

Приходской листок Патриаршего подворья
храма святителя Николая Мирликийского

У ГОЛОМЕННОЙ СТОРОЖКИ

№ 68
ФЕВРАЛЬ
2011 г.



Читайте в номере



**БЛАЖЕННЫ
МИЛОСТИВЫЕ,
ИБО ОНИ
ПОМИЛОВАНЫ
БУДУТ**



**МЫ
ПРАЗДНУЕМ
РОЖДЕСТВО**



**ПАЛОМНИ-
ЧЕСТВО В
МУРОМ**

**19 ФЕВРАЛЯ – ДЕНЬ ПАМЯТИ
СВЯЩЕННОМУЧЕНИКА ВАСИЛИЯ НАДЕЖДИНА,
ПРЕСВИТЕРА МОСКОВСКОГО**



Священномучениче Василие, моли Бога о нас!

Новости



Продолжи твою милость земную, да продолжится к тебе милость небесная.

Свт. Филарет, митрополит Московский

22 декабря в Зале церковных соборов Храма Христа Спасителя состоялось ежегодное епархиальное собрание города Москвы под председательством Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла. В собрании приняли участие: протоиерей Михаил Михайлов, протоиерей Орест Оршак, иерей Антоний Игнатъев, иерей Николай Фатеев, диакон Алексей Сорокин и завхозы-старосты О. А. Столбцова и А. С. Метелкин.



www.patriarchia.ru

25 декабря прошла благотворительная акция по сбору крови. Группа добровольцев во главе с социальным работником храма А. В. Буфетовым посетила станцию переливания крови при Боткинской больнице.

26 декабря для выпускников и учеников старшей группы Воскресной школы был организован просмотр фильма «Хроники Нарнии: Покоритель Зари, или Плавание на край света». После просмотра состоялось чаепитие с обсуждением сюжета фильма, в ходе которого упор был сделан на христианские мотивы в этом произведении К. С. Льюиса.

31 декабря по окончании вечернего богослужения в нашем храме состоялся новогодний молебен, который совершил настоятель, протоиерей Михаил Михайлов в сослужении иерея Димитрия Туркина и диакона Алексия Сорокина.

4 января в семье клирика нашего храма иерея Антония Игнатъева родился первый ребёнок – мальчик. Поздравляем отца Антония и мамушку Анну с этим радостным событием и желаем им помощи Божией в воспитании чада!

6 января в Успенском кафедральном соборе города Владимира Высокопреосвященнейший Евлогий, архиепископ Владимирский и Суздальский, рукоположил во диакона Георгия Фридмана, трудившегося в нашем храме в течение нескольких лет в должности алтарника. Желаем отцу Георгию укрепляющей благодати Божией в диаконском служении и духовного возрастания! Аксиос!

9 января, в Неделю по Рождестве Христовом, позднюю Божественную литургию в храме свт. Иннокентия Московского в Бескудникове совершил Преосвященнейший Меркурий, епископ Зарайский, которому сослужили благочинный Всехсвятского округа города Москвы протоиерей Сергей Никитин, настоятель храма протоиерей Михаил Михайлов и клирики наших храмов. Диаконский чин возглавил протодиакон Игорь Симонов, клирик храма свт. Николая в Бирюлёве. По отпуске Литургии настоятель храма обратился к Владыке со словами приветствия, преподнес ему памятный дар. В ответ Владыка поблагодарил настоятеля, клир и прихожан, а также обратился ко всем с пастырским словом.



22 января в алтаре нашего храма за всенощным бдением молились Преосвященные Даниил, епископ Архангельский и Холмогорский, и Варнава, епископ Павлодарский и Усть-Каменогорский, а также архимандрит Тихон (Доровских), избранный и нареченный во епископа Южно-Сахалинского и Курильского.

23 января состоялась совместная паломническая поездка молодежи нашего храма и Молодёжного клуба Николо-Угрешского

монастыря «Пролог» к святыням города Коломны. Возглавил паломничество ректор Николо-Угрешской духовной семинарии игумен Иоанн (Рубин). В поездке принял участие диакон Алексей Сорокин. Паломники посетили Рождества Богородицы Бобренов, Богоявленский Старо-Голутвин и Свято-Троицкий Ново-Голутвин монастыри, прошлись по историческому центру Коломны, побывали в гостях у Коломенской духовной семинарии.



