они отдыхают ночь. Хороший сон матери обеспечивает больше молока, а сытый ребенок хорошо развивается и меньше болеет.

Помните только, что от памперсов и того удобства, которое они создают, нужно вовремя отказаться, иначе ребенок не научится проситься на горшок сам долгое время.

Коляска

Коляска нужна малышу и зимой, и летом. В теплое время года он может спать в ней во дворе или на лоджии. Коляска должна быть на хороших рессорах, высокой, глубокой, чтобы ребенок не мог выпасть из нее, достаточно длинной, чтобы он мог лежать в ней до 2 лет, а может, и дольше.

Коляска оборудуется аналогично кровати: матрац, клеенка, волосяная подушечка, 2 простыни, одеяло.

Детская комната

Ее следует оборудовать заранее, чтобы не осталось запахов краски. Комната должна быть удобная, хорошо проветриваемая, уютная. В ней не должно быть ничего опасного для ребенка, чтобы он со временем мог свободно ползать и начинать ходить. Хорошо, чтобы все было прочным, моющимся, безопасным, чистым, практичным.

Пол покрасить или покрыть лаком, чтобы легче было мыть. Обои использовать лучше моющиеся, со спокойной расцветкой, чтобы они гармонировали с цветом пола и потолка.

Занавески должны быть плотными, защищающими малыша от яркого цвета.

Кровать нужно подбирать тщательно, т. к. в первые месяцы ребенок проводит в ней большую часть времени.

Поместите в детской одну-две иконы (желательно Спасителя и Божией Матери и, по возможности, святого небесного покровителя ребенка). Чем большего размера будут образа, тем лучше. Хорошая большая икона приближает новорожденного к Богу. Пусть образа будут видны ему с первых дней жизни. Хорошо, когда перед иконами горит лампадка.

Обязательно приобретите пеленальный столик, или можно приспособить для этих целей комод. Хорошо на стол или комод положить пеленальный матрац.

Ковры в детской комнате нежелательны. Кормить ребенка грудью лучше будет в широком кресле или на низком стуле.

Хорошо приобрести для малыша креслице-сиденье с ремешками-креплениями. Его можно поставить на стол, на пол (если не холодно) или в другое удобное и доступное для наблюдения место. Ребенок помладше может полулежать в нем, а постарше – сидеть, пристегнутый «ремнями безопасности», и вам будет спокойно, и малышу интересно наблюдать со стола за всем происходящим. В таком креслице его удобно кормить с ложечки.

Для того, чтобы подросшего ребенка сажать за общий стол, заранее постарайтесь обзавестись специальным высоким стульчиком-столиком (они бывают складные и на колесиках).

Если отдельную комнату выделить малышу нет возможности, можно обойтись специально оборудованным уголком в тихой комнате, поскольку ему нужен покой. Хорошо отгородить уголок ширмой во избежание сквозняков.

Игрушки

Строго говоря, самые лучшие – простейшие игрушки, потому что они больше всего развивают воображение. Пятнадцать строительных блоков с деталями различных размеров и конфигурации годами могут быть любимыми игрушками ребенка, а электрический робот, на которого можно только смотреть, быстро надоедает. Не раз родители с недоумением наблюдали в новогоднюю ночь, как ребенок равнодушно откладывает только что подаренную новую дорогую игрушку и часами играет с какой-нибудь упаковочной коробкой, которая становится то крепостью, то поездом, то домом. Простые игрушки можно использовать в самых неожиданных вариантах. Не зря дети часто разбирают сложные игрушки на составляющие: самое интересное – попробовать, что с ними можно сделать!

Еще одна необходимая вещь – мячи самых разных размеров. Почему разных? Потому что в зависимости от размера мяч выглядит и подпрыгивает и ощущается по-разному, и играть с разными мячами можно долго. Куклы, мишки и всякие игрушечные зверюшки нравятся всем детям: и девочкам, и мальчикам. Многим гораздо больше нравятся матерчатые или меховые игрушки, чем холодные пластмассовые или резиновые, хотя последние легче «пробовать на зуб».

Почти у всех детей любимое убежище – одеяло. Оно может быть байковым, шерстяным или плюшевым, но обязательно мягким и уютным, чтобы в него можно было завернуться, закутаться, позднее – построить домик.

