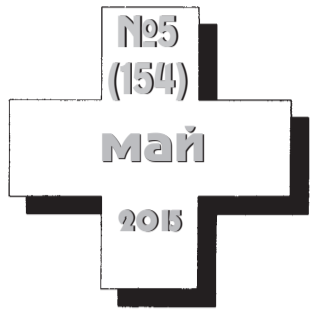


*Здоровье физическое не может быть без духовного здоровья. Все мы созданы по образу Божьему, так будем же стремиться прежде всего к правде, истине и доброте. Наша задача вселить в Вас надежду на помощь Божию и на помощь добрых православных врачей.*



# МЕДИЦИНСКИЙ ВЕСТИНИК

Издается по благословию Высокопреосвященнейшего Митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия

70 лет Победы в Великой Отечественной войне

## С Днём Великой Победы!



**Дорогие читатели, ветераны войны и труженики тыла! Сердечно Поздравляем Вас с праздником 70-летия Победы в Великой Отечественной войне! Как и в 1945 году, светозарный праздник Пасхи предварил незабываемый день 9 Мая. Мы с глубоким почтением и благодарностью молимся о всех ветеранах, не доживших до этих дней, о тех кто погиб на полях сражений. Мы молимся за Вас, кто встречает этот День Победы, ставших для всех последующих поколений примером мужества и стойкости и желаем здоровья, чтобы победить недуги и трудности. Да поможет Вам Господь! Христос Воскресе!**

### Они видели военный парад 1941 года

Замечательна история Коломенской медицины военного времени. Особое место в истории занимает фельдшерско-акушерская школа, позже преобразованная в медицинское училище, а теперь в медицинский колледж.

«В июле 1941 года при Коломенской фельдшерско-акушерской школе начинали работать ускоренные курсы подготовки медицинских сестер для Красной Армии и военных госпиталей. Одна из таких групп закончила подготовку 5 ноября, и большая часть выпускниц пожелала добровольно поехать на фронт и подали заявления в горвоенкомат. Положение страны было очень тяжелым, враг стоял недалеко от Москвы, и группе добровольцев на сборы были даны лишь сутки. В ночь с 6-го на 7-е ноября они выехали из Коломны на фронт. Сопровождала группу добровольцев до сборного пункта директор школы З. П. Лаптева.

«В Москву прибыли рано утром, еще было темно, - вспоминала Зинаида Павловна, - и направились искать сборный пункт, который находился, где-то, в центре города. На подходе к Красной Площади (многие выпускники были впервые в Москве) группа «разношерстно» одетых девчат была неожиданно «арестована» и доставлена в ближайшее отделение милиции. Проверка документов не заняла много времени, а когда милиционеры узнали, что группа медицинских сестер-добровольцев направляется на передовую, они вручили им пропуск на Красную площадь, где они стали свидетелями исторического военного парада».

Большинство выпускников 30-х - 40-х годов стали участниками Великой Отечественной войны. Среди них ныне здравствующие Черныгина (Полковникова) Татьяна Ивановна и Обухова (Самардакова) Анна Ивановна.

Несмотря на огромную занятость работой, в развернутых в городе госпиталях и отделениях больницы студентов обучали врачи Б.А. Брушлинский, В.А. Спасский, И.И. Сапожников, М.В. Осипов, П.А. Вертоградов, А.И. Блинов, Ф.С. Краснов, М.И. Дукельская и другие.

Из воспоминаний преподавателя Е.И. Рыбаковой: «Ночами начались тревоги, и мы, близко живущие преподаватели и сотрудники, должны были по первому сигналу бежать в школу и до отбоя быть с учащимися в общежитии или спускаться в открытое ими же убежище. А с утра начинались занятия. Голодные, плохо одетые наши учащиеся мужественно переносили все лишения.

Нужно было еще выполнять задания по уборке урожая, выгрузке и транспортировке раненых, давать шефские концерты, дежурить в госпиталях и участвовать в заготовке топлива. Последнее, пожалуй, было труднее всего. Тогда в школе топили печи. Необходимо было обеспечить дровами не только школу, общежития, но и выполнить задание для города. Ехали на отведенные участки по узкоколейке, часть дороги шли пешком. И там, в лесу, эти почти еще дети пилили вручную деревья, валили их, разделявали и складывали в штабеля. И, надо сказать, что все задания выполнялись беспрекословно и план лесозаготовок не срывался ни разу».

Всего за годы войны Коломенская фельдшерско-акушерская школа подготовила (не считая филиалы) 974 специалиста.



А.И. Самардакова

**Анна Ивановна Самардакова** – лейтенант медицинской службы запаса.

Она прошла через две войны.

«В первый раз мне пришлось ухаживать за ранеными в эвакогоспитале в городе Кандалякша во время войны с бело-

финнами. Не было опыта, не было сил, но мы не жаловались, потому что на нитье не оставалось времени.

Но особенно тяжелые испытания легли на плечи в годы Великой Отечественной войны. Наш госпиталь двигался по фронтовым дорогам. Работе не было конца. Шли тяжелые бои под Можайском, Вязьмой, Смоленском, в Прибалтике. Раненые с передовой поступали круглосуточно. Медики от усталости буквально валились с ног. Короткий отдых (порой по несколько суток без сна) – и вновь за работу. И Бог услышал меня – дал мне силы и здоровье, уберег от болезней и ранений. Так я прошла с госпиталем, ставшим мне родным домом, боевой путь от Подмосквья до Кенигсберга. За свой труд получила ордена Красной Звезды и Отечественной войны, награждена медалями. Мы не считали себя героями. Мы просто честно выполняли медицинский и человеческий долг.

А после войны мне посчастливилось 42 года проработать в Коломенской центральной районной больнице».



Л.К.Царицынская

Основатель детской ортопедической службы в Коломне, врач **Любовь Кузьминична Царицынская** окончила Самаркандский мединститут в июле 1941 года. Все выпускники ее группы пошли на фронт добровольцами. Любовь Кузьминична была направлена в передвижной армейский госпиталь 5 Армии маршала Рокоссовского на 3-й Белорусский фронт. Коллектив госпиталя был дружным, рядом с русскими трудились грузины, узбеки, армяне, украинцы, азербайджанцы, белорусы. Все

помогали друг другу, среди врачей и среди раненых царило взаимопочтение. Госпиталь располагался километрах в 20 от линии фронта, сюда поступали раненые из медсанбата, здесь переливали кровь, оперировали (удаляли пули, осколки, ампутировали конечности, когда кости были раздроблены, чтобы спасти жизнь раненого).

