



Приходской листок Патриаршего подворья  
храма святителя Николая Мирликийского

# У ГОЛОМЕННОЙ СТОРОЖКИ

№ 52  
ИЮЛЬ  
2009 г.

*Читайте в номере*



**О ВОЗРОЖДЕНИИ  
ХРАМА НИКОЛАЯ  
ЧУДОТВОРЦА**



**ВЕСЕННИЕ  
КАНИКУЛЫ В  
ВОСКРЕСНОЙ  
ШКОЛЕ**



**ЛЕЧЕНИЕ И УХОД  
ЗА БОЛЬНЫМИ С  
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ  
ОРГАНОВ  
ДВИЖЕНИЯ**

## 28 ИЮЛЯ – ДЕНЬ ПАМЯТИ РАВНОАПОСТОЛЬНОГО КНЯЗЯ ВЛАДИМИРА



«Сегодня в общецерковном календаре день 28 июля, когда мы чтим память равноапостольного князя Владимира, “идолы поправшаго и всю Российскую землю Святым Крещением просветившаго” (величание святому), даже не выделен красным цветом и рассматривается как “средний” праздник. А ведь Крещение Руси, совершенное святым князем, духовным вождем нашего народа и героем наших народных былин, стало величайшим событием отечественной истории, без которого не родилось бы в ней все лучшее и возвышенное, что неразрывно связано с православной верой. Полагаю, что день великого князя Владимира надо и отмечать как великий праздник».

*Из доклада Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Алексия II (†2008)  
на Архиерейском Соборе Русской Православной Церкви в Москве, 24 июня 2008 года*

## Новости



**7 мая** исполнилось 4 года со дня кончины клирика нашего храма иерея Сергия Сидорова. Накануне, 6 мая, по традиции от нашего храма к могиле отца Сергия направилась группа прихожан, которую возглавил протоиерей Орест Оршак. В поездке приняли участие клирик Московской епархии иерей Алексей Денисов, диакон Павел Миронов и завхоз-староста храма свт. Иннокентия в Бескудникове В. В. Кулиш. По прибытии в Дивеево на могиле отца Сергия протоиерей Орест Оршак совершил литию. А в сам день памяти отца Сергия в Казанском храме села Дивеево паломники совершили Божественную литургию. После панихиды и поминальной трапезы в Серафимо-Дивеевской обители автобус направился в Рождество-Богородичный Санаксарский монастырь, где в юношеские годы нес свое послушание будущий отец Сергей. В тот же день, 7 мая, в нашем храме была совершена панихида по приснопоминаемому иерею Сергию.



**8 мая** Его Святейшество Святейший Патриарх Московский и всея Руси Кирилл возглавил церемонию возложения венка от Русской Православной Церкви к Могиле



Познание себя и своей греховности – начало спасения, потому что познание своей бедности приводит к исканию способа, чтобы избавиться от бед.

Свт. Тихон Задонский

Неизвестного солдата в Александровском саду. В церемонии приняли участие викарии Его Святейшества, настоятели и клирики московских храмов, в числе которых были иерей Антоний Игнатъев и диакон Сергей Правдолюбов.

**9 мая**, в день 64-й годовщины Победы в Великой Отечественной войне, во всех храмах Первопрестольного града по окончании Божественной литургии совершались панихиды по всем убиенным воинам. После панихиды духовенство храма поздравило нашу прихожанку, ветерана Великой Отечественной войны, Любовь Семеновну Заликину с Днем Победы.

**19 мая** в семье клирика нашего храма диакона Алексея Сорокина родился третий сын Федор, названный в честь преподобного Феодора Санаксарского, частица мощей которого пребывает в нашем храме. Поздравляем отца Алексея и матушку Надежду с радостным событием!

**22 мая** – перенесение мощей свт. Николая Чудотворца из Мир Ликийских в Бар – престольный праздник нашего храма. Позднюю Божественную литургию в этот день возглавил настоятель протоиерей Михаил Михайлов, которому сослужили заштатный клирик Новгородской епархии иерей Андрей Полторацкий, иерей Антоний Игнатъев, диакон Алексей Сорокин. Украсил своим служением праздник дорогой гость нашего прихода клирик Храма Христа Спасителя диакон Дионисий Пряхин. После Литургии и Крестного хода



прихожан по традиции во дворе храма угощали чаем с булочками и сладостями.

**23 мая**, в 5-ю субботу по Пасхе, в день памяти новомучеников, в Бутове пострадавших, состоялось торжественное богослужение на Бутовском полигоне, которое возглавил Святейший Патриарх Московский и всея Руси Кирилл. В Божественной литургии под открытым небом приняли участие представители московского и подмосковного духовенства. От наших храмов Его Святейшеству сослужил диакон Павел Миронов.

[www.patriarchia.ru](http://www.patriarchia.ru)



**24 мая**, в день памяти равноапостольных Кирилла и Мефодия, учителей Словенских, в Москве прошли церковно-государственные торжества, посвященные Дню славянской письменности и культуры. В этот день во всех храмах Первопрестольного града совершалась одна Божественная литургия, по окончании которой возглашались многолетия тезоименитому Святейшему Патриарху. Затем все клирики Москвы участвовали в Крестном ходе на Красную площадь, где возле собора Покрова Божией Матери Святейший Патриарх совершил молебен святым создателям славянской письменности. В Крестном ходе приняли участие протоиерей Михаил Михайлов, протоиерей Орест Оршак, иерей Дмитрий Туркин, иерей Антоний Игнатъев, диакон Алексей Сорокин, диакон Павел Миронов, диакон Сергей Правдолюбов.

