



Приходской листок Патриаршего подворья
храма святителя Николая Мирликийского

У ГОЛОМЕННОЙ СТОРОЖКИ

№ 65
НОЯБРЬ
2010 г.

Читайте в номере



**СОЦИАЛЬ-
НОЕ
СЛУЖЕНИЕ**



**ЖИЗНЬ
«ЕЖЕ-
ЧЕТВЕРГА».**
*О молодежи
храма*



**РОЖДЕСТВО-
БОГОРОДИЧНЫЙ
САНАКСАРСКИЙ
МОНАСТЫРЬ**

*25 ноября – 10 лет со дня первого богослужения
протоиерея Михаила Михайлова
в должности настоятеля нашего храма*



*10 лет назад наш храм стал отдельным приходом.
Поздравляем!*

Поздравления настоятелю

Дорогой батюшка, отец Михаил!
Поздравляю Вас с десятилетием
настоятельства в нашем святом храме.
Хотя Вы приняли приход не с самого начала
его устройства, но большая часть важнейших
событий совершилась под Вашим
руководством.

За эти годы храм приобрел его сегодняшнее
благолепие, свою паству – тех постоянных
прихожан, которые и в праздники, и в будни
молятся с Вами в нашем храме.

С Вашего благословения у нас действуют
Воскресные школы для детей и взрослых.
Особенно дороги бывают для детей праздники,
посвященные Рождеству Христову и Святой
Пасхе, которые Вы неизменно
посещаете и благословляете.

Заметно, что с каждым годом всё лучше и
лучше, с большим вниманием и
тщательностью Вами организуются
самые трудные для прихожан и служителей
праздничные дни Крещения Господня и
Великой Субботы.

Много сил Вы отдаете на необходимое во
благо Церкви общение с представителями
муниципальной власти, администрацией
Северного округа.

Можно сказать, что за эти годы наш храм
приобрел духовный авторитет и уважение
у жителей нашего района.

Я часто замечаю и все более убеждаюсь, что
жизнь православного прихода строится по
принципу семьи. Каждой семье нужен отец:
строгий и милосердный, требовательный и
справедливый. Вы обладаете этими качествами.
Желаю Вам от всей души еще на долгие годы
быть для нас добрым пастырем и отцом.
Многая Вам и благая лета!

Иерей Димитрий Туркин

Так получилось, что я оказался первым, кого
отец Михаил, пришедши сюда, по истечении
двух с небольшим месяцев, взял трудиться в
алтарь нашего храма. На моих глазах за эти
годы наша церковь достраивалась,
благоукрашалась новыми иконами, также
благоустраивалась и территория прекрасными
цветниками. Маленькие прихожане за это время
подросли, а более взрослых поминаем на
службах о здравии, а иных – о упокоении.
Наши батюшки за много лет служения, уже
можно так сказать, обрели немалый духовный
опыт, показали себя ревностными служителями
алтаря Господня, за что были отмечены
церковными наградами от священноначалия.
За ними и мы, все труждающиеся и прихожане,
потихоньку тянемся, получая от них мудрые
советы и наставления. И, конечно, вся полнота
нашей приходской жизни невозможна без
руководителя, т.е. без настоятеля, которым
отец Михаил является уже 10 лет.

Сегодняшний день нашего прихода – это
насыщенная литургическая жизнь, Воскресная
школа для маленьких христиан и субботняя
для взрослых, социальное служение, Молодеж-
ный клуб, множество встреч отца Михаила с
благодетелями храма, с доброжелательными
клириками других приходов и просто с
хорошими людьми, занимающими различные
должности в госструктурах – всё это
совокупно складывается в ревностное служение
нашего дорогого отца Михаила здесь,
в Соломенной сторожке.

Хочется пожелать отцу настоятелю,
протоиерею Михаилу долголетия и
многолетнего служения в нашем храме, а также
бодрости и многой помощи Божией в
дальнейших трудах.

Василий Васильевич Неровнов, псаломщик

Дорогой батюшка, поздравляю Вас с 10-летием настоятельского послушания на приходе!
Под Вашим руководством я служу пять лет. Хочу отметить Ваше умение сочетать качества
доброты, мудрого пастыря и хорошего хозяйственника. Особенно мне бы хотелось отметить
доверительное и сострадательное отношение к людям, которое созвучно тому, чему меня
учили в семинарии: лучше согрешить милостью, чем строгостью. Люди, которые приходят
на Исповедь, часто бывают душевно изломаны, иногда даже душевно больны, например,
находятся в депрессии. Для них особенно важно, чтобы духовник был братом и другом, а не
командиром. И в деловой жизни теплота и доверительность взаимного общения нашего
клира, доступность общения со своим настоятелем служат вдохновляющей и объединяющей
силой, помогающей решать многие жизненные проблемы. Многая Вам и благая лета!!!

Иерей Антоний Игнатьев

Я пришла работать в храм около 11 лет тому назад. Настоятелем у нас был отец Георгий Полозов. Мы видели его редко, так как в его ведении было несколько храмов.

Вдруг прошел слух, что у нас будет новый настоятель.

В один из дней (это была суббота 25 ноября) пришел в храм скромный человек с сумкой через плечо и в притворе спросил у уборщицы Татьяны, в алтаре ли батюшка. И получив ответ, что батюшка в алтаре, прошел прямо туда. Вот так тихо и незаметно началась новая жизнь нашего прихода.

Вскоре все почувствовали, что пришел настоящий и заботливый хозяин. Храм, его территория, постройки, подвал, сама жизнь здесь совершенно преобразились за эти 10 лет.

