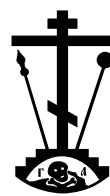


# Точка опоры



Выпуск № 61  
19 декабря  
2022 г. от Р.Х.

ПРИХОДСКАЯ ГАЗЕТА ХРАМА РОЖДЕСТВА ИОАННА ПРЕДТЕЧИ В ЮККАХ

## 19 ДЕКАБРЯ - ПАМЯТЬ СЯТИТЕЛЯ НИКОЛАЯ, МИР ЛИКИЙСКИХ ЧУДОТВОРЦА

**Тропарь святителю Николаю Чудотворцу, глас 4-й:**

«Правило веры и образ кротости, воздержания учителя яви тя стаду твоему яже вещи истина; сего ради стяжал еси смирением высокая, нищетою богата. Отче священноначальниче Николае, моли Христа Бога спастися душам нашим».

Перевод: «Правилом веры, образцом кротости, воздержания учителем показала тебя жизнь твоя пастве твоей. И потому смирением ты приобрел величие, нищетою — богатство: отче священноначальниче Николае, моли Христа Бога о спасении душ наших».



## ПРЕСТОЛЬНЫЙ ПРАЗДНИК ВСЕЙ РОССИИ



Можно сказать, что день памяти святителя Николая является престольным праздником... для всей нашей страны, для всего Православного мира, для всех христиан. Вот насколько удивительна личность этого человека — подчёркиваю, не героя былин, легенд или сказок, но реально человека. Кто-то скажет: ну как же, вся его жизнь от начала была необычной! Нет, и будущий святитель, и все святые родились такими же, как и мы, людьми. Но все они правильно, в соответствии с Божией правдой, использовали, говоря современным языком, свой потенциал. И значит, для каждого из нас святитель Николай — пример, Правило веры и Образ кротости, к которому мы должны стремиться.

В кондаке свт.Николаю прекрасно, в нескольких словах, изложена практически вся его жизнь, описано его мировоззрение и жизненные цели — для чего он жил и к чему он стремился «*В Мирех, святе, священнодействитель показался еси*» — то есть в Мирах Ликийских, где он совершал своё служение, он был исполняющим действия священника, священнодействователь, — «*Христово бо, преподобне, Евангелие исполнив*», — поскольку (и это главные слова, которые открывают всю глубину и силу жизни свт.Николая) он исполнил Христово Евангелие. И далее мы узнаём, что он не щадил своей жизни за других, спасал от смерти, неповинных и обрёл святость — «*Положил еси душу твою о людех твоих/ и, спасл еси неповинныя от смерти — сего ради освятился еси*». Но все эти события жизни святого становятся звеньями единой цепи, единой цели исполнения Евангельских заветов. Вот в чём свт.Николай отличается от каждого из нас. Мы не стремимся исполнить Евангелие!

Да, кто-то может мне возразить: «Ну как же, я же в воскресный день прихожу в храм, стою, молюсь, силы свои полагаю». Но что мы слышим в слове Божиим? «**Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим... и ближнего твоего, как самого себя**» (Мк.12.30,31). Эти две заповеди Христос дал человеческому роду. На них должно соизидать устройство мира. Святитель Николай исполнил эти за-

поведи, сохранив Евангельское слово в своей жизни, и получил награду на Небесах. Войдя в радость Господа, он стал другом Христа. И каждый раз, когда мы празднуем память святых угодников Божиих, мы в первую очередь должны спрашивать себя: а мы исполняем Евангелие?

Мы читаем или слышим слово Божие, но порой и через своё сердце пропускаем слова как некую сказку, красивую историю, но чтобы приложить евангельские слова к себе — ну что вы, до этого далеко. Найдётся тысяча объяснений, что время сейчас тяжёлое, нужно заниматься многими делами... А святитель Христов Николай не

Самого Христа. И это верный взгляд, ведь человек есть образ и подобие Божие.

Святитель и ныне предстоит Господу, и каждый, кто обращается к нему, обретает скорое заступничество. Даже люди, исповедующие другие религии, о нём слышали, и к нему прибегали в молитве, и обретали просимое! Заступничество святителя реально и сильно.