**31 мая** в семье сына иерея Дмитрия Туркина родилась дочь Александра. Поздравляем отца Дмитрия с появлением на свет внучки!

**3 июня**, в день святых равноапостольных Константина и Елены, день своего тезоименитства отмечала казначей-бухгалтер нашего храма Елена Витальевна Хижняк. Мы

сердечно поздравляем Елену Витальевну и желаем ей помощи Божией в незаметном для многих, но нелегком и кропотливом труде на благо нашего храма.

**22 июня**, в день годовщины начала Великой Отечественной войны, церемонию возложения венка к Могиле Неизвестного Солдата у Кремлевской стены возглавил митрополит Крутицкий и Коломенский Ювеналий. В возложении венка приняло участие духовенство Первопрестольного града и подмосковных храмов, среди которого был настоятель нашего храма протоиерей Михаил Михайлов.



**24 июля** – день памяти равноапостольной Ольги, великой княгини Российской. Она небесный покровитель завхоза-старосты нашего храма Ольги Альбертовны Столбцовой. От лица духовенства, сотрудников и прихожан мы поздравляем Ольгу Альбертовну с Днем Ангела и выражаем искренние пожелания в душевном мире и телесном здравии нести нелегкое, но благое послушание старосты храма, возложенное на Вас Святейшим Патриархом. Многая Вам лета!



### Объявление!

Приходская библиотека храма свт. Николая у Соломенной сторожки с 11 июля будет закрыта. Ждем читателей после летнего перерыва с 17 августа.

## Летопись храма



# О ВОЗРОЖДЕНИИ храма Николая Чудотворца



*История нашего храма имеет для нас, духовенства и прихожан, огромное значение. Это те корни, на которых держится и благодаря которым черпает духовные силы наш нынешний приход. Вот уже несколько лет группа прихожан занимается сбором материалов: фотографий, статей, воспоминаний, из которых, надеемся, сложится полноценная летопись храма. На страницах приходского листка мы уже не раз обращались к нашей истории. В этом номере мы хотим продолжить добрую традицию и публикуем воспоминания наших постоянных прихожан, откликнувшихся на нашу просьбу о помощи в создании летописи храма.*

*Нина Семеновна Быкова*

В последний день Светлой седмицы в объявлении нашего храма я прочитала о приглашении поделиться мыслями о возрождении храма.

Я давно живу в этом микрорайоне, и каждая пядь земли мне известна с давних пор. В парке «Дубки» мы вырастили наших детей. С детскими колясками мы изъездили парк не одну сотню раз вдоль и поперек.

Место, где теперь стоит наш храм Николая Чудотворца, было всегда пустынное. Стоял полуразрушенный деревянный дом да несколько старых яблонь, напоминавших о былом величии большого сада.

Однажды, в очередную прогулку, я заметила закладной камень, на котором было написано, что благословляется Святейшим Патриархом

Алексием II строительство храма.

Душевной радости и ликования не было границ. Господь Бог посылает свое благословление на возведение храма почти рядом с домом, где я живу. Это прекрасно! Ведь у нас вблизи нет храма, и на богослужения мы ездили в Богоявленский собор и храм Митрофана Воронежского.



9 марта 1997 года

Было интересно наблюдать и радоваться ежедневно, из чего возрождается храм.

Прежде всего был вырыт большой котлован под закладку фундамента храма. Долгое время котлован был полностью заполнен водой, это было маленькое озеро. Видно, не просто было бороться с грунтовыми водами. Только через какое-то время фундамент показался из земли.

Вода пошла на спад, и начали возведение стен. Строили храм быстро, не заметили, как перед нами он вырос на месте прежнего пустыря.

Первые службы проходили в холодном, нетопленном храме и с малым количеством икон. Трудно было и батюшкам, и прихожанам.

Но Господь везде помогал, храм всё благоустраивался. Появился отец настоятель –



Интерьер храма. 1997 год

батюшка Михаил Михайлов. Он много трудится по благоустройству нашего храма. Почти полностью закончено внутренне убранство храма. Главный престол – Николая Чудотворца – полностью обновлен. Благоустроили единственный в Москве придел святой Людмилы, княгини Чешской. Кроме того, в храме постелены новые полы, обустроены два красивых

крыльца, заменены окна, хорошо продуман сток дождевых вод, территория двора превратилась в цветущий сад.

Дай Бог здоровья нашему настоятелю – отцу Михаилу – в его нелёгком труде.

Всем нашим дорогим батюшкам – Оресту, Димитрию, Антонию, диакону Алексею – желаем доброго здоровья и благополучия.



Молебен свт. Николаю Чудотворцу возглавляет благочинный Всехсвятского округа города Москвы протоиерей Стефан Пристая. 23 февраля 1997 года

В храме Николая Чудотворца нашу семью ждала неописуемая радость. В 2000 г. мы с мужем Геннадием обвенчались, и венчал нас ныне покойный отец Сергей.

Так в жизни Господь Бог ведет каждого и посылает ему и радости и скорби.

Мы бесконечно благодарны Господу за возрождение храма Николая Чудотворца! Всем много лет!