Работая за ящиком, часто слышишь от прихожан, особенно попавших к нам впервые, что в нашем храме так хорошо, что уходить из него не хочется. То же самое чувствуем и мы.

За всё благодарим Бога и дорогого отца настоятеля. Желаем ему крепкого здоровья и еще долгого-долгого служения в нашем храме.

Марина Васильевна Фоломеева
и сотрудницы свечного ящика

От хора, батюшка, примите поздравления,
Служить нам с Вами всегда радостно, легко.

Вы настоятель наш от Бога,
И мы за то благодарим Его.

И ум, и мудрость – всё от Бога,
Для всех всегда открыты Вы,

И много сил Вы отдаете
На то, чтоб храм наш жил, работал
И прихожанам стал родным.

Пусть Вам Господь и дальше помогает,
На храмы все – здоровье, сил дает
И главное желание Ваше исполняет –

Увеличивает наш приход!
Духовно дальше укрепляет
И оградит от всех невзгод!

А мы помолимся за это
И пропоём Вам: «Многая лета!»

Хор храма святителя Николая
у Соломенной сторожки



Новости



7 октября в рамках молодежных встреч при нашем храме состоялась беседа иерея Андрея Полторацкого с молодежью «О молитве». Отец Андрей рассказал о том, какой должна быть настоящая молитва и как ей научиться, а также ответил на многочисленные вопросы.



8 октября, в день памяти прп. Сергия, игумена Радонежского, настоятель протоиерей Михаил Михайлов и староста О. А. Столбцова посетили храм прп. Сергия Радонежского в Бусинове. От нашего храма отец Михаил и Ольга Альбертовна поздравили с тезоименитством благочинного Всехсвятского округа города Москвы протоиерея Сергия Никитина, а также приветствовали в день престольного праздника настоятеля храма протоиерея Симеона Льва.

9 октября состоялась двухдневная паломническая поездка молодежи храма в Санаксарский монастырь (Саранская епархия), в которой принял участие диакон Алексей Сорокин. Паломники поклонились святыням монастыря – святым мощам прпп. Феодора и Александра Санаксарских и праведного воина Феодора Непобедимого, помолились за монастырскими богослужениями, потрудились на послушании в трапезной. На обратном пути паломники посетили источник прп. Феодора Санаксарского близ монастыря. Радужный прием братии, молитвенность и тишина в монастыре, удивительно красивая природа сделали эту поездку незабываемой.

Станем же бояться Бога и почитать Его священников, оказывая им всякую честь, чтобы нам воспринять воздаяние от Бога и за собственные подвиги, и за великое попечение о Его священниках.

Свт. Иоанн Златоуст

12 октября в приходском зале храма прошла встреча на тему «Христианство в творчестве Дж. Толкина». Встреча прошла в живой и дружной атмосфере. Участники смогли рассмотреть и обсудить самые разные проблемы, затронутые в произведениях выдающегося британского ученого и писателя.



14 октября, в праздник Покрова Пресвятой Богородицы, за ранней Божественной литургией в нашем храме молился Преосвященнейший Даниил, епископ Южно-Сахалинский и Курильский. Затем Владыка посетил также храм свт. Иннокентия, митрополита Московского, в Бескудникове. Приезд владыки Даниила в Бескудниковский храм особенно знаменателен тем, что он несет свое архипастырское служение в тех местах, где проповедовал святитель Иннокентий Московский.

Обращаем ваше внимание, что сменился код телефонного номера нашего храма на **499**, а сам номер остался прежним.

4 ноября, в день памяти Казанской иконы Божией Матери, Святейший Патриарх Московский и всея Руси Кирилл возглавил торжественные богослужения – Божественную литургию в Казанском соборе и молебен с освящением надвратного образа свт. Николая на Никольской башне Московского Кремля. От наших храмов принял участие в Патриаршем молебне иерей Сергей Поляков. Затем Его Святейшество возглавил церемонию открытия IX церковно-общественной выставки-форума «Православная Русь – к Дню народного единства», в которой также приняли участие клирики наших храмов иерей Димитрий Туркин и иерей Николай

Фатеев. Диакон Алексей Сорокин нес послушание в Службе протокольного обеспечения мероприятий Московской Патриархии.



8 ноября начались занятия на курсах МЧС, организованных по благословию Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла. Обучение на курсах ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций и стихийных бедствий от наших храмов проходят иерей Антоний Игнатьев и диакон Сергей Правдолюбов, которые впоследствии смогут квалифицированно оказывать пастырскую помощь пострадавшим.

Братья и сестры!

Вера без дел мертва (Иак. 2, 17)

В нашем храме продолжает работу
СОЦИАЛЬНАЯ СЛУЖБА.

Все, кто желает оказывать помощь ближним и тем, кто в ней нуждается, могут заполнить анкету за свечным ящиком в нашем храме или связаться с нами по телефону +7 (967) 00-4444-1.

Адрес электронной почты:
agios-nicolos@mail.ru

Социальный работник
Буфетов Алексей Владимирович.

Объявление!

28 ноября в нашем храме пройдет благотворительная акция по сбору зимних вещей для нуждающихся.

Время проведения акции
с 09 до 17 часов.

Убедительно просим вас приносить **ТОЛЬКО ЗИМНИЕ** вещи и обувь. Вещи для детей и взрослых приносить отдельно и по возможности не смешивать обувь с одеждой. Заранее благодарим вас за помощь и понимание!