Часто бомбили, госпиталь передвигался в эшелоне, составом из «телячих» вагонов, замаскированных ветками. Когда в эшелон попала бомба, погибли люди, товарищи, у Любови Кузьминичны появилась первая седая прядь, а ей не было еще 25 лет. «Врачам было очень тяжело, вместе с санитарями переносили раненых, дежурили у постели больных, оперировали, и ночами не отходили от операционного стола, люди работали до изнеможения, спасая раненых, часто рискуя своей жизнью, - вспоминает она, - Армия Рокоссовского, а с ней и госпиталь дошли до Берлина. 2 мая был подписан договор о перемирии, и госпиталь с выздоравливающими ранеными был отправлен и 9 мая прибыл в Москву. Они видели салют Победы. Было необыкновенно красиво. Такой салют был впервые. Все пели песни, смеялись, обнимались даже незнакомые, как родные».

Продолжение на стр. 2

ЧИТАЙТЕ  
В НОМЕРЕ



Стр 3

ДОЦЕНТ  
Н.Н. КОРАБЛЕВА  
«ЛЕЧЕНИЕ  
ОСТЕОАРТРОЗА»



Стр 4

СВЯТИТЕЛЬ  
НИКОЛАЙ  
СЕРБСКИЙ  
«СИЛА СЛОВА»  
ЖИРОВИЦКАЯ  
ИКОНА  
БОЖИЕЙ  
МАТЕРИ



Стр 4

ДЕНЬ СВЯТОЙ  
ТРОИЦЫ





### Память о маме

«Моя мама – Грязнева (в девичестве – Ляхова) Мария Николаевна в 20 лет была призвана в ряды Советской Армии и направлена на фронт, потому что уже шла Великая Отечественная война, сначала в качестве медсестры, а потом военфельдшера, лейтенант медицинской службы.

С октября 1942 по ноябрь 1943 года мама в составе 1275 стрелкового полка 387 стрелковой дивизии воевала на Сталинградском фронте, на Мамаевом кургане и как военфельдшер выносила раненых с поля боя, перевязывала им раны, эвакуировала.

На Мамаевом кургане мама была тяжело ранена в грудь, поступила сначала в госпиталь на лечение, а потом была комиссована, и была отправлена домой долечиваться.

Когда мы, ее дети спрашивали (нас было четверо) о войне, мама не могла говорить – она сразу начинала плакать. Единственное, что мы слышали от неё сквозь слезы, были слова: «Не дай вам Бог испытать это». Мама была награждена медалью «За боевые заслуги». После госпиталя, подлечившись, мама вернулась на свою прежнюю работу в качестве заведующей фельдшерско-акушерским пунктом.



Сколько я помню, мама всегда работала: вызовы были всегда, и днём, и ночью, в любую погоду, ни выходных, ни праздников и в помине не было. После приема больных в медпункте, надо идти на вызовы, то есть пешком, с сумкой, содержащей всё необходимое для оказания первой медицинской помощи. Приходилось принимать и роды на дому, а потом везти маму с новорожденным в районную больницу.

По школе я помню: медицинские осмотры нас, школьников, прививки, занятия по гражданской обороне, выпуск санбюллетеней. Когда я училась в старших классах школы, помогала маме составлять годовые отчеты, то есть там, где необходимо было писать справки, пояснительные записки. И насколько это было сложно! Маме приходилось это делать по ночам, после работы и вызовов. Мама говорила о годовом отчете: «Это моя работа за весь год, что я сделала, провела, выполнила, подготовила».

(Из воспоминаний юриста Любови Семеновны Грязневой, г. Коломна).

Вместе с директором музея Коломенской медицины Тамарой Алексеевной Баркалая мы встретились с ветеранами Коломенской ЦРБ, «отличницами», выпускниками Коломенской фельдшерско-акушерской школы.

В первый период войны возникли серьезные трудности с обеспечением лекарственными средствами военных госпиталей. Большой отряд врачей и фармацевтов ушел в действующую армию. Плановое снабжение аптечной сети медикаментами и другими медицинскими изделиями в значительной мере нарушилось, так как многие предприятия медицинской промышленности были разрушены или эвакуированы. Значительная часть запасов медицинского имущества была уничтожена противником.

К середине 1942 г., огромная территория европейской части страны, на которой традиционно велись заготовки лекарственных сырья, была оккупирована врагом. Внимание ученых-фармакологов, фармацевтов и организаторов военно-медицинской службы было привлечено к флоре Урала, Сибири, Дальнего Востока, Средней Азии. Была создана Центральная комиссия по сбору целебных дикорастущих растений. Она была наделена широкими полномочиями. Школы, интернаты, детские дома и некоторые учебные заведения, легкораненые, крестьяне привлекались к сбору, сушке лекарственных растений. Для всего населения сбор лекарственных растений стал делом оборонного значения. В газете «Медицинский работник» от 27 декабря 1941 г. была помещена статья проф. Р. А. Лурия и проф. С. А. Саркисова «Война и фитотерапия», в которой авторы призывали возможно больше внимания уделять лечению травами.

За годы войны были собраны десятки тысяч тонн растительного сырья. Оно перерабатывалось на заводах и в виде лекарств поступало в военные госпитали. В Томске был организован комитет, куда входили специалисты разного профиля — ботаники, химики, врачи. Проблема была одна — изыскание и использование местного лекарственного сырья для нужд госпиталей и больниц. Параллельно изучался химический состав лекарственного сырья, возможности получения из него препа-

ратов, действие этих препаратов в организме больного. Всего в военные годы было введено в медицинскую практику около 50 лекарственных растений, большинство из которых относились к «забытым» научной медициной, но активно использовались в народной. В 1947 г. за эти исследования профессорам Н. В. Вершинину, Д. Д. Яблокову, В. В. Вервердату была присуждена Государственная премия.