# Воспоминания о Тимирязевском районе

Любовь Семеновна Заликина

В 1959 году мы получили квартиру в доме № 8 по улице Костякова, но трамвайная остановка ранее называлась «Пышкин огород». Домов было мало, и у нас во дворе стояли бараки до 1961 года, пока строили дом силами Министерства здравоохранения, потом в нем жили академики и профессора.

Тимирязевский район организован в 1932 году в честь ученого Климента Аркадьевича Тимирязева, который был профессором Сельскохозяйственной академии, поэтому и назвали ее Тимирязевской. Единственной достопримечательностью был Бутырский рынок, к которому привозил нас трамвай № 27. В том месте, где сейчас находится кинотеатр «Искра», был сбербанк и булочная. Улица Костякова была названа в честь профессора Тимирязевской академии Алексея Николаевича Костякова, который завещал свои деньги на благоустройство улицы. Это было в 1958 году. Строительство домов шло очень быстро, и на улице Костякова появились магазины

«Свет», книжный им. И. Федорова и молочный в нашем доме, куда приезжие гости ходили как в музей, так как там были очень доброкачественные и вкусные молочные продукты.

В 1964 году силами школьников и их родителей были посажены молодые дубки в парке, который сейчас называется «Дубки», но до этого там были старые дубы, и очень мало. Однако это было чудесное место для прогулок. В углу этого парка стояла церковь, в помещении которой был склад, так как советская власть боролась с Православием, но мы все равно ходили вокруг нее и надеялись, что ее восстановят.

Храм построен был в 1916 году, на средства Тульской пешей дружины, архитектором был Ф. О. Шехтель.

В 1997 году силами управляющих Тимирязевского района начали восстанавливать храм святителя Николая, который начал постепенно привлекать верующих. В настоящий момент этот храм является Патриаршим подворьем, великолепно оформлен и служит на благо верующих, является



Храм святителя Николая у Соломенной сторожки.  
26 апреля 1997 года

Вскоре появился салон для новобрачных и кинотеатр «Эстафета», который сейчас перестроен в «Золотое кольцо», где выступает с русскими народными песнями Н.П. Кадышева.

памятником деревянного зодчества.

## Закон Божий

## О МОЛИТВЕ

Наш приходской листок создавался в помощь духовенству, не всегда имеющему силы донести до каждого из прихожан евангельские истины, основные знания церковных традиций, представления о богослужении и Таинствах Церкви и т. д. В этом номере мы открываем рубрику, в которой постараемся в доступной и понятной форме говорить о Боге, Церкви, храме, молитве. Ведет рубрику преподаватель Воскресной школы нашего храма, студентка Московского государственного лингвистического университета по кафедре теологии **Ирина Ганцева**.

*Молись, преутруждай себя в молитве, непрестанно молись, чтоб всякий раз, как нужно, свыше сходила сила на тебя творить добро и помощь уклоняться от зла. Молитва делает земнородного небожителем и одевает его небесною чистотою и святостью.*

**Святой Ерма, муж апостольский, «Пастырь»**

*Зачем молиться утром и вечером? До и после еды? При совершении других дел? Тексты в молитвослове длинные и не всегда понятные. Мысли, пока их читаешь, разбегаются, не лучше уж как-нибудь от себя помолиться? Да и с расписанием неудобно: утром не успеваю, вечером спать хочется и делами надо заниматься. Может, и ну его? Днем где-нибудь помолюсь. Главное ведь, чтобы Бог в душе был!*

– Действительно, чтобы Бог был в душе – это самое важное. Но как Он туда входит? Обязан ли Он пребывать там постоянно? Очевидно, нет. Невозможно обязать Бога к

чему-то. Тогда как же сделать так, чтобы Он действительно в нашей душе присутствовал? Кажется, ответ очевиден: чтобы Бог вошел в нашу жизнь, надо, как минимум, Его туда

уделяем Богу, – это те самые утренние и вечерние молитвы. Ну и время служб в храме, да и то ходим в церковь мы не каждый день и на службах часто отвлекаемся. Конечно, глупо

думать, что мы уделяем Господу достаточно времени. А если и кажется так, то это – от лукавого. Господь должен быть в нашей душе, в наших мыслях, делах непрестанно. Храня ежесекундную память о Нем, разве смогли бы мы удержать себя от молитвы в любое время, при любой работе? В монастырях существует практика непрестанной молитвы, как и говорит апостол Павел в Первом послании к фессалоникийцам: *Непрестанно молитесь*. И святые учат нас делать это. Так, святой Симеон Новый Богослов

пишет: «Тот, кто непрестанно молится, – в этом все доброе соединяет». Конечно, тогда молитва «по расписанию» становится лишь частью непрерывного обращения к Богу, ее значение меняется. Но



впустить. Это естественное для христианина желание, но часто ли мы помним о нем? Как часто за день вспоминаем о Боге? Какой была бы наша жизнь, если бы мы думали о Нем чаще! А так обычно получается, что максимум времени, которое мы



то – монахи. Конечно, и мирянину следует к этому стремиться, но, если сил не хватает, можно и упростить задачу, оставив только молитвы утром и вечером, перед употреблением пищи и после, и когда душа просит. Хорошо бы молиться постоянно, но не каждому под силу. Так что молитвы по молитвослову – это своеобразная «христианская гимнастика». Если не можешь заниматься спортом полноценно – делай хоть простые физические упражнения, чтобы поддерживать организм в относительной форме. А если не можешь непрестанно молиться – читай хотя бы эти молитвы, чтобы хоть малую толику своего времени посвятить Богу. Вот что говорит об этом святитель Феофан Затворник: «Чтобы заманить и продержат нас на молитве, попечительная о нас мать наша Церковь и установила нам прочитывать со вниманием и сокрушением разные молитвы». Так что молитвы, собранные в утренних и вечерних правилах, – не образец, к которому надо стремиться, а лишь упрощение ради немощи нашей.