Храни вас Господь!

ПАМЯТКА О ПОЖЕРТВОВАНИИ ВЕЩЕЙ

Если нет возможности пожертвовать новую вещь, можно принести и ношеную, но, чтобы вещь превратилась в жертву, нужно приложить некоторое усилие.

Вещи необходимо перебрать, постирать, погладить, почистить, зашить, иногда заштопать, вставить резинки, иногда – молнию, пришить пуговицы, петли, вымыть и почистить обувь, снабдить ее шнурками! В лучшие времена некоторые верхние вещи и мягкие

детские игрушки мы предложили бы еще сдать предварительно в химчистку. **Не стоит приносить ношеное нательное и нижнее белье, носки!** Проще говоря, вещи и обувь должны быть в таком состоянии, что вы и сами могли бы их носить.

Напоминаем, что сейчас имеется необходимость в ЗИМНИХ вещах! Пожалуйста, не приносите летние вещи, поскольку нет возможности их хранить до тепла.

Не надо обманывать себя и подменять жертву Богу и жертву нуждающимся просто уборкой собственной квартиры. Подготовленные с душой, заботой, любовью вещи становятся истинной жертвой, особенно когда соединяются с молитвенной помощью несчастным: «Носите на доброе здоровье».

Благодарим за понимание!

Наш приход

СОЦИАЛЬНОЕ СЛУЖЕНИЕ

Алексей Буфетов

С Божией помощью в нашем приходе продолжает свою работу социальная служба. Деятельность службы направлена не только на оказание реальной помощи нуждающимся, но и, что не менее важно, дает возможность прихожанам принимать активное и непосредственное участие в оказании помощи.

Социальная деятельность настолько многообразна и многогранна, что всех её аспектов в этой короткой статье не описать. Ведь помощь пожилым людям, уход за больными, пожертвование вещей нуждающимся и бездомным, пожертвования духовной литературы, иконок, крестиков для заключенных и многое другое, – всё это лишь капля в море под названием Милосердие.

Как важно не оставаться безразличным к чужому горю! К сожалению, не всегда человек, имеющий желание помогать ближнему, знает, кому и как он может помочь.

Одной из целей социальной службы является сбор, обработка информации о людях, желающих оказывать помощь, и тех, кто в этой помощи нуждается, а также дальнейшая координация действий всех заинтересованных сторон. За свечным ящиком в храме находятся анкеты: первая



для тех, кто готов оказывать посильную помощь ближним; вторая для тех, кто нуждается в помощи. Сотрудниками социальной службы анкеты обрабатываются и после их рассмотрения принимается решение о помощи, которая может быть оказана.

Социальная служба организована при храме святителя Николая у Соломенной сторожки, ответственный социальный работник Буфетов Алексей Владимирович, и в храме святителя Иннокентия в Бескудникове, ответственный социальный работник Яковлева Дарья Владимировна. С социальными работниками вы можете встретиться лично, придя в храм, предложить помощь или попросить о ней, а также задать интересующие вас вопросы.

Информацию о проводимых благотворительных акциях вы можете посмотреть на нашей страничке в интернете www.agios-nicolos.ru, прочитать на информационных стендах храма или узнать у сотрудников за свечным ящиком. Мы рады будем услышать ваши предложения, пожелания и всегда открыты для диалога.

Спаси вас, Господи!

ОБЪЯВЛЕНИЕ!

В храме святителя Николая у Соломенной сторожки организуются **паломнические поездки**:

♦ 11 декабря 2010 г.

Монастыри и храмы Егорьевска, Казанский Колычевский монастырь, Казанский храм села Гридино (источник).

♦ 23 января 2011 г.

Монастыри и храмы Москвы: Иверская часовня, Казанский собор, Заиконоспасский монастырь, Богоявленский кафедральный собор и другие.

♦ 26 февраля 2011 г.

Монастыри и храмы Москвы: храм Рождества Богородицы в Путинках, храм Рождества св. Иоанна Предтечи на Пресне, Храм Христа Спасителя.

♦ 19 марта 2011 г.

Монастыри и храмы Москвы: храм свт. Николая в Хамовниках, храм прп. Сергия в Крапивниках, Сретенский монастырь и другие.

♦ 30 апреля 2011 г.

Мураново: храм Спаса Нерукотворного, источник Казанской иконы Божией Матери.

Желающие принять участие в поездках могут обращаться по телефону: (499) 977-26-19, Наталья. Звонить с 20.00 до 22.00.

Молодежь храма



ЖИЗНЬ «ЕЖЕЧЕТВЕРГА»



Мы продолжаем публиковать на страницах нашего листка рассказ о жизни молодежи нашего храма, объединенной в группу «ЕжеЧетверг». В этом номере – рассказ самих участников группы о некоторых особенно запомнившихся событиях лета и осени 2010 года.

Олег Герасимчук

В июне семь участников группы «ЕжеЧетверг» побывали в Уфе и других уголках Башкирии. Помимо достопримечательностей Уфы, встреч с местными башкирами и мусульманами, люди из Москвы повидали просторы Башкортостана. Площадь республики больше некогда существовавшей ГДР, тут есть и горы, и степи, и холмы, и леса.

Изюминкой путешествия стало озеро Аслы-Куль в степях и на холмах Башкирии, а также гора Айгир у хребта Караташ Южно-Уральского заповедника.