## «Помощь оборонного назначения»



1942 г. Дети в лесу.

В качестве активных антисептиков для лечения гнойных ран и язв были использованы фитонциды лука и чеснока. Для этих же целей были предложены препараты календулы, арочное масло, бальзам из пихты, зверобойное масло. В госпиталях и больницах был острый недостаток перевязочных материалов. И здесь решить проблему помог сфагнум — торфяной мох. Ученые доказали, что он обладает не только гигроскопическими, но и бактерицидными свойствами, поэтому способствует быстрому заживлению ран.

Использовался также обезжиренный тополевыи пух, заготовка которого была организована населением. В 1941 г. впервые в госпиталях стали применять лимонник. Настойку

лимонника использовали не только в качестве средства, помогающего быстро восстановить силы раненых, но и для повышения остроты зрения у летчиков, вылетающих в ночные полеты, также летчикам перед полетами давали черничный кисель, чтобы улучшить зрение. Проблемой было лечение желудочно-кишечных заболеваний, получивших распространение из-за недоброкачественной пищи, антисанитарных

условий. Для их лечения были предложены соплодия ольхи, корни кровохлебки, бадана, трава ляньюньки, володушки. Впервые было организовано производство синтетической камфоры, витаминных препаратов из хвои сосны, околоплодников незрелых грецких орехов. Очень показателен пример поисков и производства заменителя лобелины — алкалоида, добываемого из лобелии, произрастающей в Центральной и Северной Америке. В условиях войны получать ее из-за границы было невозможно. В нем остро нуждались раненые, так как он относится к стимуляторам дыхания. Начались поиски заменителя. Проблема была решена учеными Никитского ботанического сада. В плодах произрастающего в Крыму ракитника был обнаружен цитизин, по действию аналогичный лобелину. Не хватало сырья, и на помощь ученым пришло все население Ялты. Было заготовлено 1314 кг сырья, которое затем переработали на заводе в Москве и получили необходимое количество препарата.

Пригодился и народный опыт лечения травами. Пармелия степная издавна употреблялась уральским казачеством как «порезная» трава — одно из быстродействующих кровоостанавливающих и бактерицидных средств для обработки ран. В годы войны врач военного госпиталя в Уральске Г. Свиридов применял с весьма успешным результатом пасту с порошком пармелии для лечения раненых.

## 70 лет Победы в Великой Отечественной войне

# С Днём Великой Победы!

### Отличницы



А.Т.Федосова, 1945 г.

**Анна Тимофеевна Федосова** в 1941 году 14-летней девочкой, с отличием окончив 7-летнюю школу, поступила учиться на фельдшера. Отец и братья ушли на фронт. «Лекции записывали на газетах, копали траншеи, наша группа в лес ездил, дрова собирали, пилили. Меня весовщицей в МТС отправили, зерно взвешивала. Колоски собирали, картошку копали. Я старостой была, на 3 курсе в Лукерьино в колхоз посылали, подружку Таню Круженкову даже в тракторную бригаду брали».

Диплом с отличием получила в 1946 году. У нее 65 лет стажа. «Вам нравилась Ваша работа?» — «Я до сих пор «умираю» по ней, на пенсию ушла в 85 лет, очень люблю физиотерапию, работала инструктором по физиотерапии и массажу». Она «отличница» во всем, «Аннушка» так ласково называли ее коллеги всегда приходила на помощь по первому зову, утешала всех где шуткой, где прибауткой, очень скромная: «Только много не пишите, чем я лучше других, про других пишите. Без Бога не до порога, я очень счастлива в своей семье, все делать надо благословясь, — учит Анна Тимофеевна. — Я всем детям советую брать с собою иконку Николая Чудотворца. Всем желаю мира, будет мир — будет все, и чтобы детей в добре воспитывали. Я медработник, не имею права никого осуждать, надо делать людям добро!»

**Клавдия Тимофеевна Бирюкова** родилась в деревне Выкопанка под Луховицами, с бабушкой в церковь ходила, церковь потом сломали. Вспоминает как началась война. Бабушка сказала, что бомбили Киев, дедушка вырыл землянку. Когда бомбили железную дорогу на Луховицы (там пострадали люди) семья пряталась в землянке. В 41-м всех взрослых мужчин в семье забрали на фронт. Работала с братом на ферме в Луховицах, голодали. Питались только хлебом, по карточкам давали один день 500 гр, другой — 600 гр., продуктов никаких не давали. Накопили и продали десяток яиц, чтобы на эти деньги поехать учиться в Коломну. Девочку-отличницу приняли учиться на «большую профессию» — фельдшера-акушера. Учащиеся работали на лесопилке в лесу, рыли траншеи под газопровод, копали картошку в колхозе. Очень голодали, весной выкапывали мороженую картошку, пекли несъедобные «ландушки», есть их было невозможно, но больше нечего было. Закончила училище в 1945 году. Объявили о Победе, все вышли на площадь, пели, плясали, плакали... Очень любила свою работу, приобрела большой опыт в отделении кардиолога Маргариты Григорьевны Петросян, заслуженного врача Республики. «Мне надо людям помогать» — и 30 лет работала еще и фельдшером в Коломенском пединституте. Стаж работы 50 лет. Зарплата была маленькая, никогда не спрашивали, какая, сначала начинали работать, потом узнавали сколько заплатят, «главное, чтобы любимая работа была». «Желаю здоровья всем, чтобы было мирное время, чтобы молодежь выросла и любила труд и свое Отечество!»



К.Т.Бирюкова с сокурсницей, 1944 г.

### Дети войны

«Дети войны. Об этом уже забыли, как без еды мы жили. Без света и радио, спортивных центров и школ. Старшие обучали спортивным играм: тренировочное поле — центр села. Бабушки, старшие братья и сестры нашими воспитателями были. Труд, дружба и поддержка старших спасали: первая кружка молока и кусочек сахара — их старшие нам отдавали... А завтра мы вставали на работу, грязными, шли к бригадире в хранилище на разборку картошки, в ангар на сортировку зерна. К маме — помогать ухаживать за животными. Витамины — с весны на полях: хвощ, сурепка, щавель, горчица, турнепс. Обедали вместе с ягнятами, телятами и поросятами.