Игрушки для детей первых двенадцати месяцев

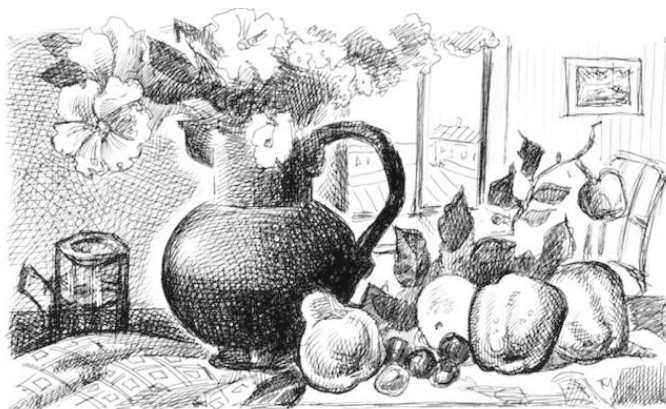
1. Яркие и звонкие легкие погремушки.
2. Разноцветные игрушки на резинках, натянутых над кроватью или манежем.
3. Натянутая над кроватью лента с висящими на ней различными предметами, например маленькими мячиками, резиновыми кольцами для зубов, которые малыш может схватить, оттолкнуть или просто разглядывать.
4. Резиновые пищание игрушки.
5. Музыкальная или звучащая игрушка, которая реагирует на прикосновение или толчок.
6. Прикрепленное над кроватью зеркальце из нержавеющей металла, в котором малыш видит себя.
7. Резиновые кольца для зубов, которые он может грызть.
8. Плавающие игрушки и разноцветные губки для игры во время купания.
9. Большие легкие разноцветные мячи.
10. Мягкие пластмассовые книжки с изображением знакомых предметов.
11. Старые журналы и газеты (их можно держать, рвать, мять).
12. Легкие металлические миски, деревянные ложки (ими можно стучать, греметь, бросать их и поднимать).
13. Мягкие игрушки – зверюшки и куклы (их можно мять и прижимать к себе).
14. Резиновые конструкции и кубики.
15. Игрушки-неваляшки.
16. Звучащие игрушки, которые малыш может поворачивать и встряхивать.
17. Поводки для ходьбы.
18. Набор небьющихся пластмассовых мисочек.



Врачества от земли



Лечебные свойства растений и плодов



Абрикос обыкновенный

Armeniaca vulgaris Lam. Семейство розоцветные – Rosaceae Juss.

Высококалорийна мякоть абрикоса.

В связи с наличием в мякоти абрикоса значительного количества калия, рекомендуется употреблять его при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, в разгрузочные дни. При назначении ртутных мочегонных препаратов показана диета, богатая солями калия (в сутки до 1 стакана кураги).

Абрикосы можно использовать при недостатке в организме витаминов А, С, РР. Трех четвертей стакана абрикосового сока достаточно для удовлетворения суточной потребности человека в витамине С. Употребление абрикосов из-за высокого содержания в них сахара следует ограничить больным сахарным диабетом.

В народной медицине плоды абрикоса употребляют при авитаминозах А, В и С, нарушении деятельности кроветворных органов, как средство, улучшающее и регулирующее деятельность желудочно-кишечного тракта, а также способствующее выведению радионуклидов из организма.

Абрикосовый сок употребляют при пониженной и нулевой кислотности, воспалительных заболеваниях кишок, сопровождающихся гнилостными процессами, так как он обладает бактерицидной и антигнилостной активностью.

В домашней косметике из мякоти абрикосов делают маски при солнечных ожогах.

Абрикосы, особенно свежие, не рекомендуется есть натощак, а также после приема трудно перевариваемой пищи. Употребление холодной воды после еды абрикосов вызывает понос. Свежие абрикосы не рекомендуются больным язвенной болезнью и острым гастритом. Принимать абрикосы для лечения и профилактики авитаминоза и гиповитаминоза А не следует, так как содержащийся в абрикосах провитамин А (каротин) при указанных заболеваниях не усваивается, и поэтому целесообразно назначать больным чистый витамин А (Б.Г. Волинский с соавт., 1983). Побочное действие абрикосов со стороны пищеварительных органов можно предупредить или снять с помощью укропной воды, свежего укропа или аниса.

Способы приготовления и применения:

1. Свежие плоды в количестве 200 г принимать 3 раза в день, разделив поровну, при авитаминозе.

2. Настой: сушеные плоды предварительно помыть, затем залить 1 стаканом теплой кипяченой воды, настоять 1 час. Принимать 3 раза в день, разделив поровну, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и кроветворных органов.

Алоэ древовидное

Aloe arborescens Mill. Семейство лилейные – Liliaceae Juss.

Алоэ древовидное – многолетнее травянистое растение.

В нашей стране широко распространено как комнатное растение, часто под названием столетника.

Родина алоэ – Африка, но его знали уже древние греки и римляне.

С лечебной целью используют листья и сок.

Сок алоэ в малых дозах применяется как средство, возбуждающее аппетит. При хронических гастритах, сопровождающихся запорами, язвенной болезни желудка, после дизентерии и для повышения сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям, для улучшения аппетита принимать по 5–10 мл сока из свежих листьев алоэ, который должен применяться сразу после его приготовления, за полчаса до еды 2–3 раза в день.

Наружно сок алоэ используется при лечении ожогов, трофических язв, гнойных ран, воспалительных заболеваний кожи.

В русской народной медицине сок свежих листьев применяется при невралгиях, головных болях, а в смеси с медом и салом для лечения туберкулеза легких. Его использовали в Египте, позднее в Греции, Индии, Италии в качестве наружного средства при ожогах, долго не заживающих ранах, язвах.