Важно помнить, что молитва – это не просто набор фраз. Молитва – это состояние

Богообщения, единения с Богом. Условно все их можно разделить на три группы: «Слава тебе, Господи!», «Господи, помилуй!» и «Поддай, Господи!» Все эти три части молитвенного правила одинаково важны и ценны. Давайте рассмотрим каждую из них.

### 1) Слава Тебе, Господи!

За всё следует благодарить и славить Бога. И за радости, и за печали, потому что в итоге всё это направлено для нашего же блага и духовного роста. Вечером следует отблагодарить Его за то, что мы прожили этот день, а утром – за то, что мы проснулись.

В общем-то, в повседневной жизни мы не так часто говорим «спасибо». В основном – если этого требуют правила приличия. Но бывают моменты, когда мы по-настоящему испытываем чувства благодарности, тогда слова звучат от самого сердца. Так и следует воссылать хвалу Богу, вспоминая обо всех Его делах. Есть ли нам за что благодарить Господа? Конечно, да! Поэтому мы благодарим Его и воссылаем ему хвалу за всё и восклицаем: «Слава Тебе, Показавшему нам свет!», «всякое дыхание да хвалит Господа»!

### 2) Господи, помилуй!

Это важное прошение. Мы не только молимся об оставлении грехов, но и чтобы Господня милость пребывала на нас, потому что если она с нами, то всё будет хорошо. Мытарь просил: *Боже, милостив буди мне грешному* (Лк. 18:13), и Господь миловал его. Феофан Затворник в одном письме говорит так: «Ведь в молитвах наших нет многоглаголения. Там всё одно пишется: Господи, помилуй, только в разных оборотах, немощи ради нашей».

### 3) Поддай, Господи!

Ну, тут всё понятно. Всем нам всегда чего-то хочется. И, как нормальные эгоисты (потому что, по-честному, кто из нас не эгоист?), мы хотим, чтобы наши желания исполнялись. Но главное именно то, что мы не просто должны осуществлять свои мечты, но и делать это сообразно христианскому учению. «Не надейтесь на князи, на сыны человеческия...» – поется в антифоне на Литургии. Действительно, по-настоящему с уверенностью мы можем уповать только на Бога. И у него мы просим, чтобы желания наши были безгреховны и чтобы те из них, которые угодны Богу, исполнялись.

Молиться необходимо, потому что если человек не молится, то он и нехристианин. «Дело молитвы есть первое дело в христианской жизни». «Понудьте себя читать молитвы, кои показал священник. Они дверь. Как войдешь внутрь, не отворивши двери?» Помоги нам в этом, Господи!



## Паломничество

# Весенние каникулы в Воскресной школе

## Экскурсия в Тимирязевскую сельскохозяйственную академию

Мария Рябикова

Начались весенние каникулы, и вновь в нашей Воскресной школе продолжились интересные поездки и путешествия!

Для начала мы решили – а зачем ездить далеко? Ведь здесь, совсем рядом находится кладезь исторических, духовных и архитектурных памятников – Тимирязевская сельскохозяйственная академия! Так мы и сделали, и оказались правы – до сих пор все те, кто побывал в этом удивительном месте, преисполнены воспоминаний и какого-то особенного, душевного тепла.

Всё началось с того, что, встретившись у школы, на трамвае, не спеша мы отправились в наш первый музей, откуда началось наше путешествие – Музей коневодства. В здании библиотеки, где ныне располагается музей, в небольшом, каком-то подомашнему уютном помещении

с нами проводила экскурсию директор музея. Не спешно, ориентируясь на возраст учащихся, рассказывала она интересные истории, связанные с лошадьми, подкрепляя всё показом галереи живописных работ.

Без малейшего преувеличения можно сказать, что уйти оттуда было просто невозможно. Когда экскурсия окончилась, все, окружив директора музея, задавали и задавали вопросы, но на пороге возник новый экскурсовод, пригла-

сивший нас в дальнейшее путешествие, уже по территории и архитектурным памятникам академии.

Вот это было истинное открытие! Мы выслушали рассказ о роде Разумовских, о том, как всё происходило в этой усадьбе, пышно, поражающая великолепием, какие приемы устраивал граф, какими чудесами поражал он гостей, украшая полы прудов паркетом, вдевая в жабырыбок бриллиантовые сережки и, умудряясь использовать секреты и



В Музее коневодства

выдумку, замораживать в июле пруды, устраивая катания на коньках!!

Сколько интересных памятников увидели мы, все они были связаны с историей академии; с волнением слушали мы о высокой духовной жизни учебного заведения. Нам показали дом последнего настоятеля храма святых апостолов Петра и Павла (разрушен в 1934 году), протоиерея Иоанна Артоболевского, новомученика, где теперь располагается Воскресная школа.