Засыпали под бабушкину молитву и плач: за сыновей, мужей, зятьев, за весь мир.

Неуловимый страх остался в душах детей войны. Им нужно внимание и понимание...»

(Маргарита Михайловна Силантьева. Врач-педиатр, ветеран труда. г.Коломна)

### Священная война

1418 дней продолжалась одна из самых кровопролитных войн. Вторая мировая унесла более 60 миллионов жизней, половина погибших — жители бывшего Советского Союза.

Эта война была поистине священной! В годы войны в Православных храмах за Литургией читались молитвы о даровании победы русскому воинству. Перед атакой русские воины молились, обращались за помощью к Господу Иисусу Христу, Богородице и Чудотворцу Николаю. На многих были нательные крестики. Не счастье тех, кто по Евангельскому завету в эту войну положил душу свою за други своя, за Родину. Мы не могли не победить, ведь Господь был с нами. Священная война!

В годы войны мы столкнулись с чудовищной силой, могущественной не просто в военно-экономическом отношении. И даже дата нападения на Советский Союз была выбрана не случайно: 22 июня — день летнего солнцестояния, это день языческих богов. Гитлер рассчитывал на помощь сил ада. Но 22 июня 1941 года был день Всех святых, в земле Российской просиявших!

Гитлер заявил, что в каждом русском селе должна быть создана своя церковь, свой «бог» и своя вера — только так можно уничтожить русских как нацию. Но он просчитался. Наши воины брали с собой на фронт молитвы и иконы, и они сберегали их жизнь. Русские не отреклись от своей веры, а Русская Церковь была покровом и защитой для России. Великая Победа, память о тех, кто героически сражался с оружием в руках, самоотверженно трудился в тылу, строил и укреплял великую державу, будет жить в веках!

Использованы материалы книги В.А. Астафьева «80 лет. Коломенский медицинский колледж 1930-2010гг», воспоминания ветеранов войны и труда, письма наших читателей.

Старинным средством лечения ран считался лук репчатый (измельченный или печеный) и сок алоэ. Во время войны гнойные, трудно заживающие раны с успехом лечили парами лука и соком алоэ. В Душанбе Таджикской ССР в эвакогоспиталях также с успехом применяли для лечения ран и ожогов масло из ягод можжевельника, которое использовалось в народной медицине Средней Азии в виде бальзамических повязок на раны.

В Брестском партизанском соединении из-за отсутствия медикаментов вместо ваты использовался высушенный мох. Для лечения ран состав мази Вишневского пришлось видоизменить. Вместо ксероформа применяли йод, вместо касторового масла — свиное несоленое сало или сливочное масло. Йодную настойку и деготь для мази партизаны сами приготавливали в лесу.

Настой из березовых листьев во время войны успешно применялся как витаминный напиток при трофических язвах и длительно не заживающих ранах в качестве общеукрепляющего и стимулирующего средства, а также в случаях понижения общего питания при сыпном и брюшном тифах, туберкулезе легких, дизентерии, желудочно-кишечных заболеваниях.

Во время блокады Ленинграда все свободные участки в парках Ботанического сада были использованы под культуры наиболее дефицитных лекарственных растений (наперстянки, валерианы, белладонны, алтея лекарственного, ревеня, ландыша, ромашки и др.). Всего за годы войны в парке было заготовлено 1984 кг сухого лекарственного сырья, которое было передано местному аптекоуправлению для снабжения лечебной сети города и Ленинградского фронта.

По материалам журнала «Клиническая медицина», 1945, № 10-11, «Военно-медицинский журнал», 2005 г., №1.



Доцент Н.Н.Кораблева

На очередном заседании Общества православных врачей в честь святой блаженной Ксении Петербургской г. Коломны в конференц-зале Свято-Троицкого Ново-Голутвина монастыря с докладом - дискуссией «Комплексное лечение и реабилитация больных с дегенеративными заболеваниями суставов и лечение болевого синдрома у коморбидных больных» выступила доцент кафедры травматологии и ортопедии Российской Медицинской Академии последипломного образования Н.Н.Кораблева. Проблема старения костно-суставного аппарата была изложена с точки зрения врача-реабилитолога, вывала интерес медиков разных специальностей.

Основной жалобой пациента с дегенеративными заболеваниями

суставов является боль. Чем обусловлен болевой синдром при остеоартрозе?

В первую очередь – это изменения в самом суставе: разрушение хрящевой пластины, скопление воспалительной жидкости (синовит).

Вторая причина боли – рефлекторное повышение тонуса около-суставных мышц. Это срабатывает защитный механизм ограничения подвижности поражённого сустава.

Чаще всего для лечения острого суставного синдрома назначаются диклофенак, ортофен и др. средства из группы нестероидных противовоспалительных препаратов (НПВП).

Необходимо очень взвешенно подходить к назначению этих препаратов, так как отмечается их прямое негативное воздействие на организм. Нестероидные противовоспалительные препараты увеличивают задержку воды и соли, стимулируют увеличение ренального эндотелина-1, что в свою очередь приводит к повышению артериального давления и сосудистым нарушениям. Поэтому при таких заболеваниях как сахарный диабет, гипертония, стенокардия, заболевания желудочно-кишечного тракта, тромбозов, почечная недостаточность эти препараты применяются с большой осторожностью.

Кроме того нестероидные противовоспалительные препараты отрицательно влияют на обменные процессы внутри сустава: тормозят активность и ускоряют гибель хондробластов (хрящевых клеток), тем

самым усиливая формирование остеоартроза.

В своей клинической практике мы уже давно применяем нестероидные противовоспалительные препараты по строгим показаниям, в минимальных эффективных дозах и короткими курсами, что, кстати, рекомендуется и международными экспертами.

Таким образом, для формиро-

## Вести из Общества православных врачей г. Коломны

# Обезболивание при остеоартрозе

вания схемы лечения болевого синдрома нами был предложен комплекс лекарственных средств для локальной инъекционной терапии по биоактивному зоню по методике кафедры. В лечебный комплекс вошли алфлутоп, вит. В12, местный анестетик (лидокаин), при наличии синовита – супрастин, один из препаратов группы ГХК (глюкозамин-хондроитиновый комплекс), например, артрофен.