1. 1,5 кг измельченных листьев алоэ (3–5-летнего возраста) смешать с 2,5 кг меда (лучше майского) и 850 мл кагора (можно портвейна). Смесь поместить в темную стеклянную банку, плотно закрыть и оставить при комнатной температуре в темном месте на 5–7 дней. Через 5–

7 дней можно принимать: первые 5 дней – по 1 чайной ложке 1 раз в день за 1 час до еды, затем по 1 чайной ложке 3 раза в день. Эта доза рассчитана на курс лечения в 2–3 месяца при туберкулезе легких.

2. 1 часть листьев алоэ, 2 части свиного жира (или сливочного масла, или барсучьего сала), 2 части меда. Для вкуса можно добавить какао или ванилин. Смесь держать в духовке в течение 5 часов, затем слить в стеклянную посуду и держать в холодильнике. Принимать по 1 столовой ложке с горячим молоком 3 раза в день, при бронхите, бронхопневмонии, туберкулезе легких.

3. 50-процентный водный раствор сока алоэ. Для полоскания рта при стоматите, ларингите, фарингите.

Алоэ противопоказано при острых воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при геморрое, беременности, острых заболеваниях почек, кровохаркании.

Арбуз обыкновенный

Citrullus vulgaris Schrad. Семейство тыквенные – Cucurbitaceae Juss.

Цветет в июне-июле, созревает в августе-сентябре.

Плод арбуза – ложная ягода – является одним из самых крупных в растительном мире. Его вес может достигать 20–25 кг, а встречаются арбузы-великаны, весящие более 50 килограммов.

Родиной арбуза считают тропические страны Африки.

На Руси культура арбуза зародилась в Нижнем Поволжье в VII веке.

В сочной мякоти арбуза содержится много легкоусвояемых сахаров, витамины В₁, В₂, В₆, РР, С, фолиевая кислота, каротин, повышающие сопротивление организма инфекционным заболеваниям. В минеральном составе плодов преобладают соли железа, калия, натрия, кальция, фосфора, магния, которые благотворно влияют на деятельность органов кроветворения, пищеварения, сердечно-сосудистой системы, желез внутренней секреции.

Арбуз используется в лечебном питании при малокровии, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, болезнях печени, камнях желчного пузыря и мочевыводящих путей, а также как мочегонное при мочекишечной диатезе.

В народной медицине плоды арбуза применяют при водянке и желтухе. В Карачаево-Черкессии растертые с молоком семена назначают как кровоостанавливающее средство при маточных кровотечениях.

Мякоть плодов и сок хорошо утоляют жажду при лихорадочных состояниях и обладают сильным мочегонным, легким желчегонным, противовоспалительным и слабительным действиями, способствуют выведению холестерина из организма. Семена обладают кровоостанавливающим и противоглистным действием.

При желчекаменной болезни, циститах, нефритах, мочекаменной болезни рекомендуется употреблять по 2–2,5 килограмма свежих арбузов ежедневно. Длительное употребление мякоти арбуза способствует излечению хронических гастритов, улучшает состояние больных сахарным диабетом, атеросклерозом.

При гипертонической болезни, нефритах, пиелоститах, подагре, заболеваниях печени, желчного пузыря рекомендуются арбузные разгрузочные дни, которые в зависимости от состояния здоровья можно проводить 2 раза в неделю или 1 раз в 10 дней под контролем врача. В эти дни больной получает 1,5 кг арбуза и съедает его за 5 приемов.

Издавна из арбузов готовили мед-мердек, повидло, рафинированную патоку, вино, пастилу, цукаты. В зимнее время соленые недозрелые арбузы считались одним из самых изысканных деликатесов на праздничном столе.

Арбуз и другие бахчевые культуры и овощи обладают свойством накапливать в плодах и корнеплодах химикаты (селитра, фосфор, калий и др.), используемые в качестве удобрения. После разреза такого арбуза в мякоти обнаруживаются желтые, несколько уплотненные участки величиной от 0,3×0,5 см до 2,0×2,0 и более. Прием подобного арбуза даже у здорового лица вызывает тошноту, рвоту, желудочные боли и понос. Еще более опасен он для детей младшего возраста и почечных больных, а именно с острым и хроническим нефритом, нефрозом и пиелонефритом. У детей могут возникать тяжелые диспептические явления, сопровождающиеся рвотой, поносом, а в отдельных случаях – судорогами и обезвоживанием организма.

У почечных больных очень быстро возникают почечные колики и резкое ухудшение состояния, поэтому крайне необходим строгий санитарный надзор за реализуемыми бахчевыми культурами, ягодами, фруктами и овощами.

Способы приготовления и применения:

1. 100 г сухих арбузных корок на 0,5 литра кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 0,5 стакана 4–5 раз в день при гастритах, острых и хронических колитах и энтероколитах.

2. 20 г сухих или свежих корок на 200 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день как мочегонное средство.

Береза повислая

Betula pendula Roth. (*B. talassica* Pobjak., *B. verrucosa* Ehrh.) Семейство березовые – Betulaceae S.F.Gray.

С лечебной целью применяют почки и молодые листья, также березовый сок и получаемые из древесины деготь и уголь.