В июле прошла «реабилитация» от городской среды на Озернинском водохранилище. Палатки меж сосен, у воды, костер и шишки. Всё, как нам мечталось и как нам хотелось. Сосны, красивый берег, нет людей, пышная растительность – чудесное место для палаток, и, самое



В центральном парке города Уфы

главное, – близко храм, в котором мы бодро отстояли Литургию от начала и до конца, несмотря на поздний отдых и сон.

Хлюпая по лужам Москвы в октябре, мы с ностальгией вспоминаем время получасовых заплывов, шашлыка, игр и общения.



Первые христиане не приветствовали празднование дней рождения, считая рождение от воды и Духа высшим и единственным важным событием в жизни христианина (по словам блаженного Иеронима Стридонского).

Мы решили отметить один из дней рождения в похожем формате – провели встречу по изучению Священного Писания. Эти встречи мы теперь посвящаем памяти священномученика Владимира Амбарцумова. Для чтения мы избрали Песнь Богородицы и провели беседу о Ее Успении. Радостно прошла встреча, и каждый ощутил на себе важность в такие праздники уделять внимание вечному.



На горе Айгир в Башкирии

Юлия Ляшевич

Мой первый приход на «ЕжеЧетверг» состоялся на четвертый день после принятия Крещения. Мне, как человеку, делающему первые шаги в православном мире, интересно там, где есть возможность почерпнуть знания о религии, понять что-то не открытое для себя в вере, поэтому с удовольствием приняла приглашение посетить встречу при храме.

Самое первое и самое приятное воспоминание – тебя встречают с радужной улыбкой, как старого знакомого.

Я попала на встречу, где разбирался евангельский отрывок о Марфе и Марии. Читая много раз этот отрывок дома, особо не задумывалась над ним, вроде всё было понятно. Но послушав ребят, их рассуждения, их предположения об отрывке, исторические справки, добавляемые отцом Алексием, а также толкования Святых Отцов, пришло осознание того, что библейские тексты говорят о

большем, чем мы видим и читаем. Было интересно и удивительно читать Евангелие «между строк», и понимать, «как же я не заметила, не поняла этого раньше».

Оставило приятное впечатление отношение ребят друг к другу. Несмотря на то, что встреча проходила в неформальной атмосфере, все были

тактичны, не перебивали (почти), поддерживали, слушали и слышали друг друга.

После встречи я была переполнена добрыми, позитивными чувствами, полезной информацией и желанием скорейшего наступления следующего «ЕжеЧетверга».

Спасибо всем, кто восстановил и поддерживает почти вековое наследие отца Василия Надеждина, основателя молодежного кружка при храме святителя Николая у Соломенной сторожки.

Информация о встречах «ЕжеЧетверга» размещается на стендах в притворе храма, а также на страничках в интернете: <http://agios-nicolos.ru> и <http://vkontakte.ru/club4682937>.



Паломничество

Рождество-Богородичный Санаксарский монастырь

Людмила Шитикова

Монашеское житие – есть житие сверхчеловеческое, ангельское житие!

(Из Святых Отцов)

9–10 октября 2010 года состоялась поездка нашей дружной ежечетвергской компании в Рождество-Богородичный Санаксарский монастырь. Хочу поведать вам о том, как всё было.

Поездка эта была назначена заранее. Долго думали, когда лучше поехать, и до того дотянули, что еле успели «схватить» последние теплые и солнечные выходные дни октября. Недолгие сборы, обсуждения и мелкие проблемы – вот раннее утро субботы. Уже традицией становится опоздать на общую встречу. Не исключением стал и этот раз – наш выезд, запланированный на 07.00 утра, плавно переехал на 10.00. Но, несмотря на это, мы двинулись в путь! Нас было 19, и мы разместились в четырех машинах. Погода радовала. Как-никак – «золотая осень»! Очень быстро мы выехали за пределы МКАДа и направились в сторону Рязани. По дороге много



Рождество-Богородичный Санаксарский монастырь

разговаривали, а после решили почитать житие преподобного Феодора Санаксарского. Надо же знать, куда и к кому едем. Много почерпнула для себя. Вернее сказать, не столько почерпнула, сколько в очередной раз освежила в памяти. Ведь всё это давно известные истины: *терпение рождает смирение, а смирение есть начало любой добродетели* (Авва Дорофей). Вообще, каждое житие

содержит много поучительного, а тем более житие не так давно жившего человека. Думаю, что все слушавшие, получили духовную пользу. Организованного кортежа не вышло. Кто-то вырвался вперед, кто-то отставал, но итог был один: ровно в 17.00 мы оказались у врат Санаксарского Рождество-Богородичного мужского монастыря. Когда мы вышли из машин, как раз раздался благовест ко всенощной. Пошли неспешно в храм. Успели к возгласу. Храм был поделен как бы на две половинки. С одной стороны стояли женщины, а с другой – мужчины. От дорожной усталости стало потихоньку клонить в сон. Всё-таки рано встали, да и семь часов пути давали о себе знать. Я уже было смирилась с тем, что опять вся служба пройдет напрасно, как ко мне подошел старенький послушник и сообщил: «Три сестры в трапезную на послушание нужны». Обернулась, сзади меня стояли Саша и Женя. Переглянувшись, мы, не раздумывая долго, пошли вслед за ним. Пришли в трапезную. Вернее, это



Прогулка по окрестностям монастыря

не совсем трапезная была. Скорее подготовительное помещение, где находилось овощехранилище. Пришли, надели фартуки. Послушник подвел нас к столу, дал три рыбки посоленных и рассказал, что их нужно почистить и порезать небольшими кубиками. Мы принялись за работу молча. Тем временем послушник подошел в угол и наладил нам прямую аудиотрансляцию со службы. Я очень обрадовалась. Можно слушать службу да еще и поработать на благо монастыря! Через некоторое время послушник подошел к нам с тетрадкой и записал наши имена. Сказал, что батюшки помолются о нашем здравии в алтаре. Но и на этом сюрпризы не закончились. Через некоторое время в ту же тетрадку были записаны и имена наших мам. Вот это стало для меня настоящим сюрпризом!