В адрес клира, сотрудников и прихожан нашего храма, а также лично настоятеля протоиерея Михаила Михайлова пришли многочисленные поздравления с Рождеством Христовым и Новолетием от:

- ♦ *Высокопреосвященнейшего Онуфрия, митрополита Черновицкого и Буковинского;*
- ♦ *Высокопреосвященнейшего Авеля, архиепископа Люблинского и Холмского (Польская Православная Церковь);*
- ♦ *Высокопреосвященнейшего Анатолия, архиепископа Керченского;*
- ♦ *Преосвященнейшего Даниила, епископа Архангельского и Холмогорского;*
- ♦ *Преосвященнейшего Мелетия, епископа Хотинского;*
- ♦ *Преосвященнейшего Варнавы, епископа Павлодарского и Усть-Каменогорского;*
- ♦ *наместника Преображенского Ново-Валаамского монастыря архимандрита Сергея (Финская Православная Церковь);*
- ♦ *наместника Воскресенского Ново-Иерусалимского ставропигиального монастыря игумена Феофилакты (Безукладникова);*
- ♦ *благочинного храмов Всехсвятского округа города Москвы протоиерея Сергея Никитина;*
- ♦ *благочинного храмов Зеленоградского округа города Москвы протоиерея Владимира Харитонова;*
- ♦ *благочинного храмов Богородского округа Московской епархии протоиерея Михаила Ялова;*
- ♦ *благочинного храмов Дмитровского округа Московской епархии протоиерея Афанасия Черногуза;*
- ♦ *ректора Николо-Угрешской духовной семинарии игумена Иоанна (Рубина);*



Вечная память!

8 января трагически погиб раб Божий Андрей, сын регента левого хора нашего храма и правого хора храма свт. Иннокентия Любви Хайницкой. Выражаем Любви Фёдоровне наши искренние соболезнования и молимся о упокоении души новопреставленного раба Божия Андрея. Вечная память!

18 января на 83-м году жизни отошёл ко Господу один из старейших клириков города Москвы, настоятель храма иконы Божией Матери «Знамение» в Аксиньине протоиерей Иоанн Мазов, прослуживший 57 лет у престола Божия. Отпевание новопреставленного 20 января в Знаменском храме в Аксиньине возглавил Преосвященнейший Меркурий, епископ Зарайский, которому сослужил сонм московского духовенства, в числе которого были протоиерей Михаил Михайлов, иерей Дмитрий Туркин и диакон Алексей Сорокин. Вечная память новопреставленному протоиерею Иоанну!

- ♦ *ректора Воронежской духовной семинарии игумена Иннокентия (Никифорова);*
- ♦ *настоятеля храма иконы Божией Матери «Знамение» в Аксиньине протоиерея Иоанна Мазова († 18.01.2011) и председателя Приходского совета того же храма Л. И. Малюшицкой;*
- ♦ *настоятеля храма святых Апостолов Петра и Павла в Лефортове протоиерея Василия Свиденюка и клириков того же храма священника Романа Свиденюка и священника Леонида Наземнова;*
- ♦ *настоятеля храма Спаса Преображения в Богородском протоиерея Дамиана Круглика;*
- ♦ *настоятеля храма Благовещения Пресвятой Богородицы в Петровском парке протоиерея Димитрия Смирнова;*
- ♦ *настоятеля храма Рождества Пресвятой Богородицы во Владыкине протоиерея Сергея Ткаченко;*
- ♦ *настоятеля храма свв. мучеников и страстотерпцев Бориса и Глеба в Дегунине протоиерея Георгия Таранушенко;*
- ♦ *настоятеля храма прп. Сергея Радонежского в Бусинове протоиерея Симеона Льва;*
- ♦ *клирика храма Воскресения Христова в Сокольниках протоиерея Сергея Правдолюбова;*
- ♦ *настоятельницы Крестовоздвиженского Иерусалимского монастыря игуменнии Екатерины;*
- ♦ *настоятельницы Зачатьевского монастыря игуменнии Иулиании;*
- ♦ *директора ХПП «Софрино» Е. А. Пархаева;*
- ♦ *директора ГНУ ВНИИЗ РАСХН Л. И. Мачихиной;*
- ♦ *сотрудника ОВЦС МП Н. Ф. Манькова.*

Главная тема

Блаженны милостивыє, ибо они помилованы будут (Мф. 5, 7)

В прошедшем году многие храмы Москвы живо откликнулись на призыв Святейшего Патриарха активизировать социальную работу на приходах, для чего в каждом храме была утверждена штатная единица сотрудника социальной службы. Наш храм не остался в стороне от этого призыва Святейшего Владыки. Осенью 2010 года на должность церковного социального работника нашего храма был принят **Алексей Владимирович Буфетов**, с которым мы беседуем на страницах нашего приходского листка.

– **Алексей Владимирович, расскажите, пожалуйста, об основных направлениях работы социальной службы при нашем храме.**

– На сегодняшний день мы работаем сразу в нескольких направлениях. В первую очередь – это адресная помощь на приходе. Кроме того, помощь заключённым, приходам в регионах, бездомным и малоимущим людям, болящим.

– **А что конкретно удалось сделать? Какие были акции за то время, пока Вы трудитесь здесь?**

– Была оказана адресная помощь на приходе в виде пожертвованных вещей (детские коляски, инвалидное кресло, зимняя и тёплая одежда), материальных средств (оплачена задолженность по квартплате многолетней прихожанке, оплачена сдача анализов для болящей прихожанки), лекарств для тяжелобольной женщины. Организован уход за болящей старушкой. Отправлены посылки для заключённых (духовная литература, нательные крестики, иконки, чай, конфеты). Оказана помощь приходам из регионов (отправлены зимние

вещи для детей и взрослых, мука для выпекания просфор). Отправлена духовная литература, крестики, иконки, для священника в Пермскую область, который окормляет колонию-поселение в 300 человек. Пере-

акция по сбору зимних вещей для нуждающихся. В декабре проходила благотворительная акция по сбору крови для пациентов Боткинской клинической больницы. В январе мы планируем провести акцию по сбору пожертвований для детей, находящихся в Российской детской клинической больнице, в отделении пересадки костного мозга.