Настойка березовых почек (1:5) обладает антимикробной активностью в отношении антибиотикоустойчивых форм 144 штаммов стафилококков, выделенных от больных различными формами гнойной инфекции (мастит, фурункулез, флегмоны, абсцессы, перитонит).

В отечественной медицине береза издавна применялась как лечебное средство. Использовали березовые почки, кору, бересту, березовый сок, деготь, березовый уголь.

Бересту применяли при переломах костей, распаривая ее и накладывая аналогично гипсу.

Имеются данные анализа средств, использованных русской медициной за последние 200 лет при лечении гнойных ран. Оказалось, что чаще всего при гнойных ранах применялись почки березы.

Настой и отвар березовых почек обладают мочегонным, дезинфицирующим и желчегонным действием. Их применяют при отеках сердечного происхождения в качестве мочегонного средства. Клинические наблюдения говорят об увеличении диуреза и значительном уменьшении отеков при употреблении отвара и настоя из березовых почек даже в тех случаях, когда другие мочегонные не помогали.

Однако, учитывая возможность раздражающего действия препаратов из почек, содержащих смолистые вещества, при функциональной недостаточности почек, эти средства не рекомендуются ввиду возможного раздражения почечной ткани.

Желчегонные свойства березовых почек используют при заболеваниях печени и желчных путей. Препараты березовых почек применяют с успехом при бронхитах, трахеитах, пневмониях в качестве отхаркивающего и дезинфицирующего средства. Почки березы используются также для приготовления гигиенических ванн.

Отвар березовых почек готовят из 10 г на 200 мл воды, кипятят 15 минут, процеживают и принимают по 1/4 стакана 3–4 раза в день. Настой березовых почек – 1 чайную ложку березовых почек заливают 1 стаканом кипятка, через 1 час процеживают. Принимают в течение дня.

Настойка березовых почек готовится на 90-градусном спирте в соотношении сырья к извлекателю 1:5. Назначают по 1 чайной или 1 десертной ложке на прием как мочегонное или желчегонное средство.

Наружно используют для втираний и компрессов при артритах, миозитах, радикулитах, плохо заживающих язвах, ссадинах, пролежнях.

Настойку березовых почек применяют как хорошее средство при гнойных ранах после операции.

Спиртовая настойка березовых почек 1:10 (настаивают в течение 2 месяцев на 70-градусном спирте) используется при хронических, острых отитах и мезотимпанитах. При этом настойку закапывают в ухо и промывают настойкой барабанную полость в течение 10–15 дней ежедневно.

Листья березы (в виде настоя) также применяют как мочегонное средство при отеках, связанных с сердечно-сосудистой недостаточностью. При этом выделение мочи за сутки с 400 мл возрастало у таких больных до 2,5 л в сутки. При этом отмечалось исчезновение отеков, уменьшение одышки и улучшение общего состояния.

Листья березы рекомендуются при заболевании почек (нефрозах и нефритах, мочекаменной болезни). При этом также установлено, что они не только безвредны, но, напротив, улучшают функцию почек.

Настой из листьев березы готовят следующим образом: 0,5 столовой ложки измельченных листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 6 часов, процеживают. Принимают в течение дня.

Листья березы входят в состав фитолизина, применяемого как мочегонное, противовоспалительное, спазмолитическое средство и для удаления камней из почек и мочевого пузыря. Принимают фитолизин 3 раза в день после еды, разводя чайную ложку препарата в 1/2 стакана подслащенной воды.

Ванночки и тампоны из 20 % – го настоя почек и листьев иногда применяют при эрозиях шейки матки и при воспалительных процессах в матке.

В народе листья березы используются для ванн при лечении радикулита, ревматизма, подагры, параличей.

Так, в журнале «Департамент здравоохранения» за 1843 год № 24 имеется следующее сообщение о лечебном действии березовых листьев: «Штаб-лекарь Норман пишет, что он испытал действие сухих березовых листьев в водяной болезни, и успех от них в лечении превзошел его ожидания; ибо польза от березовых листьев превосходит, как кажется ему, все прочие средства, если при водяной болезни нет застарелых завалов брюшных внутренностей».

«Набрав свежих березовых листьев в конце мая месяца или в начале июня, он старался высушить их так, чтобы в них сохранилось как можно более зеленого цвета и свойственного им ароматного запаха. Для лечения всеобщей подкожной водяной болезни он насыпает вышесказанным способом приготовленных березовых листьев в обыкновенную ванну столько, сколько нужно, чтобы больному не жестко было лежать на них и, раздев его донага, приказывал ему ложиться в ванну, потом засыпал его листьями так, чтобы ему можно было свободно дышать. В таком положении оставался больной до тех пор, пока он не начинал чувствовать какого-то онемения во всем теле, после чего он выходил из ванны».