В день праздника памяти свт.Николая Чудотворца будем особенно стараться стать исполнителями слова Божиего. И если эта цель есть в твоей жизни, если, пусть маленькими шагами, ты идёшь к исполнению Евангельских Заповедей, то даже кипящая грязь жизненных обстоятельств и бед становится ничтожной. Самое главное, чтобы мы, уже находясь в возрасте зрелом, могли передать нашей молодёжи завет исполнения слова Божиего. Потому что эта жизненная грязь, увы, очень быстро втягивает в себя неокрепшие сердца. Молодые люди пытаются порой объяснить себе Заповеди и правила как некий консерватизм, как стремление лишить их, таких ярких и одарённых, свободы. А мы знаем, что единственная свобода — свобода во Христе, свобода от греха. Бог каждого человека сделал свободным. И никто не сможет ограничить свободу верующего сердца. Так, как и свт.Николаю пытались, но не смогли ограничить свободу его недруги при жизни: его поносили, старались лишить епископского сана, но он принимал всё это со смирением, возвышая свой голос лишь когда возносилась хула на Господа и Духа Святаго арианами. Но Бог никогда не бывает в долгу.

Будем же спешить исполнять Евангелие. «**Смотрите, поступайте осторожно, не как неразумные, но как мудрые, дорожа временем, потому что дни лукавы**» (Еф.5.15-16), — говорит ап.Павел. Он назвал все времена человеческой истории словом «*лукавые*» — и это очень правильно открывает смысл наших жизненных обстоятельств. Нужно спешить жить, и жить правильно. И время, которое каждому из нас Господь выделил, использовать для спасения души. Тогда в жизни всё будет складываться верно, несмотря на трудности.

Дай Бог, чтобы молитвами свт.Николая Господь дал нам силы и дерзновение обращаться ко Господу и даровал нам добродетели; чтобы мы умели видеть лукавство этого времени и спешили делать добрые дела.

**Епископ Выборгский и Приозерский Игнатий (ПУНИН)**



искал оправданий, но лишь в Боге стремился найти силы и поддержку, — сам жертвует последним для служения Церкви и Господу. И не гордился тем, что он оказывал содействие людям, что творил добрые дела. Он почитал эти дела не добродетелью, но лишь исполнением долга пред Богом, ибо в каждом человеке, по слову Божию, видел

*На Руси вековой зажжённые свечи  
Тёплым светом горят у иконы его,  
Потому что всегда он молитве сердечной  
Утешенье от образа даст своего.  
Он живёт в нашем сердце навечно с надеждой.  
Есть преданье в народе, кого ни спроси,  
Что он рядом, что даже как будто как прежде  
Сам Никола с котомкой бредёт по Руси.*  
**Алла КОНСТАНТИНОВА**





Матушка Елена на занятиях в воскресной школе

## ДЛЯ УМА ИНТЕРЕСНО, ДЛЯ ДУШИ ПОЛЕЗНО

На дверях нашего верхнего храма Рождества Иоанна Предтечи в Юкках висит объявление о работе воскресной школы, которое может прочитать любой входящий. О чём оно? К сведению всех входящих: «В храме во время воскресной службы действует воскресная школа для детей старше 3 лет.

Во время занятий с детьми беседуют о Боге, о событиях Священной истории, показывают небольшие православные фильмы. Дети рисуют и лепят, раскрашивают раскраски, делают поделки. Занятия проходят по воскресеньям. Начало в 10.45, после чтения Святого Евангелия».

А после проповеди батюшки педагог собирает своих маленьких подопечных и ведёт их в верхний храм на Таинство Причащения Телом и Кровью Христовыми.

