



Приходской листок Патриаршего подворья
храма святителя Николая Мирликийского

У ГОЛОМЕННОЙ СТОРОЖКИ

№ 48
ФЕВРАЛЬ
2009 г.

Читайте в номере



**В ДОМЕ
ГОСПОДНЕМ
ЛЮБАЯ РАБОТА –
РАДОСТЬ**



**ЖИТИЕ СЯЩЕННО-
МУЧЕНИКА
АЛЕКСАНДРА
МОСКОВСКОГО
(ХОТОВИЦКОГО)**



**ЖЕМЧУЖИНЫ
ВОЛОГОДСКОГО
КРАЯ. ОСТРОВ
СПАС-КАМЕННЫЙ
Паломничество**

Проповедь протоиерея Михаила Михайлова, произнесенная в Богоявленском кафедральном соборе 25 января 2009 года



Во имя Отца, и Сына, и Святаго Духа!

Дорогие братья и сестры!

Сегодня в Евангелии мы с вами слышали, как некий слепец сидел у дороги, прося милостыни, в то время как Господь наш Иисус Христос приближался к Иерихону, следуя в Иерусалим навстречу Крестным страданиям. И вот Он приближается к городу, и Его сопровождает народ. Слепой

вопрошает: что происходит? И слышит в ответ: это идет Иисус Назарянин. Тогда он стал непрестанно взывать: «Иисусе, Сыне Давидов, помилуй меня!» И вот, шедшие рядом со Христом пытаются заставить слепца умолкнуть, а он все горячее и горячее просит Христа помиловать его. Такова была сильная вера этого человека и надежда на спасение. Иисус повелевает подвести его к Себе, и слепой, имея огромную веру, просит исцелить его и даровать ему прозрение, веря в благодатную силу Спасителя. И Господь, сотворив чудо, дал зрение этому несчастному человеку. И сказал: *прозри! вера твоя спасла тебя!* (Лк. 18, 42). Так скорбящий человек, получив исцеление и великую радость, сразу же отправился следом за Христом. Еще не видя Господа, но зная о Нем, он просит о помощи. А узрев исцеленными очами, свидетельствует о своей вере тем, что идет за Спасителем, славя Бога. И весь народ, видя эту крепкую веру и чудо, дарованное для их укрепления, воздал хвалу Богу.

Часто, дорогие братья и сестры, мы в скорбях взываем к Богу, прося о помиловании и помощи. Но так же, как и слепому, не сразу Господь подает нам утешение, испытывая и укрепляя нашу веру. Сердца наши взывают к Богу, чтоб унялась наша боль, но Господь как бы проходит мимо, как и тогда, когда Он проходил мимо иерихонского страдальца. Ведь Господу ведомы тайны наших помыслов и сердец. И, проходя мимо слепого, Он как бы медлил, укрепляя его веру. Всемогушество Божие и Его благодать исцеляют нас, укрепляют и утешают только тогда, когда мы приходим к ним с верой, искренним желанием прозреть от тьмы греховной. И вот упование на милость Божию и горячая вера в Господа даровали человеку великую радость. Его постоянная мольба, всенародно услышанная, его искренняя вера даровали ему от Христа исцеление. Господь никого не принуждает к вере, Господь не понуждает всех нас к деяниям против Им же Самим дарованной благодати и свободы волеизъявления. Но Он призывает нас к вере, по слову

святого апостола Иоанна Богослова: *в Нем была жизнь, и жизнь была свет человеков. И свет во тьме светит, и тьма не объяла его* (Ин. 1, 4–5). Вера, укрепляющая апостолов, мучеников, наставляющая подвижников, ныне спасает и нас, верных чад Христовых.

Ведь насколько прекрасны эти слова, сказанные через слепого всем людям: *Вера твоя спасла тебя*. Но и дела веры, спасающие душу христианина, также велики, всеобъемлющи, устремляют наши умы и помышления к Богу, обращают наши сердца ко Всемилосердному Господу. Из глубин наших страждущих душ, которые непрестанно взывают ко Господу, поднимаются горячие молитвы. Они свидетельствуют о нашей крепкой, непоколебимой вере.

И сегодня Господь ждет от нас такой же горячей веры в Него и

Его Святую Церковь, наставляемую Духом Святым. *Да будут едино* (Ин. 17, 22) все верные чада во Христе, по слову Господа, *да будут все едино, как Ты, Отче, во Мне, и Я в Тебе* (Ин. 17, 21).

В дни, когда открывается Архиерейский Собор, мы осознаем, что нам нет другого пути ко спасению, кроме истинной, глубокой, всенародной молитвы и всецелого обращения к Богу. *Наипаче ищите Царствия Божия, и это все приложится вам* (Лк. 12, 31) – обращается к нам Сам Христос Спаситель. Через молитву, покаяние и веру наша Церковь будет еще более укрепляться, закаляясь, как булатная сталь. И мы все, как требующие того прозрения, видеть желаем Торжество Православия, через спасительную веру, дарованную нам Самим Искупителем. В единстве веры, в укреплении

Матери-Церкви, в нашей любви к ближнему мы сохраним то единство Русской Православной Церкви, которое было заложено целым сонмом ее Первосвятителей и сохранено Ее Пятнадцатым Предстоятелем, Святейшим Патриархом Московским и всея Руси Алексием, светлая память о котором будет храниться в наших сердцах.

Пусть же, дорогие братья и сестры, горячая вера в Бога, надежда на Его милости, пример которой явил нам евангельский слепец, не оставляет нас, спасая и ободряя на нашем христианском жизненном пути, напоминая нам, что и в жизни будущего века, по учению святой Церкви, Господь призрит милостивым оком на верных чад Своя. Аминь.

