



Приходской листок Патриаршего подворья
храма святителя Николая Мирликийского

У СОЛОМЕННОЙ СТОРОЖКИ

№ 42
ИЮНЬ – ИЮЛЬ
2008 г.

Читайте в номере



**ХОР ХРАМА
СВЯТИТЕЛЯ НИКОЛАЯ
У СОЛОМЕННОЙ
СТОРОЖКИ**
Интервью



**ДОРОГА
К ХРАМУ**
Екатерина
Юрьевна
Пятаева



**ОБРЕТЕНИЕ ЧЕСТНЫХ
МОЩЕЙ ПРП. СЕРГИЯ,
ИГУМЕНА
РАДОНЕЖСКОГО**
Проповедь

Из слова Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Алексия на открытии Архиерейского Собора Русской Православной Церкви 2008 года

Ваше Блаженство, Ваши Высокопреосвященства и Преосвященства, возлюбленные о Господе собратья архипастыри – участники настоящего Архиерейского Собора Русской Православной Церкви!

Вновь Господь по милости Своей собрал нас воедино, позволяя нам оглянуться и обозреть жизнь Церкви за последние четыре года и определить, что предстоит нам с помощью Божией сделать в будущем.

Особенно радостно нам отметить, что в минувшем году Господь исполнил одно из самых сокровенных наших чаяний – восстановление единства и канонического общения с Русской Церковью Заграницей. Посему мне весьма радостно приветствовать владыку митрополита Илариона – Первоиерарха Русской Православной Церкви Заграницей и Ее архипастырей, которые впервые после подписания в прошлом году Акта о каноническом общении примут

участие в работе Архиерейского Собора Единой Поместной Церкви.

Говоря о жизни Церкви в межсоборный период, мы можем отметить, что последние годы ознаменованы дальнейшим развитием епархиальной и приходской жизни, строительством храмов, социальным служением и миссионерской деятельностью, просветительскими трудами и церковным возделыванием православной нивы. Особое внимание уделялось воспитанию подрастающего поколения, укреплению семьи, сохранению духовного наследия, православному творчеству, диалогу Церкви с государством и обществом – деятелями науки, образования, искусства, созданию мира и согласия.

Вто же время надо осознать, что современное секулярное сознание, ориентированное на идеалы общества потребления с его жадной удовлетворения подчас низменных страстей и инстинктов, уверовавшее в

тотальную власть денег, культ материального благосостояния и возделывающее в себе *похоть плоти, похоть очей и гордость житейскую* (1 Ин. 2, 16), сопротивляется принятию Христовой истины, отвергает Евангельское Откровение. Оно противопоставляет христианскому учению о свободе и достоинстве личности свое обмирщенное понимание «прав» и «свобод» человека. Однако такое понимание, оправдывающее в человеке проявления его греховности и прикрывающееся защитой либеральных свобод, таит в себе опасность разрыва с нравственными законами и придает вид легитимности нарушению евангельских заповедей.

Церковь должна быть готова ответить на этот вызов, исполнить слово Христа: *...Идите, научите все народы... соблюдать всё, что Я повелел вам* (Мф. 28, 19–20). Именно поэтому столь важным становится проповедь Церкви, обращенная к миру, стяжание всеми ее чадами духа апостольства и ревности свидетельства

об Истине. Это требует высокого профессионального богословского и культурного уровня миссионерских, образовательных, катехизаторских, просветительских программ. И для осуществления этого у Церкви накоплен огромный человеческий и интеллектуальный потенциал: за минувшие годы в добром соработничестве клира и

паствы, людей церковных и светских немало было сделано, Богу содействующу, для возрождения Православия в наших странах. Но самым главным в проповеди Слова Божия остаются наша вера, наше личное благочестие, наши дела. Именно это делает нас *солью земли* (Мф. 5, 13). Именно это делает нас *светом мира* (Мф. 5, 14), той свечой,

зажегши которую, по слову Евангелия, *не ставят ее под сосудом, но на подсвечнике, и светит всем* (Мф. 5, 15). Потрудимся же со тщанием *в единомыслии между собою* (Рим. 15, 5), уповая на Божественную благодать, всегда *немогущая врачующую и оскудевающая восполняющую* (см. Мф. 4, 23; 10, 1).

Новости



11 мая в Воскресной школе нашего храма прошла встреча учеников и их родителей с ветеранами Великой Отечественной войны Любовью Семеновной Заликиной и Глебом Борисовичем Удинцевым, которые рассказали ребятам обо всех тяготах военных лет, о подвиге русского солдата, о радости Великой Победы. Воспитанники Воскресной школы приготовили ветеранам выполненные собственными руками подарки, а также исполнили песни.



12 мая в Храме Христа Спасителя состоялась встреча настоятелей храмов Всехсвятского благочиния г. Москвы с префектом САО г. Москвы Ю. А. Хардиковым, его заместителями и главами управ районов САО. После экскурсии по Патриаршему Собору состоялось чествование префекта САО г. Москвы Ю. А. Хардикова по случаю его 50-летия, а также Дня Ангела. От лица духовенства округа префекта поздравил благочинный Всехсвятского благочиния игумен Феофилакт (Безукладников), отметив, что подобные встречи могут стать доброй традицией,

Ничто не возбуждает, не окрыляет так духа, ничто так не отрешает его от земли и уз телесных, ничто так не наполняет любовью к мудрости и равнодушием к житейским делам, как пение стройное, как песнь священная, сложенная по правилам ритма.

Свт. Иоанн Златоуст

способствующей плодотворному сотрудничеству духовенства и светской власти в округе. В ответном слове Ю. А. Хардилов заверил представителей духовенства, что строительство храмов является приоритетной задачей для властей округа. От наших двух храмов во встрече приняли участие иерей Димитрий Туркин и диакон Алексей Сорокин.

22 мая, в день перенесения мощей святителя и чудотворца Николая из Мир Ликийских в Бар, наш храм отмечает свой престольный праздник. В этот день Божественную литургию возглавил благочинный Всехсвятского округа города Москвы игумен Феофилакт (Безукладников). После Литургии состоялся крестный ход, в котором принял участие клирик храма Усекновения главы Иоанна Предтечи под Бором иерей Михаил Немнонов, служивший в нашем храме до 2007 года, а также отцы диаконы из храма свт. Иннокентия в Бескудникове.

По окончании крестного хода и возглашения многолетий настоятель нашего храма иерей Михаил Михайлов обратился к отцу



благочинному с приветственным словом и преподнес ему памятный дар – пасхальное облачение. Поблагодарив отца Михаила за теплые слова, отец Феофилакт обратился к духовенству и прихожанам храма со словами поздравления. Радость престольного праздника дополнилась Патриаршей наградой, которую по благословению священноначалия отец Феофилакт вручил иерею Димитрию Туркину. Во внимание к усердным пастырским трудам и к 45-летнему юбилею отец Димитрий награжден медалью преподобного Сергия Радонежского I степени. Духovenство и хор пропели «Аксиос!», а прихожане тепло поздравили батюшку со столь знаменательным событием. После богослужения для прихожан во дворе храма было организовано традиционное чаепитие с пирожками и конфетами.