Я не раз наблюдала эту сцену — особенно яркую и трогательную летом, когда прямо на дорожку, ведущую к храму от дуба, по цепи вкруг которого ходит у нас «кот учёный», выставляют поближе к крыльцу длинные столы и рассаживают детей. Дети с воодушевлением рисуют, вырезают, лепят. А когда подходит время Причащения, педагог воскресной школы ведёт их всех к Чаше. Потом они возвращаются к родителям или вместе с педагогом спускаются в нижний храм, чтобы попить чаю с пирожками и конфетами, отведать сочных, спелых фруктов. Там, в храме свв.мучеников Киприана и Иустины, подкрепляются чаем и снедью и их родители. Одних деток мамы и папы после чаепития забирают домой, другие остаются — для них организуется что-то вроде продлённого дня. Там же, в нижнем храме, сбоку от шкафов

с книгами составляют длинные столы, и дети вместе с педагогом вновь занимаются различным рукоделием — клеят самодельные игрушки, рисуют и вырезают, и так до половины второго. Рядом со столами стенд, на котором представлена азбука в ярких картинках, к цифрам тоже сделаны красочные рисунки. Благодаря этим картинкам ребята легко, буквально играючи, запоминают буквы и цифры.

А родители имеют замечательную возможность быстро справиться все свои первоочередные дела, пробежаться по магазинам. И к двум часам пополудни все дети обычно уже уходят с родителями домой.



Урок ведёт Светлана Сергеевна Сокольникова

В воскресенье накануне дня Архистратига Небесных Сил безплотных Архангела Михаила дети, пришедшие на занятия в воскресную школу были особенно активны и серьёзны. В чём дело? Оказывается, матушка Елена попросила, чтобы ребята нарисовали открытки нашим воинам, сражающимся за нас, за наш русский мир сейчас на земле Украины. И дети с удовольствием рисовали, вкладывая в свои рисунки всю детскую фантазию и любовь. Особенно много открыток было с изображением св.Георгия Победоносца и Архангела Михаила. Все рисунки вместе с гуманитарной помощью были отправлены нашим воинам.

Хотите, чтобы ваш ребёнок занимался в нашей воскресной школе? Звоните по телефону +7-965-773-02-07 (директор воскресной школы Татьяна Липинская), записывайте деток, приводите на занятия. Им будет здесь для ума интересно, а для души — полезно.

**Алла КОНСТАНТИНОВА**



## ПРИМЕР МУЧЕНИКА ПРИЗЫВАЕТ НЕ УНЫВАТЬ

На левой стене верхнего храма нашего храмового комплекса Рождества Иоанна Предтечи в Юкках, в самом центре, размещена большая старинная икона святого раннехристианского мученика Вонифатия — известного исцелениями больных наркоманией и алкоголизмом. Святой мученик Вонифатий Тарсийский пострадал за веру в царствование римского императора Диоклетиана (284-305).

В истории нашей храмовой иконы отразились все основные события предшествующих лет России. Время её написания неизвестно, но, судя по всему, не позднее первой половины XIX века. Икона была найдена врачами и устроителями нашего храма отцом Григорием и его матушкой — Еленой Александровной — на городской мусорной свалке, причём она была не просто выброшена, но перед этим расколота или разрублена на две половины. Такова злоба сил тьмы по отношению к святому, помогающему вырваться из зависимости от них! И кому же ещё, как не двум врачам — наркологу, заслуженному врачу России отцу Григорию и его сподвижнице, психологу матушке Елене — могло быть дано Божественным промыслом найти и подобрать этот образ. Икону отдали на реставрацию, теперь она находится в нашем храме, и каждый, имеющий нужду в помощи против страшных зависимостей от наркотиков и алкоголя, может прийти и помолиться пред ликом святого.

Почему следует молиться именно св.Вонифатию?

