

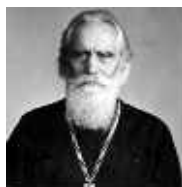


Приходской листок Патриаршего подворья
храма святителя Николая Мирликийского

У ГОЛОМЕННОЙ СТОРОЖКИ

№ 71
МАЙ
2011 г.

Читайте в номере



**ПРОТО-
ПРЕСВИТЕР
ИУЛИАН
ОЛЬХОВСКИЙ**



**СКОРО В ШКОЛУ.
РОДИТЕЛЯМ
БУДУЩИХ
ПЕРВОКЛАС-
НИКОВ**



**ПЕРЕНЕСЕНИЕ
МОЩЕЙ СВЯТИТЕЛЯ
И ЧУДОТВОРЦА
НИКОЛАЯ ИЗ МИР
ЛИКИЙСКИХ В БАР**

27 мая – 10 лет освящения

**Святейшим Патриархом Московским и всея Руси Алексием II
храма святого благоверного князя Димитрия Донского
при Первом Московском кадетском корпусе**



1 июня – престольный праздник.

**Приглашаем всех на Божественную литургию
(ул. Вучетича, 33, стр. 2)**

Новости



Как богатеет мир бедами и скорбями!
Надобно, чтобы не меньше богатели дети Божии
чувствованиями и делами милосердия.

Свт. Филарет, митрополит Московский

7 апреля в нашем храме прошла встреча настоятеля храма свв. бессребреников Космы и Дамиана в Шубине протоиерея Александра Борисова с молодёжью на тему «Учение апостола Павла в 11 главе послания к Римлянам». Встреча прошла в живой обстановке и вышла за рамки темы. Участники смогли задать отцу Александру вопросы не только по посланию Апостола, но и множество других, касающихся приходской жизни, изучения Священного Писания и личного пастырского опыта гостя.

10 апреля состоялась паломническая поездка учащихся Воскресной школы по монастырям города Москвы. Ребята с родителями посетили Новодевичий монастырь с иконой Смоленской Божией Матери и Иоанновский монастырь с иконой св. Иоанна Предтечи «с обручем».



10 апреля в храме прп. Сергия Радонежского Высокопетровского монастыря Преосвященнейший Меркурий, епископ Зарайский, возглавил чин пассии. Его Преосвященству сослужили настоятели храмов Всехсвятского благочиния г. Москвы, в числе которых был настоятель нашего храма протоиерей Михаил Михайлов.

13 апреля отмечался престольный праздник в храме свт. Иннокентия, митрополита Московского, в Бескудникове. В этот день Божественную литургию Преждеосвященных Даров в храме свт. Иннокентия совершил настоятель протоиерей Михаил Михайлов в сослужении клириков храма, а также гостей прихода протоиерея Михаила Правдолюбова (храм Воскресения Христова в Сокольниках) и протодиакона Игоря Симонова (храм свт. Николая в Бирюлёве).

14 апреля в храме иконы Божией Матери «Отрада» («Утешение») на Ходынском поле состоялась встреча ответственных за строительство храмов в Северном округе города Москвы с благочинным Всехсвятского благочиния протоиереем Сергием Никитиным. Во встрече принял участие ответственный за строительство храма иерей Димитрий Туркин. Адрес: Бескудниковский бульвар, 4А.

19 апреля, в Великий Вторник, Преосвященнейший Меркурий, епископ Зарайский, совершил Литургию Преждеосвященных Даров в храме иконы Божией Матери «Отрада» («Утешение») на Ходынском поле в сослужении духовенства Всехсвятского благочиния города Москвы. В числе сослужащих был настоятель нашего храма протоиерей Михаил Михайлов.

27 апреля, в Среда Светлой седмицы, Божественную литургию в храме свт. Иннокентия, митрополита Московского, в Бескудникове совершил Преосвященнейший Меркурий, епископ Зарайский. Его Преосвященству сослужили: благочинный Всехсвятского округа г. Москвы протоиерей Сергей Никитин, настоятель и духовенство храма, а также иеродиакон Лаврентий, насельник Высокопетровского монастыря и иеродиакон Никита, насельник Николо-Угрешского монастыря. По окончании крестного хода Владыку приветствовал настоятель храма протоиерей Михаил Михайлов, вручивший ему памятный подарок. Затем епископ Меркурий обратился к молящимся с архипастырским словом.



27 апреля Всехсвятское благочиние г. Москвы в актовом зале Академии МВД организовало пасхальные торжества. Театральная студия «Петровский парк» при храме Благовещения

Пресвятой Богородицы в Петровском парке показала детям и родителям два интересных спектакля: «Беда от нежного сердца» и «Приключения барона Мюнхаузена». В фойе перед залом силами Воскресной школы нашего храма была организована выставка-продажа поделок, рисунков воспитанников нашей школы. Оформляла выставку преподаватель и руководитель I младшей группы Татьяна Игоревна Кышова. Руководитель спортивно-патриотического клуба «Labatum» Олег Евгеньевич Кузнецов и Дмитрий Михайлович Страхов, помощник директора Воскресной школы, организовали детям встречу и раздали им подарки после спектакля. Искренне благодарим майора милиции Дениса Васильева за организацию и помощь в проведении выставки.

28 апреля, в Четверг Светлой седмицы, день своего тезоименитства и 80-летний юбилей отметил иерей Андрей Полторацкий, который служил в нашем храме в самые первые дни после его возрождения. По окончании крестного хода отца Андрея от лица клира, сотрудников и прихожан поздравил протоиерей Орест Оршак, после чего было провозглашено многолетие юбиляру. Поздравляем дорогого отца Андрея и желаем ему телесного здоровья и бодрости духа, продолжения трудов на ниве Христовой!

1 мая состоялось венчание altarника нашего храма Олега Александрова и прихожанки Татьяны Артамоновой. Таинство совершили иерей Дмитрий Туркин и иерей Антоний Игнатьев в сослужении диакона Алексея Сорокина. По окончании чина Венчания молодожёнов поздравил настоятель храма протоиерей Михаил Михайлов. Желаем дорогим Олегу и Татьяне помощи Божией и долгих лет семейной жизни!

2 мая в храме св. блгв. князя Дмитрия Донского была совершена Литургия, в которой активно участвовали воспитанники Воскресной школы и их родители. Настоятель нашего храма протоиерей Михаил Михайлов по окончании богослужения поздравил всех молящихся с Пасхой. А учащиеся Воскресной школы преподнесли отцу Михаилу подарки и букет цветов, поздравив



настоятеля с днем рождения, а также пропели «Многая лета!» После Литургии дети в зале Воскресной школы показывали сценки-притчи, читали стихи, играли на разных музыкальных инструментах и пели песни. На улице детей ждал экипаж с лошадкой, воздушные шары, чаепитие и подарки.