24 мая, в День славянской письменности и культуры, в Москве проходил традиционный крестный ход, после которого Святейший Патриарх Московский и всея Руси Алексий совершил молебен у памятника святым равноапостольным Мефодию и Кириллу, учителям Словенским. В торжествах приняло участие все свободное от послушаний духовенство Первопрестольного Града, среди которого был иерей Антоний Игнатъев.



25 мая в Воскресной школе нашего храма состоялось очередное знаменательное событие: школу окончила ученица старшей группы Светлана Асадова. Праздник был организован силами родителей учеников и музыкальным руководителем Киной Валерьевной Лещук. Торжество проходило в приходском зале за чаепитием. Кира Валерьевна с выпускницей нашей школы Ксенией Скороход и Анастасией Барсуком подготовили интересную музыкальную программу. Песни пели все: и взрослые, и дети. Светлане было вручено свидетельство об окончании Воскресной школы, подписанное настоятелем иереем Михаилом Михайловым. Директор школы Лариса Александровна Александрова преподнесла выпускнице памятный подарок – книгу «Жития святых» и букет цветов. Традиционно выпускники нашей школы продолжают помогать храму и Воскресной школе. Надеемся, что и Света не изменит этой традиции. Желаем дорогой выпускнице всего самого доброго и помощи Божией.



26 мая в Зале Церковных Соборов Храма Христа Спасителя состоялась торжественная церемония вручения Международной премии святых равноапостольных Мефодия и Кирилла, которую возглавил Святейший Патриарх Московский и всея Руси Алексий. После церемонии состоялся праздничный концерт, в числе зрителей которого были иерей Антоний Игнатъев и диакон Павел Миронов.

27 мая в префектуре Северного административного округа города Москвы под председательством первого заместителя префекта САО Ф. М. Измайлова прошло рабочее совещание по вопросу реконструкции Дмитровского шоссе, в котором приняли участие главы управ районов округа, депутаты Московской городской думы, представители строительных организаций, а также настоятель иерей Михаил Михайлов и диакон Алексей Сорокин. Одним из пунктов повестки дня на совещании был вопрос о

переносе границ земельного участка храма свт. Иннокентия в Бескудникове по причине строительства подземного пешеходного перехода через шоссе.

31 мая, в день Собора новомучеников, в Бутове пострадавших, Святейший Патриарх Московский и всея Руси Алексей совершил Божественную литургию на Бутовском полигоне. Его Святейшеству сослужили представители московского и подмосковного духовенства, в том числе клирик храма свт. Иннокентия в Бескудникове диакон Павел Миронов.

8 июня продолжавшийся более года крестный ход «Под звездой Богородицы» завершился благодарственным молебном в столичном кафедральном Соборном Храме Христа Спасителя, служение которого возглавил Святейший Патриарх Алексей. Благодарственный молебен был посвящен годовщине подписания Акта о каноническом общении, которое состоялось в праздник Вознесения Господня 17 мая 2007 г., а также 125-летию первого освящения Храма Христа Спасителя.

В этот день рано утром стартовала торжественная процессия от храма Казанской иконы Божией Матери в Коломенском, где совершил Божественную литургию и молебен викарий Патриарха Московского и всея Руси епископ Красногорский Савва. В крестном ходе из Коломенского в Храм Христа Спасителя приняли участие иерей Антоний Игнатъев и диакон Сергей Правдолюбов.

8 июня состоялась торжественная передача частицы мощей свт. Николая Чудотворца в храм Усекновения главы Иоанна Предтечи под Бором (г. Москва). Возглавил Божественную литургию и торжественную встречу святыни благочинный Замоскворецкого благочиния города Москвы протоиерей Николай Кречетов. По приглашению настоятеля храма архимандрита Даниила (Воронова) и иерея Михаила Немнонова в торжествах приняли участие настоятель нашего храма иерей Михаил Михайлов, диакон Алексей Сорокин и завхоз-староста О. А. Столцова.

10 июня Русская Православная Церковь торжественно отмечала 18-ю годовщину Первосвятительского служения Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Алексея. В этот день Святейший Патриарх в сослужении сонма архиереев совершил Божественную литургию в Храме Христа Спасителя. Молитвенно разделить радость праздника в Соборный храм прибыло все свободное от послушаний духовенство Москвы. От нашего

храма молился за Патриаршим богослужением иерей Орест Оршак.



Администрация храма сердечно благодарит тружениц, работающих во славу Божию над благоукрашением территории храма: Аллу Грекову, Ларису Александрову и Елену Коржову. Благодаря их стараниям наш храмовый садик с ранней весны до поздней осени утопает в цветах, радуя глаз прихожан. Помощи вам Божией!

Объявление!

Запись детей в Воскресную школу при нашем храме начнется
18 августа 2008 года.

В Воскресную школу принимаются дети в возрасте от 6 до 14 лет.

- ♦ Младшая группа – 6–8 лет.
- ♦ Средняя группа – 9–11 лет.
- ♦ Старшая группа – 12–15 лет.

Записаться можно у директора Воскресной школы Ларисы Александровны Александровой (понедельник–пятница с 15.00 до 19.00, суббота–воскресенье с 13.00 до 17.00).

Начало занятий в новом учебном году –
5 октября 2008 года.

Приглашаем всех желающих!

Объявление!

Приходская библиотека храма свт. Николая у Соломенной сторожки с 7 июля будет закрыта. Ждем читателей после летнего перерыва с 16 августа.

Главная тема

«Благо петь Богу нашему...» (Пс. 146:1)

Церковное пение. Что оно рождает в нас? Бодрость или утешение? Мужество или любовь? Радость или трудолюбие? Понятно, например, для чего существуют песни колыбельные, военные, лирические. А что же такое церковное пение и почему оно так называется?

Многие скажут: да потому, что оно поется в церкви, где молятся Богу, понимая под «церковью» здание – «дом молитвы», или храм Божий. Но Церковью мы называем все сообщество христиан, объединяемых именем Иисуса Христа. Именно в этом собрании верных и рождаются тексты и мелодии песнопений, содержание и смысл которых можно определить одним словом – ЛЮБОВЬ: любовь к Богу и ближним. Поэтому церковное пение – это один из видов служения Богу и ближним, но служение это особое – молитвой.

