

# БЕСРЕДРЕНИК

Број 6 мај 2013  
Лист храма Светог Козме и Дамјана при ваљевској болници  
Изази с благословом Његовог Преосвештенства Епископа ваљевског Г. Милутина



## ВАСКРШЊЕ СЛОВО СВЕТОГ ЈОВАНА ЗЛАТОУСТОГА

Ако је ко побожан и богољубив, нека се наслађује овим дивним и светлим слављем. Ако је ко благоразуман слуга, нека радујући се уђе у радост Господа свога. Ако се ко намучио постепи се, нека сада прими плату. Ако је ко од првог часа радио, нека данас прими праведни дуг. Ако је ко дошао после трећег часа, нека празнује са захвалношћу. Ако је ко стигао после шестог часа, нека нимало не сумња, јер ничим неће бити оштећен. Ако је ко пропустио и девети час, нека приступи не колебајући се нимало. Ако је ко стигао тек у једанаести час, нека се не плаши закашњења: јер овај дивни Господар прима последњег као и првог, одмара онога који је дошао у једанаести час, као и онога који је радио од првог часа. И последњег милује и првога двори; и онеме даје, и оване дарује; и дела прима, и намеру целива; и делање цени, и принос хвали. Стога дакле, уђите сви у радост Господа свога; и први и други, плату примите; богати и убоги, једни с другима ликујте; уздржљивци и лењивци, дан поштујте; ви који сте постили и ви који нисте постили, веселите се данас! Трпеза је препуна,



наслађујте се богато сви! Тело је угојено; нека нико не изиђе гладан; сви уживајте у богатству доброте! Нека нико не оплакује сиромаштину, јер се јави опште Царство. Нека нико не тугује због грехова, јер опроштај засија из гроба. Нека се нико не боји смрти, јер нас ослободи Спаситељева смрт: угаси је Онај кога је она држала, заплени ад Онај који сиђе у ад, угорча се ад окусивши тело Његово. И предвиђајући то, Исаија заклика: ад се угорча сусревши Те доле! Угорча се, јер опусти; угорча се, јер би исмејан; угорча се, јер се умртва; угорча се, јер би срушен; угорча се, јер би окован; прими тело Христово, а наиђе на Бога; прими земљу, а срете небо; прими оно што виде, а паде у оно што не виде. Смрти, где ти је жалац? Аде, где ти је победа? Васкрсе Христос, и ад се стропошта! Васкрсе Христос, и падоше демони. Васкрсе Христос, и радују се анђели. Васкрсе Христос, и живот живује. Васкрсе Христос, и ниједног мртвог у гробу. Јер Христос, уставши из мртвих, постаде првина преминулих. Њему слава и власт кроза све векове. **Амин!**

**Χριστός Ανέστη!**  
**Αληθώς Ανέστη!**

### **Ово је дан који створи Господ, радујмо се и веселимо се њему**

Васкрс је хришћански празник којим изражавамо радост због васкрсења Сина Божјег из мртвих и победе вере и живота над смрћу и прогонством.

Радост у срцу, праштање у души и лепота у оку, део су ускршњег празника. Поделите радост и лепоту са најближима, опростите ближњима и уживајте у даровима живљења.

Васкрсу претходи четрдесетодневни пост који кулминира на Велики петак и Велику суботу. Православни пост искључује коришћење намирница животињског порекла, благотворно делујући на организам, смањујући и уклањајући здравствене тегобе. Човеков организам се „одмара“ током поста.

На Пасхалну недељу посни јеловник замениће раскошна васкршња трпеза. Приступајући јој не претворимо празник у стомакоугађање заборављајући његов духовни значај. Није немогуће остварити телесни и духовни склад применом принципа умерено-разноврсно-довољно, што су и кључне речи правилне исхране које важе у време поста, али и након њега. Веома су битни редовни оброци, правилан избор и комбинација намирница, усклађени са сезоном, да би искористљивост и ефикасност били добри. Одговарајући начин припреме кувањем у води или на пари, печењем у рерни на масној хартији без употребе масти и уља има предност у односу на друге начине припреме. Пржење и поховање треба избегавати, независно од сезоне, односно поста. Како би олакшали прелаз на другачији начин исхране потребно је бар током 7-10 дана постепено у исхрану уводити оне намирнице које током поста нисмо користили.