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

- ♦ *Его Высокопреосвященства архиепископа Люблинского и Холмского Авеля (Польская Православная Церковь);*
- ♦ *и.о. благочинного Всехсвятского благочиния г. Москвы протоиерея Сергия Никитина;*
- ♦ *наместника Ново-Валаамского монастыря архимандрита Сергия с братией (Финляндская Православная Церковь);*
- ♦ *наместника Ново-Иерусалимского монастыря игумена Феофилакта (Безукладникова) с братией;*
- ♦ *наместника Рождество-Богородичного Санаксарского монастыря архимандрита Варнавы (Сафонова) с братией;*
- ♦ *проректора Угрешской Духовной семинарии игумена Иоанна (Рубина);*
- ♦ *настоятеля храма свт. Мартина Исповедника в Алексеевской слободе протоиерея Александра Абрамова;*
- ♦ *секретаря по межхристианским отношениям ОВЦС МП священника Игоря Выжанова;*
- ♦ *настоятеля храма свв. бессребренников Космы и Дамиана в Космодемьянском протоиерея Сергия Куликова;*

♦ *настоятеля храма прп. Сергия Радонежского в Бусинове протоиерея Симеона Льва;*

♦ *настоятеля храма свв. князей Бориса и Глеба в Дегунине протоиерея Георгия Таранушенко;*

♦ *настоятеля храма иконы Божией Матери «Знамение» в Ховрине протоиерея Георгия Полозова;*

♦ *настоятеля храма свв. апостолов Петра и Павла в Лефортове протоиерея Василия Свиденюка и священника Романа Свиденюка, а также председателя приходского совета, администрации и прихожан этого же храма;*

♦ *настоятеля храма Рождества Пресвятой Богородицы во Владыкине протоиерея Сергия Ткаченко;*

♦ *благочинного Богородского благочиния Московской епархии протоиерея Михаила Ялова;*

♦ *настоятеля храма Рождества Пресвятой Богородицы в Костине (г. Королев) священника Бориса Куликовского;*

♦ *клирика храма Воскресения Христова в Сокольниках протоиерея Михаила Правдолюбова;*

♦ *директора ХПП «Софрино» РПЦ Е. А. Пархаева;*

♦ *старейшего сотрудника ОВЦС МП Н. Ф. Манькова.*

Новости



12 декабря состоялось традиционное ежегодное Епархиальное собрание города Москвы, на котором председательствовал Управляющий Московской епархией митрополит Крутицкий и Коломенский Ювеналий. На собрании присутствовали: настоятель протоиерей Михаил Михайлов, иерей Димитрий Туркин, диакон Алексей Сорокин, диакон Павел Миронов, диакон Сергей Правдолюбов, а также старосты наших храмов О. А. Столбцова и А. С. Савельева. Перед началом собрания Его Высокопреосвященство совершил литию по новопреставленному Святейшему Патриарху Алексию, а затем поделился личными воспоминаниями о последних днях жизни приснопоминаемого Святейшего Патриарха. По окончании доклада владыка Ювеналий ответил на вопросы клириков Первопрестольного града.



12 декабря указом Управляющего Московской епархией митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия был назначен новый благочинный Всехсвятского церковного округа города Москвы протоиерей Сергей Никитин, настоятель храма прп. Симеона Столпника на Поварской.

14 декабря, в ночь на воскресенье, была совершена попытка поджога храма свт. Николая у Соломенной сторожки. Неизвестный бросил в стену деревянного храма бутылку с зажигательной смесью. По милости Божией пламя попало лишь на бетонную стену цокольного этажа, благодаря чему возгорание не произошло. Жертв и ущерба храму не было. На месте происшествия провели работу сотрудники

Когда ум и душевное расположение всегда устремлены к Богу, тогда, в сообразность любви Божией, человек, все делая во славу Божию, получает совершенный успех в своем труде.

Прп. Ефрем Сирин

милиции, было заведено уголовное дело, началось следствие. Просим святых молитв всех прихожан нашего храма в это тяжелое для нас время.

17 декабря, после продолжительной болезни, на 64-м году жизни отошел ко Господу клирик храма прп. Сергия Радонежского в Бусинове иерей Михаил Залесский. **19 декабря** заупокойную Божественную литургию и отпевание почившего священнослужителя возглавил благочинный Всехсвятского благочиния г. Москвы протоиерей Сергей Никитин, среди сослужащих которому были иерей Орест Оршак и диакон Павел Миронов. Приносим искренние соболезнования настоятелю Бусиновского храма протоиерею Симеону Льву, клиру, прихожанам и родным усопшего. Вечная память новопреставленному иерею Михаилу!

23 декабря в Успенском храме Новодевичьего монастыря города Москвы под председательством Управляющего Московской епархией митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия состоялось годовое Епархиальное собрание, на котором владыка Ювеналий отметил усердные труды клириков и мирян Московской епархии. За активное участие в развитии церковной жизни епархии памятной медалью «1020-летие Крещения Руси» была награждена прихожанка нашего храма, делопроизводитель Московского Епархиального управления Елена Васильевна Неровнова. Поздравляем Елену Васильевну с высокой церковной наградой!

29 декабря на рапорте, поданном настоятелем нашего храма протоиереем Михаилом Михайловым на имя Управляющего Московской епархией митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия о происшествии в нашем храме в ночь с 13 на 14 декабря, Его Высокопреосвященством была положена следующая резолюция: «17.XII.2008 г. К с о ж а л е н и ю , з л о у м ы ш л е н н и к и , активизировавшиеся в течение последних полутора месяцев, не успокаиваются и творят свои злые дела. Милость Божия, что дом

Господень не пострадал благодаря внимательности и правильности действий охраны. Вы правильно поступили, что сами прибыли на место происшествия и смогли лично увидеть и обсудить с представителями правоохранительных органов и пожарными о случившемся. Прошу передать Нашу благодарность всем труженикам и прихожанам, способствовавшим прекращению возгорания храма. Прошу далее информировать меня, как будет проходить расследование данного преступления. Божие благословение вам всем».

31 декабря, по окончании вечернего богослужения, настоятель храма протоиерей Михаил Михайлов в сослужении иерея Антония Игнатъева и диакона Алексея Сорокина совершил молебен перед началом нового года по гражданскому календарю. После молебна отец Михаил обратился к прихожанам с поздравительным словом, с радостью отметив то, что на молебен собралось множество людей, желающих начать новый, 2009 год с молитвы.

13 января исполнилось 40 дней со дня блаженной кончины Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Алексея. Накануне, **12 января**, в Богоявленском кафедральном соборе Патриарший Местоблюститель митрополит Смоленский и Калининградский Кирилл возглавил служение заупокойной утрени. На богослужении молились клирики города Москвы и Московской епархии, среди которых были: настоятель нашего храма протоиерей Михаил Михайлов, иерей Николай Фатеев, диакон Алексей Сорокин, диакон Павел Миронов и диакон Сергей Правдолюбов. 13 января в соборе Патриаршим Местоблюстителем в сослужении сонма архиереев была совершена Божественная литургия и панихида. Молитвенное участие в богослужении приняли также клирики наших храмов: иерей Димитрий Туркин, иерей Антоний Игнатъев, иерей Николай Фатеев, диакон Павел



Миронов, диакон Сергей Правдолюбов. В нашем храме также после Божественной литургии была совершена панихида по почившему Святейшему Патриарху.