Проведенными исследованиями было доказано, что глюкозамин-хондроитиновый комплекс в 3 раза более эффективно увеличивает синтез хондроцитов. Только в группе, принимавших комбинацию хондроитина и глюкозамина было достоверное замедление уменьшения суставной щели через 2 года наблюдения. Во всех группах было отмечено достоверное уменьшение болевого синдрома. Назначение Артрофена в комплексе с нестероидными противовоспалительными

препаратами позволяет уменьшить продолжительность приема последних.

Максимально безопасные противовоспалительные препараты: ибупрофен в дозе не больше 1200 мг/сутки, напроксен, диклофенак, дифлекс.

Комплекс лечения болевого синдрома подразумевает обязательное использование ортезоте-

**Сбор 2:** В равных частях (по 30 г): бузина черная (цветы), крапива двудомная (листья), петрушка (корень), ива (кора). 3 столовых ложки (без горки) сбора залить 500 мл кипятка, кипятить 5 минут. Настоять 2 часа. Принимать по пол стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

**Сбор 3:** В равных частях (по 10 г): береза (листья), крапива двудомная (листья), фиалка трехцветная (трава). Применение: Залить 3 ст. л. сбора 500 мл кипятка, довести до кипения. Настоять 2 часа, процедить. Настой принимают по 1/2 стакана 4—6 раз в день до еды.

**Витаминный чай.** Готовить чай из равных частей листьев черной смородины, брусники и плодов шиповника. 1 ст. л. сбора залить 1 ст. кипятка, настоять 2 часа. Принимать по 1 стакану утром и днем перед едой. Стимулирует функцию надпочечников.

Для людей, страдающих диабетом и деформирующим остеоартрозом, показаны листья черники, земляники лесной, лавровый лист, корень одуванчика, крапива двудомная, листья бузины черной, корень лопуха, хвощ полевой, трава горца птичьего.

При ожирении рекомендуют кукурузные рыльца, кора крушины, корень одуванчика, семена петрушки, мята, фенхель, крыжовник

Обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом!

## Как сохранить зрение

Весной стала хуже видеть. Что сделать, чтобы сохранить зрение? Анна Р., г. Коломна

Прежде всего, обратитесь к врачу. Снижение зрения может быть одним из симптомов внутреннего заболевания.

Правильное питание, несложные упражнения и полноценный отдых помогут сохранить здоровье глаз и защитят их от негативного воздействия внешней среды на долгие годы.

### Питание для здоровья глаз

Богатые питательными веществами продукты защитят от проблем со зрением. Если вы хотите, чтобы ваше зрение оставалось хорошим на протяжении всей жизни, то предпочтение нужно отдавать

продуктам, содержащим клетчатку, витамины С, Е, А.

Мощные антиоксиданты содержатся в зеленых листовых овощах, моркови, тыкве, картофеле, сладком перце, кураге и яичных желтках. Особенно полезны для зрения бета-каротин, зеаксантин и лютеин. Эти вещества помогают избежать дегенерации желтого пятна.

Продукты с высоким содержанием серы (лецитин и цистеин) улучшают функцию хрусталика, предупреждая развитие катаракты. Хорошие источники серы – чеснок, лук, орехи, молочные продукты, кофосы, а также бобовые.

Черника, чёрная смородина содержат антоцианы, которые защищают глаза от воспалительных

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



реакций. Рыба – лосось, сардины и скумбрия содержат незаменимые

## Отвечаем на вопросы читателей

жирные кислоты, улучшающие функции клеточных мембран.

### Упражнения для улучшения зрения

Существует несколько универсальных упражнений для здоровья глаз, которые можно делать в любой обстановке.

Согревание глаз. Потрите ладони, чтобы они согрелись, а затем положите их на глаза на несколько секунд. Повторите три раза.

Вращение глазами. Медленно вращайте глазами 10 раз по часовой стрелке и 10 раз – против, затем справа налево и слева направо, по диагонали влево и вправо.

Фокусировка на предмете. Установите ручку на расстоянии вытянутой руки от глаз и сфокусируйте

на ней взгляд. Затем, не отрывая глаз от ручки, медленно приближайте ее к носу и отводите обратно. Повторите 10 раз.

Массаж висков. Помассируйте виски большим пальцем – 20 раз в одном направлении и 20 – в другом. Повторите те же действия в средней точке бровей, затем под глазами с обеих сторон.

Кроме того, чтобы глаза были здоровыми, не забывайте давать организму полноценный отдых во сне, а также делать периодические передышки во время работы. Прогулки на свежем воздухе, особенно на открытом пространстве, и соблюдение правил гигиены при чтении и работе с компьютером сохранят здоровье глаз.

## «Зачем принимать рыбий жир?» Р.Т.Колосова, мать 3 детей.

Обезжиренный рацион – далеко не самое здоровое питание. Жиры нужны организму каждого человека, независимо от телосложения и возраста. Даже наличие лишнего веса не значит, что можно и нужно полностью отказаться от жира в продуктах, просто надо правильно выбирать источники жира. Например, принимать рыбий жир, богатый полиненасыщенными жирными кислотами, необходимыми для обмена веществ и иммунитета. Регулярный прием рыбьего жира назначается многими врачами самых разных специализаций.

### Состав и польза рыбьего жира

Натуральный рыбий жир образуется в организме рыб, обитающих в холодной воде северных морей: тресковых пород, скумбрии, сельди и т.п. Он обеспечивает им термозащиту и гормональные процессы, накапливается преимущественно в печени. Свойства рыбьего жира отличаются от свойств других жиров животного происхождения. Польза рыбьего жира связана с высоким содержанием жирных кислот Омега-3 и омега-6, принимающих непосредственное участие практически во всех обменных процессах.

Жирорастворимые витамины А, Е и Д в рыбьем жире содержатся в оптимальном соотношении и максимально усваиваемой форме. В составе рыбьего жира они легче проникают сквозь клеточные мембраны, чем при приеме растительных и сливочного масла. Поэтому рыбий жир принимают при истощении, восстановлении после болезни, рахите, анемии.