Црвеним ускршњим јајетом верници се омрсе на дан Васкрса. Почетак обичаја да се за Васкрс припремају јаја потиче из времена Марије Магдалене, која је приликом ширења јеванђеља у Риму изашла пред цара Тиберија са речима „Христос васкрсе“ и пружила му на дар црвено офарбано кокошије јаје као симбол живота и плодности. Црвена боја симболише Спаситељеву невино проливену крв на Голготи. Туцање јајета и пуцање љуске, која симболише окове, представља почетак новог живота.

Јаје садржи све хранљиве састојке, угљене хидрате, висококвалитетне протеине, масти; одличан је извор витамина Б и Д и минерала. Нова истраживања показују да конзумирање јаја не повећава холестерол тако да можемо, са те стране, безбрижно уживати у овој намирници без које се Васкрс не може замислити.



Започнимо слављенички оброк порцијом свеже шарене салате, који ће претходити главном јелу, јер је то поклон нашем организму. Побринимо се да на трпези уз месо буде присутно сирово или лагано кувано поврће и гледајмо да буде разнолико по принципу „што шареније то здравије“. Поврће, уз нерафинисане житарице и суво воће, чини најбољи извор биљних влакана, док свеже воће садржи доста шећера које се у нашем телу таложи у виду масти уколико се добијена енергија одмах не потроши. И СЗО препоручује свакодневни унос биљних влакана као додатак исхрани у количини од 25 до 40 грама дневно.

Биљна влакна су велике важности за функционисање читавог организма и препоручују се као превентивна заштита за нека од честих обољења савременог човека. Као нарочито делотворна биљна влакна су се показала у регулисању метаболизма, код проблема са повећаним шећером у крви, смањујући потребе за инсулином код дијабетичара, код проблема са повећаним нивоом холестерола и триглицерида у крви, гојазношћу, смањују ризик од инфаркта, у синдрому хроничног умора и код проблема са опстипацијом чије последице нису само чисто физичке природе већ могу да поремете живот у целини. Биљна влакна стимулишу цревну перисталтику, олакшавају механичко чишћење црева и скраћују контакт токсичних нуспроизвода са цревном површином делујући протективно.

Недостатак влакана у исхрани може довести до тога да имате тромо тело пуно токсина и прекомерну тежину.

Месо је сигурно вредна намирница која је важан лиферант висококвалитетних протеина, гвожђа и многих Б витамина, укључујући и витамин Б12 који се налази искључиво у њему.

Црвено месо често има превише масти, а у многим месним прерађевинама је количина масти посебно велика. Претеране количине могу утицати на настанак малигнитета црева, а повезаност је потврђена истраживањима ЕРЦа.

Стручњаци препоручују да одрасли седмично једу 300-600 грама меса и месних прерађевина. Како ћете распоредити ову количину, свеједно је. Предност се даје пилећем месу, јер је лако сварљиво, високе биолошке вредности, са оптималним садржајем белачевина уз свега 7-9 % масти и представља одличан извор хранљивих састојака нискокалоричне вредности.

Утиче и да се добро осећамо, јер аминокиселина триптофан која је садржана у пилећем месу утиче на наше добро расположење.

Уколико нисте љубитељ млека, не очајавајте. Млеко се обично наводи као сјајан извор калцијума. Међутим, сусам и зелено лиснато поврће знатно су богатији калцијумом који се далеко боље усваја. Сојини производи и језграсто воће су извор веома квалитетних биљних протеина, а при томе не поседују лоше масти. Довољно је доказа да потрошњу млека и млечних производа треба смањити, односно конзумирати их умерено.

Посегните за чашом црног вина, ако желите да наздравите са породицом и пријатељима. Жестока алкохолна пића су депресант и богат извор „празних калорија“ зато се ограничите на два пића у току дана. Не заборавите, вода је најздравије пиће и неопходна за здраво функционисање организма. Трудите се да унесите око два литра воде у току дана.

Васкрс је пролећни празник, почетак новог буђења природе и није изговор за избегавање телесне активности. То је празник заједнице, тако да тај дан хришћани најчешће са породицом и пријатељима одлазе у природу и празнују.

*др Јелена Стојић*



### Православни поглед на палијативну негу

Палијативно збрињавање је приступ који побољшава квалитет живота пацијента и породице, суочавајући се с проблемима који прате болести, које угрожавају живот, кроз превенцију и отклањање патње путем раног откривања, непогрешиве процене и лечења бола и других проблема: физичких, психосоцијалних и духовних.

Израз „болест која угрожава живот“ односи се на пацијенте са активном, прогресивном, узнатредовалом болешћу за које је прогноза ограничена. Најчешће се ради о кардиоваскуларним, малигним, неуромускуларним, цереброваскуларним болестима, шећерној болести као и пацијентима оболелим од HIV- AIDS-а, саобраћајног трауматизма...