15 января под председательством митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия в Зале церковных соборов Храма Христа Спасителя состоялось Епархиальное собрание города Москвы. На собрании были избраны делегаты на Поместный Собор Русской Православной Церкви от г. Москвы. От нашего храма в собрании приняли участие настоятель протоиерей Михаил Михайлов и завхоз-староста О. А. Столбцова.

19 января, в праздник Крещения Господня, так же, как и в Крещенский сочельник, в нашем храме был совершен чин великого освящения воды. Все два дня в храм непрерывно шли люди, желающие получить крещенскую воду. В этом году, благодаря хорошей подготовке к празднику, под руководством настоятеля протоиерея Михаила Михайлова и завхоза-старосты О. А. Столбцовой, раздача крещенской воды была организована особенно хорошо. Отрадно, что в эти дни на помощь сотрудникам храма пришли многочисленные прихожане, которые дежурили у баков с крещенской водой, ухаживали за подсвечниками, украшали храм к празднику.

Хочется отдельно поблагодарить следующих сотрудников: бухгалтера Елену Хижняк, ризничего Наталью Рябикину, алтарников Александра Лагова, Олега Александрова, Илью Письменюка, Владимира Титкова, Юрия Молчанова, звонаря Павла Куличенкова, регента Киру Лещук и певчую Анастасию Барсук, электрика Сергея Скопина, сотрудниц свечного ящика, уборщиц подсвечников и всех, кто им помогал, охранников, а также прихожан: Дмитрия Барсука, Елену и Павла Коржовых, Екатерину и Григория Рябикиных, Софию Димитриади, Надежду и Юлию Карповых, Ксению Скороход, Антонину Зернову, Марию Сигуткину, Екатерину Гусеву, Василия Быкова, Ирину Серпову, Елену Блудову, Марию (Дину) Сапожникову, Александру Баланкину, Елизавету Плюхову, Светлану и Анну Кирюшатовых, Екатерину Сафронову, а также учеников Воскресной школы и их родителей.

Выражаем также искреннюю благодарность сотрудникам ОВД «Тимирязевский» г. Москвы, управления по САО ГУ МЧС по г. Москве, ГИБДД САО г. Москвы, МГУП «Мосводоканал». Всем вам низкий поклон!

Фоторепортаж

Престольный праздник святителя Николая,
архиепископа Мирликийского,
19 декабря 2008 года



Рождество Христово
7 января 2009 года



Фото: Максим Симон

Наши приход

В доме Господнем любая работа – радость

Анастасия Колосова

Их труд не каждому заметен, но очень важен. Кто-то может слегка пренебрежительно отнестись к работе «уборщиц подсвечников». Однако эти сотрудницы, выполняя, на первый взгляд, не совсем «благодарную» работу, счастливы, что Господь дал им возможность помочь храму и постоянно быть в церкви.

В храме святителя Николая у Соломенной сторожки трудятся пять штатных уборщиц подсвечников, еще несколько человек помогают внештатно. В обязанности сотрудниц входит все, что касается чистоты и убранства храма: это и чистка подсвечников, и уход за цветами, и содержание икон в чистоте, и уборка пола, и добавление масла в подсвечники для лампад. **Елена Сергеевна Звягинцева** рассказывает об уходе за подсвечниками: «На подсвечники капает воск, и если не смазывать их маслом, потом почти невозможно соскоблить его. Во время службы мы время от времени протираем подсвечники кисточкой и тушим догоревшие свечи, а после службы убираем подсвечники основательно. Сначала надо насухо все вытереть, а затем смазать кисточкой с маслом, чтобы к следующей службе подсвечник был готов». Кроме того, те же сотрудницы помогают в организации богослужений и треб. Например, для совершения Таинства Крещения им необходимо подогреть воду, поставить купель и зажечь на ней свечи, постелить коврик, поставить аналой, т.е. приготовить все необходимое для обряда. Объем работы довольно большой, и, конечно, она требует определенных сил и

знаний. Труженицы почти все время проводят на ногах. **Ангелина Сократовна Галкина** делится: «Я прихожу в 2, ухожу в 10, и за это время не могу присесть». Однако ни Ангелина Сократовна, ни другие убор-

мазная. Радует понимание того, что я нужна храму. Главное, что я тружусь во славу Божию». **Татьяна Алексеевна Крылова** добавляет: «Самая большая радость для нас – служба! Ведь люди, которые работают в других местах, не могут каждый день присутствовать на богослужениях, а только по воскресеньям и большим праздникам. А мы имеем такую возможность, и для нас это огромная радость». Не стесняются работницы и того, что когда-то получали высшее образование и занимали более «престижные» должности. Например, Елена Сергеевна окончила Полиграфический институт, а потом работала редактором в Институте научно-технической информации. Правда, в светском коллективе ей приходилось не подавать виду, что она верующая, но с Божией помощью удалось избежать вступления в комсомол, а позже – в партию. «Первый класс я закончила с отличием. А к седьмому, когда надо было вступать в комсомол, я превратилась из отличницы чуть ли не в двоечницу. И тем самым я как бы говорила: я недостойна вступать в комсомол. И в институте приходилось вести себя так же», – вспоминает она.

Немало трудностей в советские годы пришлось перенести и



**Елена Сергеевна Звягинцева
и Евгения Васильевна Волжина**

щицы подсвечников не жалуются на трудности и не стыдятся своей работы. **Евгения Васильевна Волжина**, ранее работавшая инженером, говорит: «Меня несколько не смущает, что моя работа – черная, грязная,

семье Ангелины Сократовны. Она много лет проработала заместителем председателя профкома вуза, а ее брат, профессиональный художник-живописец, в те времена работал художником-оформителем. Так как на продажу принимали только работы тех, кто состоит в Союзе художников, то реализоваться было сложно. Когда же началась перестройка, появилась возможность продавать картины на вернисаже. Жена брата и сама Ангелина Сократовна стали делать игрушки и тоже вывозить их на продажу. «Это было довольно тяжело, – рассказывает Ангелина Сократовна. – Сначала ты на достаточно уважаемой работе – и вдруг выходишь с чем-то, что ты сделал, практически на рынок. Позже я ушла в одну коммерческую структуру, но очень близкой мне оказалась именно церковная среда. Мне здесь хорошо и легко, хотя я и не все знаю».