Мы были потрясены, когда увидели росшие перед входом яблони, те яблони, которые перенесли сюда перед уничтожением Храма Христа Спасителя и высадили на территории академии. Нам показали вновь возрожденный храм, освященный в честь новомученика Иоанна Артоболевского.

Затем мы отправились далее в Музей истории академии, где нам показывали план парка, фотографии известных ученых, преподававших здесь и внесших свой

вклад в отечественную науку, археологические находки. Мы прогулялись по регулярному парку, находящемуся внутри здания, полюбовались аллеями, скульптурами, послушали, как бьет колокол, отбивая время, сохранившее для нас столь удивительный памятник

науки, истории, архитектуры.

Когда мы возвращались в школу, ни у кого не было сомнений, что в самом скором времени мы вновь отправимся сюда, ведь то, что мы увидели в тот раз, было маленькой каплей этой огромной территории, настоящего города в городе. И летом мы обязательно вновь придем, чтобы посмотреть метеостанцию, парниковое хозяйство, минералогический музей и многое другое, что еще ожидает нас впереди!

## Поездка в Коломну

Следующей нашей поездкой было паломничество в древнюю прекрасную Коломну, друга и защитника Москвы, всегда вставшего щитом на пути врагов!

Путь в Коломну недолгий – менее 80 км, поэтому мы заехали еще и в Бронницы, маленький городок, расположенный между Москвой и Коломной, городок, где веками мастера ковали броню, а также были знаменитые царские конюшни, которые посещали государи Алексей Михайлович, Петр Великий, Екатерина Вторая.

Остановились, погуляли, полюбовались старинным храмом Архистратига Михаила, поставили свечи, сфотографировали и отправились дальше – впереди ждала нас Коломна!

День был яркий, солнечный, много снега, и это было дополнительное удовольствие для ребят, можно было валяться, бегать, дышать прекрасным воздухом! Что только не увидели мы там!

Поразительной величины стены кремля, не уступающие



На территории Коломенского кремля

московским, сделанные по последнему слову техники XVI века!

Пешком прошли мы весь кремль, побывали и в Спасо-Голутвином монастыре, и в музее Брусенского монастыря, зашли в древний Успенский собор, полюбовались видом огромного поля, на котором проводил последний перед Куликовской битвой смотр войскам благоверный князь Димитрий Донской!

А сколько впечатлений было от колокольни Архангельского собора, куда нас благословили подняться, осмотреть окрестности и позвонить в колокола!

После этого мы прервались на обед в современном Ледовом дворце и отправились далее, уже по городу, смотреть достопримечательности, посетили Ново-Голутвин, ныне возрождающийся монастырь, поставили свечи, подали записки, ну и, конечно, приобрели на память сувениры!

И вновь, как обычно, уезжали с наполненными молитвой и особым чувством душами и сердцами, еще и еще раз размышляя над тем, какое счастье, что нам довелось родиться в России, великом, духовном, Православном государстве, получать огромную духовную и молитвенную помощь святых и еще много раз посещать древние города, святыни, прикладываться к чудотворным образам, получать постоянное лечение душ и сердец.



## Поездка в Бородино

В начале мая мы вновь решили отправиться в путешествие. Сомнений не возникало – накануне великого праздника Победы – это будут места, связанные с битвой за Родину, и поехали мы в Бородино, место, где пересеклись две эпохи, где была явлена мощь русского духа двух поколений – Русской армии под руководством М. И. Кутузова и солдат Великой Отечественной войны!

Но мы не сразу отправились в Бородино, по дороге посетили замечательный Музей бронетанковой техники в Кубинке, осмотрели в огромных ангарах и отечественные танки, и немецкие трофейные, и технику союзников! Удивительно, но зрелище и рассказ экскурсовода были настолько необыкновенными и интересными, что все, даже самые младшие наши ученики, слушали, затаив дыхание!

В ангаре, где была собрана трофейная, мощная немецкая техника, все притихли, сразу представив, какое мужество надо было иметь, противостоять таким огромным, агрессивным машинам, сколько сил и мужества надо было иметь, чтобы выстоять! Зато какое чувство гордости охватило всех нас в ангаре с военной техникой, легкой, мобильной, победившей вражеских монстров.

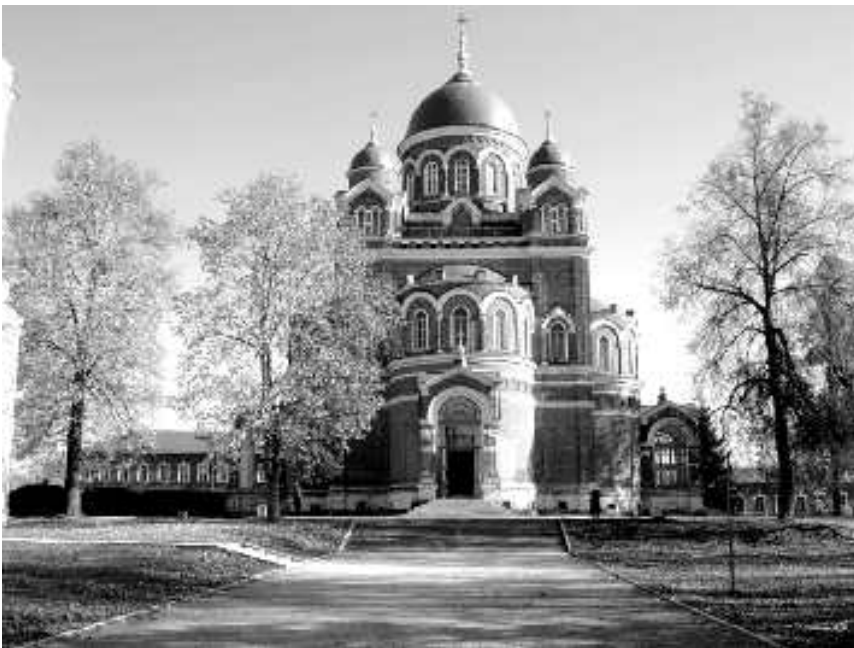
Полюбовавшись маленькой часовней на территории музея, слегка подкрепившись взятыми из дома запасами, мы отправились дальше.