Палијативно збрињавање је интердисциплинарни и мултипрофесионални приступ и подразумева тимски рад лекара, медицинских техничара, социјалног радника, психолога, психијатра, где је и свештеник део тима, све са циљем да се понуди систем подршке и помоћи породици да савлада проблеме током болести свог члана и у периоду жалости због губитка члана породице. Она тежи се да се побољша квалитет живота, а може, такође, позитивно да утиче на ток саме болести.

Свештеник може објаснити болеснику да док лежи наизглед бескористан и немоћан у кревету треба да се моли за ближње и родбину и тада Господ чува целу породицу.

Пацијента треба потсетити да су сви светитељи током овог привременог живота били ожалошћени и унесрећени, трпели болести, прогоне и невоље, али се нису жалили, већ надали и веровали да ће тим пролазним патњама задобити вечни живот и Царство Небеско.

Њему се може објаснити му да све невоље и мучења која душа трпи током болести нису ништа друго до лек којим Бог с љубављу чисти душу ако ова са смиреношћу и трпљењем та искушења подноси. А та искушења припремају стрпљивим страдалницима венац утолико славнији, уколико је већи бол које срце за време њих подноси. Помаже да се спозна да су бо-лест, губитак и смрт саставни и не-избежни део живота. Да се објасни да је смрт закон живота. Да не можемо вечно живети на земљи, јер смо житељи Неба, душа стреми Богу. И да је смрт – милост Божја према нама.

Улога свештеника је да учврсти пацијента у вери у васкрсење Христово и у Његову победу над смрћу, тада пацијент живи као вечно биће и схвата да све тек почиње и да га главно тек очекује: жељени сусрет са Богом претставља почетак нове етапе његовог живота.

Треба му помоћи да се припреми за смрт, јер се верујући човек према одласку у други свет односи веома одговорно. Спремајући се за сусрет са Богом за небеску трпезу, најважније је да очисти своју душу покајањем и причешћем – са скрушеним срцем сетити се свих неправедних дела и замолити опроштај од Господа.

Важно је измирити све своје дугове, помирити се са свима. Своју смртну заоставштину сакупити и распоредити, како се родбина не би узнемиравала, већ га на миру окупала, обукла, опремила, положила у гроб и могла спокојно да се помоли за њега.

У периоду жалости треба објаснити породици да кад се души отвара духовни свет она преживљава веома сложено стање. И треба јој помоћи молитвом и давањем милостиње.

Многи одлазе са овога света не успевши да окају грехе, али зато

старањем живих чланова може се измолити опроштај грехова за умрле. Света Црква тражи да се молимо Богу и за живе и за умрле, јер за Господа нема умрлих, за Њега су сви живи. „Није Бог – Бог мртвих него Бог живих“ учи Свето Писмо. Олакшање покојници добијају молитвама свештеника и нарочито силом бескрвне жртве на Светој Литургији.

Дух православља на одељењу палијативне неге огледа се у свакодневном раду лекара и другог медицинског особља, који теже да примене што успешније терапијске про-цедуре, да ублаже болове и друге симптоме болести, али се у исто време и моле да би уз Божју помоћ урадили најбоље за пацијента.

Размишљај да би се моји вршњаци – средњошколци као воло-нтери могли укључити у рад овог одељења, а у исто време би и ми имали непроценљиву духовну корист, јер ћемо од тих племенитих људи који свакодне-вно гледају смрти у очи научити да више ценимо сопствени живот и да не падамо олако под утицај алкохола, дроге, секте и других недоличних образаца понашања, који нису у складу са нашим православним духом, већ само на нашу штету и штету човечанства у целини.

Објаснити колики је значај православља у свим аспектима нашег живота, па и у палијативној нези није могуће. Ово је мој скроман допринос напорима да Ваљево буде међу првим градовима у нашој земљи где ће заживети Одељење за палијативну негу уз Божју милост, а на корист његовим становницима.

Ја знам да ће тако ускоро и бити, јер ја ... ВЕРУЈЕМ.