Конечно, сотрудницы не сразу привыкли к своей работе, некоторым пришлось обучаться каким-то нюансам и тонкостям богослужений. «Например, во время чтения Шестопсалмия выключается свет и гасятся все свечи. Но иногда, когда уборщиц немного, мы не гасим все свечи по благословению настоятеля, потому что один человек не может во всем храме потушить, а потом зажечь свечи. Кроме того, в эти минуты полагается стоять и внимательно слушать чтение, но нам все равно приходится ходить по храму, так как нужно следить за свечами. После Шестопсалмия нужно зажечь свечи, поставить их на праздничный подсвечник и постелить ковер. Обычно мы это делаем по субботам или на великие праздники. Поначалу было трудно привыкать к боль-

шому объему работы, но со временем это начинает делаться уже само собой», – объясняет Елена Сергеевна.

Такая работа, конечно, приносит и радость, а иногда – огорчение, ведь она предполагает общение с людьми. Татьяна Алексеевна считает, что люди – это самое сложное в их труде. Некоторым, например, не нравится, что вне служб в храме горят только четыре подсвеч-

все ограничения, которые накладываются на деревянный храм, прихожане понимают и не возражают против них». Однако даже если у кого-то возникает раздражение на порядки, установленные в храме, или проходящие не знают, как себя вести, сотрудницы стараются не делать им замечаний и относиться к таким случаям с терпением. «Иногда бывает – поможешь пришедшему человеку в какой-нибудь мелочи, и на душе становится так хорошо!» – говорит Татьяна Алексеевна.

Радует тружениц и рост прихода, в особенности то, что в храм приходит много молодежи. Зачастую они приводят своих родителей, иногда – ровесников, и очень многие приходят с детьми. Если раньше на утренней службе было пять-шесть человек, а детей причащали мало, то теперь причащают такое количество детей, что по воскресеньям служатся две Литургии. «Ребятишки тоже приходят. Смотришь на них – и так отратно на душе, думаешь: ведь это уже совсем другие люди вырастут, они уже не причинят такого зла», – радуется Елена Сергеевна. Меняется и качество прихода. «У нас очень много прихожан, которые с удовольствием нам помогают, таких людей у нас около 20. И если



Ангелина Сократовна Галкина

ника, так как трудно уследить за горящими на всех подсвечниках свечами, которые могут упасть на пол и вызвать пожар. Евгения Васильевна поясняет: «Эти правила устанавливаем не мы. Так как храм у нас деревянный, мы стараемся соблюдать правила пожарной безопасности. Приходится таким людям терпеливо объяснять или попросить зажечь свечу, помолиться и потом погасить. Многие относятся к этому с пониманием. Вообще приход нашего храма уже сложился. И

просишь их помочь и батюшка благословляет, то никто не отказывается, так как в храме нет унижительного послушания и все с радостью выполняют какую-нибудь работу в храме», – рассказывает Евгения Васильевна.

Не только приход, но и сам храм сильно изменился, даже преобразился за несколько лет. Об этом могут рассказать те, кто работает в храме уже очень давно. Например, Татьяна Алексеевна, пришедшая сюда в 1997 году,

вспоминает: «Каким храм был и каким стал – это небо и земля. Долгое время не было иконостаса, его заменял каркас из брусьев, в котором находились иконы, напечатанные на бумаге, низ был затянут тканью. Иконы висели не на стенах, а стояли на деревянных подставках».

Конечно, далеко не все уборщицы попали в храм простым путем, а многие из них – благодаря скорбям и болезням. Ангелина Сократовна долго и тяжело болела и в то время редко посещала храм, была невоцерковленной. «Как-то, выходя из поликлиники, я услышала колокольный звон, – рассказывает она. – Думаю, пойду-ка я поставлю свечки. Подхожу к храму, смотрю: висит объявление: требуется уборщица подсвечников. Так посмотрела я на это объявление и подумала: а почему бы и нет? Причем, как ни странно, у меня такая мысль была давно. Поскольку я давно на пенсии по инвалидности, то решила узнать поподробнее. Как-то все само собой и получилось. Потихоньку начала работать, хотя было сложновато, ведь я не знала никаких тонкостей. Но не могу пожаловаться на тяготы. Я работаю по мере сил и возможностей и стараюсь, чтобы все было чисто и красиво, но никогда не чувствую, что мне тяжело. И мне очень нравится – это практически было моей мечтой – находиться одной в храме и иметь возможность там помолиться или просто побыть одной».

Так же, по объявлению, пришла работать в храм и другая сотрудница, Татьяна Алексеевна. По ее словам, она пришла в храм со скорбями. «Господь привел меня в храм святителя Николая у Соломенной сторожки уже очень давно. Этот храм строился

буквально на моих глазах. У меня был инфаркт, и после выписки из больницы я часто ходила в поликлинику через парк «Дубки» и все это время наблюдала, как поднимается храм. Потом я решила зайти. Первое время ходила в него между службами, как в музей, еще не понимая что к чему. А потом я увидела объявление, что храму требуется уборщица. Я пришла, и меня приняли, такое ощущение было, что оно висело именно для



меня. Правда, в храм я пришла согнутая, ничего не могла поднять. Первое время после болезни было очень тяжело, но потихоньку все образовывалось». Одновременно с тем как Татьяна Алексеевна начала трудиться в храме, она пришла к вере и стала постепенно воцерковляться. Ранее она работала нотариусом, и, по ее словам, она и до этого постепенно шла к Богу. «Как к нотариусу ко мне иногда приходили священники из разных районов. Это было как

раз в тот период, когда организовывались церковные общины, им передавались храмы, и для регистрации многих документов необходимы были услуги нотариуса. Я делала эту работу совершенно бесплатно, но не потому, что была верующая, а потому что понимала, что нужно помочь людям», – вспоминает она.

По объявлению устроилась работать в храм и Евгения Васильевна. После смерти родителей она стала постоянно ходить в храм, исповедоваться, причащаться. «Я поняла, что должна молиться за родителей и за всех своих родных, – говорит она. – Я и до этого понимала, что молитва необходима и для себя, и для родственников, но, придя в храм, осознала, что этого мало, нужно что-то делать для Господа. Мне очень захотелось, если на то будет воля Господа, остаток жизни проработать в храме. Сначала я очень уставала, иногда не хотелось идти. Но потом привыкла, втянулась, и все стало хорошо. Теперь мне моя работа сложной не кажется».

Елена Сергеевна в годы безбожия не имела возможности часто ходить в храм, хотя всю жизнь была верующей. Она выросла в православной семье, дедушка ее был церковным служителем. После выхода на пенсию Елена Сергеевна стала, по ее словам, «основательно» ходить в храм и, кроме того, постоянно здесь помогала, убиралась. Затем ее пригласили в штат, и как постоянная уборщица она здесь работает полтора года. И теперь, конечно, ее очень радует то, что она может постоянно находиться в храме.