Впереди нас ожидало поле русской Славы – Бородино! Поле, которое стало свидетелем 15-часового страшного сражения, где вновь стало ясно – на русскую землю вход врагам воспрещен! Ведь сколько раз появлялись на исторической арене люди, одержимые мировыми амби-

циями, и все до единого они нашли свой моральный и физический конец именно на нашей земле!

И как трогательно и значимо было то, что во времена Великой Отечественной войны наши солдаты сражались на поле под теми, старинными знаменами, взятыми ими из музея.

Мы побывали в музее, посмотрели интереснейшие экспонаты, нам на карте-макете подробно рассказали о ходе всей битвы, а затем на автобусе мы объехали все памятники поля, и батарею Раевского, и Багратионовы и Семеновские флеши, и, конечно, знаменитый Спасо-Бородинский монастырь, основанный Марга-



Спасо-Бородинский монастырь

ритой Михайловной Нарышкиной-Тучковой, вдовой генерала Тучкова, героически погибшего в сражении.

А на территории монастыря мы посетили еще две экспозиции: «Бородинское поле в годы ВОВ» и «Русскую военную игрушку».

Потом мы отправились дальше, в Колоцкий Успенский монастырь, основанный в XV веке и хранивший до революции чудотворную икону Колоцкой Богородицы.

Монастырь был разрушен после революции, но в 1997 году жизнь монашеской женской обители возобновилась. Появился список с утраченной чудотворной иконы, возрождаются храмы и стены этой маленькой и по-домашнему уютной обители. А сколько исторических

событий было связано с этим монастырем, и в первую очередь, конечно, это 1812 год. Возле его стен произошел бой русских войск с французским авангардом, здесь несколько дней лечился от ран Денис Давыдов.

Божьим промыслом мы попали в монастырь незадолго до полиелея! Нас встретила монахиня монастыря и радушно предложила провести экскурсию, после чего мы получили помазание, а затем по совету матушек отправились по полю к монастырскому источнику.

Это была прекрасная прогулка в тишине. Вдыхая нежный весенний аромат, мы не спеша двигались к деревянной часовенке.

А потом многие обливались, все пили и умывались водой из источника, и как радостно было на душе в тот момент, как легко!

Наступило время возвращения в Москву. Но на обратном пути мы посетили то, что осталось от некогда непобедимого Можайского кремля: огромные насыпи, валы, рвы.

На самой высокой точке стоит дивный храм Николы на горе, в который мы зашли напоследок.

И вновь – сколько радости было детям, какая свобода и простор! Они бегали, взбирались на валы, кто-то увидел внизу небольшую часовенку-источник, все устремились туда и погуляли возле небольшого озерца.

Возвращаясь домой, все были притихшими, немного уставшими, но такими спокойными, умиротворенными, преисполненными впечатлений надолго!

Скоро лето, июнь, а в июне нас ожидают новые поездки и путешествия, о которых мы непременно поделимся на страницах листка!

## Здоровье

## Лечение и уход за больными с заболеваниями органов движения

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

Среди заболеваний органов движения наиболее важное значение имеет поражение позвоночника, тазобедренных и коленных суставов. Каркасом нашего тела является скелет, который состоит более чем из двухсот костей, основой его является позвоночный столб. Сочленения, соединяющие две кости, называются суставами, благодаря которым обеспечивается сгибание, вращение и разгибание. К ним прикрепляются мышцы и связки, они обеспечивают свободу движений. Позвоночник выполняет две основные функции: опорную для тела и защитную для спинного мозга.

Изменения в хрящах позвонков приводят к заболеванию – **остеохондрозу**. Официальная медицина утверждает, что остеохондроз – это неизбежный процесс, который сопровождает человека в течение жизни, особенно усиливаясь с возрастом.

Важными факторами в развитии болезни считают:

- 1) индивидуальную предрасположенность;
- 2) наследственность;
- 3) травмы;
- 4) расстройства кровообращения;
- 5) неравномерную нагрузку на суставы (некоторые виды спорта, профессии, дефекты телосложения);
- 6) ожирение (избыточный вес является дополнительной нагрузкой на суставы);
- 7) малоподвижный образ жизни;
- 8) нарушение венозного кровоснабжения, особенно нижних конечностей.

Начальными признаками остеохондроза являются боли в пораженном отделе позвоночника, вначале при движениях, а затем, по мере прогрессирования, боли усиливаются при физических

нагрузках, при длительном неподвижном или малоподвижном положении или нахождении в неудобной позе. Дальнейшее развитие остеохондроза может приводить к выраженной деформации позвоночника.