После резки рыбы нам предстояло помыть, почистить и порезать приличную гору кабачков. С этим заданием мы справились легко. Потом нас посадили почис-



На хозяйственном дворе монастыря

тить ведро лука. Да, слез мы с Женей пролили немало. А вот Сашке хоть бы что! Везет же! В этот момент входит в комнату другой послушник. А мы втроем сидим почти на проходе, да еще и плачем. Послушник слегка улыбнулся. «Бог в помощь!» – «Спаси,

Господи!» И пробежал мимо по своим делам. Потом нам принесли ведро с картошкой, очищенной в картофелечистке. Нашей задачей было лишь вырезать непрочищенные места. В храме в этот момент началось помазание, но так как картошки было мало, мы подумали, что успеем дочистить её, а потом на помазание сбегать. Но вышло не так. Послушник отправил нас в храм и прибавил: «Вы после помазания возвращайтесь. Дочистите картошку, там ещё будет».

Мы пошли в храм. Там была очень большая очередь и сильная толкучка. После помазания я нашла отца Алексея и сообщила, что если что, мы на послушании в трапезной. По возвращении из храма в трапезной нас ждал сюрприз. Вместо ведра той картошки, что мы чистили, нас ждало ведро 3–4. Переглянувшись с улыбкой, мы принялись за работу. Как оказалось после, это было наше последнее послушание. В благодарность за помощь послушник нас отблагодарил по монастырски! Каждому дал по три просфоры и по монастырскому (очень вкусному!!!) яблочку.

Когда мы вышли из трапезной, на улице уже было темно, служба еще не кончилась. Мы зашли в храм, только что пропели «Величит душа моя Господа», теперь стоять на службе было совсем нетяжело, а даже как-то радостно. Единственное, что немного всё портило, – запах рыбы, который мы втроем источали. Решили встать в разных местах храма, но свобода передвижения была ограничена. Вся женская половина была забита до отказа, в то время как на мужской – стояло человек 10–20.

После окончания службы пошли в трапезную. Немного подкрепились. Следующим номером программы было расселение. Поселили нас в разные комнаты и



Колокольня Санаксарского монастыря

даже в разные домики. Нас с Сашей поселили в комнату, где уже жили три женщины. Две женщины были из Саранска, а одна девушка – из Москвы. Мы быстро познакомились. Женщины оказались очень разговорчивыми, и мы где-то час просто поболтали. Потом почитали вечернее правило и легли спать.

Утро оказалось тяжелым. В 06.00 начиналась ранняя Литургия, а Исповедь в 05.30. Еле встала в 05.10, нужно было идти на Исповедь. На улице было ещё совсем темно и очень холодно. Ровно в 05.30 открыли храм для прихожан, а батюшка уже был в храме. Тут же набежало много людей на Исповедь.

В 06.00 началась Литургия. Один батюшка служил, еще один исповедовал, а на клиросе стоял один монах. Пел хорошо, по-монастырски так, аскетично. Многие из наших ребят причащались, меня это очень порадовало.

После Литургии некоторые пошли доспать, иные пить кофе и покупать монастырский хлебушек. Мы попили кофе и решили немного погулять и пофотографироваться. К тому же утренние пейзажи не могли оставить равнодушным никого. Светило яркое,



На источнике преподобного Феодора Санаксарского

восходящее солнце, а за оградой монастыря очень большое поле было всё покрыто инеем от ночного мороза.

Чуть позже к нам присоединились остальные ребята, и мы пошли гулять вокруг монастыря. Посмотрели немного на монастырское хозяйство. После прогулки пошли в трапезную, а потом нас ждала экскурсия. Её вел тот же монах, что пел на ранней Литургии. Его рассказ был весьма интересным и

душеполезным. Он рассказал об истории обители и о святых: преподобном Феодоре Санаксарском, праведном воине Феодоре Ушакове и исповеднике Александре. Его рассказ перемешивался с некоторыми поучениями, которые многих заставили задуматься над своей жизнью.

После экскурсии мы пошли собирать вещи и двинулись в обратный путь.

На обратном пути мы еще заехали на источник преподобного Феодора Санаксарского. Некоторые даже осмелились искупаться, несмотря на то, что на улице было не более 15 градусов. Ну вот и все! Наше путешествие почти окончено. Пока мы ехали, делились впечатлениями и ощущениями от увиденного и услышанного. Обсуждали поездку в целом. Было удивительно легко и радостно на сердце!

Санаксарский монастырь оставил самые приятные впечатления! Я очень рада, что нам всем вместе удалось побывать в столь чудном месте. «Свет монахам – ангелы, а свет мирянам – монахи». Это слова преподобного Иоанна Лествичника всплыли у меня в памяти после экскурсии. «А как бы ты объяснила это выражение нецерковному человеку?» – спросила меня Вика. «Наверное, никак. Как можно объяснить что-то духовное? То, что у каждого в сердце, и переживается по-разному» – ответила я.