– **Расскажите, пожалуйста, о служении милосердия в местах заключения. В предыдущем номере было опубликовано письмо с благодарностью социальной службе. Какие работы ведутся в этом направлении?**

– О том, что было сделано в этом направлении, я ответил раньше, и добавить мне здесь, пожалуй, нечего. Хочется сказать только то, что те слова благодарности от заключённого, которые звучат в письме, напечатанном в нашем приходском листке, должно обратиться ко всем прихожанам нашего храма, благотворителям, жертвователям.

Всем тем, кто оказал не только материальную, но и молитвенную помощь, тем, кто сострадает вместе с нами о заключённых.



даны зимние вещи в благотворительный фонд для дальнейшей раздачи бездомным. Переданы детские вещи в один из интернатов Москвы. В ноябре прошла масштабная благотворительная

– *Какие основные трудности возникают в социальной работе? Что является самым сложным для Вас?*

– Я бы выделил здесь несколько сложностей – это люди, время и деньги. В первую очередь должны быть люди, желающие оказывать помощь ближним, хоть и немного, но такие люди у нас на приходе есть. Тогда возникает вторая сложность – это время. Как правило, добровольные помощники – люди работающие и не располагают большим количеством времени. Кто-то может помогать один раз в месяц, кто-то – один раз в неделю, а кто-то – несколько часов. Ну, и, конечно же, третья сложность – это деньги. Думаю, что давать пояснения почему в данном случае не нужно, поскольку это и так понятно.

– *Как стать добровольцем? Что нужно для этого уметь? Куда обратиться человеку, если он хочет стать добровольцем?*

– Для того чтобы стать добровольным помощником, нужно заполнить анкету, которую Вы можете взять за свечным ящиком, позвонить или написать мне. Также можно встретиться лично. Я нахожусь в храме ежедневно с 10 до 17 часов, кроме понедельника и вторника. Заранее лучше позвонить и договориться, поскольку я могу быть на встрече или отъехать по делам. От добровольного помощника не требуется обладать особыми навыками, важно иметь желание помогать ближнему.

– *С какой просьбой можно обратиться к вам тем людям, которые нуждаются в*



Благотворительный сбор вещей

помощи? С чем не стоит обращаться? Как рассматриваются просьбы и что нужно для их выполнения?

– Обратиться к нам можно с любым прошением. Но важно понимать, что храм – это не коммерческая организация и не банк, который по первой просьбе выдаст какую-то сумму денег, предоставит сиделку и т. п. Единого шаблона в нашей работе нет, каждый случай рассматривается индивидуально. Мы не даём ложных обещаний, что поможем в любом случае. Помощь оказывается в рамках наших возможностей и возможностей добровольных помощников. Мы не можем заставлять наших помощников или указывать, что им необходимо сделать, но мы можем их попросить или пригласить помочь. Вся работа нашей службы строится на безвозмездной основе!

– *Расскажите немного о тех добровольцах, которые уже есть. Что это за люди? Много ли их?*

– На сегодняшний день у нас записано около 20 добровольных помощников. Это милые, отзывчивые, сочувствующие люди. В основном все они работают. Абсолютно разной возрастной

категории. Мужчины и женщины. Несмотря на различия полов и возраста, их объединяет желание помогать ближним.

– *Сейчас довольно активно ведётся работа между приходами. Вы были на нескольких собраниях благочиния. Расскажите немного об этом. Как участвует наш приход? Какие налаживаются связи?*

– Наш приход принимает непосредственное участие в жизни благочиния. Регулярно проходят собрания социальных сотрудников храмов нашего благочиния, где мы не только знакомимся, но и делимся опытом, а также обсуждаем возможные совместные проекты, которые было бы хорошо реализовать между приходами. Идей много, есть над чем подумать и есть над чем поработать. У нас всё впереди.

– *На территории каждого прихода есть несколько социальных учреждений, больницы, детские дома. Сейчас ведётся какая-то работа в этом направлении? Строятся ли с этими организациями какие-то отношения?*

– Несомненно, такие учреждения на нашей территории есть, но вопрос сотрудничества и помощи пока находится в работе, так как тут есть свои сложности.

– Как Вы видите дальнейшее развитие социальной службы? Может быть, Вы для себя видите какой-то идеал? Можно ли сказать, что мы сейчас на приходе ещё только ищем свой путь социального служения?

– Сегодня мы движемся в разных направлениях, по чуть-чуть, но очень хочется найти свой, может быть, единственный путь. Заняться одним видом оказания помощи, будь то сироты, многодетные, бездомные, заключённые, пожилые или болящие, но чтобы помощь оказывалась качественно и, самое главное, постоянно. Довести это дело до совершенства.

– Приходится ли Вам отказывать в оказании помощи и кому?