Рыбий жир полезен для сердечно-сосудистой системы. Он помогает поддерживать в норме кровяное давление и сердечный ритм, укрепить стенки сосудов и миокард. Употребление рыбьего жира снижает уровень холестерина и повышает уровень гемоглобина, предотвращает образование тромбов, риск

сердечных приступов и других сердечно-сосудистых заболеваний.

Рыбий жир обладает выраженным антиоксидантным эффектом, то есть тормозит процессы окисления в клетках и защищает их от разрушительного действия свободных радикалов. Это естественный механизм защиты от опухолей и регенерации тканей, поддержания иммунитета и восстановления после нагрузок.

Рыбий жир в правильной дозировке не увеличивает жировую ткань организма, а наоборот, способствует похудению. Прием рыбьего жира одновременно с физическими нагрузками оптимизирует качество тела и помогает нарастить мышечную массу, причем сухую, без лишней жировой прослойки.

Вот почему рыбий жир, несмотря на свое нерастворимое происхождение, принято причислять к «хорошим жирам» наравне с льняным маслом и ореховыми маслами. В натуральном виде он обладает густой, но достаточно текучей консистенцией, полупрозрачным светло-желтым цветом и характерным рыбным запахом. Все эти свойства не способствуют приятным ощущениям при приеме жидкого рыбьего жира, поэтому современные пищевые добавки изготавливаются в форме капсул, в которых рыбий жир заключен в гладкую и обтекаемую желатиновую оболочку, безвкусную и легко проскальзывающую в пищевод.

### Как принимать рыбий жир в капсулах?

Для иммуномодуляции и укрепления организма рыбий жир принимают курсами по 3-4 недели, лучше в холодное время года, с сентября по май. В зависимости от дозировки препарата, указанной на его упаковке и в инструкции, достаточно принимать по 1-2 капсулы рыбьего жира три раза в день, во время еды или сразу после приема пищи.

Нежелательно принимать рыбий жир до еды, то есть на голодный желудок. Это может плохо сказаться на последующем переваривании поступающей пищи, вплоть до расстройства пищеварения, тошноты и болей в желудке.

## Полезное средство

Превышение дозировки рыбьего жира и/или употребление некачественного, просроченного препарата проявляется тошнотой, жидким стулом, кровотечением из носа и другими нарушениями. В этом случае нужно прекратить прием рыбьего жира и обратиться к врачу, чтобы исключить вероятность других побочных эффектов, особенно при наличии хронических заболеваний сосудов, пищеварительной и/или нервной системы.

### Как принимать жидкий рыбий жир?

Рыбий жир в жидком виде нужно хранить в плотно закрытой стеклянной емкости, в прохладном месте без доступа света. Обязательно проверить срок годности и без сожаления выбрасывать просроченный и/или испорченный рыбий жир.

Пейте жидкий рыбий жир из ложки, примерно по 15 мл в день. Эта порция помещается примерно в две полные чайные или полторы столовые ложки.

Принимайте жидкий рыбий жир во время еды или сразу после приема пищи. Можно даже добавлять его в салаты и другие блюда комнатной температуры, но не нагревать и не подвергать температурной обработке во время приготовления пищи.

Некоторые люди сталкиваются с неожиданной проблемой: аллергической реакцией на жидкий рыбий жир, тогда как прием рыбьего жира в капсулах не вызывает такого эф-

фекта. В таком случае желательно заменить жидкий продукт капсулами и снизить дозу, проконсультировавшись с врачом.

### Как принимать рыбий жир детям?

Рыбий жир традиционно назначают малышам для полноценного развития и профилактики рахита, но, по иронии судьбы, именно дети наотрез отказываются принимать рыбий жир. Поэтому стоит выбрать для ребенка рыбий жир в капсулах без запаха и вкуса и контролировать соблюдение правил приема.

Годовалому ребенку и постарше разрешается 1 чайная ложка или 1 капсула рыбьего жира в день, во время первого приема пищи или сразу после завтрака.

С первого класса, то есть с 6-7 лет, порцию рыбьего жира для ребенка увеличивают до 2 чайных ложек или 2 капсул в день.

И дошкольникам, и школьникам рыбий жир помогает расти, справляться с нагрузкой, сопротивляться вирусным инфекциям и быть активными, веселыми и смелыми. Рыбий жир для детей часто выпускается с ароматизаторами и витаминами, но целесообразность таких препаратов следует обсудить с педиатром.

**Противопоказания к приему рыбьего жира:** индивидуальная чувствительность, обострения панкреатита, холецистита, период беременности и лактации, склонность к кровотечениям, гипертиреоз (повышенная функция щитовидной железы), саркоидоз, диабет, камни желче и мочевыводящих путей, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, неподвижное состояние в постели, активный туберкулез, повышенное содержание кальция и витамина Д, гипотония. Это значит, что принимать рыбий жир взрослым и детям, здоровым и выздоравливающим, спортсменам и худеющим нужно строго по правилам, без импровизаций и превышения дозировки. Берегите себя, будьте благодарными и здоровыми!



## Предвечный совет

На иконе преподобного Андрея Рублева Троица изображена Предвечный Совет Пресвятой Троицы, безмолвная беседа Отца, Сына и Святого Духа. Что за понятие «Предвечный Совет»?

Созданию человека предшествовало некое таинственное совещание Божественных Лиц. В православном богословии это совещание получило наименование Предвечного Совета Божия. Совета как волеизъявления.

На предвечном Божественном Совете Святой Троицы принято ре-

шение о творении человека, о Воплощении Сына Божия и спасении человечества.

Предвидя человеческое грехопадение прежде создания мира, Бог в вечности определил спасение человечества.

Наделяя человека свободой, которая заключает в себе возможность злоупотребления ею, Бог принимает на Себя ответственность и за последствия этого злоупотребления, принимает решение принять на Себя и разделить с человеком все последствия его падности. Бог

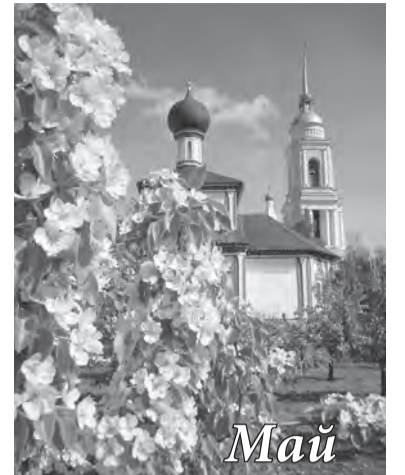
## День Святой Троицы

предвидел, что человек недолжным образом воспользуется своей свободой и согрешит. А согрешив, будет нуждаться в Искуплении.