Как же произошло церковное пение? Это было более 3000 лет тому назад. Вождь Израильского народа Моисей готовился навсегда покинуть землю. И сказал Господь Моисею: «Дни твои приблизились к смерти». Тогда встал Моисей и пошел в скинию (палатку), где более сорока лет он беседовал с Господом, получая от Него наставления для Сынов Израилевых. В скинии находился ковчег со Словом Божиим – скрижалями с десятью заповедями. И явился Господь Моисею в столпе облачном. И сказал Господь: «Пришло время для тебя оставить народ Мой и обрести покой с отцами твоими. Но предвижу Я, что народ Мой забудет Меня и нарушит союз между Мною и собою. А поэтому – напиши слова такой песни, чтобы она была свидетельством Мне против народа Моего. Научи этой песне сынов Израилевых, чтобы передали ее потомкам своим» (см. Втор. 31, 14–22).

И написал Моисей песню, и пел ее перед всем народом: *Внимай, небо, я*

буду говорить; и слушай, земля, слова уст моих. Пойдется как дождь учение мое... Имя Господа прославляю (Втор. 32, 1–3). А когда окончил Моисей песнь свою, то сказал народу Израилеву: «Положите на сердце ваше все слова этой песни и заведите их детям своим, чтобы они не забыли закона Божия, но исполняли его».

Пройдут годы, столетия, тысячелетия. Из народа Израильского произойдет новый народ – христиане. Из скинии родится храм Божий, или просто церковь, а из той песни Моисея – церковное пение.

Итак, церковное пение – это пение, совершаемое в Церкви как сообществе христиан и в церкви как в храме. Церковное пение – одно из средств

леним правилам. Другой особенностью церковного пения является язык. В нашей церкви принято вести богослужение на церковнославянском языке, чтобы не только внешними признаками, но и языком оторваться от повседневной суетной жизни, в которой язык часто лишен того благоговения, без которого невозможно общаться с Богом.

Конечно, желательно, чтобы в храме пели все, кто пришел помолиться Богу, но не все могут это делать. Поэтому в церкви принято что-то петь всем народом, а что-то – и это большей частью – хором, который состоит из певчих – людей с музыкальным слухом и хорошим голосом. Хором управляет регент – тот, кто знает все требования церковного пения, а также правила ведения богослужения. Место в храме, предназначенное для хора, называется клиросом. Как правило, клирос занимает левый или правый край солеи – выступа перед алтарем, поэтому клиросы и хоры называются соответственно левым и правым.

Невозможно описать все богатство, которое хранится в сокровищнице церковных песнопений. Но придите в

храм. Встаньте там, где подскажет сердце, и прислушайтесь, доверьтесь мелодии. И тогда беспокойные и озабоченные ощутят в сердце мир и покой, скорбные и печальные – утешение и надежду, малодушные и неуверенные – решимость и мужество, обиженные и оскорбленные – желание простить и примириться, рассеянные вдруг задумаются о Том, Кто есть единственная, истинная цель жизни, – о Боге, Который есть Путь и Истина, Радость и Любовь, Свет и Вечная Жизнь.

По материалам книги

С. А. Рукова «Беседы о церковном пении». Издательство Московской Патриархии, 1999.



Левый хор храма святителя Николая у Соломенной сторожки. Справа – регент Любовь Хайницкая

богослужения, при помощи которого христиане служат и Богу, и ближним, вознося свои молитвы о мире, о близких и о себе, пробуждая в людях благодарение, покаяние, любовь и сострадание.

В отличие от обычных песен, церковные песнопения направлены к миру невидимому, духовному – к Богу Творцу, к Спасителю Иисусу Христу, к Божией Матери, святым. И подлинным автором этих песнопений является Святой Дух, Который говорит устами человеческими.

В православном богослужении церковное пение имеет одну особенность – наличие гласов, то есть особых, установленных для всей церкви мелодий, составленных по опреде-

Наш приход

Хор храма святителя Николая у Соломенной сторожки

Быть певчим, а тем более регентом церковного хора, – нелегкий труд. Это послушание требует таких качеств, как музыкальный слух, воцерковленность и умение руководить. Кира Валерьевна Лещук, регент правого хора храма святителя Николая, рассказала о том, что привело ее к тому, чтобы нести это послушание.



– Кира Валерьевна, расскажите, пожалуйста, как вы стали регентом?

– Как только я попала в храм, то сразу была поражена величиим и великолепием Русской Православной Церкви, красотой и душевностью, трогательностью церковного пения. Для меня клирос сразу стал заветной мечтой, и я очень захотела туда попасть. И какова же была моя радость, когда я узнала, что именно в это время в храме Успения Божией Матери в Троице-Лыково молодой, начинающий регент Анна Крылова по благословению настоятеля храма протоиерея Стефана Пристая решила организовать детско-юношеский любительский хор. В него набирались дети, не обязательно обучающиеся в музыкальной школе, но имеющие желание петь на клиросе. Я сразу подошла к регенту на прослушивание, после чего меня взяли. Мы тут же стали с воодушевлением готовиться к

первому нашему празднику – Рождеству Христову, который должны были украсить своим пением. Мы подготовили ряд церковных песнопений, духовные колядки, хор был задействован в праздничном концерте, на котором мы не только пели, но и участвовали в театрализованной постановке. Также юный коллектив готовился к празднику Пасхи и Троицы. На тот момент я не была воцерковленным человеком, но начавшаяся церковная жизнь моментально зародила теплоту и любовь именно к церковной музыке. Хочу поблагодарить Анну Крылову за то, что, несмотря на свой юный возраст (18 лет), она смогла привить своим ученикам самое главное – ЛЮБОВЬ к храму, богослужению и церковной жизни! Для меня церковная жизнь вмиг стала важнее светской. И в тот момент родилось желание ... быть регентом. Чтобы осуществить его, я поступила в 10–11-й класс лицея при Московской регентско-певческой семинарии, в которой, помимо базовой светской программы, изучался еще ряд духовных и музыкальных дисциплин, а также ученики были задействованы в церковном послушании в качестве алтарников и свечниц и пели на клиросе. После лицейских классов я продолжила свое обучение в Московской регентско-певческой семинарии.

– Как вы попали в наш храм после семинарии?

– После окончания семинарии я пела в разных храмах, и однажды совершенно случайно меня пригласили на время отпуска регента левого хора провести некоторые

службы в нашем храме. И примерно через три месяца мне предложили проводить ранние богослужения по праздникам, а также вечерние богослужения по воскресеньям и утренние по понедельникам. Примерно два года я управляла левым хором, а с сентября прошлого года по благословению настоятеля я управляю правым хором.

– А что такое левый и правый хор? И что входит в само понятие «регентования»?