*Сара Радојевић, ученица 1/5  
Медицинска школа  
Ваљево*

### **Беседа о Христу као потврди свега добра**

*Јер син Божји Исус Христос којега ми вама проповиједасмо ја и Силван и Тимотије,  
не би да и не, него у њему би да (II Кор. 1, 19).*

Христос није светлост и тама него само светлост. Христос није истина и лаж него само истина. Нити је Христос живот и смрт - Он је само живот. Нити је Он моћ и немоћ - Он је само моћ. Нити је Он љубав и мржња - Он је само љубав. Он је да за свако добро и у Њему нема колебања између да и не. Његова је наука сва чиста, сва истинита, сва светла, сва човекољубива. Његов пут је тачно просечен, и Он не допушта нагињања ни на лево ни на десно. Ни сенка од греха не може се зауставити на науци Његовој нити наћи места на путу Његовом. Његова личност је ваплоћење добра; и све што је добра у Њему је, а све што је греха, лажи, злобе и неправде ван Њега је. Такву науку, такав пут и такву личност проповедали су апостоли Божји - науку која означава потврду добра и откриће безмерног мајдана добра; пут који води к остварењу и вечној наслади тога добра; личност, која у Себи садржи све добро и сву потврду добра. Држимо се, браћо, и ми те јединствене Личности, тог јединственог пута и те јединствене науке. Свесилни Господе, помози нам силом Духа Твога Светога, да би и наш малени живот на земљи био потврда добра а не одрицање добра. Теби слава и хвала вавек. Амин.

*Св. Владика Николај*

*Из књиге "Охридски Пролог"*



### Где ти је, смрти, жалац?

Има ли ишта извесније, и зачудо, ишта непознатије од смрти. Од момента када плачући крочимо у овај свет, постајемо таоци њене извесности. Кажу да сва књижевност има само две теме: *љубав и смрт*. Може ли се то рећи и за сво стваралаштво? И док о тајни љубави, из искуства, погодимо понеко зрно истине, смрт нам и после хиљада прочитаних књига остаје мрачна као и пре. Она је нема и бледа исто као и они које је објумила њена сила. Чекаоница смрти- тако је сурово назван овај земаљски живот.

И заиста, тако је било све до времена док се Неко изузетан није појавио у чекаоници. По спољашњости, није се превише разликовао од других. Смрт га је обузела као и све, али Десница Господња васкрсе Га. Христос Господ, смрћу је победио смрт и жаоку смрти иступио. Они који за Христом ходе, њих смрт обузима али их не задржава. Васкрсењем Христовим смрт је изгубила силу. Она и даље затвара све у своју тамницу, али узалуд - зидови су њени порушени а окови покидани.

Христос није пуно говорио о смрти. Шта је могао рећи мајци из Наина, која је сахрањивала свога сина? Какву утеху, коју „лепу реч“? Њој, удовици која губи сина јединца? Зато без икакве претходне поуке, чак и без тражења помоћи удовице, Господ просто прилази и васкрсава њеног сина. Ево јединог и правог одговора на тему смрти - *васкрсење*. Христос не учи о смрти, он је побеђује. Смрт је побеђена и живот Царује. То осећа сваки хришћанин који у радости срца прославља највећи хришћански празник. То је осећао и апостол Павле који у усхићењу и тријумфално пита: Где ти је, смрти, жалац? Где ти је, пакле, победа? (1 Кор 15. 55)

Ђакон Дарко Ђурђевић

### Св. Василије Острошки



Родом из Попова Села у Херцеговини, од родитеља простих но благочестивих. Од малена беше испуњен љубављу према Цркви Божјој, а када поодрасте оде у Требињски манастир Успенија Богородице и прими монашки чин. Као монах убрзо се прочу због свог озбиљног и ретког подвижничког живота. Јер налагаше на себе подвиг за подвигом, све тежи од тежега. Доцније би изабран и посвећен за епископа Захумског и Скендеријског, мимо своје воље. Као архијереј најпре становаше у манастиру Тврдошу, и одатле као пастир добри утврђиваше стадо своје у вери православној чувајући га од свирепства турског и лукавства латинског. А када би и сувише притешњен непријатељима, и када Тврдош би разорен од Турака, пресели се Василије у Острог, где се тврдо подвизаваше ограђујући стадо своје безпрестаним и топлим молитвама својим. Престави се мирно Господу, у XVII веку, оставивши своје целе и целебне мошти, неиструлеле и чудотворне до дана данашњега. Чудеса на гробу св. Василија су безбројна. К његовим моштима притичу и хришћани и муслимани, и налазе исцељења у најтежим болестима и мукама својим. Велики народни сабор у Острогу бива сваке године о Тројицама.