«В водяной болезни только ног, насыпал он выше означенных листьев в наволочку или мешок, куда больной на ночь вкладывал свои ноги так, чтобы ноги со всех сторон были обложены листьями. Весьма редко встречалась надобность употреблять это средство далее одной недели, после чего больные обыкновенно выздоравливали. Само собою разумеется, что при употреблении сего средства, не должно упускать из вида употребление также соответствующих болезненному состоянию внутренних лекарств, как-то: потогонных, мочегонных, слабительных и прочих».

Отваром листьев моют голову для укрепления волос и лучшего роста волос.

Во время Великой Отечественной войны настой из березовых листьев применяли как витаминный напиток (содержащий витамин С) в качестве общеукрепляющего и стимулирующего средства, при длительно не заживающих ранах и трофических язвах.

Березовый деготь, получаемый путем сухой перегонки стволов и ветвей, содержит фенол, диоксибензолы, крезолы и т. д. Он обладает выраженным противомикробным и противопаразитарным действием и назначается для лечения кожных болезней (экзема, чесотка, чешуйчатого лишая и др.) в виде 10–30 % мазей, линиментов.

Способы приготовления и применения:

1. 2 чайные ложки березовых почек на 1 стакан кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды при отеках как желчегонное и мочегонное.

2. 20 г свежих измельченных березовых листьев на 1 стакан кипятка, настоять 4 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день при отеках сердечно-сосудистого происхождения.

3. 50 г свежих листьев березы промыть холодной кипяченой водой, затем измельчить, залить 0,5 л кипяченой воды температуры 40–50 °С, настоять 4 часа, слить воду, отжать листья, оставить на 6 часов, осадок удалить. Готовый настой зелено-желтого цвета, слегка горький, содержит 155 мг витамина С. Принимать по 1/3–1/2 стакана 2–3 раза в день перед едой как общеукрепляющее средство при авитаминозах, трофических язвах и длительно не заживающих ранах.

4. Настойка:

а) 25 г березовых почек на 0,5 л 90-градусного спирта, настоять 10–12 дней, процедить. Принимать по 1–2 чайные ложки с кипяченой водой как желчегонное и мочегонное.

б) Наружно настойку назначают для втираний и компрессов при артритах, миозитах, пролежнях.

5. Березовый сок принимают по 1 стакану 3 раза в день как противовоспалительное, мочегонное, при фурункулезе и как общеукрепляющее.

6. Деготь в виде 10–30-процентных мазей, линиментов, серно-дегтярного масла применяют для лечения паразитарных и грибковых заболеваний кожи, экземы, чешуйчатого лишая.

Брусника обыкновенная

Vaccinium vitis-idaea L. Семейство брусничные – Vaccinaceae.

Семена красно-бурые.

Цветет в мае-июне, плоды созревают в августе-сентябре.

Листья брусники обладают антимикробным, мочегонным, вяжущим и противовоспалительным действием.

Бруснику разнообразно применяют в лечебной практике. Так листья брусники действуют подобно листьям толокнянки и обладают мочегонным, желчегонным, антисептическим, вяжущим, дезинфицирующим, деминерализующим и регулирующим азотистый обмен действием. Настой и отвары из листьев брусники применяют при пиелонефрите, простатите и гонорее, отеках, отложении солей, артрите, спондилезе. Мочегонное и камнерастворяющее действие листьев брусники объясняет их использование при мочекаменной и желчекаменной болезни. Настои одностебельных веточек применяют при болях в пояснице, простудных заболеваниях. С целью усиления мочегонного эффекта листья брусники часто назначают с другими травами, обладающими мочегонным действием.

При хроническом пиелонефрите вместе с другими лечебными препаратами рекомендуются лекарственный сбор следующего состава: листьев брусники, травы крапивы, семян льна

по 20 г; листьев березы, листьев толокнянки, травы хвоща полевого, корня солодки и одуванчика, плодов можжевельника по 10 г. Из 1 столовой ложки смеси растений готовят отвар в 200 мл воды. Назначают по 0,5 стакана отвара 3–4 раза в день. При этом варьируют питьевой режим и количество жидкости в зависимости от общего состояния больного.

Отвар и настой листьев брусники используют при отеках и нефропатии беременных, при сахарном диабете у беременных, как вспомогательное средство при пиелонефритах у беременных и в послеродовом периоде.

Отвар брусничного листа в виде ингаляций и аэрозолей назначают в комплексной терапии при хронических пневмониях, бронхоэктатической болезни, бронхитах.

При ангинах, пародонтозе, стоматите, тонзиллите, гингивите, язвенных поражениях полости рта отвар листьев брусники рекомендуют в виде полосканий (3 раза в день, при хронических заболеваниях после еды, и каждые 2–3 часа при острых).

Зрелые ягоды брусники в сыром виде по 0,5 стакана в день часто применяют в качестве противогрибкового и противовоспалительного средства, а при гастритах с пониженной кислотностью – в свежем и моченом виде и в виде брусничной воды. Свежие ягоды или сушеные плоды рекомендуют при длительном лечении химиотерапевтическими средствами для борьбы с дисбактериозом, защиты почечного эпителия от повреждающего действия медикаментов и повышения их эффективности. При мочекаменной болезни, пиелонефрите, цистите используют ягоды брусники, сок, варенье.