При неосложненном течении остеохондроза наблюдаются периоды длительной ремиссии, когда симптомы не выражены. В острой стадии появляются сильные боли в соответствующем отделе позвоночника с иррадиацией в руку, ногу или поясницу. В шейном отделе появляются режущие или жгучие боли в области затылка, шеи, плеча и лопатки.

При грудном остеохондрозе часто боли возникают в области сердца, что рассматривается как стенокардия. При поясничном остеохондрозе боли возникают в области позвоночника. Они сопровождаются расстройствами чувствительности в ноге, тугоподвижностью мышц таза или конечностей, что приводит к судорогам. При прогрессировании процесса основной является неподвижность позвоночника.

Большое значение имеют ответы на следующие вопросы:

1. Сколько времени вы сидите днем? 3–6 часов или больше?
2. Ощущаете ли онемение в области поясницы, шеи и спины?
3. Имеете ли вы лишний вес?
4. Испытываете ли вы перегрузки на работе?
5. Приходится ли вам часто переносить тяжести?
6. Были ли травмы позвоночника?
7. Усиливаются ли боли в спине?
8. Чувствительны ли вы к холоду в области поясницы?

Развитие болезни происходит постепенно, незаметно. Появляются боли в пораженных суставах при нагрузке, хруст при движе-

ниях, припухлость суставов и местное повышение температуры. Вначале возникают непродолжительные боли при большой нагрузке. Затем они становятся более продолжительными по ночам и в дневное время в покое. Часто боли отмечаются при изменении погоды. Постепенно они усиливаются, ограничивают подвижность суставов, происходит их деформация. Объем движений уменьшается, появляется атрофия мышц. Течение болезни может быть хроническим, с чередованием обострений и ремиссией, а также острым. Остеохондрозу подвержены все отделы позвоночника, что приводит к выраженной деформации.

Предрасполагающими факторами развития остеохондроза являются:

1. Выраженные пороки, которые приводят к нарушению кровоснабжения, отложению солей в дисках и спинномозговых нервах.
2. Повышенная утомляемость спины при движениях.
3. Боли при длительном стоянии.
4. Головокружение, мелькание мушек перед глазами при повороте головы. Все это указывает на нарушение кровообращения головного мозга.

Также большое значение при заболевании имеет стиль жизни, особенно питание. Необходимо исключить потребление алкоголя, кофе и курение.

### Питание при остеохондрозе

Большое значение при остеохондрозе имеет питание. В ежедневное меню включают белок в соответствии с физиологической нормой 50–80 г; 50 г животного и 30 г растительного масла. Количество углеводов ограничивается до 300–400 г, сахар – до 30 г, поваренная соль – 3–4 г. Из рациона исключают соленые блюда,

крепкие напитки, кофе, крепкий чай. Энергетическая ценность 2600 килокалорий. Необходимо отказаться от курения и алкоголя, так как они способствуют развитию дистрофических процессов в межпозвоночных дисках. Следует включать в рацион яйца, чеснок, лук, бананы, семена, орехи, свежие фрукты, овощи. Необходимо отказаться от приема жареной, жирной пищи, копченостей, изделий из муки белого помола, кондитерских изделий. Эти продукты требуют очень большого количества энергии для своей переработки и образуют кальциевые соли, которые откладываются в костях, что приводит к переломам. Поэтому следует употреблять в три раза больше растительной пищи, исключать газированные напитки, дрожжевые продукты.

Наиболее характерным признаком недостатка кальция в организме является повышенная нервная возбудимость, манера грызть ногти, их ломкость, плохое состояние зубов, спазмы мышц конечностей. Спать рекомендуется на жесткой постели, на спине или на животе, подтянув одно колено под прямым углом к животу.

Диагностируется остеохондроз лабораторно-инструментальными исследованиями, такими, как ультразвуковое, магнитно-резонансное, томографическое и исследование суставной жидкости. При необходимости проводят и другие исследования.

**Лечение остеохондроза** направлено на устранение болей, нарушений функций спинно-мозговых корешков и деформации позвоночника.

Комплексное лечение включает:

1. Снижение физической нагрузки на позвоночник.
2. Использование протезно-ортопедических средств: вытяжение позвоночника, его внешнюю фиксацию с помощью специальных воротничков, бандажей, корсетов.
3. Физиотерапевтические средства.
4. Мануальную терапию.
5. Рефлексотерапию.

6. Лечебную физкультуру.

7. Массаж мышц спинных суставов.

При неэффективности консервативного лечения производят оперативные вмешательства. Прогноз благоприятный. Медикаментозное лечение назначается врачом, особенно препараты кальция и витамин В в пищу.

#### Народные методы лечения

1. Березовый сок. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

2. Сок сельдерея (травы и корни). Пить по 1 стакану 3 раза в день через час после еды.

3. Травы спорыша 2 части + хвощ 2 части + кукурузные рыльца 3 части + почки березы 3 части + створки фасоли 3 части. Всё смешать, взять 4 столовые ложки смеси, залить 1 л кипятка, настоять 12 часов в закрытой эмалированной посуде, кипятить 5 мин. Дать остыть в течение 30 мин. Процедить, принимать по 0,5 стакана 4 раза в день через 1 час после еды. Курс лечения 30 дней.