Св. Владика Николај

Из књиге „Охридски Пролог“

### Микроталасно зрачење и онкогенеза

Људи су као и сва жива бића изложени електомагнетном зрачењу различитог спектра: нпр. рендген зрачење, инфрацрвено зрачење, ултра-виолетно зрачење. **Микроталасно зрачење** спада у групу зрачења чија фреквенција износи од 3 kHz до 300 GHz.

#### Да ли мобилни телефони зраче?

Наравно, јер су у мрежи ре-петиторских станица (тзв. ћелија) које покривају мање подручје, а заједно чине мрежу која обухвата већа подручја или државу као целину. Мобилни телефони у Европи користе пулсну радијацију са фреквенцијама од 900 до 18000 MHz и зраче енергијом од максимално 2 W.

Микроталаси имају **термичке ефекте** на биолошке системе, захваљујући постојању поларних молекула, при чему је ефекат загревања идентичан процесу загревања хране у микроталасној рерни. На који начин? Што је енергија молекула већа, утолико брже осцилују из равнотежних положаја у ткиву или органу. Брже осциловање значи и већу енергију, односно вишу температуру. То и јесте један од проблема, јер су рецептори у људском организму смештени првенствено у површинском ткиву, при чему се организам греје, а да се то не може осетити. На компјутерском моделу људске главе већина енергије апсорбована је унутар прва 2 cm од површине лобање.

Неки од ових термичких ефеката узрокују катаракту, феталне аномалије, дисфункцију тироидеје (инхибицијом осовине хипоталамус-хипофиза-тиреоидеја), супресију гонада и активацију природних ћелија убица укључујући и фагоцитну активност периферних макрофага.

Граничне вредности изложености зрачењу базиране су на вредности

„специфичне брзине апсорпције“ (**SAR / Specific Absorption Rate**).

SAR је вредност брзине којом тело апсорбује радиофреквентну енергију. Пошто се зна да потенцијално штетни биолошки ефекти настају при вредностима SAR од 4 W/kg узето је из сигурносних разлога да она износи од 0,4 W/kg, за зрачење на радном месту – **контролисана експозиција** и 0,8 W/kg за обично становништво – **неконтролисана експозиција**.

Закључак:

- У овом моменту најбољу заштиту од микроталасног зрачења чини поштовање стандарда заштите становништва земаља који као ограничавајућу вредност узима 10 пута мању вредност од оне која се сматра да узрокује оштећење биолошких система.

- Деца би у сваком случају мобилне телефоне требало да користе само из нужде.

- Сачекајте пре него принесете мобилни телефон увету. Наиме и предајници репетиторских уређаја и мобилни телефони имају аутоматску регулацију појачања и за врло кратко време од почетка везе (2-3 секунде) почињу да раде на минималној снази која је довољна за квалитетну комуникацију.

- Базне станице не треба да буду у близини школа и болница, а препорука је да произвођачи штампају уз мобилне телефоне и тзв. SAR вредности.

- Удаљавање мобилних телефона од увета само за 10 cm, значајно смањује зрачење, па је за препоруку коришћење микрофона и слушалица.

*др Зоран Живковић*



# ХРИСТОС ВОСКРЕСЕ



## Распоред Богослужења за мај 2013. године

<i>Велики Петак</i>	17:00 ч. 21:00 ч.	Вечерње са изношењем Плаштанице Јутрење Велике Суботе са плачом Мајке Божје
<i>Велика Субота</i>	09:00 ч. 23:30 ч.	Света Литургија Светог Василија Великог Полуноћница
<i>ВАСКРС</i>	00:00 ч.	Васкршње Јутрење Света Литургија следи Агапе
Недеља 12. мај	09:00ч.	Света Литургија
Четвртак 16. мај	18:00 ч.	Акатист
Субота 18. мај	08:30 ч.	Света Литургија
Четвртак 23. мај	18:00 ч.	Акатист
Недеља 26. мај	09:00 ч.	Света Литургија
Четвртак 30. мај	18:00 ч.	Акатист

***И нам дарова живот вечни,***

***поклонимо се Његовом тридневном Васкрсењу.***



# ВОИСТИНУ ВОСКРЕСЕ



Контакт е-mail адреса: [besrebrenik@gmail.com](mailto:besrebrenik@gmail.com)

Главни и одговорни уредник: о. Радомир, болнички духовник  
Уредништво: др Небојша Пакевић, ђакон Дарко Ђурђевић, вероучитељ,  
Драган Станојевић, вероучитељ и Душица Пакевић  
Сарадници на овом броју: др Зоран Живковић и др Јелена Стојић

Штампа: Фото Студио Половић, Ваљево