Первое Лицо Святой Троицы Бог Отец выступил Предназначателем этого решения.

Второе Лицо Святой Троицы Сын Божий ради спасения человечества изъяснил согласие к Воплощению.

Третье Лицо Святой Троицы Святой Дух предуготовил Себя быть ниспосланным Отцом во имя Сына, чтобы Своим благодатным действием духовно преобразовать верующих.



Май

2 мая - Святой блаженной Матроны Московской.

6 мая - Великомученика Георгия Победоносца.

9 мая - День Победы. Поминование усопших воинов.

13 мая - Апостола Иакова Зеведеева, брата Иоанна Богослова.

14 мая - Иконы Божией Матери «Нечаянная Радость».

15 мая - Перенесение мощей блгвв. князей Бориса и Глеба.

18 мая - Иконы Божией Матери «Неупиваемая Чаша».

19 мая - Праведного Иова Многострадального.

20 мая - Воспоминание явления на небе Креста Господня в Иерусалиме.

21 мая - Вознесение Господне. Апостола и евангелиста Иоанна Богослова.

22 мая - Перенесение мощей святителя и чудотворца Николая.

24 мая - Равноапостольных Мефодия и Кирилла, учителей Словенских.

31 мая - День Святой Троицы.

**В День Святой Троицы поздравляем с престольным праздником сестер Свято-Троицкого Ново-Голутвина монастыря, настоятелей и клириков храмов в честь Пресвятой Троицы г. Коломны и Коломенского района, прихожан, читателей газеты и всех православных христиан.**

## Небо близко

Много страшного пришлось увидеть в войну – видел, как во время бомбежки дома летели по воздуху, как пуховые подушки. А мы молодые – нам всем жить хотелось. И вот мы, шестеро друзей из артиллерийского расчета (все крестные, у всех крестики на груди), решили: давайте, ребята, будем жить с Богом. Все из разных областей... Все мы договорились, чтобы во всю войну никакого хульного слова не произносить, никакой раздражительности не проявлять, никакой обиды друг другу не причинять. Где бы мы ни были – всегда молились. Бежим к пушке, крестимся: – Господи, помоги! Господи, помилуй! – кричали как могли. А вокруг снаряды летят, и самолеты прямо над нами летят – истребители немецкие.

Я не боялся крестик носить, думаю: буду защищать Родину с крестом, и даже если будут меня судить за то, что я богомолец, – пусть кто мне укор сделает, что я обидел кого или кому плохо сделал... Никто из нас никогда не лукавил. Мы так любили каждого. Заболел кто маленько, простынет или еще что – и друзья отдают ему свою долю спирта, 50 граммов, которую давали на случай, если мороз ниже двадцати восьми градусов. И тем, кто послабее, тоже спирт отдавали – чтобы они пропарились хорошенько. И ведь никто из нас не стал пьяницей после войны...

«Господь подсказал: «Убери солдат...»

Икон у нас не было, но у каждого, как я уже сказал, под рубашкой крестик. И у каждого горячая молитва и слезы. И Господь нас спасал в самых страшных ситуациях. Дважды мне было предсказано, как бы прозвучало в груди: сейчас вот сюда прилетит снаряд, убери солдат, уходи. Так было, когда в 1943 году нас перевели в Сестрорецк, в аккурат на Светлой седмице. Друг другу шепотом «Христос воскрес!» сказали – и начали копать окопы. И мне как бы голос слышится: «Убери солдат, отбегайте в дом, сейчас сюда снаряд прилетит». Я кричу что есть силы, как сумасшедший, дергаю дядю Костю Вострикова (ему лет сорок, а нам по двадцать было). – Что ты меня дергаешь? – кричит он. – Быстро беги отсюда! – говорю. – Сейчас сюда снаряд прилетит... И мы всем нарядом убежали в дом. Точно, минуты не прошло, как снаряд прилетел, и на том месте, где мы только что были, уже воронка... Потом солдатики приходили ко мне и со слезами благодарили. А благодарить надо не меня – а Господа славить за такие добрые дела. Ведь если бы не эти «подсказки» – и я, и мои друзья давно бы уже были в земле. Мы тогда поняли, что Господь за нас заступается.

«Русская Мадонна»

Об этом потрясающем случае помнят все в Жировицах. Когда

в Великую Отечественную войну немцы стояли в монастыре, в одном из храмов держали оружие, взрывчатку, автоматы, пулеметы. Заведующий этим складом был поражен, когда увидел, как по-



Жировицкая икона Божией Матери

явилась Женщина, одетая как монахиня, и сказала по-немецки: – Уходите отсюда, иначе вам будет плохо... Он хотел Ее схватить – ничего не получилось. Она в церковь зашла – и он зашел за Ней. Поразился, что Ее нет нигде. Видел, слышал, что зашла в храм, – а нет Ее. Не по себе ему стало, перепугался даже. Доложил своему командиру, а тот говорит: – Это партизаны, они такие ловкие! Если еще раз появится – взять! Дал ему двоих солдат. Они ждали-ждали, и увидели,

## Дороги войны

как Она вышла снова, опять те же слова говорит заведующему воинским складом: – Уходите отсюда, иначе вам будет плохо... И уходит обратно в церковь. Немцы хотели Ее взять – но не смогли даже сдвинуться с места, будто примагниченные. Когда Она скрылась за дверями храма – они бросились за Ней, но снова не нашли. Завскладом опять доложил своему командиру, тот еще двоих солдат дал и сказал: – Если появится, то стрелять по ногам, только не убивать – мы Ее допросим. Ловкачи такие! И когда они в третий раз встретили Ее, то начали стрелять по ногам. Пули бьют по ногам, по мантии, а Она как шла, так и идет, и крови нигде не видно ни капли. Человек бы не выдержал таких автоматных очередей – сразу бы свалился. Тогда они оробели. Доложили командиру, а тот говорит: – Русская Мадонна... Так они называли Царицу Небесную. Поняли, Кто велел им покинуть оскверненный храм в Ее монастыре. Пришлось немцам убирать из храма склад с оружием. Мать Божия защитила своим предстательством Успенский монастырь и от бомбежки. Когда наши самолеты бросали бомбы на немецкие части, расположившиеся в монастыре, бомбы падали, но ни одна не взорвалась на территории. Место это благодатное. Оно намоленное, вот Господь и сохранил.