Житие священномученика Александра Московского (Хотовицкого)

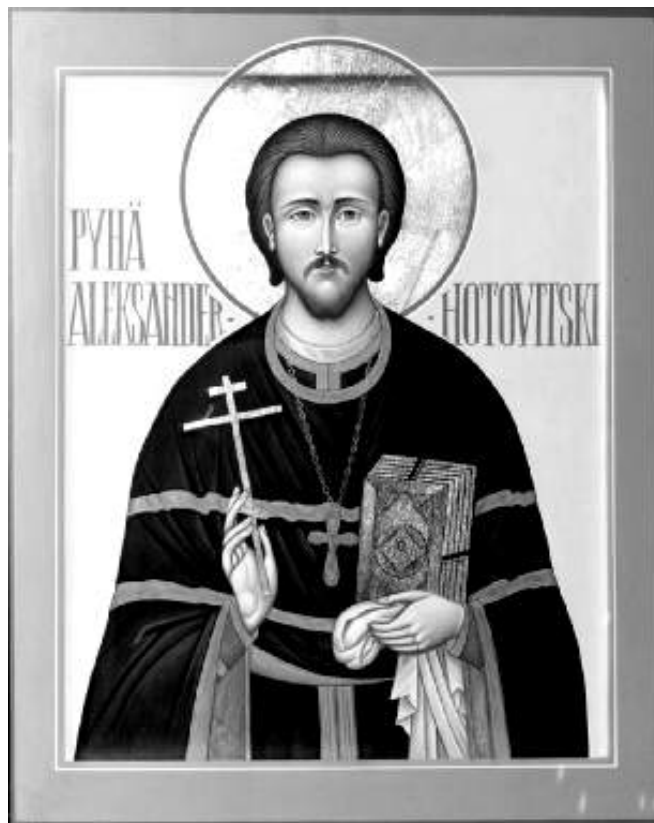


В нашем храме появился новый образ одного из московских святых XX века – священномученика Александра Московского (Хотовицкого), почитаемого не только в России, но и в Америке и Финляндии. Образ этот является копией с финской иконы святого, а потому надписание имени святого на иконе сделано на финском языке. В этом номере мы приводим житие священномученика Александра с надеждой, что в нашем храме почитание этого святого, потрудившегося и пострадавшего в нашем Первопрестольном граде, станет также доброй традицией.

Новомученик Российский Александр Хотовицкий родился 11 февраля 1872 года в городе Кременце в благочестивой семье ректора Волынской Духовной семинарии протоиерея Александра, память о котором как о добром пастыре надолго сохранилась в сердцах православных жителей Волыни. Родители дали отроку доброе христианское воспитание, внушили ему любовь к Православной Церкви и народу Божию. Образование будущий пастырь получил в Волынской семинарии и Санкт-Петербургской Духовной академии, которую закончил магистрантом в 1895 году. По окончании академии он был направлен на миссионерское служение в Алеутскую и Североамериканскую епархию, в Нью-Йорк, где занял место псаломщика при только что отстроенном православном храме святителя Николая.

После брака с воспитанницей Петербургского Павловского института Марией Щербухиной священномученик Александр был рукоположен в сан диакона, а вскоре, 25 февраля 1896 года, во пресвитера епископом Алеутским Николаем (Зиоровым), о котором отец Александр

вспоминал всегда с благодарностью и любовью. Хиротония состоялась в кафедральном соборе епархии в Сан-Франциско. Через неделю после рукоположения юный священник возвратился в Нью-Йорк, чтобы стать там настоя-



телем прихода, где ранее нес послушание псаломщика. С 1898 по 1907 гг. отец Александр совершал пастырское служение под омофором святителя Тихона. Святой Тихон, которого в трагический для России 1917 год Промысл Божий возвел на Престол

Московских Патриархов, высоко ценил сердечное благочестие, дар пастырской любви и всестороннюю богословскую образованность отца Александра. Поприще его деятельности в Соединенных Штатах было весьма широким и многоплодным. Трудami отца Александра были созданы православные приходы в Филадельфии, Юнкерсе, Панайке и других больших и малых городах Северной Америки. Он принял деятельное участие в создании епархиального Православного общества взаимопомощи, которое оказывало материальную помощь австрийским русинам, македонским славянам, русским воинам в Маньчжурии и российским военнопленным в японских лагерях. Серьезный вклад в дело свидетельства Истины Православия инославному американскому обществу внес выходящий под редакцией отца Александра на английском и русском языках «Американский Православный Вестник». Отец Александр взял также на себя подвижнический труд по созданию в Нью-Йорке, вместо малого приходского храма, замечательного в архитектурном отношении грандиозного собора святителя Николая,

ставшего украшением города. В летописи храма святителя Николая, ставшего в 1903 году кафедральным собором, запечатлено: «Основан и создан сей кафедральный собор в городе Нью-Йорке, в Северной Америке, иждивением, заботами и трудами всечестнейшего кафедрального протоиерея отца Александра Хотовицкого в лето от Рождества Христова 1902-е».

26 февраля 1906 года православная Америка праздновала десятилетие священнического служения одного из своих самых замечательных пастырей – протоиерея Александра. Поздравляя юбиляра, святитель Тихон отметил, что отец Александр оправдал доверие и чаяния, которые были возложены на него при посвящении. Самоотверженное пастырское служение новомученика Александра в Америке знаменательным образом закончилось ровно через 18 лет по его рукоположении в сан пресвитера – 26 февраля 1914 года. В прощальном своем слове отец Александр сказал: «Прощай, родная мать моя, святая

Американская Церковь, Православная американская Русь. До земли склоняется пред тобою сыновним поклоном вечно благодарный тебе сын твой».

С 1914 по 1917 гг. отец Александр нес священническое служение в Гельсингфорсе (Хельсинки), в Финляндии, где большинство составляли протестанты. Хотя Финляндия и входила тогда в состав Российской империи, православному духовенству приходилось затрачивать большие усилия, чтобы оградить православных карел от прозелитической экспансии со

стороны финских лютеран. В Финляндии протоиерей Александр был верным, деятельным и самоотверженным помощником своего архипастыря Сергия (Страгородского), впоследствии Патриарха.