При ночном недержании мочи в народе считают полезным применять смесь ягод и листьев брусники с травой зверобоя. Водный настой брусники применяют для утоления жажды у больных с высокой температурой. Брусничная вода обладает легким слабительным свойством. Вареная с медом брусника употребляется при туберкулезе легких, кровохарканье, также при этом употребляют ягоды в смеси с толокном и медом. Свежая, моченая и вареная брусника применяется при гастритах со сниженной секреторной функцией желудка, поносах, ревматизме, подагре.

Ягоды брусники – сильное мочегонное средство, которое даже в больших дозах не оказывает вредного действия на почки. Сок из ягод, свежие ягоды брусники рекомендуются при гипертонической болезни, а также для улучшения остроты зрения.

Истолченные ягоды используют для приготовления компрессов при ожогах. Благодаря содержанию в них бензойной кислоты, ягоды могут долго храниться, их можно мочить, мариновать без сахара.

Ягоды можно держать в свежем виде – в собственном соку, не добавляя воды. В течение зимы ягоды хорошо сохраняются и в отваре собственных листьев.

Из листьев брусники готовят «брусничный чай». Брусничное варенье и сок могут быть хорошим гарниром для мясных блюд и жареной дичи. Из брусники варят компоты, пастилу, готовят соки, начинку для конфет. Бруснику также засыпают сахаром.

Способы приготовления и применения:

1. Настой и отвары из листьев брусники готовятся из расчета 1:10. Применяются в качестве мочегонного по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день.

2. 20–30 г листьев брусники на 3 стакана кипятка кипятить 10 минут, процедить. Принимают все количество в течение дня в 3 приема при почечно-каменной болезни, камнях желчного пузыря, гастритах с пониженной кислотностью, при затяжном суставном ревматизме, ночном недержании мочи.

3. 2 столовые ложки смеси ягод и листьев брусники, 2 столовые ложки травы зверобоя заварить 3 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день, начиная со второй половины дня, последний прием отвара – перед отходом ко сну при ночном недержании мочи.

4. Чайную ложку листьев брусники заливают стаканом холодной кипяченой воды и настаивают в течение 10 часов, после чего процеживают. Применяют по 0,5 стакана 2 раза в день при заболеваниях мочевого пузыря и авитаминозах А и С.

Вишня обыкновенная

Cerasus vulgaris L. Семейство розоцветные – Rosacea Juss.

Культура вишни была известна еще в доисторическое время.

С лечебной целью используются семена, плодоножки, ветки, листья, вишневый клей, вишневый сок.

Косточки вишни и семена ее при употреблении в большом количестве могут вызвать отравление, так как содержат гликозид амигдалин (0,85 %), который в кишечнике разлагается под влиянием гнилостных бактерий с образованием синильной кислоты. Это особенно опасно для больных с кишечными расстройствами, в кишечнике которых преобладают гнилостные микробы. Необходимо избегать потребления плодов вместе с семенами.

Плоды вишни широко применяются в народной медицине. Плоды вишни используют в качестве диетического продукта, который способствует улучшению аппетита и пищеварения, уменьшают жажду, обладают антисептическим, отхаркивающим и легко послабляющим действием.

Отвары из веток вишни оказывают выраженное противополнозное действие при хронических колитах и в комплексе средств для лечения атонии кишечника. Отвары свежих листьев в молоке эффективны при желтухах различного происхождения, а свежие листья и тампоны из них при наружных кровотечениях. Настой, отвар свежих листьев используется при кровотечениях.

Народная медицина считает, что вишня действует на центральную нервную систему, обладают успокаивающим и противосудорожным действием, и в прошлом столетии некоторые врачи применяли вишневый отвар при психических заболеваниях и эпилепсии. Вишни используются при продолжительных запорах, лихорадочных состояниях. Плоды вишни с молоком используются при лечении артритов.

Семена из косточек вишни ядовиты, но употребляемые в небольшом количестве под контролем врача помогают при подагре и почечно-каменной болезни. Отвар плодоножек и веток является сильным мочегонным и кровоостанавливающим средством, применяется как хорошее кровоостанавливающее средство при сильных, длительных менструальных кровотечениях и отеках.

Способы приготовления и применения:

1. 1 столовую ложку плодоножек на 1 стакан кипятка кипятить 5 минут, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/3—1/2 стакана 3—4 раза в день при сильных менструальных кровотечениях, затрудненном мочеиспускании, отеках.

2. 10 г измельченных ветвей на 1 стакан воды кипятить 5 минут, настаивать 1 час, процедить. Принимать за 20—30 минут до еды 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

3. Свежий сок принимать в течение сезона по 1—2 стакана в день при нарушении обмена веществ, артрите, подагре, атеросклерозе.

4. 2 столовые ложки измельченных свежих листьев на 1 стакан кипятка настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день при кровотечениях.

Грейпфрут

Citrus paradisi Macf. Семейство рутовые – Rutaceae Juss.

С лечебной целью используются плоды.