Вонифатий был рабом богатой римской аристократки Аглаиды, с которой вступил в порочную связь. Будучи христианином, они понимали, что совершают смертный грех блуда. Тогда Аглаида отправила Вонифатия в г.Тарс, где шли большие гонения на христиан, с поручением выкупить у язычников

### Иконы нашего храма

мощи мучеников, убитых за Христа. В Тарсе Вонифатий внезапно пропал и слуги, сидя в гостинице, сначала не очень волновались, думая, что он решил выпить и развlechся, как то бывало прежде. Но потом услышали странную новость: некий чужестранец увидел, как на площади мучают христиан, упал перед ними на колени и стал восхвалять крестность их веры и силу Господа. Палачи схватили Вонифатия, долго мучили, требуя, чтобы он отрёкся от Христа. Мученик ответил решительным отказом, и ему отсекали голову. Его спутники раскаялись в том, что думали о нём как о распутнике, тогда как он положил свою жизнь во имя Христа.

Образ жизни св.Вонифатия был далеко не праведным, но, осознавая, что живёт в грехе и не в силах сам отказаться от своих пристрастий, он молился Господу о наставлении на путь спасения его души. Пример мученика Вонифатия призывает не унывать и не опускать руки. Ему молятся о том, чтобы избавиться от пагубных привычек, и в первую очередь — от пьянства. Особое почитание в русской иконописи святой Вонифатий получил в XVI веке. Именно тогда его, как сказано в житии, «блуд творящего, бывшего пьяницей, но милостивого и нищелюбивого», стали прославлять как молитвенника за всех, страдающих грехом винопития.

Молитва у иконы св.Вонифатия: «Спаси, Господи, и помилуй рабов Твоих (имярек)

словами Божественного Евангелия Твоего, читаемыми о спасении рабов Твоих сих (имярек). Попали, Господи, терние всех согрешений их, вольных и невольных, и да вселится в них благодать Твоя, просвещающая, опаляющая, очищающая сего человека. Во имя Отца и Сына и Святаго Духа. Аминь».

†††

Образ св.Вонифатия — не первая и не единственная икона нашего храма, восстановленная из небытия. Такие иконы составляют солидную часть от общего количества икон. Не случайно же Глубоковская Владимирская икона Божией Матери — икона покаяния за разорённые в прежние времена храмы и изувеченные иконы — пожелала прийти и остаться в нашем храме. Сейчас она возлежит на аналое у левой стены, близ алтаря, и особенно сильно чудотворит.

А икона святого Вонифатия была восстановлена столь удачно, что, глядя на неё сейчас, вы даже не поверите, что когда-то она была разрублена надвое. Ощущение, что икона не просто скреплена реставраторами, но и сращена воедино некоей Божественной силой.

А теперь глянем на церковный календарь: 1 января — день памяти св.Григория Омиритского, небесного покровителя нашего отца-настоятеля протоиерея Григория Григорьевя в его священническом служении, и в этот же день совершается память святого мученика Вонифатия (и это символично: в этот день люди празднуют Новый год, и для многих это праздник пьянства и обжорства, об избавлении от которых как раз и молятся святому) — небесного покровителя о.Григория как врача-нарколога.

С именинами, дорогой наш батюшка, отец Григорий!

**Алла КОНСТАНТИНОВА**



Икона св.Вонифатия



Икона св.Григория Омиритского с частичкой мощей



# ПОМОЛИТЕСЬ ОБО МНЕ, БРАТЬЯ И СЁСТРЫ ВО ХРИСТЕ

**23** декабря — мой день рождения, мне исполняется 66 лет, и я всё чаще думаю о том, что же я предъявлю Богу, когда умру и предстану перед Ним. И Он мне скажет: «Все твои грехи прощены, но ты простил тех, кто обидел тебя?» — «Да, Господи, — скажу я Ему, — были люди, которые считали меня своим врагом, я многих из них даже не знал, но я всех их простил. И когда у меня не было сил, я просил Тебя об этом; и Ты мне в этом помог». — «И что же ты Мне представишь?» — спросит Господь. Я скажу: «Господи, почти полвека я занимался лечением алкоголизма, в том числе и в родной для меня Псковской области, в Порховском районе. По словам людей, у меня там есть трезвая деревня Ерёхино». Много лет люди приходили ко мне по одному — сосед от соседа — на лечение, и вся эта деревня не пьёт. И рядом есть другая деревня, которая не пьёт на три четверти. Это большие, процветающие деревни. А все деревни, жители которых выпивали и пили всё это время, исчезли за эти годы с лица земли. Я никогда не был в этой деревне, я знаю о ней только по рассказам своих пациентов. Я думаю иногда: надо туда приехать и посмотреть. И я сам себе говорю: «А что я им скажу, когда приеду? Здравствуй, вы когда-то у меня лечились!» Может быть, люди уже хотят про это забыть? И ещё я думаю: «А вдруг нет такой деревни? Нет, лучше я туда не поеду». Есть ли трезвая деревня Ерёхино, знает Господь. Но если таковая есть — может и спасут меня молитвы этих людей.