В августе 1917 года протоиерей Александр был переведен в Москву с назначением ключарем кафедрального Храма Христа Спасителя. В трудные



Свято-Николаевский кафедральный собор в Нью-Йорке

годы междоусобной войны новомученик Александр был одним из ближайших помощников святого Патриарха Тихона по управлению Московской епархией. Пастырское служение в те годы сопряжено было со многими скорбями и опасностями. В мае 1920 и в ноябре 1921 года отец Александр подвергался кратковременным арестам. Его обвиняли в нарушении декрета об отделении Церкви от государства и школы от Церкви – в преподавании Закона Божия детям. Тяжелые испытания обрушились на Церковь в 1922 году, когда, под

предлогом помощи голодающим, проводилось насильственное изъятие церковного достояния. Православная Церковь по призыву своего святого Предстоятеля щедро жертвовала на голодающих. Но когда святитель Тихон в обращении к своей Всероссийской пастве высказался против соучастия священнослужителей в запрещенной канонами выдаче священных сосудов для нецерковного употребления, началась кампания печатной клеветы на Церковь, был арестован ее Предстоятель, по всей России прокатилась волна процессов по обвинению служителей Алтаря Господня в контрреволюционной деятельности. На этих процессах многие из верных чад Христовой Церкви были приговорены к смертной казни и пролили кровь как священномученики и мученики.

27 ноября 1922 года в Москве открылся новый громкий процесс против духовенства и мирян, которые обвинялись в том, что они будто бы «пытались удержать в своих руках

церковные богатства и на почве голода свалить советскую власть». На скамью подсудимых посадили 105 священнослужителей и мирян. Среди главных обвиняемых были: благочинный 2 отдела Пречистенского Сорока протоиерей Сергий Успенский, настоятель Храма Христа Спасителя протоиерей Николай Арсеньев, ключарь Храма протоиерей Александр Хотовицкий, священник Храма Христа Спасителя Илия Громогласов, смотритель этого же Храма Лев Евгеньевич Анохин, настоятель церкви Иоанна Воина протои-

ерей Симеон Голубев. Судебные заседания продолжались в течение двух недель. После оглашения пространного обвинительного заключения начался допрос обвиняемых. После допроса всех обвиняемых и свидетелей на судебном заседании 6 декабря зловеще знаменитый впоследствии прокурор Вышинский произнес обвинительную речь, прося суд приговорить к смертной казни 13 обвиняемых, среди которых был и протоиерей Александр Хотовицкий. 13 декабря был оглашен приговор революционного трибунала. Он оказался более мягким, чем кровавые приговоры, вынесенные на петроградском и первом московском процессах по делам об изъятии церковных ценностей. Главные обвиняемые, среди которых был протоиерей Александр Хотовицкий, были приговорены к лишению свободы сроком на 10 лет, конфискации имущества и поражению в правах на 5 лет. Ходатайства о помиловании, поданные осужденными на особенно длительные сроки тюремного заключения, в том числе протоиереем Александром, были отклонены. После возвращения святого Патриарха Тихона к управлению церковному и ряда его заявлений о лояльности государственной власти многие из архипастырей, пастырей, церковных деятелей и рядовых мирян, осужденных трибуналами по обвинению в сопротивлении изъятию церковных ценностей, были амнистированы.

В октябре 1923 года освободили из-под стражи и отца Александра. После освобождения он не имел штатного места ни в одном из приходов и служил по приглашению в разных

московских храмах. Но на свободе он оставался недолго. 4 сентября 1924 года был составлен список из 13 священнослужителей и церковных деятелей Москвы, рекомендованных к административной ссылке. Уже 9 сентября 1924 года новомученик Александр был подвергнут допросу. После допроса отец Александр был сослан на поселение в Туруханский край сроком на 3 года. Его и без того болезненное



Протопресвитер Александр Хотовицкий

здоровье было подорвано пребыванием на Крайнем Севере. По возвращении из ссылки отец Александр был удостоен сана протопресвитера и стал одним из ближайших помощников Заместителя Местоблюстителя Патриаршего Престола митрополита Сергия (впоследствии Патриарха), который его хорошо знал со времени служения в Финляндии. В 1930-е годы протопресвитер Александр служил настоятелем храма Ризоположения на Донской улице. Один из прихожан этого храма вспоминает о нем: «В 1936 году отец Александр проповедей не произ-

носил, очевидно, они были ему запрещены. Я присутствовал в 1936–1937 годах много раз на служении отца Александра. Высокий седой священник, тонкие черты лица, чрезвычайно интеллигентная внешность. Седые подстриженные волосы, небольшая бородка, очень добрые серые глаза, высокий громкий тенор... четкие вдохновенные возгласы. Своим обликом он напоминал целый ряд священников-беженцев из западного края. У отца Александра было много прихожан, очень чтивших его... И сегодня помню глаза отца Александра. Казалось, что его взгляд проникает в твоё сердце и ласкает тебя. Это же ощущение было у меня, когда я видел святого Патриарха Тихона... Так же и глаза отца Александра; светящийся в них свет говорит о его святости». Осенью 1937 года новомученик Александр был вновь арестован. На этом имеющиеся документальные сведения прерываются, однако большая часть устных сообщений говорит о его мученической кончине. Некоторые источники указывают на то, что протопресвитер Александр был приговорен к высшей мере наказания.

На Архиерейском Соборе Русской Православной Церкви 1994 года протопресвитер Александр Хотовицкий был причислен к лику святых новомучеников. Память священномученика Александра совершается 20 августа по новому стилю, а также в дни празднования Собора новомучеников и исповедников Российских, Соборов Московских и Петербургских святых.

*По материалам сайта:
www.pravmir.ru*

Паломничество

Жемчужины Вологодского края. Остров Спас-Каменный

Любовь Сузан

Окончание. Начало в № 39, 41, 43

Из Вологды наша паломническая группа добралась на автобусе до Устья, которое находится на дальнем берегу Кубенского озера. Устье, иначе называемое Усть-Кубенское, – это большое село с каменными зданиями в центре, похожее на небольшой город. В Устье свой небольшой порт, где нас встретил заказанный катер. За час он вывез нас через устье Кубены почти на середину Кубенского озера. Кубена – широкая река с низкими пыльными берегами, со множеством небольших, низких и каких-то плоских островов, заросших ивняком и осокой.

Катер привез нас к легендарному крошечному острову Спас-Каменный. Это маленький остров, каменистый и обложенный валунами, на котором раньше было две церкви и гостиница для приезжих. Одна церковь не сохранилась, другая – колокольня, наполовину отреставрирована. Со стороны все вместе производит довольно грустное впечатление.

Есть и музей, под который отведена в гостинице большая комната с печкой, а другие

комнаты все жилые. В музее есть только макет острова с монастырем, таким, каким он был раньше, на столе посередине, да большая карта местных земель, да еще старинный фигурный крест, снятый с колокольни. Полгода назад на колокольню был водружен новый, точно такой же.