– Отказывать, конечно же, приходится. Это один из самых сложных моментов в нашей деятельности. Отказывать приходится не только откровенным мошенникам, но и вполне приличным людям. Во-первых, мы не в силах удовлетворить любое прошение. Во-вторых, после рассмотрения каждого



Съемки документального фильма о служении милосердия

конкретного случая всплывают обстоятельства, показывающие, что зайти в квартиру опасно, помощь должна быть адекватной и безопасной для добровольного помощника. К сожалению, приходится отказывать тем, кто уже получил помощь от храма, но начинает себя вести неадекватно. Это те, кто уже не просит, а требует.

– Что Вы лично для себя открыли в этом служении?

– Послушание. Послушание во всех его смыслах. Подробнее не могу ответить на этот вопрос – это личное. Что касается специфики деятельности, то, наверное, ничего нового, поскольку работа службы строится на общении с людьми, а на мирской работе я именно этим и занимался.

– Может быть, Вы хотите обратиться к нашим прихожанам с призывом, с какими-то пожеланиями?

– Не оставайтесь равнодушными к ближним. Творите дела милосердия и помните, что сказал Господь: *Блаженны милостивые, ибо они помилованы будут* (Мф. 5, 7).

Ещё раз хочу вам напомнить координаты нашей социальной службы: телефон +7(967)00-4444-1; адрес электронной почты: agios-nicolos@mail.ru.

Беседовал диакон Алексей Сорокин

Нам пишут

Уважаемые служители, работники социальной службы храма Николая Мирликийского, хотим поздравить вас с наступившим Новым годом и Рождеством Христовым, пожелать здоровья и успехов в вашем благородном труде и передать огромное спасибо за помощь медикаментами и за аппарат для измерения давления. Сейчас так тяжело лечиться качественными и поэтому дорогими медикаментами, к тому же инвалидам (после очень тяжелых травм), что мы просто были ошеломлены такой милостью людей, работающих и служащих в храме святителя Николая у Соломенной сторожки. Большое-пребольшое вам спасибо!

Билай Нина Владимировна и Владимир Владимирович.

Паломничество

Паломничество в Муром

Ирина Лукьянова

Паломническая поездка в Муром молодёжной группы «ЕжеЧетверг» состоялась в начале ноября. Благодаря праздникам удалось съездить в Муром на три дня.

Наша небольшая, но дружная группа состояла из восьми человек. Утром, в праздник Казанской иконы Божией Матери, мы двинулись в дальний путь на двух машинах. Город Муром расположен на высоком левом берегу Оки, на границе с Нижегородской областью, в 290 км от Москвы, население его около 146 тыс. человек.

Утро было хмурое, начинался небольшой дождик, но нас это не испугало, хотя дальнейшие погодные условия отразились на нашей поездке, так как движение на трассе было сильно затруднено и казалось, что автомобильная пробка никогда не закончится. В конечном итоге на дорогу ушло около восьми часов, хотя планировали доехать часов за пять. Главное, что в машине было тепло, а дождь за окном —



Набережная реки Оки

умиротворял. Чтобы с пользой скоротать время в дороге, мы решили поочередно читать вслух тексты про историю Мурома, о его достопримечательностях. Было очень интересно, так как чтение сопровождалось рассуждениями и вопросами, чтобы прочитанный текст остался в памяти, а также мы несколько

раз прочитали житие благоверных князя Петра и княгини Февронии.

Дождь шёл весь день, к Мурому мы подъехали около пяти часов вечера, с целым багажом знаний об истории Мурома и его монастырей. Поездка не планировалась заранее, поэтому остановиться при монастыре не удалось, и мы остановились в забронированной квартире, дорогу к которой никак не могли найти, так как карты у нас с собой не было, но радушные хозяева квартиры нас встретили и показали, как проехать.

Оставив вещи, мы быстро поехали искать Троицкий женский монастырь, в который хотели попасть на вечернюю службу, но, к сожалению, сильно опаздывали.

Подъехав к автостоянке, мы оказались между двумя монастырями: с одной стороны — Благовещенский, а с другой — Троицкий. Какой из них какой — было непонятно.



Группа молодежи «ЕжеЧетверг» в Муроме

Мы зашли в первый попавшийся на нашем пути вход. Это оказался Благовещенский мужской монастырь, но чтобы не тратить время, остались в нём. Вечерняя служба в храме Благовещения Пресвятой Богородицы уже началась. Храм оказался очень большим, двухпрестольным. В этом храме сохранился резной деревянный шестиярусный иконостас XVII века, очень величественный и красивый. Прихожан было немного, в храме стоял полумрак на протяжении всей службы, центральный подсвечник не зажигали. Мы все прониклись обстановкой и умиротворением, которое царило в храме. Московская суэта осталась где-то очень далеко, на душе стало спокойно и хорошо. К нашему удивлению, служба оказалась не очень долгой, поэтому мы решили зайти в Троицкий монастырь, чтобы узнать расписание служб, к счастью, храм был ещё открыт.