5 мая в нашем храме состоялась встреча молодёжи с иереем Михаилом Немновым (храм Усекновения главы Иоанна Предтечи под Бором) на тему «Время в жизни христианина». Отец Михаил в своём рассказе разносторонне раскрыл заявленную тему и ответил на самые разные вопросы молодых участников, касающиеся организации времени христианина.

6 мая состоялась традиционная трехдневная поездка прихожан нашего храма в Дивеево к могиле приснопамятного иерея Сергея Сидорова (†07.05.2005). Паломники посетили Серафимо-Дивеевскую обитель и поклонились её святыням. 7 мая в Казанском храме села Дивеево иереем Николаем Фатеевым была совершена заупокойная Литургия, а затем состоялась панихида на могиле отца Сергея. Вечная память приснопамятному иерею Сергию!



Объявление!

28 мая

социальная служба нашего храма организует очередную **акцию по сдаче крови** для пациентов Боткинской больницы. Просим желающих принять участие в этом благом деле обратиться к социальному работнику храма **Алексее Владимировичу Буфетову**, телефон **8-967-00-4444-1**, электронная почта **agios-nicolos@mail.ru**.

Храни вас Господь!

Главная тема

Транспортировка ИНВАЛИДОВ-КОЛЯСОЧНИКОВ

В рамках работы социальной службы храма мы начинаем реализовывать нижеследующий проект. Все, кто желает оказать материальную помощь по данному проекту или задать по нему вопросы, могут обратиться к нашему социальному сотруднику, **Буфетову Алексею Владимировичу**, по телефону +7(967)00-4444-1, по электронной почте agios-nicolos@mail.ru, или встретиться с ним лично.

Выбор транспортного средства, решающего проблему перевозки инвалидов-колясочников

Ни для кого не секрет, что передвижение людей с ограниченными возможностями на любом виде транспорта на сегодняшний день, мягко говоря, затруднено, а подчас и вовсе невозможно, тем более передвижение непосредственно в инвалидном кресле. Передвижение в кресле самого инвалида не прихоть, а иногда единственная возможность, так как не все могут самостоятельно сесть или слезть с инвалидного кресла без посторонней помощи. Отсюда появляется потребность передвижения инвалида на транспорте, непосредственно на своём инвалидном кресле.

Мы хотим предложить вашему вниманию следующее некоммерческое предложение о транспортировке инвалидов-колясочников. Проект планируется реализовывать на приходе, приоритетом будут пользоваться прихожане (инвалиды-колясочники) нашего храма и благочиния, а в перспективе и прихожане других благочиний. Транспортировка будет происходить на безвозмездной основе (за добровольное пожертвование). Для реализации необходимо приобрести автомобиль определённого класса, максимально подходящий по параметрам, и переоборудовать согласно ГОСТу. На сегодняшний день – это единственное предложение, основанное не на коммерческой основе, так как даже за услуги «социального такси» инвалид вынужден платить деньги, несмотря на субсидии города.

Модель DOBLO PANORAMA, максимально подходящая, в своём классе, для решения вопроса о транспортировке инвалидов-колясочников



**Фото автомобиля:
вид сбоку, вид сзади**



Переоборудованный автомобиль FIAT DOBLO PANORAMA

1. Въездной пандус со специально опущенным уровнем пола

Автомобиль на платформе FIAT DOBLO PANORAMA предназначен для перевозки людей с ограниченными физическими возможностями (инвалидов) и лиц, их сопровождающих.



2. Штатные ремни безопасности

Внешний вид, габаритные размеры и планировка салона автомобиля полностью соответствуют требованиям ГОСТ Р 50844. Платформа FIAT DOBLO PANORAMA обеспечивает комфортную и безопасную транспортировку пассажиров.



3. Система фиксации инвалидной коляски Q-straint с противооткатным механизмом

Общее количество посадочных мест – 4 (включая водительское).

Оборудованное место для инвалидной коляски – 1



Музей при храме

Протопресвитер Иулиан Ольховский (1880–1959) – первый настоятель нашего храма

Нина Зверева

Первым настоятелем церкви свт. Николая, что у Соломенной сторожки, стал прикомандированный к 675-й Тульской дружине священник Гродненской епархии Иулиан Ольховский. Распоряжением Московского епархиального начальства от 21/31 (так в тексте) декабря 1916 г. его назначили на штатную должность священника и занесли в списки дружины. (РГВИА. Ф.16093, оп.2, д.23080).

Уже в феврале 1917 года командир дружины в рапорте к высшему начальству сообщал, что «церковь дружины обеспечена, каждую субботу и воскресенье часть нижних чинов бывает на богослужении, где священник Иулиан Ольховский обращается к нижним чинам со словом и проповедью» (РГВИА. Ф.8794, оп.2, д.15, л.132)

Отец Иулиан родился 14 июня 1880 года в селе Мотыкалы Гродненской губернии в священнической семье. В 1903 году он окончил семинарию в городе Вильно, а в 1905 – принял священство. Первым местом его пастырского служения был небольшой приход в с. Щитники Брестского уезда. Уже там раскрылся его дар настоятеля и проповедника.

В западном крае России Православие всегда находилось на передней линии противостояния с католиками и униатами. От христиан постоянно требовались

мужество и стойкость в деле защиты своей веры. Отец Иулиан всегда прямо шёл путём Православия, не оглядываясь по сторонам.