4. Тысячелистник обыкновенный. 1 столовую ложку сухой травы залить 1 стаканом кипятка. Настоять 1 час. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

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

6. Петрушка (семена и корни). 10 г сырья на 1 стакан кипятка настоять, процедить и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

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

8. Брусника (плоды). 50 г измельченных плодов залить 200 г охлажденной кипяченой воды. Добавить мед или сахар по вкусу. Пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

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

10. Овес (зерно). 1 стакан зерна залить 1 л воды, кипятить на слабом огне до выпаривания ? части жидкости, процедить. Принимать слизистый отвар по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

11. Настойка редьки с медом и солью. 1,5 стакана сока редьки, 1 стакан меда, 0,5 л водки, 1 столовая ложка соли. Все хорошо перемешать. Принимать внутрь по 50 г перед сном.

#### Мази и растирания

1. Коровяк высокий. 50 цветков залить 200 г водки или 100 г 70% спирта. Растирать больной сустав на ночь.

2. Цветки сирени. 1 стакан цветков сирени настаивать на 0,5 л водки 10 дней, процедить, растереть ежедневно.

3. Пищевая сода. 1 неполная столовая ложка хозяйственного мыла, прибавить ? стакана подсолнечного масла. Соду пищевую растереть с натертым мылом и маслом. Смесь настаивать 3 дня. Втирать досуха в больное место.

#### Компрессы

При сильных болях помогают компрессы из березовых листьев, свежих листьев лопуха, а также сока и кашицы черной редьки.

**Медовый компресс.** Больное место смазать медом и накрыть туалетной бумагой, поверх которой поставить три горчичника. Сверху накрыть горчичники полиэтиленовой пленкой и утеплить компресс теплым шарфом или одеялом. Курс лечения 8–10 сеансов.

**Желчно-перцово-камфорная аппликация на спину.** 250 г медицинской желчи, 160 г камфорного спирта, 5–6 стручков красного перца. Смешать желчь с камфорным спиртом, прибавить измельченный перец, поместить в темную бутылку и закрыть пробкой. Хранить в темном месте. Холщевую ткань без синтетики смочить настойкой, положить на спину, сверху накрыть клеенкой и слоем ваты. Всё закрепить вокруг туловища бинтом по типу компресса. Держать компресс 2 часа.

**Фоторепортаж**

*Божественная литургия и панихида в день памяти  
иерея Сергия Сидорова († 2005) в Дивееве,  
7 мая 2009 года*



*Престольный праздник. Перенесение мощей святителя  
и чудотворца Николая из Мир Ликийских в Бар,  
22 мая 2009 года*



# ВОПРОСЫ СВЯЩЕННИКУ

На вопросы отвечает священник Антоний Игнатъев



✉ *Меня попросили стать крёстным для новорождённой. Как подготовиться к этому обряду и что нужно мне делать как крёстному отцу?*

☛ Главнейшая обязанность крёстных родителей – наставление крестников в вере и благочестии. Вот почему плотские родители должны стараться подбирать таких крёстных родителей для своих детей, которые были бы твердыми в истинной вере и духовно были бы выше их. С крёстных родителей Господь спросит за духовное воспитание лишь в том случае, когда родители по плоти

позволяли им выполнять это. Чаще всего остается лишь постоянная молитва о спасении крестников. Кроме этого есть еще одна возможная функция крёстных родителей, которая открывается лишь в случае смерти обоих родителей по плоти. Она состоит в том, что крёстные родители обязаны взять на себя всё попечение о крёстных детях, как о своих родных.

✉ *Можно ли ребенку заниматься восточной борьбой?*

☛ Борьбой заниматься можно, но не углубляясь в восточную философию.

✉ *Как православному человеку помянуть умершего родственника, если он был мусульманином?*

☛ Душа Вашего умершего родственника находится в руках Судии Всеправедного и Всемиловитого одновременно, а мы можем творить о нем милостыню, благотвори-

рения и помянуть его в личных молитвах.

✉ *Можно ли читать книги про Троянскую войну, мифы Древней Греции?*

☛ Конечно, можно.

✉ *Если принести в храм свечи, купленные в каком-либо монастыре, будет ли это считаться пожертвованием?*

☛ Это будет Вашей жертвой на монастырь, а не на храм. Вы поможете храму, если приобретете свечи именно в самом храме.

✉ *Могут ли муж и жена быть крёстными?*

☛ В Русской Православной Церкви существует мудрая традиция, по которой муж и жена не могут быть крёстными одного и того же ребенка. Это связано с тем, что духовное родство, которое создается в Таинстве Крещения, никак не должно быть менее значимо, чем любые другие связи и союзы.

Приходской листок Патриаршего подворья храма святителя Николая Мирликийского у Соломенной сторожки. Выходит один раз в месяц. Тираж 900 экз. Подписано в печать 11.07.09. Отпечатано в типографии «Вектор». 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 *Г. В. Бушкина*  
В подготовке выпуска участвовали:  
*диакон Алексей Сорокин, Е. Сафронова, С. Димитриади, А. Симон*

Адрес редакции:  
127434, Москва, Ивановская ул., дом 3  
(ст. метро «Тимирязевская», парк «Дубки») Тел. (495) 977-99-31  
E-mail: [infos@agios-nicolos.ru](mailto:infos@agios-nicolos.ru)  
Адрес в Интернете: [www.agios-nicolos.ru](http://www.agios-nicolos.ru)

При перепечатке ссылка на листок обязательна.