Благовещенский мужской монастырь.
Собор Благовещения Пресвятой Богородицы

Мы знали, что к мощам святых чудотворцев Петра и Февронии стоят огромные очереди паломников, но получилось так, что к тому моменту в храме оказались только мы и монахини. Это

была несказанная радость. И, о чудо, что мы спокойно поклониться и приложиться к мощам святых, а потом просто постоять в благоговейной обстановке. К нам подошла монахиня и предложила почитать молитвы и тропари, что мы с радостью и сделали. Вышли из монастыря счастливые, что по Божьей воле всё сложилось таким непред-

сказуемым и чудесным образом.

Благовещенский мужской монастырь славится чудотворным списком Иверской иконы Божией Матери. Иверская икона, великая святыня всего православного мира, была прославлена в IX веке, в те времена, когда в Византийской империи правили иконоборцы, не признававшие святых икон и уничтожавшие их. У одной благочестивой вдовы воины обнаружили образ Божией Матери; один из воинов ударил по нему копьём, и из поражённого места потекла настоящая кровь. Женщине удалось уберечь святыню от поругания, и она пустила икону в море, а та, сопровождаемая огненным столпом, приплыла по волнам к Иверскому монастырю на Святой Горе Афон. В Иверском монастыре она находится и сейчас.

Икона произвела на нас неизгладимое впечатление, приложившись к ней, понимаешь, что не можешь от неё отойти, но благоразумие не позволяет это сделать. Желаящих приложиться очень много, поэтому насильно отрываешь себя от образа и уходишь в сторонку. Ещё взгляд приковывают украшения, подаренные страждущими и исцелёнными прихожа-



Чудотворный список Иверской иконы Божией Матери

нами. Пожалуй, я больше нигде не видела настолько украшенную икону, и приходит осознание того, насколько она чудотворная.

Немного истории. Согласно «Повести временных лет», Мурому установлен 862 год рождения. Около 988 года Киевский князь Владимир Святой, крестивший Русь, поставил на княжение в Муроме своего сына Глеба.

Но местные горожане его не пустили во град, тогда Глеб, отъехав на реку Ишню, построил церковь Всемилошного Спаса, в которой пребывал до своего преставления. Брат Святополк, после коварного убийства Бориса, вызвал Глеба в Киев путём обмана и недалеко от Смоленска убил его.

После убиения Глеба в 1015 году городом управляли наместники Черниговских князей. В 1097 году в Муром на княжение прибыл Константин Свято-



Троицкий женский монастырь

славич с женой Ириной, сыновьями Михаилом и Федором. Благоверный князь Константин Святославич был внуком Ярослава Мудрого и правнуком святого Владимира. Скончался святой князь в 1129 году, а в 1547 году на Соборе,

созванном святителем Макарием, благоверные князья Константин, Михаил и Федор были прославлены в лике святых.

В 1553 году царь Иоанн Васильевич Грозный, идя в поход против татар, дал обет: в случае взятия Казани, построить в Муроме монастырь, который

сейчас называется Благовещенским, и в нём по настоящее время покоятся мощи благоверных князей Константина, Михаила и Феодора, которым мы также имели возможность поклониться и приложиться.

Троицкий женский монастырь был основан в 1643 году богатым муромским купцом Тарасием Борисовым, по прозвищу Богдан Цветной. Главной святыней монастыря стал Виленский Крест (найден в 1657 году в литовском городе Вильно арзамасцем Василием Микулиным), который по настоящее время находится в монастыре. Сейчас Троицкий монастырь, как и в прежние времена, служит местом паломничества к мощам святых чудотворцев Петра и Февронии – покровителей любви и брака.

Вечером, после ужина, мы вместе прочитали молитвенное правило, и было в этом что-то душевное и объединяющее всех нас.

Продолжение в следующем номере



Рака с мощами святых чудотворцев Петра и Февронии

Наши приход



Мы празднуем Рождество!



Директор Воскресной школы Лариса Александрова

Проходят Святки, немного грустно, что праздник, которого так долго ждали, уже прошёл.

И огромной радостью было для нас сообщение отца настоятеля о том, что к нам в гости приезжает Воскресная школа из храма иконы Божией Матери «Знамение» со своим спектаклем-оперой «Глупый маленький мышонок», с отцом Владимиром Герасимовым во главе. Он несёт послушание директора Воскресной школы при храме.

В воскресный день после службы народ стал собираться в зале нашей школы.

Тесновато было, тем более что мы тоже хотели показать спектакль «Рождественская ёлочка», который был поставлен силами родителей и детей I младшей группы. Возраст наших артистов от 5,5 до 6,5 лет!



Воскресная школа храма иконы Божией Матери «Знамение» со спектаклем «Глупый маленький мышонок»

Но вернёмся к нашим гостям – они показали нам шедевр! Постановка оперы, костюмы, яркие голоса детей, работа регента правого хора вызвали восхищение и искренние аплодисменты. Я мечтаю о большом

помещении для Воскресной школы и думаю, что нам тесно, а этот маленький, но талантливый коллектив репетирует где придётся, где есть свободное помещение, где позволят. Нет слов...