– Традиционно принято называть левым хором тот, который поет службы в седмичные (будничные) дни, а правый – в воскресные и праздничные. Причем во время будничных служб левому хору не рекомендуется брать произведения авторов, которые используются во время праздничных богослужений, пение должно быть простым и спокойным. Праздничная служба же, наоборот, должна выделяться. Регентование схоже с понятием дирижирования, но есть некоторые отличия. Цель светской музыки – душевное переживание. Нам же надо стремиться к тому, чтобы пение было более духовным, хотя это у нас не всегда получается. Для этого нужно, чтобы Бог занимал в душе главное место.

– Чем отличается церковное пение от академического?

– Я считаю, что одно не мешает другому. И являюсь сторонником академической постановки голоса. Хотя некоторые регенты, напротив, убеждены, что голоса певчих не требуют академической обработки. Единственное, надо опять-таки избегать пения, которое направлено на душевное пере-

живание. В церковной музыке мы должны стремиться отойти ото всех эмоций и нацеливаться на духовное содержание. Так, однажды к нам на Пасху пригласили оперный квартет, но их пение, несмотря на сильные и красивые голоса, никого не тронуло, так как у певчих не было понимания того, о чем они поют. Им, к сожалению, не удалось передать ощущения праздничности богослужения.

– *Сколько человек поют у вас в хоре?*

– 10 человек, по 2 человека в партии: 2 баса, 2 баритона, 2 тенора, 2 альты, 2 сопрано.

Это студенты, для которых пение в храме является приобщением к церковной жизни. Большинство из них, как и я когда-то, только начинают понимать, что такое церковь, как нужно в ней себя вести и вообще нужно ли им это по жизни.

– *То есть все певцы – это люди, получившие музыкальное образование?*

– Да. Или находящиеся в процессе обучения.

– *Как у вас проходят репетиции?*

– За час до службы мы отрабатываем основные сложные моменты. Ребята музыкально очень подкованы, не надо работать над тем, чтобы выучить партию, они все читают с листа.

– *Какие трудности у вас бывают в хоре?*

– В основном проблемы с комплектацией состава, так как ребятам сложно совмещать учебу с посещением богослужений. И иногда еще возникают трудности с чтением на церковнославянском языке.

– *Какие проблемы с дисциплиной?*

– На клиросе всегда очень много искушений. И не каждый человек может справиться с этим послушанием, поскольку это большая



Кира Валерьевна с учениками Воскресной школы на Литургии в храме благоверного князя Дмитрия Донского при Первом Московском кадетском корпусе

ответственностью. Прихожанам следует молиться, чтобы было меньше искушений на клиросе и чтобы хор духовно рос.

– *Как вы совмещаете желание причаститься на воскресной службе, если вам нужно петь?*

– Честно признаюсь, что это сложно. Поскольку во время службы не всегда есть время спокойно помолиться, голова занята уставом богослужения, анализом ошибок исполненных песнопений, то это сложно совместить с молитвой. Поэтому часто приходится причащаться в будни.

– *Вот вы постоянно репетируете, тренируетесь, и как вы совмещаете это с повседневной жизнью, личной?*

– Конечно, обидно бывает, когда приходится отказываться от встреч с друзьями, которые работают в светских организациях, и у них выходные суббота и воскресенье. А у меня это самые занятые дни. Но для человека верующего церковная жизнь должна быть на первом месте. А при желании всегда можно найти время для встреч с друзьями и в другие дни.

– *Кроме того, что вы регентуете, вы преподаете церковное пение детям?*

– Да. Но с детьми, конечно, несколько труднее работать, чем с людьми, имеющими музыкальное образование. Хотя бы по той причине, что очень трудно удержать их внимание и поддерживать дисциплину.

– *Как проходят занятия с детьми?*

– Необходимо, чтобы дети хорошо знали мелодию и слова произведения, этому приходится уделять много времени. Занятия с детьми проходили по субботам и воскресеньям по подготовке к службе. На Светлой седмице 2 мая дети принимали участие в Божественной литургии. И службу практически пели сами! В то же время шла подготовка к пасхальному концерту, где изучались пасхальные небогослужбные песнопения.

– *А где можно научиться церковному пению?*

– В Москве много храмов, и во многих есть курсы для всех желающих, не имеющих музыкального образования. Люди, имеющие большое желание прославлять Бога своим пением, всегда смогут найти возможность этому обучиться.

Беседовала
Анастасия Колосова

Наши прихожане



Дорога к храму



Екатерина Юрьевна Пятаева



*Благослови, душе моя, Господа
(Пс. 103, 1)*

Начинаю писать строки воспоминаний о моей жизни. Может быть, кому-нибудь это будет интересно, так как многое, о чем я говорю здесь, – в какой-то мере отражение того советского времени, в котором мы жили, и как непросто складывался мой путь к Богу. Пишу потому, что, как сказал батюшка, протоиерей отец Андрей Воронин, которому я сердечно благодарна за деятельное участие в восстановлении памяти моего родственника преподобного Леонтия, «святым освящается род».

Сама я – первая грешница, но самая счастливая по милости Божией; благодаря преподобному отцу Леонтию Михайловскому, мне открылся мир Божий,

лучше которого, краше которого, дороже которого, глубиннее которого ничего нет на свете, хотя пройти достойно этот путь ой как непросто. Сколько скорбей, горестных минут, разочарований, потерь близких и духовно, и физически – к этому надо быть готовой каждую минуту. Но бывают мгновения, вдруг окрыляющие душу, неожиданно подаренные Господом, светом осиянным заблистают – хочется и плакать, и радоваться, и славить, и благодарить Его, нашего Подвигположника, создавшего мир так премудро.

Я не богослов, не писатель, не исследователь, я всего лишь всю жизнь редактирую и корректирую

разнообразную литературу, но Дух (Бог) дышит, где хочет (Ин. 3, 8).

Не могу не вспомнить поэтому моего дорогого батюшку, отца Леонтия, крестившего нас: меня, брата и двоюродную сестру. Мне было 9 лет, брату – 5, сестре – 4 года. Время было послевоенное – папа был членом партии (он вступил в КПСС во время войны, на фронте), инспектором суворовских училищ по истории при Министерстве Вооруженных Сил. И все-таки в одну из его командировок отец Леонтий нас окрестил – Господь помог, так как в это время батюшка находился в Москве и на свободе. Слава Тебе, Господи, слава Тебе!

Страна атеистическая, полная злобы ко Христу, ко всему, что

касается святого с точки зрения религиозной. Сейчас говорят, что в какой-то момент было смягчение к Церкви со стороны властей. По моему мнению, это лицемерие и игра, им ничего не оставалось делать, как обратиться к верующим во время нашествия врага на Отчизну.

Во всяком случае, наша семья всегда была настороже: раз от раза постоянные аресты и ссылки отца Леонтия. Папин отец, мой дедушка, Николай Васильевич Ляпин, уже погиб к этому времени в красноярских лагерях. Бабу Надю (сестру бабушки) три раза забирали за переписку с матерью (она жила в Польше), только благодаря мужу-офицеру, Николаю Алексеевичу Лягодкину, который был участником Первой мировой и Великой Отечественной войн, ей удалось освободиться.