Радио «БЛАГО»  
102,3FM

[www.radioblago.ru/efir/](http://www.radioblago.ru/efir/)

00:00 – 05:50 – Псалтирь. Деяния Апостолов. Евангелие.

06:00 – Утренние молитвы.

07:20, 12:00, 19:00 – Святитель Николай Сербский. Беседы на Евангелие.

10:00, 15:00, 22:00 –

Жития святых.

21:00 – Россия сквозь века Аудиоверсия д\ф «А.Солженицын – документальная повесть»

22:30 – Вечерние молитвы.

Паломнический центр  
«Монастыри

Коломенского Кремля»

по благословию митрополита

Крутицкого и Коломенского

Ювеналия,

проводит экскурсии для

паломнических групп

ОБЗОРНЫЕ ЭКСКУРСИИ:

- История монастырей

- Святыни монастырей

ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ЭКСКУРСИЯ

«Церковное искусство»

МУЗЕЙНЫЕ ЭКСКУРСИИ:

-Музей Органической Культуры

(народные промыслы: глиняная

игрушка)

-Музей керамики в выставочном

зале Свято-Троицкого-

Ново-Голутвина монастыря

-Музей новомучеников в выста-

вочном зале Успенского

Брусенского монастыря

ЭКСКУРСИИ

ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ:

- младших классов

- старших классов

Православное паломничество

Адрес: 140400 МО, г. Коломна,

Кремль, ул. Лазарева дом 11а.

Тел.: +7(903) 001-56-65;

+7(903) 001-48-65

Эл. почта:

[pilgrim@novogolutvin.ru](mailto:pilgrim@novogolutvin.ru)

## Природа человека

ободрить его. Но тот ответил ему: «Погибну я, враг совсем рядом!» «Не бойся, брат: Господь еще ближе», – ответил ему добрый товарищ. И эти слова, как большой колокол, зазвонили в душе того солдата и звонили до конца войны. И вот, некогда робкий солдат вернулся с войны награжденный многими орденами за храбрость. Так преобразило его благое слово: «Не бойся: Господь еще ближе!»

Святитель Николай Сербский

### Поворот

Когда Святой апостол Павел стал проповедовать в Дамаске, все дивились, говоря: «не тот ли это самый, который гнал призывающих Имя Сие?» (Деян.9:21) И всегда так бывает, что те, среди которых кто-либо обращается от неверия к вере, или от греха к добродетели, дивятся, что сделалось с этим обращенным? Все шло у него по-нашему, а тут вдруг все стало иначе: и речь, и взор, и поступь, и мысли

не те, и начинания иные, и места посещения другие. Тут то же бывает, как если бы шел кто на запад и вдруг повернул на восток. Обе эти жизни противоположны и одна другую исключают. Кто захотел бы совместить их или составить цельную жизнь частью из того, частью из другого, тот потратит и время и труды, а успеха никакого не будет. Какое общение! Только не понимающие дела могут говорить: «Зачем так круто!».

### Жизнь тела от души

«Вот, ты выздоровел; не грехи больше, чтобы не случилось с тобою чего хуже» (Ин.5:14). Грех не душу только поражает, но и тело. В иных случаях это весьма очевидно; в других, хоть не так ясно, но истина остается истинною, что и болезни тела все и всегда от грехов и ради грехов. Грех совершается в душе и прямо делает ее больною; но так как жизнь тела от души, то от больной души, конечно, жизнь не здо-

## Дороги войны

ровая.

Уже то одно, что грех наводит мрак и тугу, должно неблагоприятно действовать на кровь, в которой основание здоровья телесного. Но когда припомнишь, что он отделяет от Бога – Источника жизни, и ставит человека в разлад со всеми законами, действующими и в нем самом и в природе, то еще дивиться надо, как остается живым грешник после греха. Это милость Божия, ожидающая покаяния и обращения.

Следовательно, больному прежде всякого другого дела надо поспешить очиститься от грехов и в совести своей примириться с Богом. Этим проложится путь и благодетельному действию лекарств. Слышно, что был какой-то знаменательный врач, который не приступал к лечению, пока больной не исповедуется и не причастится Святых Таин; и чем труднее была болезнь, тем он настойчивее этого требовал.

Святитель Феофан Затворник



Святитель Николай Сербский

### Сила слова

«Во время войны послали одного боязливого солдата в разведку. Все знали его боязливость и смеялись, когда узнали, куда посылает его старшина. Только один солдат не смеялся. Он подошел к своему товарищу, чтобы поддержать и

МЕДИЦИНСКИЙ  
ВЕСТНИК

Учредители: Свято-Троицкий Ново-Голутвин женский монастырь  
Медицинский центр св. блж. Ксении Петербургской.  
Православное общество врачей г. Коломны,  
Телефон 614-27-44.  
Ред. коллегия: Вавилова М.Н., Варфоломеева Л.Г. Мерлина Е.А.  
Газета выходит 1 раз в месяц с 1 января 2003 г. Объем 1 печатный лист.  
Тираж 999. Заказ 652.

Отпечатано в ГУП МО «Коломенская типография», ул. III Интернационала, д. 2а.

Газета издается на пожертвования прихожан Свято-Троицкого Ново-Голутвина монастыря.

### ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Присылайте в редакцию свои вопросы и на медицинские темы, и на темы юридические, связанные с медициной. Ждем от вас статьи, стихи, интересные случаи из жизни, из практики, воспоминания о врачах, стоявших у истоков развития коломенской медицины.

Наш адрес: 140400, г. Коломна, ул. Лазарева, д. 11а.

Тел.: (496) 14-27-44. Факс: (496) 12-07-07. эл. почта: [med-novogolutvin@ya.ru](mailto:med-novogolutvin@ya.ru)  
[www.novogolutvin.ru](http://www.novogolutvin.ru)