Воскресная школа храма святителя Николая у Соломенной сторожки со спектаклем «Снежная королева»

После спектаклей все дружно сели пить чай, обменялись подарками, поздравлениями. И, главное, мы подружились. Надеюсь, что эта первая встреча перерастёт в крепкую, надёжную дружбу. Думаю, что пасхальный праздник мы встретим вместе.

Мы рады видеть у нас в гостях всех, и ждём коллективы других школ к нам в гости.

Приходите, милости просим!

Руководитель изостудии при Воскресной школе Олег Аверченков

Наверное, интересен взгляд нового человека в храме.

Воскресная школа празднует Рождество. Событие, которое где-то могло бы стать формальным, здесь превратилось в настоящий праздник не только для детей, но и для взрослых. Да и как может быть формальным празднование Рождества в храме? Праздник начался с поздравлений настоятеля отца Михаила, и стало ясно, сколько внимания уделяет Русская Православная Церковь и лично отец Михаил работе с детьми. Хочу напомнить о храме при кадетском корпусе, где в Литургии принимают участие дети из Воскресной школы.

После поздравлений начался концерт. Дети пели, рассказывали стихи, играли на музыкальных инструментах, давали спектакли: «Снежная королева» и «Рождественская ёлочка».

И неважно, что уровень профессионализма пока невысок – дети! Ещё научатся! Важно другое – атмосфера. Из храма и Воскресной школы не хочется уходить. Конечно, в



Дед Мороз в гостях у Воскресной школы

первую очередь – это заслуга отца Михаила и директора Воскресной школы Ларисы Александровны, но нельзя не отметить работу родителей, без чьего участия всё это было бы сложно. Если вообще возможно. Молодцы родители! Атмосфера клуба здесь существует во многом благодаря им. И эта волшебная атмосфера распространяется далеко за пределы школы.

Когда праздник переместился на улицу, с Дедом Морозом, со

Снегурочкой, с хороводами, шумными играми и ледяной горкой, к нам с удовольствием присоединялись просто проходившие мимо дети. И, кстати! Даже взрослые с удовольствием участвовали в нашем детском празднике.

В общем, праздник удался. И одна интересная деталь – в вечернем небе сияла яркая звезда. Конечно, это всего лишь Юпитер... Но всё равно – очень символично!

ОБЪЯВЛЕНИЕ!

Уважаемые родители и прихожане!

В рамках Воскресной школы нашего храма открывается **ИЗОСТУДИЯ**:
начальные навыки рисунка, композиция, живопись.

*Возможно, дети и не станут художниками,
но отличать хорошее от плохого – научатся!*

Возраст от 10 лет и старше.

Обращаться к директору Воскресной школы.
Контактный телефон: **8 926 214 96 54. Лариса Александровна.**

Здоровье

Остеохондроз. Лечение и уход за больными

Рубрику ведёт кандидат медицинских наук, автор многих книг, руководитель курсов сестёр милосердия в нашем храме, ветеран Великой Отечественной войны **Любовь Семёновна Заликина**.



Остеохондроз – наиболее распространённое заболевание периферической нервной системы, в основе которой патологический процесс, который развивается в межпозвоночных дисках. Позвоночник является каркасом нашего тела и состоит из более чем тридцати позвонков, которые выполняют две основные функции: опорную для тела и защитную для спинного мозга. Медицина утверждает, что остеохондроз – это неизбежный процесс, сопровождающий человека в течение жизни, усиливающийся с возрастом. Вначале поражаются корешки спинного отдела, а затем и весь позвоночник.

Важными факторами, способствующими развитию болезни, являются:

1) индивидуальная предрасположенность, при которой появляются пороки в позвоночнике, что приводит к нарушению кровоснабжения, отложению солей в дисках и спинно-мозговых нервах;

2) повышенная утомляемость спины при движениях;

3) боли в позвоночнике при длительном стоянии;

4) при повороте головы появляются мушки перед глазами, головокружение;

5) травмы;

6) ожирение;

7) малоподвижный образ жизни;

8) нарушение венозного кровообращения;

9) умственные и психоэмоциональные перегрузки;

10) неправильное питание;

11) дефекты телосложения.

Начальными признаками остеохондроза являются боль в поражённом отделе позвоночника при движениях, а затем, по мере прогрессирования болезни, и при физических нагрузках, особенно при длительном неподвижном или малоподвижном положении тела. Это приводит к деформации позвоночника. Боли появляются периодически, а затем переходят в хроническую форму. В остром периоде боли появляются в шейном или поясничном отделе позвоночника и могут отдавать в руку, ногу или поясницу. В особенности сильные боли появляются при обострении в шейном отделе, в области затылка, шеи, плеча и лопатки. Иногда боли появляются в области сердца, что иногда рассматривается как стенокардия. При поясничном остеохондрозе боли возникают в области позвоночника и сопровождаются расстройством чувстви-

тельности в ноге, тугоподвижностью мышц таза или конечностей, что может привести к судорогам.

Развитие болезни происходит постепенно. Часто боли возникают при изменении погоды, нарушении питания, изменении образа жизни. Особенно плохо действует приём алкоголя, кофе и крепкого чая.