Начало войны застало нашу семью на Астрадамском пр., д.9. Папа (Юрий Николаевич Ляпин) еще был дома. Он настоял, чтобы мама с нами срочно выехала из Москвы. Бабушка осталась в Москве, а мы оказались в Сасове (Рязанская область), а затем в Башкирии, с папиной сестрой и ее семьей, душевного тепла не было, но кров дали. Спасибо, Господи, и за это.

В Башкирии мы разделились: мама (Мария Никитична Олехнович) с нами нашла приют у местной жительницы Федоры. У нее была большая семья и глухонемой и очень злой брат. Мама очень боялась за нас, она устроилась подрабатывать, так как нам надо было давать хотя бы кусок хлеба, а я каждый день ждала ее и кричала: «Мамочка идет, хле-



Лето 1939 г. Катя с бабушкой Анной Адамовной

бушка буханочку несет». Пробули мы там в общей сложности полтора года.

Если бы не бабушка, Анна Адамовна Олехнович, неизвестно, вернулись ли бы мы домой. Папа уже был на фронте. Бабушка работала курьером в Тимирязевской академии. Ее все очень любили за кроткий, безответный нрав, исполнительность и послушание. Благодаря окружающим ее людям, в частности в то время главному бухгалтеру Б. И. Бахареву, ей удалось вызволить нас из Башкирии – прислать вызов, чтобы мы возвращались в Москву. Война еще не закончилась, и въезд в Москву осуществлялся строго по пропускам. Самопожертвование бабушки было безгранично. Деревянный дом отапливался дровами, которые получали строго по талонам. Наша самая близкая и дорогая подруга бабушки баба Галя (речь о ней еще впереди) рассказывала нам, что «Анюта (бабушка) не топила печь, берегла дрова к нашему приезду», поэтому в квартирке на втором этаже стоял лютый холод, но она не унывала, даже в самые тяжелые времена приговаривала: «Бога надо бояться, а больше

никого», «Без Бога не до порога, а с Богом хоть за море иди» – это была ее любимая поговорка.

Вернулись мы с мамой из Башкирии не в лучшем виде – в отрепьях и завшивленные. Самое активное участие в приведении нас в порядок принимала баба Галя – это был настоящий «санпропускник», и с какой любовью она это делала. Вечная ей память!

Теперь, прожив жизнь и готовясь в мир иной, я ощущаю, что всегда мне чего-то не хватало, была какая-то неудовлетворен-

ность, духовная неустроенность.

По натуре я склонна к словесности, литературе, поэтому книги (русская классика – А. С. Пушкин, М. Ю. Лермонтов, Ф. М. Достоевский, Ф. И. Тютчев) мне очень помогли в развитии, восприятии жизни. Но не было духовной литературы, не было Библии, книг Святых Отцов, а ведь *Святым Духом всяка душа живится*, и русские таланты и умы были рождены в Православии, которое у нас советская власть отняла.

И все-таки подспудно, то есть, наверное, «да ведают потомки православных земли родной минувшую судьбу», – я постоянно ощущала, что есть Что-то Великое и Вечное на этой грешной земле, значит, не зря я находилась рядом с ником, кроме Бога, не боящейся бабушкой, бабой Галей (Анной Филипповной Коротковой), которая жила на Бакунинской улице, метро «Бауманская» – вот ведь как – рядом Богоявленский собор, храм в Елохове.

Баба Галя бывала у нас часто, любила природу, а у нас все было в зелени – бывшее дачное место, но на зимние каникулы не раз брала меня к себе. Я, как уже писала, до 9 лет не была креще-



Надежда Адамовна и Николай Алексеевич Лягодкины

на, но она водила меня в Богоявленский собор.

Ехали мы с ней на 50-м трамвае – это был длинный путь, зато один транспорт. Она жила с родственницей бабой Линой (Акулиной). У них была 10-метровая комната в общей квартире на первом этаже, но мне было уютно с ними. Я им показывала кукольные сказки, придуманные мной, а они заразительно смеялись, благо это было на Рождество. Они сохранили детскую чистоту, непосредственность и радость, жизнелюбие и веру. Благодаря им звучал во мне с детства тропарь Рождества Христова: *Рождество Твое, Христе Боже наш...*

Баба Лина не выходила замуж, сейчас точно не знаю, но мне кажется, что она была тайной монахиней. Работала она нянечкой в военном госпитале – ухаживала за героями войны. Помню, баба Галя возмущалась: «Линка, ты что же это их на “ты” называешь?» Но она так ласково это говорила они ее так любили, что вот мне, ребенку, а в память врезалось. Это была христианская совесть! А сколько получал в больницах технический персонал в то время?

Все-то им было хорошо, они никогда не говорили, что будем

есть и пить, у них было необходимое, и они были счастливы прежде всего потому, что с ними был Бог.

Так что при всем безбожии страны мне повезло, зерно было брошено, а батюшка Леонтий приезжал к нам между ссылками, бабушка говорила бабе Гале: «Отец Леонтий прислал письмо, пишет то-то и то-то». Писем его действительно было много, но осталась, к сожалению, одна маленькая открыточка. Куда все делось, неизвестно, но очень прискорбно.

Я даже помню, что одно из писем начиналось так: «Плачу и рыдаю», но я не понимала тогда, что все мудрости – это Священное Писание и Священное Предание, доставшиеся нам от Господа Бога Слова с апостольских времен и ранее – Божиих помазанников, ветхозаветных пророков.

Итак, война 1914 года – Первая мировая война с Германией. Все мамы родственники (бабушка с семьей, баба Надя, баба Галя)