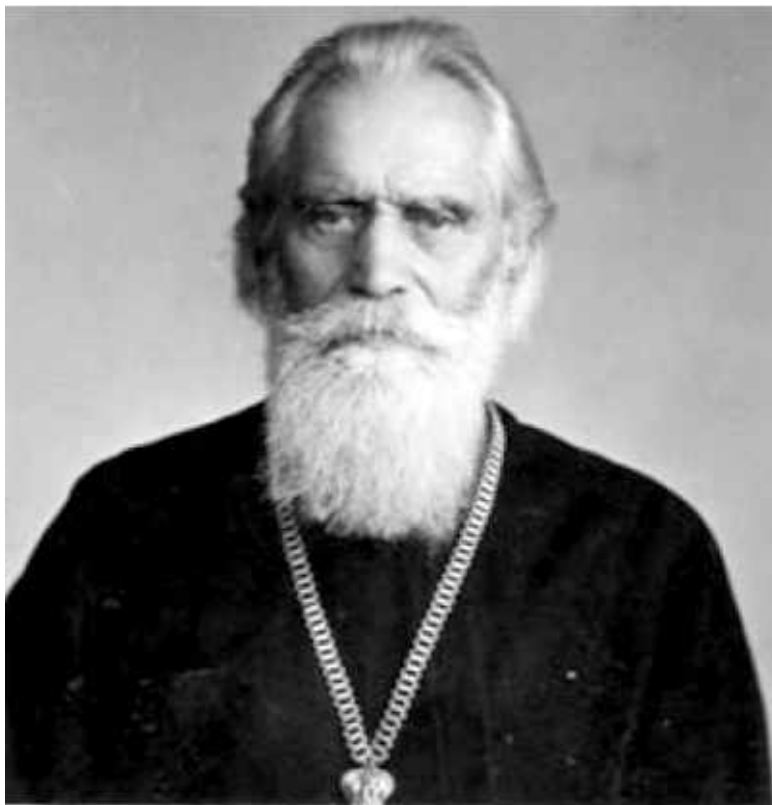
Когда линия фронта продвинулась на восток, отец Иулиан оказался в Москве, вместе с беженцами из западного края.

После падения Российской империи отец Иулиан чудом вернулся к себе на родину. Тот

не только своих и близких, но и земное Отечество русские православные люди, оказавшиеся за границей, особенно нуждались в истинно любящем, заботливом отце и духовнике.

От той эпохи сохранилось письмо прихожан церкви к отцу Иулиану. Выражая свою искреннюю благодарность и любовь, они пишут: «...Бурные годы войны оторвали нас от

наших родных мест, и вот здесь, в Зальгау, в маленьком городке, собралась группа православных людей (в рассеянии сущих). Тяжело нам вдали от родины, на чужой земле, и особенно тяжело без храма, без нашей Православной Церкви. Но среди нас были Вы, дорогой о. Иулиан, и Вашими хлопотами и усилиями ещё в 1944 году был открыт православный храм, где мы дружной, христианской семьёй встретили праздник Рождества Христова. Правда,



край находился тогда уже на территории Польши. Он продолжил служить как клирик Гродненской и Полесской епархий Польской Православной церкви, затем как клирик Белорусской Православной автокефальной церкви. В 1944 году он эмигрировал в Германию, где был принят в клир РПЦЗ. После войны он оказался во французской зоне оккупации, где в городе Зальгау его усилиями был открыт православный храм. Потерявшие

немецкие власти тех времён вскоре воспретили православное богослужение, но с окончанием войны, слава Богу, снова возродился наш приход. И с тех пор по-прежнему Вы, дорогой о. Иулиан, будучи нашим духовным наставником и учителем, делили с нами и радость и горе и возносили молитвы о нас к Престолу Всевышнего. К Вам мы шли с нашими нуждами и жалями, и Вы всегда словом и делом помогали каждому из нас...»

В 50-е годы отец Иулиан переезжает в США. В городе Паттерсон он принял приход, который первоначально располагался в небольшой комнатке. Вскоре, по милости Божией, трудами отца Иулиана и прихода был построен прекрасный храм во имя Архангела Михаила. Храм был снабжён утварью, иконами и украшен прекрасным иконостасом. В низу храма был расположен зал собраний, библиотека и школа с классными помещениями и всем необходимым.

В 1956 году настоятель за отличную 50-летнюю службу в священническом сане возводится в сан протопресвитера.

По воспоминаниям современников, отец Иулиан за всю свою сложную жизнь ни на шаг не отступил от правды Божией и от своего пастырского долга. Жизнь его — это поистине крестный путь, который он не только прошёл сам до конца, но и помог в трагические времена революции и двух мировых войн многим людям.

Отец Иулиан скоропостижно скончался 14 июня 1959 года, в тот же день, что и родился, в день памяти прославления праведного Иоанна Кронштадтского (1990).

На отпевание и похороны пришли все как один прихожане храма. Похоронили отца Иулиана на кладбище в Новодивееве (США).

Один из его друзей юности, узнав о его кончине, написал небольшое воспоминание («Православная Русь» №16. 1959 г.

Джорданвиль), пронизанное образами из жизни старой России, которое посвящается памяти протопресвитера о. Иулиана Ольховского.

«... Протопресвитера о. Иулиана Ольховского многие хорошо знали, как благочинного 14 наших православных приходов и как законоучителя русской гимназии во Французской зоне Германии.

Но мои мысли уходят много дальше — в давние уже времена нашей жизни, когда мы с о. Иулианом были вместе — в лучшие дни нашей золотой юности.



Отец Иулиан Ольховский с группой прихожан у стен временного храма в зоомагазине, г. Паттерсон (США)

Вспоминаются старые стены Жировицкого Духовного училища и монастырского храма. Невозвратное далёкое прошлое!

Вот, в заботливо устроенных хозяйственной рукой смотрителя училища Петра Феодоровича Полянского (впоследствии митрополита Петра Крутицкого — заместителя Патриарха Тихона), так называемых «занятых», с большими светло-жёлтыми полированными столами для четырёх мальчиков царит тишина. Ученики усердно после вечернего чая до ужина готовятся к завтрашним урокам. За порядком и тишиной наблюдает дежурный надзиратель училища, мерно шагающий вдоль всех, рядом

расположенных, занятых комнат. Ноне все мальчики здесь... По рядом находящемуся коридору, во всю его длину, ходят с книжками ученики, вполголоса изучающие свою науку — это те, которые любят заниматься в «голос», и им здесь никто не препятствует. По чистому коридору протоптаны заметные дорожки. Среди малышей есть и старшие. Видим, сосредоточенно ходит также с учебником высокий, худой Иулиан Ольховский...

Вот и величественный наш монастырский храм. Идёт всенощная. Густые ряды учеников. На правом и левом клиросах поют певчие со своими же регентами, наш же и «уставщик» — ученик. В «басах» правого клироса рядом Левиков и Иулиан Ольховский — оба четвертоклассники, уже окончивающие училище.

Попасть в «басы» было большим почётом, а так как за молодым возрастом их фактически не было, то в басах пели баритоны. Шестопсалмие читает Иулиан Ольховский, а на Литургии — он же читает и Апостола.

Он же утром за чаем, обедом и ужином в нашей ученической столовой начинает пение общей молитвы. А выходя из столовой, почти постоянно кладёт в суму старика слепца-нищего, стоящего у часов, часть своего порционного куса хлеба «окрайчики»; за его отсутствием — отдаёт малышу-мальчику младшего класса, зная, что дети всегда довольны съедобной добавке.