Диагностируется остеохондроз лабораторно-инструментальными исследованиями: ультразвуковое, магнитно-резонансное и томографическое. При необходимости проводят и другие исследования.

Течение болезни может быть хроническим, с чередованием обострений и ремиссий, а также острым. Изменения всех отделов позвоночника приводят к выраженной деформации.

Лечение остеохондроза

В основном лечение направлено на устранение нарушения функции спинно-мозговых корешков, деформации позвонков и сильных болей.

Комплексное лечение включает:

1) снижение физической нагрузки на позвоночник;

2) вытяжение позвоночника;

3) внешнюю фиксацию позвоночника с помощью специальных воротничков, бандажей, корсетов;

4) физиотерапевтические процедуры;

5) мануальная терапия;

6) рефлексотерапия;

7) лечебная физкультура;

8) массаж мышц спины, шеи и поясницы.

Большое значение имеет правильное питание. В ежедневное меню включают белок в соответствии с физиологической нормой 50–80 г; 50 г животного и 30 г растительного масла. Количество углеводов ограничивается до 300–400 г, сахар до 30 г, поваренная соль – до 3–4 г. Из рациона исключают солёные блюда, крепкие напитки, кофе, чай. Энергетическая ценность 2600 ккал. Необходимо отказаться от курения и алкоголя, так как они способствуют развитию дистрофических процессов в межпозвоночных дисках. Следует включить в рацион яйца, чеснок, лук, бананы, орехи, свежие фрукты, овощи. Необходимо отказаться от приёма изделий из муки белого помола, кондитерских изделий. Эти продукты требуют очень большого количества энергии для своей переработки и ведут к образованию кальциевых солей, которые откладываются в костях, что приводит к переломам. Поэтому следует употреблять в три раза больше растительной пищи, исключить газированные напитки, дрожжевые продукты.

Спать рекомендуется на жёсткой постели, на спине или на животе, подтянув одно колено под прямым углом к животу.

Основное лечение больные получают у лечащего врача. При неэффективности консервативного лечения производят оперативные вмешательства. Прогноз благоприятный.

Народные способы лечения

1) Берёзовый сок. Принимать по 1 стакану 3 раза в день вне зависимости от еды.

2) Сок сельдерея (травы и корней). Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день через час после еды.

3) Тысячелистник обыкновенный. 1 столовую ложку сухой травы залить 1 стаканом

кипятка, настоять 1 час. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

4) Петрушка (семена). 3–4 чайные ложки сырья залить 300 мл воды, кипятить на слабом огне 10 мин. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день вне зависимости от еды.

5) Брусника (листья). 10 г залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа. Процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3–4 раза в день перед едой.

6) Клюква (ягоды и листья). 10 г смешать, залить 1 стаканом кипятка. Настоять 4 часа. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день, вне зависимости от еды.

7) Овёс (зерно). 1 стакан зерна залить 1 литром воды. Кипятить на слабом огне до выпаривания части жидкости, процедить. Принимать слизистый отвар по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

8) Пить чай из лечебных трав: листья березы, василёк, лист ивы, крапивы, малины, плоды можжевельника, спорыш, мокрица. Заваривать как чай и пить по 0,5 стакана 2–3 раза в день после еды.

9) Прикладывать к больным местам сырые капустные листья.

Мази и растирания :

а) цветки сирени. Один стакан цветков сирени настаивать на 0,5 л водки 10 дней, процедить. Растирать ежедневно;

б) пищевая сода. 1 неполная столовая ложка хозяйственного мыла, прибавить 1 стакан подсолнечного масла. Соду пищевую растереть с натёртым мылом и маслом. Смесь настаивать 3 дня. Втирать досуха в больное место.

Компрессы:

При сильных болях помогают компрессы из берёзовых листьев, свежих листьев лопуха, сока и кашицы чёрной редьки.

Медовый компресс. Больное место смазать мёдом и накрыть туалетной бумагой, поверх которой поставить 3 горчичника и накрыть их полиэтиленовой плёнкой, утеплить компресс тёплым шарфом или одеялом. Курс лечения 8–10 сеансов.

Иногда используют простые и быстрые упражнения, которые можно делать, не вставая с рабочего места, что помогает взбодриться и снять напряжение.

Упражнение № 1.

Свободно опустить голову вниз, задержать на несколько секунд, затем вернуть в исходное положение. И так несколько раз.

Упражнение № 2.

Опустить голову вниз, медленно повернуть её влево, при повороте подбородок опустить как можно ниже, также повернуть голову к правому плечу. Повторить упражнение 5–8 раз.

Упражнение № 3.

Медленно наклонить голову влево, так чтобы левое ухо касалось плеча. В этом положении расслабиться. Затем также наклонить голову вправо и следить, чтобы плечи не поднимались.

Упражнение № 4.

Отвести локти назад, сцепить кисти в «замок» за спиной, свести лопатки, затем кисти вывернуть и потянуться на вдохе вперёд. На выдохе выгнуться в исходное положение.

Упражнение № 5.