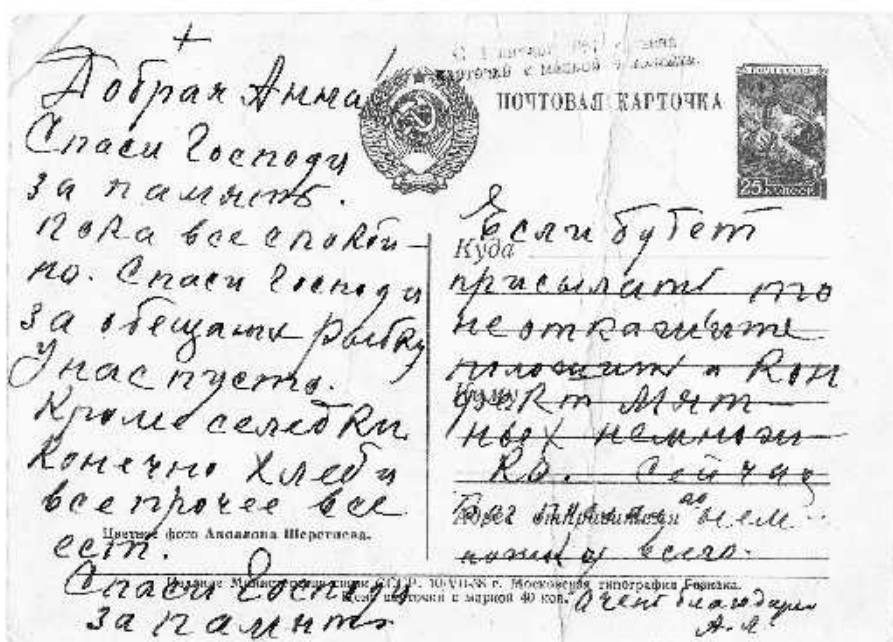


Преподобный Леонтий Михайловский

оказались беженцами из Тарнограда (так они называли местность, где родились и провели детство, не Тарноград). Это была Россия, Люблинское воеводство Холмской губернии Царства Польского, входившего в те времена в состав Российской империи. Отец Леонтий вместе с Яблочинским монастырем также был в Москве – монастырь был эвакуирован в глубь России. В дальнейшем батюшка стал настоятелем Богоявленского монастыря близ Кремля, а в 1922 году по ходатайству пресвященного Василия, епископа Суздальского, – заместителем Спасо-Евфимьева монастыря – далее пошли аресты и ссылки. Моя бабушка не прекращала общение с отцом Леонтием, посылала посылки, письма, насколько это было возможно.

После закрытия монастыря батюшка отдал некоторые свои вещи бабушке, святая память о нем теперь сохраняется в храме святителя Николая у Соломенной сторожки.

Продолжение в след. номере



Единственная сохранившаяся открытка святого Леонтия Михайловского

18 ИЮЛЯ –

ОБРЕТЕНИЕ ЧЕСТНЫХ МОЩЕЙ

ПРЕПОДОБНОГО СЕРГИЯ,

ИГУМЕНА РАДОНЕЖСКОГО

Проповедь иерея Михаила Михайлова, 2004 год

Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа.

Сегодня, братья и сестры, праздничный воскресный день совпадает с днем перенесения мощей преподобного Сергия Радонежского. Почему мы отмечаем такой праздник, как перенесение мощей? Как ребенок радуется, увидев своих родителей, которых давно не видел, так и мы радуемся, когда обретаем мощи кого-либо из святых, понимая, что у нас появляется новый небесный заступник. У нас появляется новый святой, который будет у престола Божия стоять и молить о нас Господа Бога. Мы, братья и сестры, веруем в то, что преподобный Сергий, игумен земли Радонежской, – один из наших величайших заступников на земле русской. Все мы знаем его житие и знаем, что Преподобный никогда не искал славы людской. Даже когда ему были предложены высокие посты в Церковной иерархии, он со смирением отказывался и искал уединения и молитвы. Но, как по слову Евангельскому, невозможно скрыть светильника, так и к Преподобному, этому «светильнику духовному», стремились прийти люди, чтобы получить наставление и духовный совет. Как жаждущие припадают к источнику неиссякаемому, так приходили и приходят люди к преподобному отцу нашему Сергию.

И ныне мы видим, что один из величайших монастырей не только нашей Церкви, но и Вселенной, Свято-Троицкая Лавра, принимает огромное количество паломников, которые прибывают туда, чтобы приложиться к мощам Преподобного, чтобы помолиться у мощей нашего заступника. С верою припадают не только к мощам, но и к образам этого святого, которые, как

правило, есть дома у каждого русского православного христианина. Каждый из нас зывал к помощи Преподобного: «Преподобне отче наш Сергие, умиловисти, умоли Господа, чтобы Он даровал нам милость, чтобы искоренил грехи наши, чтобы остудил страсти, расплающие душу».

Вот мы, братья и сестры, уповая на милость преподобного Сергия и взирая на его житие, стремимся к той жизни, которую вел Преподобный,



стремимся к тому смирению, в котором жил Преподобный. Сами желаем обрести ту же благодать, что была у Преподобного. И если мы будем стараться быть верными Отцу Небесному и исполнять Его заповеди, то и на нас может снизойти благодать Божия. Ибо Господь для всех нас открыл врата Царствия Небесного, а вот желаем мы или не желаем туда входить, это уже зависит от нас с вами, ибо Господь дал нам свободную волю. И по этой

воле мы распоряжаемся своим нынешним бытием. Взирая на образ заступника земли русской преподобного Сергия Радонежского, мы должны внимательно читать его житие, и тогда увидим, что смирение и любовь ко Господу всегда помогали Преподобному обрести крепость духовную, дабы его «духовный меч» не заступился в борьбе со страстями. Мы знаем из жития и как темные силы пытались поработить, столкнуть с пути спасения преподобного Сергия, но он не уходил, а уповал на милость, милосердие, любовь Божию. Мы же подчас не испытываем и миллионной доли искушений, какие были у Преподобного, а начинаем роптать, восклицая: «Господи, что же я такого сделал и за что мне такое наказание?» Мы не уповаем на милость Божию, мы не осеняем себя крестным знаменем с молитвою: «Господи, благодарю тебя, что Ты мне послал это испытание, чтобы я еще и еще раз укрепился в вере». Нет, мы начинаем роптать, скорбеть. Но где мы видим ропот, где мы видим скорбь у преподобного отца нашего Сергия? Где мы видим злость, где мы видим ненависть? Их нет, потому что Преподобный жил во Христе, он всегда уповал на милость Божию. Вот и нам, братья и сестры, как истинным христианам, надобно всегда помнить о том, что святой Сергий не только наш заступник, но и пример для нас грешных. Мы должны стремиться к духовной жизни, чтобы войти в Царствие Небесное, чтобы не было нам на последнем суде нашем страшно и стыдно за то, что мы творили здесь, в жизни этой. Чтобы мы навсегда обретались с Богом в селениях праведных. Аминь.

Паломничество

Поездка Воскресной школы в Сретенский и Высокопетровский монастыри

Директор Воскресной школы Лариса Александрова

В феврале этого года организовывалась паломническая поездка по московским монастырям. Паломники побывали в Донском, Новодевичьем и Сретенском монастырях. Была с ними и я. Особенно запомнилось посещение Сретенского монастыря, потому что параллельно с нами в монастыре были ребята из военного госпиталя и им историю монастыря рассказывал монах. Говорил он тихо, но под сводами храма было все хорошо слышно. Рассказ его был очень интересен, и мне захотелось привезти сюда детей из Воскресной школы.

В автобусе всю дорогу нас сопровождала экскурсовод и так интересно рассказывала о Сретенском монастыре, что даже самые шумные и говорливые примолкли и внимательно слушали ее.