Надеюсь, что каждый, кто побывал или еще побывает в этом месте, сохранит частичку приобретенной «святости» у себя в сердце навсегда. Храни всех Господь!



У памятника адмиралу Федору Ушакову

Фото автора

Здоровье

Гипертоническая болезнь. Лечение и уход за больными

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



Гипертоническая болезнь – нервное заболевание, характеризующееся повышением артериального давления выше нормы. У здорового человека в норме артериальное давление колеблется от 120/80 до 140/90, в зависимости от возраста. Среди многочисленных факторов в развитии гипертонической болезни на первом месте стоят нервные и эмоциональные нагрузки. Большое значение имеют заболевания почек и семейная предрасположенность, а также пищевые факторы и увеличение веса тела. При длительном повышении артериального давления нарушается питание органов и тканей, что приводит к тяжелым осложнениям – инфаркту миокарда, инсульту, почечной и сердечной недостаточности.

Предрасполагающими факторами являются:

- 1) нервно-психические переживания;
- 2) мозговые травмы;
- 3) атеросклероз;
- 4) перенесенные ранее заболевания почек;
- 5) климакс;

б) наследственное предрасположение.

Симптомы заболевания:

- а) головные боли, особенно в области затылка, сопровождающиеся тошнотой;
- б) повышенная раздражительность;
- в) плохой сон;
- г) утомление;
- д) снижение работоспособности;
- е) приливы крови клицу;
- ж) покалывание в области сердца;
- з) снижение остроты зрения.

Резкое повышение артериального давления сопровождается тошнотой и рвотой, и говорит о **гипертоническом кризе**, что указывает на необходимость срочного лечения.

У больных гипертонической болезнью наблюдаются изменения со стороны сердца, сосудов глазного дна, почек, головного мозга и нижних конечностей. Доказано, что гипертоническая болезнь усиливается при курении, употреблении большого количества алкоголя, при наличии избыточного веса и гиподинамии.

В настоящее время клиника кибернетической медицины при исследовании больных обнаружила различные инфекции, особенно в почках, которые выделяют токсины, которые разносятся по органам и тканям и повышают артериальное давление.

Неотложная помощь при гипертонической болезни:

- 1) уложить больного в постель;
- 2) успокоить и не раздражать разговорами;
- 3) на затылок и к икроножным мышцам поставить горчичники;
- 4) к стопам положить грелку;

5) дать медикаменты, прописанные врачом;

б) не кормить больного, пить давать умеренно.

Профилактика гипертонической болезни.

Профилактика гипертонической болезни заключается в изменении условий труда и жизни в начальной стадии заболевания:

1. Противопоказана работа с большими нервными перегрузками работа в ночную смену.
2. Соблюдение режима сна и бодрствования.
3. Занятия утренней гимнастикой.
4. Утром принятие душа.
5. Соблюдение диеты, без переедания.

Лечение:

1. Принимать медикаменты, понижающие артериальное давление, назначенные врачом.
2. Соблюдать диеты – стол №10 с ограничением соли и жидкости.
3. Не принимать препаратов, возбуждающих сердечно-сосудистую и нервную системы.

Большое значение имеет **лечебное питание**, которое строится в соответствии с тяжестью заболевания и наличием осложнений. Уменьшение количества жиров за счет тугоплавких жиров, их частично заменяют растительными маслами. Количество белка соответствует норме потребностей здорового человека. Уменьшение количества углеводов за счет легкоусваиваемых углеводов и увеличения продуктов растительной клетчатки, которая способствует выведению холестерина и снижению калорийности. Употребление овощей, фруктов и ягод, обедненных солями натрия и богатых калием, магнием и вита-

минами, способствует общей направленности лечебного питания.

Необходимо уменьшать в рационе количество поваренной соли, которая приводит к задержке жидкости в организме и поддерживает повышение артериального давления.

Доказано, что те люди, которые подсаливают готовую пищу, поданную к столу, как правило, подвержены повышению артериального давления. Количество поваренной соли ограничивают до 4–6 г в сутки.

При тяжелом и упорном течении гипертонической болезни, осложненной недостаточностью кровообращения, показана бессолевая диета, способствующая повышению диуреза. Однако исключение соли на длительный срок не показано.

Диету необходимо обогащать витаминами. Употреблять соль с пониженным содержанием натрия, которая продается в аптеках.

Необходимые рекомендации. Что нужно исключить из рациона:

- 1) копченое мясо;
- 2) сельдь и копченую рыбу;
- 3) соленья, маринады;

- 4) мясные и рыбные бульоны;
- 5) приправы;
- 6) бараний и свиной жир;
- 7) сахар, мед, варенье, шоколад (вместо сахара фруктоза);
- 8) крепкий чай, кофе, какао, алкогольные напитки.

Народные средства лечения:

1. 1 столовую ложку сырой гречневой крупы (продел) залить 1 стаканом кипятка. Настоять 2 часа и принимать всё 2–3 раза в день, вне зависимости от приема пищи. Измерять один раз в день, артериальное давление.

2. Набор трав:

- а) болотная сушеница;
- б) боярышник;
- в) бессмертник;
- г) пустырник;
- д) корень валерианы.

Взять по 1 столовой ложке каждой травы, смешать и залить 5 стаканами кипятка. Настоять 12 часов, процедить и пить по 1 стакану 3–4 раза в день после еды в течение 1 месяца. Затем сделать перерыв 1–2 месяца и в зависимости от цифр артериального давления повторить. Хранить в бутылке, в холодильнике.