Затем — рождественские и пасхальные праздники. Уезжаем домой... Двигается вереница подвод с учениками к отдельной железнодорожной станции «Доманово». Старшие едут впереди, с Иулианом Ольховским во главе. Он — как бы отвечающий за всех нас в пути.

Духовная семинария в г. Вильно. В год моего поступления туда (учебный год 1902/03), Иулиан Ольховский её оканчивает. Помню хорошо одну из Литургий в нашей Св. Троицкой семинарской церкви во время выпускных экзаменов. Торжественно служил ректор семинарии архимандрит о. Леонид (Шипкинский герой). Церковь переполнена горожанами. Наш семинарский хор под управлением регента-семинариста А. Иодковского привлекает общее внимание чудным пением. А прекрасную проповедь за Литургией говорил старший, уже оканчивающий богослов Иулиан Петрович Ольховский.

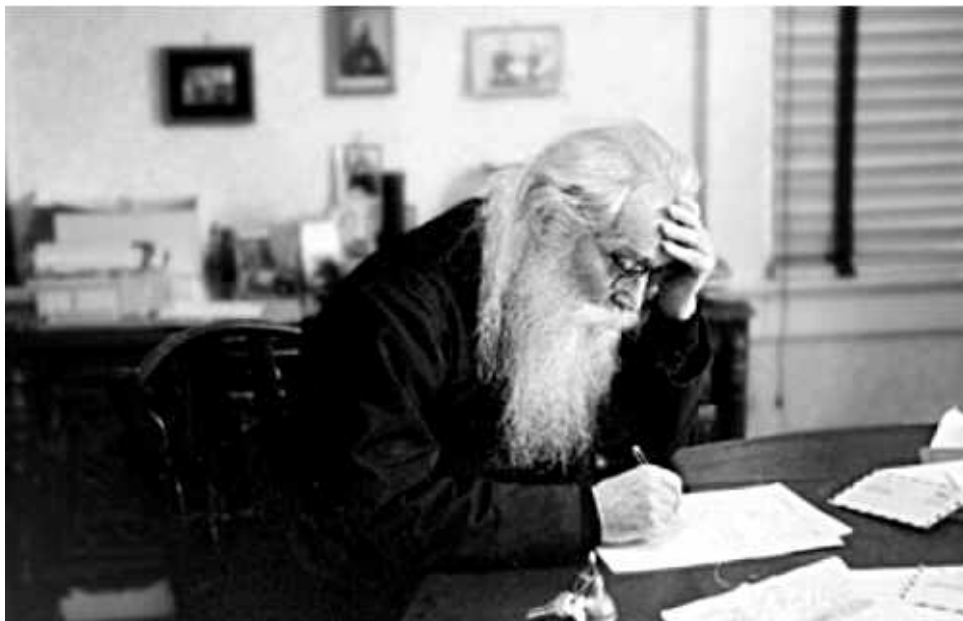
Знаем, что не стремится он в мир светский. Уже на семинарской скамье наметил себе свой жизненный путь — путь узкий, тернистый, духовного служения по стопам Христа. К нему относятся все с уважением, как к будущему пастырю.

По окончании семинарии Иулиан Ольховский женился на Анисии Ширинской, дочери о. Игнатия — настоятеля церкви в с. Бородичи на Полесье, по своей матери Анне происходящей из фамилии Балабушевичей (с. Во-

ловель). Эти два духовных рода Балабушевичей и Ширинских широко известны всей Гродненской губернии своею глубокою православною верою и пастырским служением. По свадьбе — рукополагается.

Родился о. Иулиан 14 июня 1880 г. в с. Мотыкалы, Брестского уезда, той же Гродненской губернии, в духовной семье. Село Мотыкалы — крепкое гнездо Православия на границе с этнографической Польшей.

Вот, возле этого-то своего крепкого Православием родного места, по рукоположении и получил о. Иулиан приход в с. Щитники. Мирно в трудах пастырских протекала жизнь о.



Иулиана. Господь благословил его доброй семьёй. Но — подошёл 1914 год. Началась I Мировая со всеми своими грустными последствиями. В 1915 году население Западного края с наступлением немцев и занятием ими русских территорий ушло в «беженство», в глубь России. Ушёл и о. Иулиан Ольховский со своей семьёй и прихожанами. Мало-мало кто из духовенства по окончании войны вернулся домой. Преследование духовенства, тиф, голод и болезни унесли многих из жизни. Один только проходной пункт в Орше стоил многих жизней, где страшный тиф и испанка в 1918 году косили немилосердно.

Возвратившись, как и все, о. Иулиан нашёл только развалины от прошлого. Стала Польша. Установилась новая, тяжёлая жизнь. Но вот опять война — Вторая Мировая. Теряет о. Иулиан дорогую спутницу своей жизни — свою супругу матушку, сына, зятя... И настали новые беды... Пришлось расстаться со своим последним приходом г. Слонима. Пошла жизнь по новому пути. Новые места, новые люди, волны океана...

Везде о. Иулиан был самим собой — верный своему пастырскому служению до конца дней своих. Любовь и уважение были его заслугой, а митра и сан

протопресвитера — воздаянием достойнейшему.

Тяжело переживать утраты близких лиц. Чувствуется, что ушёл один из последних могикан нашей старой духовной школы.

В разных углах рассеяния весть о кончине дорогого пастыря о. Иулиана вызовет земную скорбь и вместе с тем — веру в его молитвы у Престола Всевышнего — с надеждой будущей встречи.

Пусть эти строки о нашем давнем совместном прошлом будут хоть маленькой горстью благоухающих цветов из рук земляка-однокашника и родича на его ещё свежую могилу...

Везде земля Господня, дорогой отец Иулиан!»

А. П. Михайловский

11.08. 1959 г.

Воскресная школа

Скоро в школу.

РОДИТЕЛЯМ БУДУЩИХ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Наталья Лабунская

До школы есть ещё время. Но мы не раз уже обсуждали с родными и знакомыми, в какую школу лучше отдать сына или дочь, где дадут лучшие знания, где опытнее учителя, где учат иностранные языки... Пожалуй, самым актуальным в родительской жизни становится вопрос: как выбрать школу?

Но есть нечто более важное, нежели выбор школы. А именно: знать, насколько ребёнок психологически готов к школе, насколько быстро он к ней адаптируется. И как мы, родители, можем в этом им помочь.