На узкой, но шумной улице автобус остановился, и мы попали во двор монастыря, пройдя мимо каких-то гаражей и построек. Завернув за очередную построй-

ку, мы увидели взмывающий куполами в небо белый храм и колокольню.

Поражают тишина, уют, чистота, ухоженность территории, а также, как и во всех монастырях, ощущение нахождения вне времени и пространства. Ловлю себя на мысли: «А в Москве ли мы? Ведь это центр мегаполиса!» А здесь, за невысокими стенами монастыря, умиротворение, покой, неторопливое течение дня.



Сретенский мужской монастырь

Но тут выяснилось, что экскурсия в храм откладывается, так как начались крестины. Тогда Наталья, представитель паломнической службы, чьими услугами наш храм пользуется не первый раз, предложила: «Давайте помолимся и тихонечко споем “Богородице Дево, радуйся...”». Наталья Дубровская подхватила, стали подключаться другие родители. Подошли ребята старшей группы – Шипова Маша, Сахарова Юлия и Александров Саша, и сокрушенно сказали: «Вот, придется ждать целый час», а услышав, как поют молитву взрослые, присоединились к нашему импровизированному хору. И нестройное детское моление, видимо, было услышано, к нам



Поклонный крест на территории Сретенского монастыря



Декоративный домик на территории Сретенского монастыря

подошел семинарист и, извинившись, предложил осмотреть сначала территорию монастыря, библиотеку семинарии, а затем уже и храм. Так и сделали.

Уютными, чисто выметенными, вымощенными камнями дорожками водил нас Кирилл и с любовью и теплотой рассказывал об истории и современности монастыря.

На газоне дети увидели маленький деревянный домик, чуть больше скворечника, похожий на избушку. Они любопытно заглянули внутрь – а там выключатели прожекторов, какое было разочарование на их лицах! Интересно, что они там хотели увидеть?

Даже такая «мелочь», как этот домик – красиво вписался во внешний вид газона, на котором рос можжевельник, круглая и высокая туя. И благодаря вечнозеленым кустарникам весь монастырь, казалось, утопал в зелени, только со стен свисали голые лозы дикого винограда. Под еловым лапником укрылись до времени кусты роз и пионов, только черенки торчат.

Задержав взгляд на красоте газонов, паломники поклонились Кресту, который был поставлен всем замученным и убиенным на земле монастыря. Затем двинулись в корпус семинарии. По дороге Кирилл указал на красное кирпичное здание за забором и рассказал нам, что в этом здании

когда-то располагались кельи монахов, а рядом было монастырское кладбище – сейчас там школа и школьный двор. Монахи очень надеются, что некогда принадлежащая монастырю территория будет ему возвращена.

Поднялись на второй этаж семинарии, вошли и ахнули! На 70 квадратных метрах разместились аккуратные, современные книжные шкафы, вместившие в себя более 250 тысяч книг. Кирилл сказал, что этого мало для семинаристов и им придется искать литературу везде, где только можно найти. В биб-

лиотеке семинариста засыпали вопросами и дети и взрослые, и юноша очень вдумчиво и основательно отвечал на них. Он сказал, что поступить в семинарию нетрудно, а вот учиться очень трудно. Но если выдержишь первые два года – то станет легче. Вот как и у него самого на третьем курсе появилось свободное время, которое он посвящает изучению четвертого иностранного языка – французского!

Время пролетело быстро, и мы пошли в соборный храм в честь Владимирской иконы Божией Матери. Фрески на стенах, старинные иконы, тишина – мир благодати и молитв. Приложились к иконе Владимирской Божией Матери и мощам сщмч. Илариона (Троицкого). Потом Кирилл повел нас в цокольный этаж, где мы увидели точную копию Туринской Плащаницы в натуральную величину (негатив и позитив). Дети замерли от неожиданности открывшегося им – они не сразу заметили отпечаток лица и рук. Саша удивленно, не отрывая глаз от Плащаницы, дернул меня за рукав: «Смотри! Мама! Его лицо!» Приложившись, притихшие, вышли из храма, поблагодарили Кирилла и пошли к автобусу.



Высокопетровский мужской монастырь

Там нас ждала приятная новость – паломническая служба пригласила нас посетить Высокопетровский монастырь, тем более что мы по времени вполне укладывались.

Территория монастыря большая, на ней размещены девять храмов XVI–XVIII веков. Все потихоньку восстанавливается, но былое величие и красота монастыря, несмотря на все надругательства безбожной власти, видны и сегодня. Некоторые храмы – часовня-усыпальница бояр Нарышкиных, келейный храм в братских кельях (ликвидирован в советское время, остались кельи) до сих пор так и не переданы монастырю.

В часовне-усыпальнице бояр Нарышкиных выставка картин, некоторые наши дети с родителями посетили ее, на обозрение выставлены надгробья из усыпальницы. Собор свт. Петра, митрополита Московского, был



Церковь во имя иконы Божией Матери Боголюбской и часовня-усыпальница бояр Нарышкиных

закрит, но сотрудники монастыря, увидев, что приехали дети, открыли его и все смогли поставить свечи и приложиться к ико-

нам. В храме Толгской иконы Божией Матери поразила детей мраморная купель, в которой совершается Таинство Крещения с полным погружением.

Трапезная часть храма во имя прп. Сергия Радонежского еще в стадии реставрации, но восстановлен резной иконостас. Здесь паломники подали записки, приложились к частицам мощей прп. Сергия Радонежского, прп. Серафима Саровского, сщмч. Фаддея Тверского, первоверховных апп. Петра и Павла, блж. Матроны Московской.

Походив немного по территории монастыря, мы вернулись к автобусу, здесь попрощались с экскурсоводом и поехали домой. И хотя

дети немного устали и проголодались, лица их светились радостью.

ПОЭЗИЯ

Федор Тютчев

Пошли, Господь, Свою отраду

Пошли, Господь, Свою отраду
Тому, кто в летний жар и зной,
Как бедный нищий мимо саду,
Бредет по жаркой мостовой.

Лазурный грот, как из тумана,
Напрасно взор его манит,
И пыль росистая фонтана
Его главы не освежит.

Кто смотрит вскользь через ограду
На тень деревьев, злак долин,
На недоступную прохладу
Роскошных светлых луговин.

Пошли, Господь, Свою отраду
Тому, кто жизненной тропой,
Как бедный нищий мимо саду,
Бредет по знойной мостовой.

Не для него гостеприимной
Деревя сенью разрослись,
Не для него, как облак дымный,
Фонтан на воздухе повис.

Июль, 1850 г.

Здоровье

Лечение и уход за больными заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Инфаркт миокарда

Рубрику ведет кандидат медицинских наук, автор многих книг, руководитель курсов сестер милосердия в нашем храме, ветеран Великой Отечественной войны Любовь Семеновна Заликина.