Экскурсовод рассказала нам немного из истории монастыря, рассказывала и о современном медленном возрождении.

Монастырь был основан на этом самом месте в 1260 году благоверным князем Андреем, который попал в бурю на Кубенском озере, чудом спасся и пристал к этому клочку земли, обнаружив на нем несколько человек монахов. Это самый древний монастырь на Вологодчине, да, наверно, и на всей земле русской, построенный в то время, когда сама идея монастыря на Руси только зарождалась. С тех пор ничего и не случилось, и жили на этом месте монахи в тишине и уединении семьсот лет.

Музей располагает несколькими большими альбомами фотографий, из которых несколько старинных, дающих общее

представление об этой обители, а большинство все новые, на которых отображен остров: эти пыльные камни, лица бесчисленных рабочих, паломники, дети, восстановление колокольни и церкви под ней, батюшка из местных, чуть ли не полжизни посвятивший восстановлению этого святого места, остров летом, остров зимой, остров, затертый огромными ледяными торосами.

Затем мы осмотрели сам остров. Он невелик: метров сто в длину, а в ширину и того менее. Посередине раньше стоял Преображенский храм, а теперь на этом месте высокая гора из остатков кирпичных стен, на некоторых еще угадываются фигурные элементы. Кругом камни, пыль, песок и кирпичи. Жара, сушь, как на юге.

Наша экскурсовод Мария – молодая женщина лет тридцати. Говорит она просто, но правильным языком и как-то очень искренне. Она – учительница русского и литературы в Москве, а сюда приезжает вот уже третий год в отпуск.

– Не одиноко тут? – спрашиваю я.

– Нет, хорошо, – отвечает она, улыбаясь.

Реставрационные работы на острове ведутся только в теплое время года, примерно с апреля по октябрь. Мало-помалу, по капельке, по кусочку, но работа ведется. Приезжают рабочие, приезжают добровольцы, молодежь из разных мест, даже издалека, и каждый привозит с собой камешек на эту землю. Сейчас на острове пять рабочих, но их почти не видно, лично я заметила только двоих. Нет ни электричества, ни отопления, продовольствие доставляется из Устья на катере.

– Мы иногда ходим гулять, – говорит Мария, – вон туда, на Банные острова.



Вид на остров Спас-Каменный со стороны Кубенского озера

Банные острова – это лесистый остров, не очень далеко от Спаса-Каменного; во второй половине лета, когда вода в озере немного понижается, появляется к Банному острову песчаная извилистая коса, где можно свободно пройти нескольким людям.

– Почему туда?

– А больше некуда!

Мария угостила нас чаем из простых железных эмалированных кружек, но сделала это так спокойно и радостно, без лишней суеты, как будто нет для нее большего удовольствия, чем угодить нам, совершенно незнакомым людям. С одним из рабочих тоже немного поговорили, это удивительно приятный человек.

– Ведь и зимой здесь люди живут, – рассказывает нам Мария. – Остров сторожить надо, и работают тоже понемногу.

– Разве зимой можно работать?

– Можно. Внутреннюю отделку делают, да и на самообслуживание много времени уходит. Зимний день короток. В пять уже темно.

– Но ведь в пять-то спать не ляжешь!

– В пять не ляжешь, а в девять уже ляжешь, – отвечает Мария и смеется.



Спас-Каменный монастырь. Фото XIX века

После, когда настало время уезжать, когда мы погрузились и катер отчалил, эта ласковая девушка и рабочий долго стояли на крошечной пристани и махали нам руками, пока мы не скрылись из виду.

Я вышла на корму и долго смотрела на этот полуразвалившийся монастырь, на маленький бесплодный остров, на мужчину и женщину, сама махала им и чуть не плакала. Нет, никогда

в жизни я не была так тронута, никогда не встречала такой ласковой и бескорыстной любви, как в этой маленькой молодой женщине.

Мы разбили лагерь на берегу реки Кубены и два дня просто отдыхали, собирали грибы и чернику и купались. С моста через Кубену, подумав только, далеко видно. Посмотришь на одну сторону: широкая голубая река, плоский низкий берег, а за ним почти сразу дикий еловый и сосновый лес. Дикий, суровый и пустынный край, а

на другую сторону: такой же плоский зеленый берег, такой же темный лес, да кое-где разбросанные черные бревенчатые избы, да еще такая же черная и древняя небольшая лесопилка, отчего все место кажется еще более диким и суровым.

С Кубены мы уехали обратно в Вологду, откуда началось наше путешествие, таким образом, круг замкнулся. В тот же день мы сели на вечерний московский поезд и наше путешествие закончилось.

Жаль расставаться с этой землей, жаль расставаться и с товарищами, которых уже успели полюбить. Остается только надеяться, что в другой раз удастся увидеть другую, северо-восточную часть Вологодской области, Тотьму и Великий Устюг, места, куда никогда не ходят поезда.

Что зовет, что держит людей в этих холодных и дождливых северных местах, что помогает им закрепить сердце и привязаться, что заставляет возвращаться снова и снова? Тишина ли, уединение, покой такой необыкновенный? Красота ли этих мест, строгая и выдержанная, но не холодная, а только тихая и радостная? Жители ли, приветливые и радушные? Леса, холмы, озера, города, монастыри? Может, сама земля, невыразимая, загадочная, светлая и намоленная?



Успенская церковь-колокольня. На переднем плане руины Спасо-Преображенского собора

Здоровье

Лечение и уход за больными с заболеваниями нервной системы

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



Одной из самых распространенных жалоб больных является головная боль.

Причинами возникновения головных болей могут быть: стрессы, переутомления, депрессия, а также такие заболевания, как гипертоническая болезнь, мигрень, аллергические заболевания, болезни лобных, щечных пазух, поражения челюстных суставов, лицевого нерва, прием большого количества алкогольных напитков.

Головная боль делится на несколько видов:

1. Напряжения. Самая распространенная, при ней появляется тупая боль головы и чувство сжатия в области висков. Она появляется периодически и не очень беспокоит больного, так как держится недолго.

2. Гипертоническая головная боль. Появляется во время приступов гипертонической

болезни, обычно сильнее всего утром и затихает в течение дня. При этом необходимо принимать медикаменты, понижающие артериальное давление, назначенные лечащим врачом, а также поставить перцовый пластырь на шею и выпить настой из трав: смешать по 1 столовой ложке болотной сушеницы, пустырника, боярышника, корня валерианы и залить 4 стаканами кипятка, настоять 2 часа, процедить и пить по 0,5 стакана 2–3 раза в день.