Грейпфрут обладает высокими диетическими и лечебными качествами. Плоды улучшают аппетит, способствуют нормализации процессов пищеварения и уменьшению функциональных расстройств печени, понижают кровяное давление, способствуют восстановлению сил при усталости. Гликозиды, содержащиеся в плодах грейпфрута, обладают антисклеротическим свойством. Достаточное содержание витаминов и микроэлементов, важных минеральных веществ, в том числе калия, а также легкая усвояемость грейпфрутов дают основание рекомендовать употреблять грейпфруты при сердечно-сосудистых заболеваниях, а также авитаминозах, физическом и умственном переутомлении, различных хронических интоксикациях, гипертонии, при лихорадочных состояниях и после перенесенного инфаркта миокарда, тяжелых инфекционных заболеваний и операций.

Плоды, очищенные от кожуры, едят в свежем виде, сушат, из них готовят варенье, соки, утоляющие жажду напитки, а также используют для приготовления ликеров и вин. Плоды длительно сохраняют витаминную ценность. Из коры плодов делают цукаты, получают пектин и эфирное масло.

Гречиха посевная

Fagopyrum sagittatum Gilib. Семейство гречишные – Polygonaceae Juss.

С лечебной целью заготавливаются верхушки цветущих листовых стеблей – трава и семена. Сбор сырья производят во время цветения и по мере созревания семян. Сушится сырье на воздухе в тени или в сушилках с температурой 30–40 °С, на чердаках с хорошей вентиляцией.

Листья и цветки гречихи посевной используются в фармацевтической промышленности для производства препаратов «Рутин», «Урутин», «Рутамин». «Рутин» относится к группе витамина Р, уменьшающего хрупкость и проницаемость капилляров.

Листья и цветки гречихи применяются при тех же показаниях, что и витамин Р: для лечения гипо- и авитаминозов Р, для лечения и для профилактики кровоизлияний в мозг, сетчатку глаз при склонности к кровоизлияниям в кожу и слизистые оболочки (геморрагические диатезы), при гипертонической болезни – совместно с препаратами, снижающими кровяное давление, при лечении ревматизма, скарлатины, кори, сыпного тифа, а также для профилактики и лечения поражения сосудов, связанного с применением антикоагулянтов (дикумарина), салицилатов, мышьяковидных соединений, рентгено- и радиотерапии, лучевой болезни. Одновременно с «Рутином» рекомендуется назначать аскорбиновую кислоту (по 50 мг).

Народная медицина использует цветки, листья гречихи и просеянную через мелкое сито муку. Настой из цветков гречихи (40 г на 1 л воды) рекомендуют в качестве отхаркивающего средства при сухом кашле, а водный настой цветков и листьев употребляется при склерозе, лейкозах.

Свежие листья гречихи прикладывают к гноящимся ранам и нарывам. Сухая гречневая мука, просеянная через сито, рекомендуется в виде детской присыпки.

Гречневая крупа, благодаря содержанию в ней железа, фосфора, кальция, меди, цинка, органических кислот, большого количества витаминов и сравнительно легкой усвояемости белков организмом, является ценным питательным диетическим продуктом, особенно при малокровии, заболеваниях почек, желудочно-кишечных заболеваниях.

Способы приготовления и применения:

1. 15 г цветков гречихи настаивать 2 часа в закрытом сосуде в 500 мл кипятка, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды при кашле.

2. 15 г цветков и листьев настаивать 2 часа в закрытом сосуде в 1/2 стакана воды. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды при склерозе, лейкозах.

Дуб обыкновенный

Quercus robur L. Семейство буковые – Fagaceae Dumort.

С лечебной целью применяется кора, листья, реже желуди.

Кора дуба обладает сильно выраженным вяжущим, противовоспалительным, антисептическим, кровоостанавливающим, ранозаживляющим действием.

Отвар дубовой коры эффективен при поносах, дизентерии, желудочно-кишечных кровотечениях, обильных менструациях, а также как противовоспалительное средство в виде полосканий при стоматитах, гингивитах, хронических тонзиллитах, фарингитах, неприятном запахе изо рта.

В народной медицине кора дуба применяется внутрь при поносах, энтероколитах, цинге, при отравлении грибами, солями меди, при заболеваниях печени, селезенки, при воспалении почек или частых позывах к мочеиспусканию, при дизентерии. Наружно – в виде полосканий при ангинах, в виде спринцеваний при трихомонадных кольпитах и при гонорее.

В народной медицине Белоруссии отвар коры используют при поносах, женских заболеваниях, гастритах, для полоскания горла и десен (с целью укрепления зубов). Им промывают гноящиеся раны, парят мозоли, из него приготавливают ванны при геморрое.

Свежие измельченные листья прикладывают к гнойным порезам и ранам для их заживления.

Из поджаренных желудей изготавливают суррогат кофе.

Способы приготовления и применения:

1. 2 чайные ложки коры молодых побегов залить 2 стаканами воды, настоять в течение 6–8 часов, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день до еды при язве желудка и двенадцати перстной кишки, частых позывах на мочеиспускание, хронических колитах и энтероколитах.