В возникновении инфаркта миокарда большую роль играет атеросклероз коронарных артерий, где атеросклеротические (жировые) бляшки, образовавшиеся в стенке кровеносных сосудов, постепенно увеличиваются, закрывают просвет сосуда, что приводит к недостаточному снабжению кровью мышцы сердца, а затем и к омертвлению ее.

Предрасполагающими факторами являются:

- а) повышение артериального давления;
- б) высокий уровень холестерина (жира) в крови;
- в) психоэмоциональные факторы – неблагоприятные жизненные ситуации, психические расстройства;

г) умственные переутомления;

д) несоблюдение режима труда и отдыха, нарушение сна, ожирение, понижение физической активности, наследственность, сахарный диабет, злоупотребление курением и спиртными напитками – все это приводит к отрицательному воздействию на сердечную мышцу, сосуды, мозг, печень и другие органы, функции которых значительно снижаются.

Первыми признаками

инфаркта миокарда являются боли в сердце, которые носят волнообразный характер – то усиливаются, то ослабевают. Они могут быть сжимающими, колющими, жгучими, давящими, режущими. Боли отдают в левую руку, плечо, шею и за грудину. Иногда во время приступа больные чувствуют страх смерти, возбуждение, а в дальнейшем у них развивается резкая слабость, потливость, бледность кожных покровов, резко снижается артериальное давление, происходит нарушение ритма пульса (аритмия), сердцебиение и удушье.

Важнейший метод диагностики инфаркта миокарда – электрокардиография.

При появлении острых болей необходимо вызвать бригаду

«Скорой помощи» и при прекращении болей нужна госпитализация. До прихода врачей больному создают такие условия, при которых не развивается осложнение, а именно:

- 1) строгий постельный режим и полный психический покой;
- 2) при болях в сердце больному дают валидол, нитроглицерин, сосудорасширяющие средства;
- 3) мочеиспускание в горизонтальном положении: у постели больного ставят «утку» (моче-приемник);
- 4) дают меньше жидкости;
- 5) запрещают курение;
- 6) не сообщают неприятных известий.

Течение и исход инфаркта миокарда зависят от величины поражения мышцы сердца, своевременного оказания медицинской помощи и возникших осложнений. В первые дни болезни больной нуждается в особом уходе и постоянном наблюдении за общим состоянием.

В постинфарктном состоянии происходит образование рубцов в мышце сердца, что иногда приводит к одышке. В этот период больному необходимо облегчить работу сердца. В связи с тем, что больной длительно лежит на спине, мало двигается, у него появляются пролежни (некроз ткани копчика). В связи с этим необходимо:

- 1. Ежедневно, несколько раз в день перестилать постель без

физического напряжения больного. Стряхивать крошки с простыни, расправлять складки.

2. Кожу больному нужно протирать одним из дезинфицирующих растворов: взять 1 столовую ложку одеколону, прибавить 1 столовую ложку уксуса или камфорного спирта и 3 столовые ложки воды, можно использовать водку. В аптеках имеется также специальная жидкость для дезинфекции кожи. Для протирания берут сухое полотенце, один конец его смачивают в растворе, хорошо отжимают и начинают протирать кожу от шеи до копчика, затем сухим концом вытирают в том же порядке.

Следует обратить внимание на кожу под молочными железами у тучных и потливых женщин, где часто образуются пролежни. Хорошо помогает парное мясо, кусочек которого кладут на пораженную кожу. После опорожнения кишечника и мочевого пузыря необходимо подмывать паховую область.

В связи с длительным положением лежа у больных появляется склонность к запорам. В таких случаях можно поставить очистительную клизму, хорошо с настоем ромашки (1 столовую ложку настоя ромашки на 1 стакан кипятка, остудить, процедить, долить воды до 1 литра и поставить клизму), однако следует следить за общим состоянием больного. При появлении болей процедуру нужно прекратить.

Не следует приучать больного к клизмам. Можно ввести в задний проход 2 глицериновые свечки, можно периодически

настаивать кору крушины, александрийский лист. Хорошо помогает отварная свекла с 1 столовой ложкой подсолнечного масла или 15 ягод чернослива, размоченного в горячей воде со стаканом кефира на ночь. Очень хорошо помогает смесь чернослива 500 г и кураги 500 г. Провернуть через мясорубку, добавить 2 столовые ложки меда, хорошо размешать и принимать по 1 столовой ложке на ночь.

Диета больного с инфарктом миокарда изменяется в зависимости от его состояния. В первые дни заболевания аппетит резко ухудшается или вообще отсутствует. Не следует принуждать больного есть.

После улучшения состояния ему дают легкоусвояемую пищу небольшими порциями общей калорийностью 1600 ккал: фруктовые соки, минеральную воду. Затем добавляют кисели, каши, суфле, яйцо всмятку и кефир. Постепенно диету расширяют за счет блюд из протертого мяса, творога и молочнокислых продуктов, а потом больного переводят на диету № 10б с ограничением соли и жидкости. Не следует давать продукты, вызывающие вздутие живота (ржаной хлеб, молоко и др.).

По мере улучшения состояния больного увеличивают калорийность пищи, прибавляют продукты, содержащие полноценные белки (мясо, рыбу в отварном виде) и углеводы (каши, сырые протертые фрукты и прочее). Прием пищи осуществляется 5–6 раз в день в умеренном количестве, ужин за 3 часа до сна.

Питание должно быть индивидуальным, с учетом сопутствующих заболеваний – ожирения, сахарного диабета, язвенной болезни желудка, гипертонической болезни.

Институтом питания рекомендуется 1 раз в неделю проводить разгрузочные дни. Для контроля за весом необходимо 1 раз в неделю, лучше утром, натощак, после опорожнения кишечника и мочевого пузыря в одной и той же одежде взвешиваться.

Курение исключается полностью. Родственники должны оградить больного от дополнительных стрессов, возбуждения и не утомлять его.

При бессоннице больному дают успокоительные средства. Можно развести 2 столовые ложки меда на 0,5 стакана кипятка, остудить и дать выпить больному за 30 минут до сна. Можно настоять шишки хмеля или сухие шишки положить в наволочку под подушку. Снотворные препараты больной должен получать только у своего лечащего врача.

Большое значение имеет реабилитация больного, перенесшего инфаркт миокарда, это частичное или полное восстановление нарушенных функций организма и трудоспособности. Имеют значение не только медикаментозные препараты, но и лечебная физкультура, психотерапия, физиотерапия, санаторно-курортное лечение и другие воздействия на организм.

Вопрос о трудоспособности больного, перенесшего инфаркт миокарда, решает его лечащий врач, так же как и другие вопросы, особенно медикаментозные.