3. 1 стакан меда смешать с 1 стаканом сока сырой свеклы. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды на ночь.

4. 20 г толченого чеснока смешать со 100 г сахарного песка, залить крутым кипятком, доведя до объема 1 стакана. Настоять 6 часов в темном и теплом месте. Хранить в закрытой посуде и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

5. 50 г горькой соли смешать с 1 стаканом сахарного песка, прибавить 1 лимон, нарезанный кусочками, залить 0,5 л кипятка. Пить по 50 г (2 столовые ложки) перед едой.

Больным, страдающим гипертонической болезнью, показаны один раз в неделю разгрузочные дни (огуречный, творожный, компотный, яблочный). Больных с тяжелыми осложнениями лучше всего кормить часто – 4–5 раз в день, понемногу. Количество жидкости ограничивают до 1 литра в день. Ужин должен быть не позднее 6–7 часов вечера. В 9 часов вечера можно выпить 1 стакан кефира.

ПОЭЗИЯ

Михаил Кузмин

К празднику Введения Богородицы во храм

Дева дивится, как деревце,
веским небесным дарам.
Вводится царственно Девица
в Ерусалимский храм.

Вслед по ступеням зыблется
свет от высоких лампад.
Деве сквозь время видится
Вечности детский взгляд.

Вводится Дева по лестнице –
лестнице без перил...
Вестник видится Вестнице –
будущий Гавриил.

По горней дороге вводится
в горницу, в крылья дверей...
Будущую Богородицу
славит седой иерей.

Дева ведется вдоль линии
вечно горящих свечей.
Свет внутри будущей Скинии
Светится – всё горячей...



Фоторепортаж

Архиерейское богослужение в храме
святителя Иннокентия Московского в Бескудникове
6 октября 2010 года





Первая Исповедь



Алексей Буфетов

Впервые я увидел этого мальчика, когда сидел на стуле в курилке, во время рабочего дня, со своей коллегой по работе. Сразу бросилось в глаза то, как он был одет. На улице стоял довольно сильный мороз, и его сила увеличивалась сильными, холодными порывами ветра, а этот мальчик был одет в легкую коричневую куртку из замше-нителы, джинсы, летние ботинки. Ни шапки, ни шарфа, не говоря о перчатках, на нем не было. Удивляла неуверенная походка и то, что он опирается о стену, но больше я удивился, когда этот мальчик врезался в стул, на котором я сидел, как будто меня не было заметно, мы проводили его вопрошающим взглядом. Я взглянул на мою коллегу. На её лице читались удивление, растерянность и была легкая ухмылка. Почему-то я решил, что сейчас она скажет какую-то гадость или глупость про этого мальчика и, не дав ей произнести ни слова, начал первым: «Чего ты? Не видишь, что человек не в себе?», – как-то со злобой произнес я, отчего её ухмылка пропала. Опешив от моего выпада, она не произнесла ни слова, после чего мы разошлись по рабочим местам.

Весь день этот «странный» мальчик не выходил у меня из головы. Я поинтересовался у старичка, который провожал мальчика на лестнице, кто он и зачем пришел. Старичок мне сказал, что он пришел устраиваться на работу дворником, но не застал на месте управляющего и придет в понедельник. Вечером, уже будучи дома, я твердо решил, что принесу ему старый пуховик. «Ведь я его всё равно уже не ношу, а ему будет тепло», – подумал я. Но, конечно же, ничего я не принес, поскольку поленился забрать этот пуховик, да

и мысли, что этот мальчик может меня неправильно понять, заглушили мой «благородный порыв».

Придя в понедельник на работу, я вновь увидел того «странного» мальчика, который был одет так же, как я видел его в первый раз. Этот факт меня вновь поразил и где-то внутри я пожалел, что всё-таки не взял пуховик, поскольку на улице



было ещё холоднее, чем при первой нашей встрече. Хотя вру, ещё у него был пакет. Не могу не заострить внимания на этом пакете. Пакет был старенький, мятый, с протертыми ручками и всем своим видом показывал, что служит он своему хозяину довольно давно. Так и сейчас, возможно, в нем лежат сменные вещи для работы. Глядя на эту картину, на меня опять нахлынула волна «благородства». Пришло решение подойти и поговорить. Я сделал не менее трех попыток подойти, но так и не решился. Выйдя в очередной раз к

выходу, я его увидел. Мальчик стоял на улице, а я стоял у той же входной двери, но только внутри. Докурив сигарету, он стал спускаться с крыльца, и что-то подсказало мне, что он больше не вернется. Так и вышло.

Повернув за угол здания, он стал уходить. Я выскочил за ним и стал его догонять. «Молодой человек! Молодой человек! Постойте!», – закричал я ему вслед. Он остановился. Подойдя к нему вплотную, я начал разговор.

– Молодой человек, а Вы хотели устроиться на работу?

– Да.

– А почему Вы ушли?

– Да меня управляющий не взял.

– Почему???

– У меня зрение плохое, и он сказал, что мне работать дворником нельзя, что когда я буду чистить снег снегоуборочной машиной, то могу попасть под машину.

После его ответа многое стало понятно. И его неуверенная походка на лестнице, и его опирание на стену, и врезание в меня, и тот факт, что, стоя совсем рядом, он смотрит не на меня, а в сторону, мимо. Оглядев его ещё раз и пребывая в легком оцепенении, я продолжил его расспрашивать.

– А как же Вам не холодно? Ведь Вы так легко одеты!

– А мне не холодно. Я привык. После его слов меня как будто ударили по голове, и всё дальнейшее происходило, как в тумане.