2. 10 г измельченной коры на стакан кипятка настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день при язве желудка и луковицы двенадцатиперстной кишки, при поносах, частых позывах к мочеиспусканию, при хронических колитах, энтероколитах, геморроидальных кровотечениях, отравлении грибами.

3. 1 столовую ложку измельченной коры на стакан кипятка настаивать 3–4 часа, процедить. Применять для полоскания полости рта, горла, для промывания ран и примочек.

4. 200 г измельченной коры на 2 литра кипятка настаивать в теплом месте 4 часа, процедить. Применять для сидячих ванн при геморроидальных кровотечениях, выпадении прямой кишки, для примочек при золотухе; ножных ванн при повышенной потливости ног, в виде клизм при дизентерии и диспепсии у детей (с добавлением 1 части крахмала на 3 части отвара коры).

5. *Мазь*: 2 части измельченной коры дуба, 1 часть почек черного тополя, смешать с 7 частями сливочного масла, настаивать 8 часов в эмалированной кастрюле в теплом месте, вскипятить на легком огне, отжать теплым, слить в стеклянную банку. Применять при пролежнях, для лечения длительно незаживающих ран (Решетникова А.В., Семчинская Е.И., 1993).

Ель обыкновенная

Picea abies L. Семейство сосновые – Pinaceae Lindl.

Хвоя обладает противовоспалительным, противомикробным, потогонным, обезболивающим, желчегонным, мочегонным, противочинготным действием. Она, благодаря наличию большого количества аскорбиновой кислоты, каротина и хлорофилла, обладает свойством регуляции обмена веществ, улучшает кроветворение.

Научная медицина применяет шишки ели обыкновенной. Настой из шишек применяется в виде ингаляций и полосканий при ангине, хронических тонзиллитах, ларингитах, фарингитах, хронических бронхитах, пневмониях, бронхиальной астме, бронхоэктатической болезни, с целью профилактики детских болезней.

Настой готовится из измельченных шишек (из расчета 1:5); их заливают кипяченой водой, кипятят в течение 30 минут, помешивая, настаивают 15 минут, процеживают через 3 слоя марли. Получают жидкость коричневого цвета, вязущего вкуса, с запахом хвои.

Для ингаляций используют подогретый до 60–80 °С настой; расход настоя 20–30 мл на одну процедуру для взрослых.

В народной медицине отвар почек и молодых шишек применяют для лечения туберкулеза легких, бронхитов, при суставных и мышечных болях.

Лапки ели варят с солью и делают ванны при пояснично-крестцовом радикулите, лишае, миозитах. Измельченная смола применяется наружно при гнойных ранах и язвах. Из смолы для лечения гнойных ран готовят мазь следующего состава: берут поровну еловую смолу, желтый воск, мед, подсолнечное или конопляное масло, расплавляют на огне, смешивают и используют после охлаждения как мазь или в виде пластырей.

Для лечения фурункулов, карбункулов, нарывов используют мазь, приготовленную из равных количеств смолы, свиного сала и желтого воска. При простудных заболеваниях используют отвар молодых побегов или шишек ели в молоке.

В народе смолистые еловые почки, собираемые, так же как и сосновые, ранней весной, используют для приготовления настойки, которая применяется в качестве дезинфицирующего средства при ринитах, ангинах, бронхиальной астме, других заболеваниях органов дыхания.

Еловые почки также входят в состав некоторых отхаркивающих растительных сборов. Из них готовят отвар, который хорошо помогает при воспалении бронхов, водянке, ревматизме, туберкулезе и других заболеваниях. Приготовленный из свежих почек сироп употребляют при микроинфарктах, миокардитах и ревмокардитах.

Земляника лесная

Fragaria vesca L. Семейство розоцветные – Rosaceae Juss.

Лекарственным сырьем являются плоды – ягоды в свежем или высушенном виде, листья, корни. Не рекомендуется собирать листья и корни земляники садовой.

Землянику применяли с лечебной целью еще в глубокой древности и согласно литературным источникам за тысячи лет до Р.Х. Она и сейчас в народной медицине различных стран является одним из популярных растений.

Земляника рекомендуется в научной медицине как диетическое средство при заболеваниях печени, почек, сердца, а также как источник витамина С. Целесообразно ее назначать в больших количествах как общеукрепляющее средство при воспалении желудочно-кишечного тракта, поносах, для регуляции деятельности кишечника. При этом не только нормализуется стул, но и снижается гнилостный процесс, интоксикация организма и улучшается выведение из организма различных ядов и холестерина. Она улучшает аппетит, утоляет жажду.

Ягоды и листья рекомендует народная медицина при ночных потах, для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Зрелая земляника рекомендуется при туберкулезе, а также больным сахарным диабетом, лишенным возможности пользоваться обыкновенным сахаром. Настой из плодов и листьев земляники оказывает выраженное мочегонное действие. Его назначают при подагре, мочекаменной и желчекаменной болезни, как маточное, кровоостанавливающее средство и источник витаминов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.