3. Головная боль похмелья. Такая боль связана с употреблением алкоголя, который расширяет кровеносные сосуды мозга. Часто сопровождается чувством тошноты. В таких случаях промывают желудок и не применяют алкогольные напитки.

4. Синдром отмены кофеина. Появляется у людей, которые привыкли выпивать в день несколько чашек кофе или кофейных напитков при их отмене. Причиной такой головной боли является результат «игры сосудов», о чем нужно помнить тем людям, которые внезапно бросили пить кофе или крепкий чай.

5. Аллергическая головная боль. Этот вид головной боли вызван сезонной аллергией, которая сопровождается слезотечением и заложенностью носа. В таких случаях необходимо устранить причину аллергии и принимать противоаллергические препараты, назначенные врачом.

Больным, страдающим острыми или хроническими головными болями, необходимо обследоваться у лечащих врачей. В настоящий момент имеется специальная аппаратура, которая довольно точно определяет характер болей и устанавливает диагноз.

Продукты, вызывающие головные боли, из рациона необходимо исключить. К таким продуктам относятся: сыр, сметана, копченая рыба, сельдь, ветчина, дрожжевая выпечка. Кроме того, следует исключить продукты, содержащие кофеин (чай, кофе, какао) и алкогольные напитки.

Иногда у заядлых курильщиков возникают мучительные головные боли, в таких случаях необходимо уменьшить дозу курения или исключить его полностью.

Мигрень

При данном заболевании периодически появляются боли в одной половине головы. Они сопровождаются тошнотой и рвотой, а также плохой переносимостью звуков и яркого света. Мигрень появляется у женщин с избыточной массой тела и чаще всего в период полового созревания. Провоцирует приступ кратковременный спазм кровеносных сосудов и их отек.

Классическая мигрень протекает в виде кратковременных (от нескольких минут до получаса) приступов головной боли, сопровождающихся зрительными явлениями (затемнение или яркие полосы перед глазами), головокружением, чувством онемения в конечностях и раздражительностью.

Сильные головные боли сопровождаются рвотой, менингеальными явлениями на фоне повышенного артериального давления. При этом следует по возможности устранить провоцирующие факторы, такие, как переедание, снижение веса, некоторые виды пищи, употребление алкоголя. Рекомендуется исключить из рациона питания, создающее кислую среду в организме (мясо, хлеб, зерновые продукты, кукурузные хлопья), молочные продукты (сыры), жирную и жареную пищу, шоколад и цитрусовые.

Бессонница

Один из видов нарушения сна за счет перевозбуждения коры головного мозга, вегетативной нервной системы и ряда заболеваний эндокринных органов.

Жалобы на бессонницу являются одними из самых частых в экономически развитых странах. Согласно статистике бессонницей страдают около 25% взрослого населения. В большинстве случаев бессонница обусловлена психоэмоциональным перенапряжением. Ученые доказали, что при бессоннице отмечается дефицит меди и железа в крови.

Среди других причин бессонницы рассматривают:

- 1) внешние факторы (неправильный прием пищи – обильный прием пищи, кофе в вечернее время);
- 2) прием лекарственных препаратов, возбуждающих нервную систему;
- 3) неблагоприятные условия для сна – свет в помещении, шум, неудобная постель;
- 4) сменная работа;
- 5) заболевания легких, сердца, инфекции.

Выделяют три типа бессонницы:

- а) затруднение засыпания;
- б) укорочение сна (человек просыпается рано утром);
- в) многократное пробуждение среди ночи.

Рекомендуется вечером исключить из рациона такие продукты, как жирные и жареные блюда, ветчину, сосиски, картофель, томаты, кислую капусту, кофе и алкоголь. Они являются химическими стимуляторами возбуждения головного мозга.

Медикаментозное лечение назначает лечащий врач. В остальных случаях рекомендуют:

- а) проветрить помещение для сна;
- б) устранить шум и успокоиться самому;
- в) не пить на ночь чай и кофе, а также не переедать;
- г) спать на удобной постели;
- д) думать только о хорошем.

Народные методы лечения бессонницы:

1) 1 столовую ложку меда залить 0,5 стакана крутого кипятка, немного остудить и выпить за 30 мин до сна.

2) Взять 20 штук шишек хмеля (продаются в аптеке), поместить в небольшой мешочек и положить под подушку.

3) 30 г шишек хмеля кипятить в 1 л воды 3 мин, настоять, процедить и пить по 0,5 стакана за 30 мин до сна.

4) 70 г овса (солома) мелко нарезать, залить 1 л воды и кипятить 30 мин, настоять 10 мин и процедить, пить по 1/3 стакана за 30 мин до сна.

5) Настой валерианы: 10 г измельченного корня заливают 1 стаканом кипятка и кипятят 5 мин, процеживают и принимают по 0,5 стакана перед сном.

6) Успокоительный чай: столовая ложка корня валери-

аны, столовая ложка листьев мяты перечной, столовая ложка трилистника водяного, 10 г шишек хмеля – все смешать, взять 2 столовые ложки смеси, залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 мин, процедить, принимать по 0,5 стакана 2 раза в день.

7) Овес (цветущее растение). Взять 100 г и залить 2 стаканами кипятка, настоять 2 ч, процедить и пить по 50 г 2–3 раза в день за 10 мин до еды и на ночь.

8) Смешать 1 столовую ложку пустырника пятилопастного и 1 столовую ложку валерианы, залить 2 стаканами кипятка, довести до кипения, процедить и пить по 0,5 стакана 2 раза в день.

9) Взять 1 столовую ложку пиона уклоняющегося (марьин корень), залить 1 стаканом кипятка, настоять 15 мин, процедить и пить по 0,5 стакана 2 раза в день.

10) Сироп при бессоннице: смешать сироп алтея аптечного, сироп из персика, сироп из кувшинки. Хранить в сухом и темном месте. Принимать по 3 столовые ложки перед сном.

11) 30 г ромашки (соцветия) заварить 1 л кипятка, настоять 10 мин, процедить и принимать в теплом виде перед сном. Можно прибавить 1 столовую ложку меда.

12) 20 г мака (цветы) залить 0,5 л кипятка, настоять 5 мин, процедить и пить за 30 мин до сна 1/3 стакана.

13) 50 г мяты (соцветия) залить 1 л кипятка, настоять 10 мин, процедить и пить по 0,5 стакана за 30 мин до сна.

Все вышеперечисленные травы продаются в аптеках.