Когда разговариваешь с родителями 5–6-летних детей, первым делом слышишь: он всё умеет, он уже ходит в школу искусств, занимается плаванием, танцами, иностранным языком, считает и читает. Тем более горьким бывает разочарование, огорчение и растерянность, когда малыш, придя в школу, спустя некоторое время, начинает испытывать трудности — никак не налаживается дружба с детьми, обижают ребята, учительница недовольна его поведением. Не получаются буквы, много ошибок и др. С нарастающим беспокойством вы замечаете у своего ребёнка раздражительность, плаксивость.

Но всего этого можно было избежать. Родителям необходимо быть психологически грамот-

ными, обратить внимание на какие-то особенности в поведении и развитии ребёнка, на его слабое здоровье, на необходимость психологической подготовки ребёнка к школе. Здесь будут приведены некоторые практические рекомендации, которые помогут родителям избежать

есть соответствовать нашим требованиям, но у него это не всегда получается. И к стрессу первых школьных дней прибавляется тревога не выполнить родительские наставления, обмануть ожидания взрослых.

Важно, чтобы мы, родители, учителя, понимали: невозможно стать школьником в один прекрасный момент. Должно пройти время, прежде чем наш малыш станет настоящим школьником.

Первоклассник сочетает в себе и школьника, и дошкольника. Ребёнку важно объяснить, когда он может быть школьником (например, на уроке, во время приготовления домашнего задания), а когда он может быть просто как дошкольник (на перемене и т. д.).

Роль игры в жизни ребёнка с возрастом уменьшается, но если стараться игру искоренить, то этим мы принесём большой вред ему. Первое время можно разрешать брать любимую игрушку в школу, но объяснить, когда в неё можно играть (на перемене).

Очень важно укреплять учебную мотивацию ребёнка. Большинство детей идут в 1-й класс, горя желанием стать школьниками. Важно это желание поддержать. Если родители, бабушки, дедушки искренне интересуются школьной жизнью ребёнка, спрашивают его о школе, делятся своим школьным



некоторых трудностей во время обучения ребёнка в школе.

Обычно от поступления ребёнка в школу мы ожидаем очень многого. Нам кажется, что 1-го сентября наш малыш сразу станет, как по-волшебству, настоящим первоклассником. Он будет с удовольствием ходить в школу, читать, делать уроки, интересоваться не игрой, а уроками. И ведь ребёнок изо всех сил стара-

опытом, это очень укрепляет учебную мотивацию.

Важно спрашивать, не какие оценки ты получил в школе, а что нового ты узнал, с кем из ребят ты играл, что тебе понравилось, какие уроки тебе показались самыми интересными. Необходимо, чтобы ребёнок понял, что главное в школе — учение и общение.

Необходимо ребёнка научить правильно относиться к неудачам (более адекватно, позитивно). Например, с помощью слова «зато»... Неправильно, зато красиво. Медленно, но зато получилось правильно.

Важно не сравнивать с другими учениками. Например, ... смотри, как Вася хорошо учится (пишет, считает и др.), а ты не так. Это снижает самооценку ребёнка, а главное, веру в свои способности. Необходимо подбодрить, настроить... смотри, а вот эта буква у тебя получилась намного ровнее, чем та... А сегодня ты пишешь быстрее и лучше, чем вчера. Ребёнок начинает верить в свои силы.

Если у вас ребёнок от природы медлителен, а вы начнёте его торопить, то тем самым «невротизируете» его. Ободряя его, не торопя, адекватно хваля (хвалить надо конкретные действия), вы поможете вашему ребёнку со временем прийти в норму.

С первоклассниками, конечно, поначалу приходится сидеть рядом, напоминая им правила ведения записей в тетради, подсказывая, как держать ручку,

куда положить локти и т. п. Всё это им в новинку.

Когда ребёнок освоится, втянется в учёбу, можно потихоньку отодвигаться в сторону, но всё равно в начальной школе важно держать приготовление уроков под контролем (но контролем ненавязчивым), чтобы ко 2-му, 3-му классу ребёнок обращался к вам лишь при каких-либо затруднениях, а всё остальное, что по силам, выполнял самостоятельно. А родители проверяли бы только качество работы. Необходимо давать своевременный отдых ребёнку. Делать пятиминутные зарядки, разминки.



Очень важно соблюдать режим. Необходимо приучать к режиму так, чтобы как можно меньше отводилось времени на уроки, но больше на прогулку, общение с родителями. Важно ограничить время приготовления уроков. Многочасовое выполнение домашних заданий не только не способствует усвоению материала, но и приводит к переутомлению. Время, отведённое на приготовление уроков, не должно превышать одного часа. А лучше 30 минут, потом физкультминутка. Давайте задумаемся, что важнее: безусловно выполненная страничка или здоровье. Если ребёнок знает, что будет время

играть, то станет быстрее делать уроки. Ложиться спать нужно не позднее 21 часа. Или в 21 ч 30 мин, но последние 30 мин помолиться, пообщаться, иначе ребёнок не в состоянии будет на следующий день ничего сделать. Перед сном исключить просмотр телевизора и использование компьютера.

Иногда бывает, что родителям не хватает выдержки, терпения тогда, когда они сидят с детьми при выполнении задания или при просмотре их тетрадок. Здесь может помочь один эксперимент, который покажет, насколько школьникам приходится нелегко.

Возьмите, пожалуйста, ручку и напишите такую фразу: «Мой ребёнок — первоклассник». Не правда ли, просто? А теперь переложите ручку в другую руку и напишите такую же фразу. Посмотрите на две эти строчки. Как трудно и непривычно даётся нам письмо.

И, конечно, мы не должны забывать, что у нас, православных людей, есть необыкновенная возможность преодолевать трудности с Божией помощью. А именно, молиться перед учёбой, перед и после выполнения домашнего задания. Призывать на помощь святых. Перед учёбой заказывать молебны. Можно рассказать детям о трудностях в учении, которые испытывали святые люди, что они не отчаивались, а молились. И Бог помогал (например, про прп. Сергия Радонежского). Важно не унывать.

В свете всего сказанного в нашей Воскресной школе начал работать православный психолог.

Мы начали проводить психологическую подготовку детей к школе, когда они ещё дошкольники. А когда дети пойдут в школу, тоже проведём несколько занятий (т.е. уже в сентябре).

Дети будут сидеть за партами, как в школе. В игровой форме мы будем знакомиться друг с другом, обучаться правилам поведения в школе, узнавать, зачем эти правила нужны. Будем проигрывать различные школьные ситуации, используя кукольный театр, и сами будем как актёры.