– Вот что. Давайте мы сейчас зайдем внутрь, и Вы возьмете всё, что я Вам дам.

– Хорошо.

Мы заходим в здание и движемся к моему рабочему месту.

– Как тебя зовут?

– Федя.

– А меня Алексей. Проходи, Федя, не стесняйся.

Мы проходим через клиентскую зону и заходим за ширму, где переодеваем верхнюю одежду. Мои коллеги, видя эту картину, молчат и провожают нас вопрошающими взглядами.

– Федя, давай снимем твои старые вещи и положим их аккуратно в пакеты.

Федя молча расстегивает куртку, и я вижу, что под этой, итак никчемной, курткой нет ничего кроме тельняшки. Мой шок продолжается. Я суечусь, пытаюсь шутить. Мы выкладываем вещи из карманов Фединой куртки. А там пенсионное удостоверение, зажигалка, карточка на метро, помятая, одинокая сигаретка и что-то ещё. Я не перестаю удивляться.

Всё увиденное врзается в мою память. Одеваю Федю в свои вещи. Зимние ботинки, свитер, первый и единственный раз одетая куртка, а завершила всё это зимняя шапка.

Федя улыбается. Видно, что он до бесконечности счастлив. Закончив одевать Федю, я отдал ему все деньги, какие у меня были при себе, сигареты. Хотелось отдать ещё что-то, но я уже отдал всё. Тогда, подойдя к коллеге, я забрал и все деньги, которые были у него, со словами, что завтра отдам. Всё происходило очень быстро, так что я даже не догадался взять Федин номер телефона. Я стал его провожать до выхода.

– Ты далеко живешь?

– На Алтуфьевской.

– Ты сам доедешь?

– Конечно!

– Что ты сейчас будешь делать?

– Буду искать работу. Ведь работать надо.

Проводив Федю до дверей, мы попрощались. Дойдя до рабочего места, я позвал коллегу покурить. Сидя в курилке, мы молчали. Я думал о Феде и его словах: «Мне не холодно. Я привык», – как гром звучали эти слова в моей голове.

Оцепенение стало проходить, и я начал первым.

– Видел? Вот он не пожаловался. Не пожаловался!!! А мы.

– Это да.

Я не выдержал и заплакал. У меня началась настоящая истерика. Пытался отвлечься работой, но всё безуспешно. Федя и его слова возникли в памяти.

Позвонив своей девушке, я попросил приехать забрать меня и привезти теплые вещи с курткой. Она испугалась и начала меня расспрашивать, что произошло, но я сказал, что всё объясню при встрече. Она приехала и привезла вещи. Переодевшись, я сел в машину с зареванными глазами.

– Что случилось?

– Ни сейчас и никогда не спрашивай меня об этом! – резко и, может быть, даже зло ответил я, чем испугал её еще больше. Но она умница и молодец, действительно, больше никогда меня не расспрашивала об этом случае.

А дальше был приезд домой и тщетные попытки успокоиться. Что же делать? И я тогда почти бегом направился в храм.

Стоя перед алтарем (тогда я даже и не знал этого названия), не замечал ни прихожан, ни убирающихся старушек. Был только я и Бог. Наверное, впервые в жизни я стоял и искренне плакал. Так я плакал последний раз, когда похоронил отца. Мне не было стыдно за эти слезы и абсолютно не интересовало, что подумают окружающие. Тогда я не понимал, почему я плачу, да и сейчас не могу ответить на этот вопрос. Наверное, и не нужно. Сквозь слезы я что-то лепетал о помиловании Феде, о прощении и о чем-то ещё. Даже сейчас я не понимаю, кого мне было в тот момент больше жалко, Федю или себя. Господь показал мне, кто, а лучше сказать, что я есть. Со всеми своими деньгами, должностями, машинами, кредитами, со всей этой «шелухой», я умудрялся «ныть», а

он, Федя, не пожаловался. Он – «Я привык». Нет слов, чтобы описать, чем, именно чем, я себя в тот момент чувствовал.

Истерика прошла. Вроде стало легче. Но что это? Что за тяжесть в сердце и в душе? Что за новое, незнакомое чувство? Совесть?! По Божией милости она дала о себе знать и возопила. Покайся! С того дня я действительно начал задумываться об Исповеди, но пока это была лишь мысль, но не решимость. Также я стал ощущать тот тяжелый «мешок с камнями», который я таскаю, но сил его таскать остается всё меньше и меньше. Начал заходить в храм и присматриваться к батюшкам. «Поход» на Исповедь каждый день откладывал, но наступил такой день, когда силы таскать этот «мешок с камнями» закончились, и я пошел, нет, побежал в храм. Всё! Больше не могу! Дождавшись пока все разойдутся, я остался в храме один из прихожан и подошел к батюшке.

– Здравствуйте.

Батюшка молча кивнул.

– Я первый раз на Исповеди, и не знаю, с чего начать, поэтому скажу как есть. Я не боюсь Вашего порицания, но боюсь Вашего осуждения.

– Я же не прокурор, чтобы осуждать.

После этих слов и взгляда в глаза батюшке, полных любви и внимания, я открылся. А дальше... дальше, по беспредельной милости Своей, Господь снял с меня мой «мешок с камнями». Выйдя из храма, я не шел, а летел над землей – так мне стало легко. В душе пели Ангелы.

Началась новая жизнь. Но об этом, возможно, я расскажу в другой раз.

Слава Богу за всё! Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного!