

Приходской листок Патриаршего подворья
храма святителя Николая Мирликийского

У ГОЛОМЕННОЙ СТОРОЖКИ

№ 58
МАРТ
2010 г.



Читайте в номере



**ВОСКРЕСНАЯ
ШКОЛА НА
ФЕСТИВАЛЕ
«СРЕТЕНИЕ»**



**ОБ
ИКОНЕ**



**ПАЛОМНИ-
ЧЕСТВО НА
СВЯТУЮ
ЗЕМЛЮ**

С Великим постом!



Также, когда поститесь, не будьте унылы, как лицемеры, ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям постящимися. Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою. А ты, когда постишься, помажь голову твою и умой лице твое, чтобы явиться постящимся не пред людьми, но пред Отцом твоим, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно (Мф. 6, 16-18)

Новости



25 января, в день памяти святой мученицы Татианы, в 255-ю годовщину основания Московского университета, в Успенском соборе Московского Кремля Первый викарий Святейшего Патриарха архиепископ Истринский Арсений совершил Божественную литургию в сослужении клириков города Москвы, получивших высшее образование в Московском университете, среди которых был диакон Алексей Сорокин.

26 января в Большом Кремлевском Дворце состоялась торжественная церемония открытия XVIII Международных Рождественских чтений, возглавил которую Святейший Патриарх Московский и всея Руси Кирилл. В торжествах приняли участие клирики и сотрудники наших храмов: диакон Павел Миронов, завхоз-староста В. В. Кулиш, алтарники П. В. Николаев и О. С. Александров, а также преподаватели Воскресных школ и прихожане.



www.patriarchia.ru

30 января, в день памяти прп. Антония Великого, день своего тезоименитства отметил иерей Антоний Игнатъев, которого после Божественной литургии от лица клира, администрации и прихожан храма поздравил настоятель протоиерей Михаил Михайлов. Присоединяемся к поздравлениям и желаем отцу Антонию всеблагой помощи Божией в его служении Церкви Христовой.

1 февраля состоялись торжества, посвященные первой годовщине Первосвятительского служения Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла. Его Святейшество возглавил служение Божественной литургии в Храме Христа Спасителя. За богослужением молились настоятели и клирики московских храмов, среди

Берегитесь измерять пост простым воздержанием от пищи. Те, кто воздерживается от пищи, а ведет себя неподобающе, уподобляется диаволу, который хотя ничего не ест, однако ж не перестает грешить.

Свт. Василий Великий

которых был настоятель нашего храма протоиерей Михаил Михайлов.

4 февраля в рамках ежемесячных молодежных встреч при храме состоялась беседа с художником-мультипликатором и режиссером анимационных фильмов Александром Александровичем Маркеловым. Гость рассказал об искусстве мультипликации, о его истоках и развитии. Был затронут также воспитательный и духовный аспект темы. В завершение Александр Александрович показал мультипликационный фильм по рассказу Н. В. Гоголя «Потерянная грамота».



5 февраля по благословию Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла в храме святителя Иннокентия Московского в Бескудникове приступил к своим обязанностям новый завхоз-староста Андрей Сергеевич Метелкин. Желаем Андрею Сергеевичу помощи Божией в его трудах!

Братья и сестры!

С благословения настоятеля при храме святителя Николая Мирликийского у Соломенной сторожки всем нуждающимся окажут помощь в вопросах:

- приобретения и продажи городского и загородного жилья;
- обмена жилых помещений;
- съезда и разъезда;
- оформления документов;
- юридического сопровождения.

Телефон: 543 - 53 - 74, *Дмитрий*

Наш приход

Воскресная школа на фестивале «Сретение 2010»

Лариса Александрова

Прошел Рождественский праздник в Воскресной школе, замолкли аплодисменты, а нам уже нужно готовиться к ежегодному фестивалю «Сретение», который организует Покровское благочиние города Москвы.

Два года назад я была приглашена на спектакль, который ставила моя родственница, руководитель театральной студии «Лампадка» при Николо-Перервинском монастыре. Спектакль показывали в театре Русской драмы «Камерная сцена». И там впервые я узнала, что для Воскресных школ и молодежных объединений ежегодно проходит фестиваль, на котором дети и взрослые могут показать свою работу, свои таланты.

И, вдохновившись атмосферой фестиваля, в 2009 году наша Воскресная школа пока-



Творческий вечер «Татьянин день».
Екатерина Лазарева и Екатерина Гусева

зала в этом театре спектакль «Чудесные лапоточки». Спектакль поставила мама пятерых детей, Ольга Кордонская, и

наша Воскресная школа получила за него Диплом за участие в фестивале и памятные подарки. Но, как говорится, неважна степень награды, важно участие.

В этом году, получив благословение у настоятеля храма протоиерея Михаила Михайлова участвовать во всех мероприятиях, какие будут, мы выставили стихи и прозу собственного сочинения, написанные нашими учащимися и преподавателем.

30 января на творческом вечере «Татьянин день» свои стихи читала преподаватель церковнославянского языка Екатерина Игоревна Гусева, а Екатерина Лазарева, ученица старшей группы нашей Воскресной школы, прочла отрывок из своего рассказа «Преданность». Третий учас-



Настоятель протоиерей Михаил Михайлов поздравляет Екатерину Гусеву



Репетиция спектакля «Братец ослик»

тник конкурса, Юлия Сахарова, ученица старшей группы, заболела и не смогла лично прочесть свои стихи. Но награду получили все, а самое главное, все произведения наших учащихся вошли в Творческую тетрадь № 2 (Работы участников V Сретенского фестиваля Воскресных школ и православных объединений города Москвы).

На следующий день мы принимали поздравления от настоятеля, сотрудников и прихожан храма.

Следующий этап – это участие в театральном конкурсе фестиваля. Заявку отослали на оба наших спектакля, и на «Кошкин дом», и на «Братца ослика».

Отбор прошел спектакль, поставленный по повести известного белорусского драматурга Сергея Ковалёва «Братец ослик». Режиссер и постановщик нашего спектакля Андрей Леонидович Горбатый. Активно помогал ему Андрей Горбатый-младший (выпускник нашей Воскресной школы). Алексей Журавлёв, папа двух «артистов»: Екатерины Журавлёвой («Звездочки») и Александра Журавлёва («Льва») – смон-

тировал целый слайд-фильм, сопровождающий спектакль. Музыка к спектаклю подготовили регент правого хора Кира Валерьевна Лещук и алтарник Андрей Рабский.

Очень волновались наши артисты: Надежда Андреевна Карпова («Злая хозяйка»), активная помощница школы и мама двоих детей (учеников нашей Воскресной школы), алтарник Олег Александров («Рассказчик»), ученики старшей группы: Игорь Каликин («Ослик»), Антон Пилькевич («Поросенок») и Александр Александров («Крот»).

В комиссии были художественный руководитель театра «Камерная сцена», заслуженный деятель искусств России Михаил Григорьевич Щепенко, декоратор Малого театра, артисты театра «Камерная сцена», руководители многих театральных студий при храмах города Москвы, директора Воскресных школ.

По расписанию наши дети выступали первыми, фактически театральный фестиваль открывали мы.

Наша Воскресная школа получила Диплом I степени, то есть 2-е место после лауреатов. Лауреаты участвуют в этом фестивале пять лет, а мы – второй год. Их Воскресной школе и театральной студии исполняется в этом году 15 лет, а нам – 10. Успех очевиден! И нам есть к чему стремиться!

Жаль, посмотреть на нас пришли немногие, хотя мы приглашали всех: и участвовать, и посмотреть. В связи с этим обращаюсь к родителям, бабушкам и дедушкам: если вы не приведете детей на праздник, концерт или спектакль, ребенок сам не сможет прийти, даже если очень этого захочет, отложите «неотложные дела» и



Воскресная школа на балу

уделите детям три часа времени! Поверьте, вы получите колоссальное удовольствие, когда увидите счастливые глаза своего ребенка, как это было на балу.

12 февраля состоялся бал для старших школьников и молодежи. Бал прошел в демонстрационном зале ГУМа. Девушки в длинных красивых балльных платьях, юноши в темных брюках, белых рубашках с шейными платками, белых перчатках кружились в вальсе, скакали в «бесконечном» галопе, мазурке и многих других танцах (в программе был 31 танец!). Кстати, мастер-класс балльных танцев проходил в зале нашей школы, а занятия вели опять наши выпускники – Ксения Скороход и Иван Эрастов.

13 февраля все участники фестиваля были приглашены на заключительный концерт, посвященный закрытию V фестиваля «Сретение 2010». Перед нами выступали и дети, и взрослые, пели, танцевали, читали стихи, показывали театрализованные сценки, а в конце нашей Воскресной школе был вручен Диплом участника фестиваля Воскресных школ и православных объединений, подписанный Архиепископом



**Вручение Диплома участника фестиваля
Воскресных школ и православных объединений**

Костромским и Галичским владыкой Александром, Председателем отдела по делам молодежи Московского Патриархата.

Опять я не увидела ни родителей, ни учащихся нашей школы, кроме участников фестиваля. Как же вас, дорогие родители, «расшевелить»? Что еще придумать? Какие мероприятия организовать для вас, чтобы вы активно участвовали в жизни Воскресной школы? А ведь в этот же день, там же, в фойе,

были выставлены творческие работы ваших детей. Все, что ребята делали на уроках творчества, кружке «Шаг в сад», было выставлено на общее обозрение. К нашим стендам подходили участники фестиваля, руководители различных кружков и студий, фотографировали и выражали свое восхищение работой детей и преподавателей. Очень радостно мне за наших деток!

Огромное спасибо тем родителям, которые помогали и помогают нам, которые, несмотря на занятость, работу или учебу (несмотря на будние дни!), живо откликнулись на участие в фестивале. Низайший вам поклон! Храни вас Господь!

Любое дело когда-нибудь заканчивается, подошел к концу и V фестиваль «Сретение 2010». Но будут и VI, и VII фестивали, и так далее. Надеюсь, что с Божией помощью и с благословения отца настоятеля наша Воскресная школа будет и в дальнейшем активно участвовать во всех интересных мероприятиях. Ждем вас в Воскресной школе!



Стенд Воскресной школы храма святителя Николая у Соломенной сторожки

ПОЭЗИЯ

Екатерина Гусева

Преподаватель Воскресной школы

Заповедь

Что такое Любовь? Вот вопрос на века!
И веками искали ответы.
Вопрошали философа, жрицу, волхва:
Но ответами были советы!
Что такое Любовь? Это сон или явь?
Задавались вопросами люди.
И, увы, ни один, как ни лукавь,
Не дошел в исканьях до сути.
Что такое Любовь? Лишь один есть ответ –
Каждый день у всех пред глазами
Крест, Голгофы венец и Бога завет:
«Вы не будьте друг другу врагами».



Куда идти?

Если вдруг все надоест на свете,
Да и свет вдруг станет так постыл –
Не топчись всю жизнь свою на месте –
Брось скорей ты все, что полюбил!
Вспоминай скорее ту дорогу,
Что в немногочленный храм ведет.
Там молись прилежно, долго Богу,
Веруя, что Он тебя спасет.



Через перекааты

(перевод стих. А. Теннисона)

Вечерняя звезда. Закат.
И ясный голос зова в вышине.
И пусть не будет мне прощаньем перекаат,
На море, вышедшему в тишине,
Но тот поток, что льется, недвижим,
И незаметен в нем прибой,
Коль то, что поднялось из вечности глубин,
Вновь возвращается домой.
Вечерний колокол. Звезда.
И после этого – лишь тьма веков...
Пусть не коснется никого прощания гроза,
Когда освобожусь я из оков.
Пускай от Времени и мирного пути
Поток меня далеко может отнести,
Надеюсь я Владыку всех узреть,
Когда назначено мне будет умереть.



Юлия Сахарова

Ученица старшей группы Воскресной школы

Услышь мя, Господи

Господь, творец земли!
Мольбам моим вонми!
Услышь души стенание,
Узри мои страдания!
Мольбы мои прими,
Нелицемерны слезы!
Зажги во мне огонь любви,
А в сердце – расцветанья розы!
Не дай врагу душу похитить,
Не попусти такой судьбы!
Но дай очами мне увидеть,
Как глубоки гордины рвы!
Ты от рожденья нам подал
Крест наш земной,
Души спасенье!



Мой Ангел Хранитель

Спутник жизни моя,
Мой добрый Ангеле Хранитель!
Излей молитвы на меня,
Услышит Тя Господь Спаситель!
Неоценим Твой сложный труд
В борьбе со злом моим великим.
Он тяжелее медных груд,
И часто со слезой на лике
Ты молишь обо мне Христа
И руци простираешь скорбно!
И в те мгновенья неспроста
Так смотришь на меня с иконы.
Извергни мя из глубины
Грехов моих, страстей и зла!
Молитвы мне твои нужны –
О, паче злата да сребра!
Ведь ты – души моей спаситель!
Не всяк отец так чадо любит!
Моли Творца и Богоматерь!
И сатана мя не загубит!



Закон Божий

ОБ ИКОНЕ

Рубрику ведет преподаватель Воскресной школы нашего храма, студентка Московского государственного лингвистического университета по кафедре теологии **Ирина Ганцева**.

Тишина – единственный простор, где дух расправляет крылья.

Антуан де Сент-Экзюпери

– Зачем в храме и доме помещают иконы? Вот протестанты от икон отказались. И вообще это напоминает какой-то пережиток языческого идолопоклонства: приходят люди к иконам, целуют их. Зачем это все? Ведь Образ Божий в душе должен быть! На наших иконах и люди-то на людей непохожи. Что, наши иконописцы лучше нарисовать что ли не могут? Зачем нужен этот строгий иконописный канон? Ведь более натуралистичное изображение куда красивее бы было! Так почему у нас иконы сохранились вот в таком виде, а не были отменены, как у протестантов, и не превратились в картины, как у католиков?

– Исторически у православной иконы тяжелая судьба. Хотя религиозные изображения

археологи находят начиная с первых лет христианства, но официальное установление иконопочитания произошло только в конце VIII века нашей эры после длительного периода гонений. До этого в святоотеческой литературе этот вопрос был мало разработан. У Отцов Церкви разных времен можно найти как

политического характера, и трудности, связанные с переводами переписки с греческого на латынь, в связи с которыми Римский Папа подозревал восточных сторонников иконопочитания в поклонении иконам как идолам. Невозможно все это рассказать в одной статье, тем более что нас больше интересует не исторический, а религиозно-символический аспект иконопочитания. Итак, на основании чего почитание мощей и священных изображений все-таки закрепилось в Православии? Зачем нужна икона, и какую пользу она приносит?

«Ибо чем чаще через изображение на иконах они

(изображаемые на иконах) бывают видимы, тем более взвизывающие на них побуждаются к воспоминанию о самих первообразах и к любви к ним» (из определения 7-го Вселенского собора). Действительно, главное предназначение икон – напоминать о тех, кто на них изображен.

Но все-таки роль иконы намного глубже и полнее. С этой стороны очень интересны



положительное, так и отрицательное отношение к почитанию священных изображений. Сам же процесс установления обязательного поклонения иконам был длительным и тяжелым. Тогда еще между едиными в православной вере римскими и восточными иерархами шли долгие переговоры, история которых безусловно чрезвычайно увлекательна. Были там сложности и

иконы, которые впервые появились на Руси и являют собой наш вклад в общехристианское искусство: это те иконы, где в центре помещают изображение святого, а вокруг справа налево пишут его житие. Такие же можно встретить и переложения самого Евангелия. Икону называют «Евангелием для неграмотных». Икона – это слово, обращенное к людям, написанное не буквами, а красками. Это живое слово, но услышать его можно, лишь замолчав самому. И вот, когда мы в тишине и сосредоточении подходим к иконе, то можем «услышать ее голос». Только когда молчат все страсти, когда уходит все постороннее, обнажается истинное лицо иконы, как свидетельство Боговоплощения и торжество православной веры. Именно поэтому и на службе принято стоять спокойно, сосредоточенно, не



разговаривая и не отвлекаясь на постороннее, иначе как же услышать службу? Сердце – не уши, оно не воспринимает просто все звуковые волны в определенном диапазоне. Сердце – сложнейший музыкальный инструмент, его следует долго и с усердием настраивать, оно услышит лишь в молчании всех остальных чувств, в святой тишине и мире. Тогда оно способно слышать и Евангелие, и молитву, и понимать, чувствовать голос иконы. У нее свой, особый язык – язык образов и символов; если знать и чувствовать его, уже не

придет в голову спрашивать, почему в наших храмах стоят именно иконы, а не натуралистические картины, как у католиков. И уж тем более станет понятно, почему мы не отказались от почитания икон вовсе.

Второе и, наверное, главное назначение иконы вытекает из первого: икона, как помощница в молитве и ее образец. Как и все в православной жизни, икона призвана прославлять Бога и призывать молящихся это делать. Икона – это та же молитва. Если Псалмопевец говорит: «хвалите Его на струнах и органе», то также можно сказать: «хвалите Его в

красках и линиях». Потому что всякое дело следует творить во славу Божию. Поэтому нельзя просто сесть и написать икону. Для этого нужно соблюдать пост и воздержание во всем. Тут же можно сказать о таком типичном приеме в написании иконы, как «обратная перспектива». Заключается она в следующем: обычно в прямой перспективе все удаляющиеся линии сходятся на горизонте в одну точку. Это легко проследить, если посмотреть на пути железной дороги. На иконе же – наоборот. Так, у одного здания иногда можно видеть и фасад, и еще обе примыкающие к нему

стены. Обратная перспектива это то, как мы видим мир, если поднести его близко-близко к глазам. Поднеся к лицу ребро ладони, мы увидим обе ее стороны. Так что подчеркивается особенная близость изображенного к нам. С другой стороны, обратная перспектива – это то, как мир видит икона. Поэтому икона – это и место встречи. Иконописец в своей молитве приближается к Богу, а Тот со Своей стороны подходит к людям. Увидеть все глазами иконы и изображенное на ней – в некотором смысле можно посчитать целью молитвы к этой иконе.

Однако есть одна опасность, о которой следует знать каждому христианину. Действительно, любой народ всегда склонен впадать в язычество и подменять служение Богу поклонением тварным идолам. Еще в древности, несмотря на

то, что иконоборчество VIII века было спровоцировано светскими властями в политических целях, многие церковные лица поддерживали гонения из-за того, что во многих храмах иконопочтение доходило до того, что краску с иконы соскребали и добавляли в Чашу с Дарами на Литургии, думая, что без этого вино и хлеб не превратятся в Кровь и Плоть. Важно отличать, что мы почитаем иконы, но молимся первообразам.

Паломничество

Паломничество на Святую Землю

Лидия и Ольга Лазаревы

*Продолжение.
Начало в № 56, 57*

Вот и святой град Иерусалим. «Capitol Hotel». Тут все немножко похуже, чем в Назарете, в мелочах, шумно. Утром в четыре часа издали слышен колокольный звон. И сразу же закричал муэдзин через усилитель на весь город, и долго кричал с надрывом. Машины начали сигналить. Застучала, заскрипела стройка. Пестрая жизнь большого города. Улицы выложены крупными древними белокаменными плитами, до блеска отполированными за тысячелетия пешеходами. Магазины с ароматом пряностей, фруктовые базары на улице, пальмовые аллеи. И высокая белая зубчатая стена Старого города с угловыми башнями, узкими бойницами и въездными воротами.

В Старом городе улочки поуже, выются, как хотят. Там живут и торгуют, конечно же, всем. И за малоприметной дверцей — монастырь Панагии, где две монахини содержат в убранстве и

храм с колокольней, и цветущую территорию. Святыня у них — икона Божией Матери, написанная евангелистом Лукой. Также не приметен снаружи храм Александра Невского.

Мы стремимся поклониться Гробу Господню. Вот рассеченная Благодатным Огнем колонна при входе. Камень Помазания, прямоугольный, чуть возвышается над полом. Над ним восемь крупных лампад в виде амфор матового стекла. При нас служитель как раз их опраивал. Приложились. Крутая



Монастырь Панагии

лестница вверх ведет на Голгофу. Скорбный полумрак, освещенный лампадами. На месте водружения Креста распятый Господь и предстоящие Ему Божия Матерь и Иоанн Богослов. На коленях прикладываемся к месту пролития Честной Искупытельной Крови. Под стеклом в полу освещенная трещина в скале, образовавшаяся в момент смерти Спасителя.

Вот Кувуклия над пещерой Гроба Господня, под шатром храма. Вокруг очередь. Снаружи видим большие закрытые овальные отверстия, через которые Патриарх в Страстную Субботу дает Благодатный Огонь. Над входом множество богатых лампад разных стран. Очередь регулирует греческий монах.



Камень Помазания



Усыпальница Божией Матери

Трепетно входим в придел Ангела. В пещеру погребения ведет низкий узкий проем. Входим на коленях. Ложе Господа справа под мраморной плитой. В головах горящий пучок свечей. Образ Богородицы. Больше ничего не видишь в молитве. Никто не торопит. Приложились сами, нательные крестики свои, купленные святыни освятили. И, не оборачиваясь, спиной ко входу, на коленях выходим в придел Ангела. И на выход. Скорбь и благодать. И торжественный покой в душе, никаких больше желаний. Это – главное.

В Старом городе видели еще преторию, темницу Иисуса Христа, каменные колодки в ней. В католическом храме сохранилась разметка на полу для игры в кости римских легионеров, деливших ризы Господни.

В храм Воскресения, соединенный воедино с шатром над Кувуклией, мы пошли на ночную службу. А до этого поклонились еще Усыпальнице Божией Матери на Елеонской горе. Храм закрыт без какой-либо надежды попасть. Стоим, молимся. Наверху появился какой-то араб. За денежку позвал ключаря. Ключи гремят, но дверь не отпирается. Догадались пропеть все вместе тропарь Успению, и дверь отперлась (чудо!). И мы сподобились приложиться к месту по-

гребения Пресвятой Богородицы. С трепетом, но без скорби. За гробницей Божией Матери Ее Иерусалимская икона, чудотворная, написанная монахиней Марией. Приложились сами и освятили свои покупки и нательные крестики.

Исповедовались мы в русском монастыре равноапостольной Марии Магдалины на Елеонской горе. Красивейший храм светится золотыми куполами в куще зелени Масличной горы. Русский царь Александр III приобрел участок земли в Гефсимании и построил этот храм в память своей матери, немки по происхождению, русской



Монастырь равноапостольной Марии Магдалины на Елеонской горе

православной царицы Марии Александровны. Храм освящен в честь ее небесной покровительницы. Идея увековечить память императрицы принадлежала начальнику Русской Духовной миссии в Иерусалиме архимандриту Антонину (Капустину), который называл ее великой христоролюбицей, печальницей о земле русской. Роспись храма выполнили русские живописцы В. Верещагин, В. Васильев, С. Иванов и др. Эти иконы знакомы нам по Третьяковке. С 1981 года в храме находятся святые мощи преподобномучениц Великой княгини Елисаветы и инокини Варвары, в белых мраморных раках. В субботу вечером 9 октября мы первый раз полноценно помолились в храме за русским богослужением. Наши русские монахини подарили нам по пузырьчку оливкового масла от маслин Гефсиманского сада, «помнящих» еще Иисуса Христа. У них отмирает внешняя кора и остается заскорузлой широкой юбкой, а по центру растет новый ствол, цветущий и плодоносящий.

А вечером пошли на ночную службу ко Гробу Господню, в храм Воскресения Христова. В помещении храма алтарь, солея, левый клирос певчих, продольные скамьи вдоль боковых стен. Все садятся. А в центре при входе «Пуп Земли», –

каменный, круглый, как бы пуфик с выпуклой пуповинкой по центру, – средоточие (по И. В. Далю). При выходе из храма Воскресения попадаешь под ротонду над Кувуклией Гроба Господня. Литургию греческую служили перед Кувуклией, спиной к храму Воскресения. Престол стоял в приделе Ангела, а мы за спиной священнослужителей стояли на ступенях и в дверях храма Воскресения, спиной к алтарю храма, что нас несколько смущало.

Служба шла на греческом, распев греческий. С трудом, но стали как-то ориентироваться в ритме службы. Евангелие читали по-русски, «Отче наш» пели по-русски. Когда настало освящение Святых Даров, мы поняли. А причащали в храме у солеи из двух Чаш. Алый плат священник держал вместе с Чашей, а причастник сам берет его свободный конец себе под подбородок и сам вытирает свои уста после Причастия. Слава Тебе, Боже! Сподобились великого Таинства здесь! Тепло у них не дают, а вместо просфор хлеб обычный, серый, нарезанный кусочками.

После Причастия наш гид повел нас (пока открыто) в мощевницу – комнату справа от алтаря с великим множеством мощей святых разных времен,



Литургия у Гроба Господня в храме Воскресения Христова

под стеклом по всему периметру комнаты. Приложились. А при выходе нам дали попить воды и соков вместе со священнослужителями – трапеза общая, как в первые века!

В воскресенье утром нас привезли на самое высокое место Елеонской горы, храм Вознесения. Его колокольня – это самая высокая точка Иерусалима, и ее зовут Русской свечой, Russian Candle. Говорят, что колокола на ней полностью идентичны колоколам старого Храма Христа Спасителя. Матушки сами несли их от порта Яффы крестным ходом. А камень с отпечатком

стопы Спасителя в момент Вознесения находится во владении мусульман. Пускают за 1\$.

Монастырь Святого Креста в Иерусалиме принадлежит Православной Церкви. Христианская традиция связывает его с местом, где, по преданию, праведный Лот посадил три сухих посоха: кедровый, сосновый и кипарисовый, оставленных Ангелами Святой Троицы у праотца Авраама, уходя от него в Содом. Лот во искупление своего греха поливал их 40 лет, и когда они процвели, срослись в единое тройное дерево, он был прощен. При строительстве храма Соломона его срубили, но оно все не подходило по размерам, и его бросили в купель Силоам, где мыли жертвенных животных и где оно пролежало тысячелетия. А Ирод повелел для большего посрамления из него сделать Крест для Иисуса Христа. Монастырь величествен архитектурно и богато расписан прекрасными грузинскими иконописцами.

На месте, где доживал свои 300 лет до Сретения Господня праведный Симеон Богоприимец, сооружен греческий монастырь, в честь него освященный.



«Пуп Земли»

Продолжение в следующих номерах

Здоровье

Советы долгожителям

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



Жизнь пожилых людей, проблемы старости интересовали человечество испокон веков. О старости слагались легенды, ей посвящены многие художественные произведения и философские трактаты, от библейских мудрецов и древних мыслителей до современных ученых. Долгожителями, согласно современным научным представлениям, считаются люди старше 80-летнего возраста.

Обеспечивают человеку долголетие в первую очередь особенности его личности, климатические условия местности, где он проживает, характер труда и быта, особенности взаимоотношений, стиль общения с окружающими людьми, наследственность. Долгожительство является естественным физиологическим явлением.

Увеличение продолжительности человеческой жизни – важнейшая задача современной науки и медицины, важный фактор социальной программы. В организме человека все прекрасно сбалансировано. Показатели долголетия до 100-летнего возраста у женщин более высоки, чем у мужчин, зато среди людей старше 100 лет мужчин в среднем больше, чем женщин.

Последние переписи населения показывают уменьшение количества долгожителей. В настоящее время накопилось немного сведений о состоянии здоровья долгожителей. У них отмечается сохранность активности мозга, способность к реакциям на различные раздражители, которые поддерживают высокий уровень деятельности. Они активно общаются с окружающими, психически здоровы. Во многих случаях долгожители страдают некоторыми заболеваниями, но живут долго, так как обладают стабилизирующей способностью организма. Кроме того, у долгожителей хронические заболевания реже приводят к возникновению тяжелых заболеваний, таких, как инфаркт или инсульт, в связи с тем, что им характерно гармоническое, синхронное изменение деятельности отдельных систем. Общими для долгожителей являются высокая двига-

тельная активность, длительная, непрерывающаяся даже в старости трудовая деятельность и питание: низкая калорийность продуктов, снижение потребления белка, в основном молочно-растительная пища.

В большинстве случаев долголетие – не затянувшаяся дряхлость, а иной уровень всей жизненной активности. Возрастные физиологические изменения в организме неизбежны. Чтобы достичь долголетия, необходимо продолжать вести активный образ жизни, работать, путешествовать, поддерживать близких, а главное, не терять интерес к жизни и строить планы на будущее. Необходимо следить за своим здоровьем и внешностью, заниматься физическими упражнениями, умеренно питаться, поддерживать постоянный вес. Физическая и умственная активность обеспечивает отличный тонус, хорошее настроение, защищает от скуки, печали и чувства ненужности, расширяет духовный кругозор. Сохранять память, очень помогают чтение молитв и псалмов и их запоминание.

Некоторые люди воспринимают пожилой возраст или выход на пенсию как конец жизни и замыкаются в крошечном домашнем мирке. Ограниченность интересов они пытаются возместить обильной, вкусной едой, телевизором и общением с друзьями. Это убивает творческое воображение и создает условия для интеллектуального старения. Пожилему человеку очень важно сохранить психологический настрой. Несмотря на то, что наша жизнь не очень легкая, ее нужно плодотворно прожить. Не надо сосредоточиваться на

мелких заботах, общих неудачах, недомоганиях. Наоборот, надо стараться видеть во всем в первую очередь хорошее и с оптимизмом смотреть вперед. Единственная роскошь, которую можно и нужно себе позволить, – это человеческое общение.

Существуют различные пути достижения долголетия. Чаще всего долгожителями являются люди с высоким уровнем функционального состояния центральной нервной системы, особенно головного мозга, а также высокие возможности сердечно-сосудистой системы. Методы борьбы со старением – лишь небольшая часть разработок в системе естественного оздоровления.

Основные заповеди активного долголетия:

1. Необходимо соблюдать такой режим питания, который обеспечивал бы баланс между потреблением продуктов питания и выделением отходов. Надо употреблять такую пищу и в таком количестве, чтобы не нарушать естественные обменные процессы.

Большое значение имеет употребление витамина Е, который содержится в ростках зерновых, во фруктах и овощах, которые обладают свойством предохранять кровеносные сосуды от закупорки и проводить профилактику инфаркта и инсульта. Также от него зависит деятельность головного мозга. При этом желательно употреблять витамины группы В совместно с Е. При недостатке этих витаминов страдает интеллект личности и развиваются психоэмоциональные нарушения. Желательно в пищу добавлять молодые листики малины, крыжовника, барбариса, смородины, липы, березы.

2. Дыхание и движение человека должны соответствовать природным потребностям, поэтому физическая нагрузка влияет на телесное и духовное здоровье. Физическим упражнениям отводится не более полу-

часа в сутки. Кроме того, ежедневно нужно ходить 1–1,5 часа. При хорошем состоянии здоровья можно заниматься водными и закаливающими процедурами в пределах естественных для человека норм.

3. Основным элементом системы естественного оздоровления является продление активной жизни человека. В основном это психологический настрой. Здесь должны царить доброжелательность, душевная гармония, стремление к активной жизни на благо общества.

4. Питание должно быть сбалансированным и разнообразным. Когда старость не осложнена каким-либо резким болезненным процессом – это старость практически здоровых людей, поэтому развитие этих процессов можно значительно затормозить, и первостепенная роль здесь принадлежит рациональному питанию, которое в старости является важным фактором профилактики.

Существуют три правила:

- 1) не переедать;
- 2) остерегаться редкого, но обильного питания;
- 3) исключить послеобеденный сон и плотный ужин.

Древняя пословица гласит: «Позавтракай сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу».

Необходимые рекомендации:

а) хлеб и мучные изделия: хлеб отрубной, пшеничный, ржаной, бородинский, сухари, несдобное печенье. Ограничить сдобное тесто;

б) супы: вегетарианские, овощные, фруктовые, крупяные, нежирные мясные, рыбные 1–2 раза в неделю;

в) мясо, птица: нежирные сорта (говядина, телятина, кролик, куры) преимущественно в отварном виде, рубленое и запеченное;

г) нерыбные морепродукты: кальмары, мидии и другие, запеченные или тушеные с овощами;

д) рыба: треска, минтай, карп, щука, окунь;

е) молочные продукты: пониженной жирности молоко, йогурт, творог, сыр нежирный, стакан простокваши или кефира. Ограничивают сливки, сметану, жирный творог и сыр;

ж) яйца 1–2 в неделю, всмятку, молочно-белковые омлеты;

з) крупы: овсяная, гречневая, перловая, пшено, каши, запеканки, пудинги;

и) овощи: картофель, свекла, морковь, тыква, кабачки, баклажаны в сыром и вареном виде, соки фруктовые. Ограничивают листья салата, шпинат, щавель, зеленый горошек;

к) сладкие блюда: различные плоды в любом виде. Вместо сахара желателен мед или фруктоза;

л) напитки: некрепкий чай с молоком, фруктовые, овощные и ягодные соки, морсы, отвары шиповника, пшеничных отрубей, настой смородины. Ограничивают квас и газированные напитки;

м) растительные масла для салатов, винегретов, маринадов. Ограничивают сливочное масло, исключают бараний, говяжий жир и свиное сало.

Только соблюдая умеренность в питании и повышая интенсивность обменных процессов за счет физических нагрузок, можно предупредить атеросклероз мозга и сердца и продлить жизнь. Японский целитель Джордж Осава считал, что пожилой возраст несовместим с печалью и говорил: «Старость – это радостное время, когда мы способны пожинать плоды прожитой жизни, получая и раздавая накопленное счастье». Счастлив тот долгожитель, который чувствует себя полезным и нужным в обществе себе равных.

Береги вас, Господи, долгожданное и благоденственное вам житие.

Фоторепортаж

Крещение Господне, 18–19 января 2010 года



Первая седмица Великого поста, 2010 год



Наши приход



Жизнь течет, уходят лучшие



Мы продолжаем печатать на страницах приходского листка воспоминания, мысли и духовные размышления Екатерины Юрьевны Пятаевой, прихожанки нашего храма, внештатного сотрудника Издательства Московской Патриархии и нашего постоянного автора и редактора.

Екатерина Юрьевна Пятаева

Семь лет я проработала в Издательстве Московской Патриархии. Если бы все вернуть, я бы, наверное, отдала ей весь свой труд и все свои знания. Но... все как есть. Литература, «Богословские труды», отдел духовно-нравственной литературы, детский отдел. Люди, которые там трудятся, — это молодые мужчины и женщины, глоток свежего воздуха на фоне теперешней весьма сомнительной чистоты жизни.

... Покинул этот бренный мир летом прошлого года постоянный автор «Радонежа» В.Л. Махнач, сколько хорошего он дал слушателям. Воспринимая его лекции, рассказы, ответы на вопросы, каждый раз углубляешься в дорогу, родную Россию, в Православие, во Христа.

19 июля прошлого года ушел из жизни дорогой С. В. Ямщиков. Я была на даче. Позвонила дочь. 17 июля еще приложились к иконе Царственных страстотерпцев в нашем храме. Рыдаю, вспоминая, кого потеряла Россия в

лице помазанника Божия. Боже, дай нам покаяние всецелое и сердце люботрудное. Вспомнила семью нашу, папу. Он говорил нам, в глазах стояли слезы, какое



Настоятель храма свт. Николая у Соломенной сторожки протоиерей Михаил Михайлов и Екатерина Юрьевна

злодеяние совершила власть, так называемая советская.

Какие лица, какая Семья. О святые Государь Николай, о Александра Феодоровна,

о царевич Алексей, Татяна, Ольга, Мария, Анастасия, чистота совершеннейшая! Молилась и оплакивала Царскую Семью и как раз перед празднованием иконы Казанской Божией Матери потеря еще одного русского человека, потеря для России Православной. О Савва, Савва, не вынесла его честная, светлая, чистая душа всей этой грязи. Это был настоящий воин Христов, и его глас вопиющего в пустыне, борьба с диаволом, с инородцами, временно пленившими нашу Православную Родину, не могли не отразиться на его и так уже пошатнувшемся здоровье. Но дух его оказался несломленным.

А как этот талантливый человек, кроме того, что он реставратор, художник, скульптор, как он говорил, каким талантом художественного слова обладал, слушать его было наслаждением, мог бы еще много сказать, но не выдержало сердце, его пламенное сердце теперь «в селениях

праведных упокоивается». Господи, помяни его во Царствии Твоем.

Приходской листок Патриаршего подворья храма святителя Николая Мирликийского у Соломенной сторожки. Выходит один раз в месяц. Тираж 900 экз. Подписано в печать 03.03.10. 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 участвовал
диакон Алексей Сорокин

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

При перепечатке ссылка на листок обязательна.