Адапционно-психологические занятия направлены на обеспечение эмоционального комфорта, чувства защищённости у первоклассников.

Работа психолога совместно (или параллельно) с родителями обеспечивает более быстрое и успешное вхождение детей в школьную жизнь.

В Воскресной школе будут проводиться занятия по психологической подготовке дошкольников к школе.

Проблема адаптации первоклассников к школе является актуальной для всей системы образования.

Приходя в школу, попадая в новую для себя ситуацию, практически все переживают и волнуются. Могут возникнуть различные проблемы как в учёбе, так и во взаимоотношениях с учениками или учителем.

Ребёнок может читать, писать, а психологически к школе не быть готовым. Какие правила поведения на уроках, как правильно построить отношения друг с другом, как относиться к различным неудачам, как решать некоторые проблемы?

Занятия будет проводить православный психолог. Планируется беседа с родителями на темы:

1. Психологические особенности адаптации первоклассников к школе.
2. Как взрослые могут поддержать первоклассника?
3. Что помогает первокласснику справиться со школьными нагрузками и напряжением?



Сим победиши!



В рамках Воскресной школы нашего храма открывается спортивно-патриотический клуб «**Labarum**» (Лабарум) – древний христианский символ, явившийся равноапостольному императору Константину.

Навыки уличной самообороны:
общая физическая подготовка, ударная техника, работа в партере.

Вашему вниманию предлагается полноценный образ жизни для вашего ребенка!
Пешие походы и походы на байдарках, спортивное ориентирование.
Лекции по истории, прыжки с парашютом и конные прогулки.

Выработка православного мировоззрения и море положительных эмоций – всё это и многое другое в клубе «**Labarum**»!

Занятия проводятся каждую неделю: от 6 до 9 лет – вт., чт. с 15:00 до 17:00;
от 10 и старше – пн., ср., пт. с 19:00 до 21:00

Запись у директора Воскресной школы Александровой Ларисы Александровны
по телефону: 8-926-214-96-54

22 МАЯ – ПРЕСТОЛЬНЫЙ ПРАЗДНИК НАШЕГО ХРАМА – ПЕРЕНОСЕНИЕ МОЩЕЙ СЯТИТЕЛЯ И ЧУДОТВОРЦА НИКОЛАЯ ИЗ МИР ЛИКИЙСКИХ В БАР

Проповедь иерея Димитрия Туркина



дал им все возможности, наделил способностями. Чем мы хуже их? Чего нам недостаёт?

Ведь все призваны к святости, как говорит апостол Петр: *вы – род избранный, царственное священство, народ святой...* (1Пет. 2, 9). Почему же не все святые, а только немногие? Чтобы понять это, святость можно сравнить со светом, точнее, с той освещённостью, которую получает предмет по мере приближения к

источнику света. Чем ближе источник, тем больше освещённость. Так и со святостью: хотя свет Христов и просвещает всех, но приближаться ко Христу – дело воли человека.

Как достигается такое приближение? Об этом говорит другой апостол – Павел: *умоляю вас: подражайте мне, как я Христу* (1Кор. 4, 16). Этот призыв услышал и исполнил тот, кого мы ныне прославляем как покровителя нашего храма.

Сегодня мы празднуем день памяти святителя Николая

Мирликийского. Воистину трудноисчислимы добродетели угодника Божия. От чрева матери своей избранный Богом, он с детства проявил необычайную веру и любовь ко Господу. Он ещё в юности, старательно изучая Священное Писание, достиг с помощью Божией многотрудной премудрости. Он всячески избегал суетности и праздности, хранил истинное целомудрие, чистым умом своим всегда созерцая Господа.

Видя такое добродетельное житие, его дядя, епископ Патарский, уговорил родителей посвятить его на служение Богу и, возводя его от степени в степень, рукоположил во пресвитера. Когда же рукоположил его, то в слове к народу пророчески сказал: **«Я вижу, братие, новое солнце, восходящее над землёю и являющее собою милостивое утешение для скорбящих. Блаженно то стадо, которое удостоится иметь его у себя пастырем, ибо сей добре упасёт души заблудших, препитает их на пажити благочестия и явится милосердным помощником в бедах и скорбях».**

Эти-то дела утешения и помощи скорбящим более всего и прославили святого Николая, вначале в его родном городе Патары, а впоследствии и по всему миру.

Во время отсутствия епископа Патарского св. Николай, будучи священником, замещал его в управлении епархией, проявляя заботу о Церкви, на что употреблял он не только свой опыт и

Бесконечна любовь Божия к людям. Жаль только, что большинство людей из-за своих грехов, страстей и суетности не понимают и не чувствуют Божией любви, потому что чрезвычайно далеки от Него. Чтобы мы не лишались Его благодати, Господь посылает нам своих угодников – святых. Через них Он совершает чудеса, открывает божественные тайны, изливает Свои благодеяния.

Иногда возникает вопрос: если Сам Бог избирает святых, в чём их собственная заслуга, за что их прославлять? Господь их избрал,

знания, но и немалое имение своё, доставшееся ему в наследство. К этому периоду его жизни относится одно из наиболее известных его благодеяний: спасение трёх дочерей разорившегося отца от бесчестия, на которое тот готов был отдать их ради пропитания.

Когда будущий святитель думал найти тихое пристанище в обители в родном городе, он, стоя на молитве, услышал глас свыше: **«Николай, не здесь та нива, на которой ты должен принести ожидаемый Мною плод; но обратись и иди в мир, и да будет прославлено в тебе имя Мое»**. Тогда он поселился в центральном городе Ликийской области – Мирах. Здесь он был неизвестен никому и был как нищий, не имея где преклонить голову.

В то время скончался архиерей митрополии и были выборы нового, но случилось несогласие, и потому принято было решение совершить молитву, чтобы Сам Господь открыл, кто достоин быть пастырем в Мирах Ликийских. Все предались молитве и посту. Старейший из епископов получил откровение: светлый муж повелел ему ночью идти в церковь и наблюдать, кто первый войдёт в неё, назвал имя его – Николай, и повелел поставить его архиепископом. Св. Николай имел обычай ещё в полночь вставать на молитву и первым приходил к утренней службе. Будучи встречен в храме владыкой, он был приведён перед собрание всех епископов области и вскоре избран и рукоположен в архиереи города Мира.

Теперь его жизнь стала открыта для всех, но он уже и не скрывал её ради пользы людей и умно-

жения славы Божией. Он был нравом кроток и незлобив, смирен духом и избегал всякого тщеславия. Одежды его были просты, пища – постническая, которую он всегда вкушал только один раз в день, и то вечером. Весь день он проводил в приличных его сану трудах, выслушивая просьбы и нужды к нему приходящих. Двери его дома были открыты для всех. Он был добрым и доступным для всех, сиротам он был отец, нищим – милостивый податель,



плачущим – утешитель, обиженным – помощник и всем – великий благодетель. Он сумел сделаться сосудом, исполненным благодатию Божией, и руслом, по которому стало удобно источаться милосердие Божие, для насыщения многих. Но мало того, он получил от Бога дар чудотворения, за что и прославляется как великий чудотворец.

Само житие не совсем подробно говорит, какими подвигами стяжал святитель столь

чудные дарования, но даже краткие свидетельства ясно показывают нам весь его жизненный путь, посвященный подражанию Христу. Вот его богоподражательные черты: послушание и кротость, мужество и терпение, самоотречение и постоянная готовность служить Господу.

Это было его полное любви послушание и родителям, и дяде-епископу и, конечно, самому Господу, глас которого он удостоился слышать стоя на молитве, этот глас направлял его на путь служения.

«Правило веры и образ кротости...» – воспеваем мы в тропаре, прославляя святителя Николая. Насколько трудно человеку, облечённому саном и властью, хранить и умножать в себе это качество, настолько любимым оно является теми, кто оказывается в его подчинении или нуждается в его помощи.

Мужество проявил святитель, претерпевая заключение во время гонения на христиан. Мужественно он противостоял еретiku Арию на Первом Вселенском Соборе, обличая его нечестие. Он не только обличил, но и наказал богохульника, ударив его по щеке. За это отцы собора подвергли святителя суду, как совершившего дерзкое деяние, и постановили лишить его архиерейского сана. Смирненно претерпевая это осуждение, святитель ожидал исполнения воли Божией. Сам Господь наш Иисус Христос и Препблагословенная Его Матерь, взирая свыше на подвиг святителя Николая, одобрили его смелый поступок и похвалили его божественную ревность. Некоторым из

Святых Отцов собора было такое же видение, которого удостоился и сам святитель ещё прежде своего поставления на архиерейство. Они видели, что с одной стороны святителя стоит сам Христос Господь с Евангелием, а с другой – Пречистая Дева Богородица с омофором, и подают святителю знаки его сана, которых он был лишён. Уразумев из этого, что дерзновение святителя было угодно Богу, отцы собора перестали упрекать святителя и воздали ему честь, как великому угоднику Божию.

Святитель Николай, великий чудотворец, нередко совершал свои славные чудеса, являясь в

видениях разным людям и помогая им. Может кому-то показаться, что он и совсем не нуждался в личном пребывании рядом с теми, кому помогал. Но это не так. Если разобраться, то увидим, что он является в видениях людям верующим, готовым к слушанию и исполнению откровения. Но если требуется остановить и вразумить нечестивых и немилосердных, он приходит сам.

Так было, когда он сам стремительно пришёл на место казни, предупреждая гибель трёх оклеветанных неповинных мужей. Достигнув места казни, он увидел, что там собралось множество народа. Осуждённые мужи, со связанными крестнакрест руками и с закрытыми лицами, уже преклонились к земле, протянули обнажённые шеи и ожидали удара меча.

Святитель видел, что палач, суровый и неистовый, извлёк уже свой меч. Такое зрелище привело всех в ужас и скорбь. Соединив с кротостью ярость, святитель Христов свободно прошёл среди народа, без всякой боязни вырвал из рук палача меч, бросил его на землю и затем освободил осуждённых мужей от уз. Всё это он сделал с великим дерзновением, и никто не смел его остановить, потому что слово его было властно, и в действиях его являлась Божественная сила: он был велик пред Богом и всеми людьми. Избавленные от смертной казни мужи, видя себя неожиданно возвращёнными от



Праздник святителя Николая. 22 мая, 2009 год

близкой смерти к жизни, проливали горячие слёзы и испускали радостные крики, а весь народ, собравшийся там, воздавал благодарение своему святителю.

Порой нам кажется, что мы сами не чужды некоторых добродетелей. Но посмотрим, как они проявляются в нас. Когда мы встречаем нуждающегося, то подаём милостыню и думаем, что делаем нечто значительное. А свт. Николай всё имение своё ещё в молодости раздал нищим. Но разве он лишился возможности творить милостыню? Будучи священником, а затем и епископом, он стал делать это

ещё больше. Ведь сам Господь, источник всех благ, наполняет и переполняет сосуд милосердия, всегда готовый изливаться для помощи людям.

Нам кажется, что прежде чем начать делать добрые дела, нужно сначала накопить средства для них, что, может быть, и на самом деле справедливо. Но нередко мы так и задерживаемся на этом этапе собирания сил и средств к исполнению добродетелей, а к самому доброделанию так и не приступаем.

Святые отличаются какой-то особенной своей отзывчивостью, готовностью к совершению

того, что требует от них Господня воля. Апостолы последовали за Христом по первому Его зову; мученики отдали жизнь свою за Христа; преподобные оставили всё, что имели в мире, ради служения Христу;

святители всю свою жизнь посвятили служению людям – Церкви Христовой.

Так и святитель Николай трудился ради славы Божией, не имея того, что мы называем обычно «личной жизнью», всего себя отдавая людям. За это мы любим и прославляем его. Слава великому архиерею Божию – Николаю Чудотворцу!

Проповедь произнесена в день памяти свт. Николая Мирликийского, 19.12.2010

Здоровье

Варикозное расширение вен нижних конечностей. Лечение и уход за больными

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



Венозное кровообращение нижних конечностей находится в прямой зависимости от колебания венозного давления в органах: сердца, печени, почек, селезенки и других в связи с застоем крови в венах. Поэтому варикозное расширение вен — это болезнь всего организма.

По венам кровь поднимается от ног к сердцу, где внутренняя оболочка вен образует складки в виде карманов, так называемых «клапанов», в которых скапливается кровь и приводит к патологии органов в виде тромбозов, трофических язв, незаживающих дерматитов, расширению подкожных вен и варикозов.

Часто слабость вен переходит по наследству, вены расширяются, особенно у женщин в возрасте от 25 до 60 лет. Часто встречаются варикозные расширения вен во время беременности или после родов.

Предрасполагающими факторами являются длительное стояние и поднятие тяжестей, что препятствует нормальному кровообращению в ногах, вены расширяются и образуются варикозные узлы.

Варикозное расширение вен проявляется в виде трёх форм: поверхностной, глубокой и смешанной.

1. **При поверхностной форме** варикозное расширение вен развивается медленно. Вначале появляется синюшность голеней и отёк в их области. Позже возникают трофические язвы. Симптомы развиваются медленно, в течение многих лет.

2. **Глубокая форма** проявляется отёками и синюшностью в самом начале заболевания, но трофические язвы появляются значительно позже.

3. **Смешанная форма** характеризуется одновременным появлением расширения поверхностных вен конечностей и дальнейшим их ухудшением. Эта форма носит быстропрогрессирующий характер и в довольно короткий срок приводит к тяжёлым расстройствам венозного кровообращения.

Лечение варикоза довольно длительное и тяжёлое. Часто заканчивается оперативным вмешательством. Перед лечением необходимо выяснить патологию того органа, который привёл к появлению заболевания.

Большое значение имеет **питание**. Необходимо исключить из рациона сладости, кроме мёда,

употреблять больше сырых овощей и фруктов, большое количество витаминов, особенно витамин Р (рутин), который укрепляет стенки сосудов, регулирует их проницаемость, особенно если прибавить витамин С.

Продукты, содержащие большое количество витамина Р:

- 1) гречневая крупа;
- 2) апельсины, особенно в кожуре;
- 3) черноплодная рябина, вишня, черная смородина, шиповник;
- 4) зеленый горошек, петрушка, зеленый лук, капуста, морковь;
- 5) морская капуста — её нужно принимать 1–3 раза в день через час после еды в течение 3–4 месяцев;

6) 2 чайные ложки яблочного уксуса смешать с 2 столовыми ложками мёда в стакане холодной воды и пить утром натощак и вечером.

Лечение народными средствами:

1. Смазывать вены снизу вверх яблочным уксусом утром и вечером.

2. Для улучшения качества крови нужно есть чеснок или пить чесночную настойку. Чеснок разрушает кровяные сгустки.

Приготовление настойки: 250 г очищенного чеснока заливают 350 г жидкого натурального мёда, перемешивают и настаивают 10 дней. Принимают по 1 столовой ложке за 40 мин до еды 3 раза в день в течение 3-х месяцев. Хранить настойку в тёмном прохладном месте.

3. Ножные ванны из болотной сушеницы. 100 г травы заливают 5 л кипятка и настаивают 10 ч. Продолжительность процедуры 20–30 мин при температуре настоя 32–35°C. Следует учитывать, что эта процедура повышает артериальное давление. Поэтому периодически его следует измерять. Если давление очень низкое, то для его нормализации можно провернуть через мясорубку лук – 1 стакан и смешать с 1 стаканом мёда. Хорошо перемешать. Принимать по 1 столовой ложке утром и днём. На ночь не рекомендуется.

4. Компрессы с полынью. Смешать толчёную горькую полынь с простоквашей. Часть травы с цветами на пол-литра простокваши. Смочить в этой смеси марлю или рыхлую тряпочку и приложить к ногам, где вены расширены, а ноги положить на небольшую подушечку и прикрыть целлофаном. Лежать так 1 ч, после чего снять компресс и полежать ещё 30 мин. Лечение проводить 5–7 дней. Компресс можно повторять.

5. При наличии ран нужно использовать настой корня лопуха. 40 г свежих корней истолочь. Настаивать сутки в 100 г подсолнечного масла. Варить 15 мин на слабом огне. Остудить, процедить и смазать раны.

Хорошие результаты дают регулярное выполнение упражнения «велосипед». Утром, после зарядки или бега, нужно лечь на пол или на тахту, поднять ноги вверх и крутить педали воображаемого велосипеда. При выполнении таких занятий в течение трех месяцев по 3 мин варикозное расширение вен уменьшается.

При сидячей работе через каждые 2–3 ч надо разминать ноги, ходить, стоять по 30 мин, а вечером ложиться с поднятыми ногами. Хорошо помогает плавание, что одновременно является профилактикой венозного застоя.

Во время сна ноги должны быть приподняты. Для этого необходимо подложить 2 подушечки под ноги. Очень полезно летом ходить босиком по росистой траве или лугу в чистых хлопчатобумажных носках, не снимая, и дать им высохнуть на ногах.

После пробежки не останавливаться резко и надолго, лучше сесть или лечь и поднять ноги вверх, если есть такая возможность.

Надо понимать, что при лечении и уходе за конечностями при варикозном расширении вен всё зависит от поведения самого больного, который строго должен выполнять все назначения лечащего врача, чтобы избежать хирургического вмешательства.

Отличной профилактикой варикозного расширения вен служит упражнение, предложенное академиком А. А. Микулиным. Нужно подняться на носки так, чтобы пятки были приподняты на 1–2 см и потом резко опуститься на всю ступню. После 30 таких ударов пятками о пол нужно отдохнуть 20 сек. Затем не спеша выполнить это упражнение ещё 30 раз, но не более. В течение дня можно повторить ещё 3–4 раза. Сокращение мышц улучшает кровообращение, а также усиливает венозный кровоток и хорошо прочищает сосуды.

Объявление!

Не за горами лето, и Воскресная школа предлагает совместить отдых и спорт в **летнем лагере** на Южном берегу Азовского моря. Планируем **отъезд 5 августа – приезд 24 августа**.

Сутки в пути: туда и обратно на поезде.

База отдыха адаптирована для детского отдыха, кругом цветы и зелень, проживание в щитовых двухэтажных домиках по 4–6 человек в комнате, 4-разовое питание, охраняемая территория, спортивная площадка, душевые и туалеты (современные) на территории отдельно, вода горячая-холодная постоянно, аниматоры, да и наша программа не даст скучать.

Руководитель, медработник, вожатые – все из нашего храма, люди православные.

Стоимость путевки 17500 рублей.

Стоимость билетов на поезд туда-обратно ≈ 5000 (летом возможно подорожание)

В стоимость путевки входят: встреча и проводы на вокзал (на автобусе); проживание в простых комнатах; 4-разовое питание.

Тихое место для отдыха, нет машин, морской воздух, солнце, фрукты, и вы не узнаете своих детей перед школой!

Подробнее о лагере вы можете узнать у **директора Воскресной школы Александровой Ларисы Александровны** на собраниях или по телефону: **8-926-214-96-54**

Приходской листок Патриаршего подворья храма святителя Николая Мирликийского у Соломенной сторожки. Выходит один раз в месяц. Тираж 900 экз. Подписано в печать 15.05.11. 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 участвовал **диакон Алексей Сорокин**

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.