Обхватить стул снизу и притянуть его к себе. Задержаться в таком положении 3–7 сек.

Фоторепортаж

Рождество Христово

7 января 2011 года



Крещение Господне 18–19 января 2011 года



ВОПРОСЫ СВЯЩЕННИКУ

На вопросы отвечает священник Димитрий Туркин

✉ **Как часто следует исповедаться?**

☛ Что есть баня для тела, то и Исповедь для души. Поэтому, если для тела требуется регулярное омовение, то и для души необходима регулярная Исповедь. Тело моют по нескольким побуждениям: по обычному расписанию, когда особенно загрязнилось, к важному событию. Примерно так же можно относиться и к Исповеди.

Обычно для взрослых предлагается исповедоваться не реже одного раза в месяц. Если случится нечто особенное, побуждающее совесть к покаянию, не следует откладывать исповедания этого греха до следующей Исповеди «по расписанию», а сделать это в ближайшее время. Ну и, конечно, при важнейших событиях жизни: свадьба, рождение ребёнка, перемена работы, заболевание, требующее хирургической операции, и тому подобных случаях. Церковная Исповедь может помочь самому человеку многое в себе переосмыслить и освободит его от тяжкого груза совершённых грехов Божественной всепрощающей силой.

✉ **Что делать, если нет настроения на Исповедь, а исповедоваться надо. Как себя настраивать?**

☛ Что значит: «нет настроения на Исповедь»? Просто совесть не звучит в душе.

Наверное, бывает и так, что за прошедший месяц «больших» грехов не случилось, и подошло

время исповедоваться, но совесть не тревожит. Но она молчит не потому, что нет грехов, а потому, что человек невнимателен к себе и не имеет привычки сверять свои поступки с Заповедями Божиими. Совесть есть своеобразный инструмент, который настраивается размышлением и чтением духовных книг, как музыкальный инструмент настраивается по камертону. Невозможно правильно настроиться на покаянный лад, если не заниматься этим постоянно. Нельзя достойно покаяться и тем более исправиться, если не мыслить себя ходящим пред Богом.

Таинство Покаяния зарождается в глубине души сначала осознанием греха, как недолжного поступка, затем развивается осмыслением, становится раскаянием и завершается Исповедью перед священником в храме. Нарушение этого естественного порядка и исключение из него какого-либо этапа лишает человека реальных результатов покаянного делания, то есть, допустим, человек осознал, что грешен, а размышлять – осмысливать свою греховность не хочет, или ещё не приучен, он не достигает настоящего раскаяния, и даже если исповедует грех, то не исправляется.

Чтобы в грехах своих не потонуть, понимать их различие по происхождению и по тяжести, надо читать духовную литературу. Без этого никак. В первую очередь – Евангелие, потом «В помощь кающимся» свт. Игнатия Брянчанинова, «Опыт построения исповеди» архимандрита Иоанна Крестьянкина, а также книги свт. Феофана Затворника и

прав. Иоанна Кронштадтского и других, в частности о покаянии.

✉ **Я на Исповеди часто мямлю, говорю каким-то жалобно-оправдывающимся тоном. Получается, я не могу открыто и смело сказать: согрешила в том-то. Надо ли мне это менять?**

☛ Надо разобраться, от чего это происходит. Если от природной застенчивости, то резко менять свою натуру не следует, да и не получится. Просто стремитесь составлять Исповедь более четко и кратко.

Если от неосознанного желания самооправдания, тогда с этим надо побороться, размышляя так: если я сама себя оправдываю, то зачем мне Христос, отдавший себя на распятие для оправдания людей.

Смелости не место на Исповеди. Смело надо бороться с грехом, а при покаянии более уместна скромность. Не должно быть и скрытности, свойственной замкнутым натурам.

В Исповеди как таковой требуется своеобразная завершённость: краткость и полнота одновременно. И надо помнить, что Исповедь не литературное произведение, в ней не нужны «красивые» выражения, она должна точно называть совершённые грехи. С другой стороны, Исповедь не должна превращаться в «отчет о проделанной работе», что бывает при очень подробной, но без глубокого покаяния Исповеди.

Приходской листок Патриаршего подворья храма святителя Николая Мирликийского у Соломенной сторожки. Выходит один раз в месяц. Тираж 900 экз. Подписано в печать 02.02.11. Отпечатано в типографии ИП Пушкарев С. В. Распространяется бесплатно.
© Храм святителя Николая Мирликийского у Соломенной сторожки

Председатель редакционного совета протоиерей Михаил Михайлов
Редактор Е. Ю. Пятаева
Дизайнеры-верстальщики: И. Н. Серпова, М. Л. Котляревский
Корректор Н. П. Воронина
В подготовке выпуска участвовали: диакон Алексей Сорокин, Ю. Ляшевич, И. Лукьянова

Адрес редакции:
127434, Москва, Ивановская ул., дом 3
(ст. метро «Тимирязевская», парк «Дубки»)
Тел. (499) 977-99-31
E-mail: infos@agios-nicolos.ru
Адрес в Интернете: www.agios-nicolos.ru

При перепечатке ссылка на листок обязательна.