Прошу вас, братья и сёстры, молиться обо мне, грешном рабе Божиим протоиереем Григории Григорьеве.

†††  
Отец Григорий в общецерковной аспирантуре и докторантуре имени святых равноап. Кирилла и Мефодия в Москве защитил докторскую диссертацию по богословию на тему «Грех как зависимое поведение». Работа эта не совсем обычная. Мы попросили батюшку рассказать подробнее о себе и своей научной работе.

**Отец Григорий:** — Я закончил военноморской факультет Военно-Медицинской академии в 1979 году. Служил врачом на Краснознаменном Тихоокеанском флоте в 19-й бригаде подводных лодок в бухте Малый Улисс в центре Владивостока. Оказывался в трёх аварийных ситуациях на трёх разных подводных лодках. С 1981 года был назначен старшим психоневрологом Тихоокеанского флота и начальником кабинета психоневрологии поликлиники флота. После демобилизации из Военно-морского флота СССР работал врачом-психотерапевтом в клинической больнице Управления Делами Академии наук СССР в Ленинграде. В 1988 году на базе Академии наук СССР под моим руководством был организован Международный институт резервных возможностей человека (МИРВЧ), который и возглавил. Институт занимался лечением патологических зависимостей: от алкоголя, курения, наркотиков, азартных игр, пограничных состояний и неврозов. Одними из первых в Советском Союзе, а потом и в России мы стали изучать и заниматься преодолением психологических зависимостей. За эти годы в МИРВЧ было пролечено более 135 тысяч больных с разными зависимостями.

В 1993 году я защитил кандидатскую диссертацию по специальности «наркологию» по психотерапии хронического алкоголизма в научно-исследовательском психоневрологическом институте им. В.М.Бехтерева в Ленинграде. В 2004 году во Всероссийском центре экстренной и радиационной ме-

дицины МЧС России защитил докторскую диссертацию по духовно-ориентированной психотерапии героиневой наркомании. В 2005 году мне было присвоено звание профессора по кафедре медицинской психологии Медицинской академии последипломного образования. В 2008 году Указом Президента Российской Федерации мне было присвоено звание «заслуженный врач Российской Федерации».

Так получилось, что, занимаясь зависимостями, мне пришлось строить мост между медициной и Церковью. Я заметил, что люди, которые после медицинского лечения воцерковляются, имеют лучшие результаты, долгу ремиссию. Диссертация доктора медицинских наук была одной из опор под этим мостом между Церковью и медициной, а моя докторская диссертация по богословию «Грех как зависимое поведение» — второй опорой этого моста. В этой научной работе я использовал весь свой опыт врача и весь свой опыт богослова. На эту работу в 1992 году меня благословил Святейший Патриарх Кирилл (тогда он был митрополитом Смоленским и Калининградским). Под его руководством мы проводили работу между Церковью и медициной в Смоленске, и тогда Святейший Патриарх благословил меня на написание этой работы. И когда впо-



следствии он возложил на меня докторский крест в Москве, я ему об этом напомнил. Он улыбнулся: «Я Вас помню». Всё, что я делал, я всегда делал по благословию священноначалия.

Почему я стал работать вместе с Церковью? Дело было следующим образом: в 1988 году я учился у народного врача СССР А.И. Довженко, к которому меня направила Академия наук, чтобы мы могли внедрять его метод в институтах Ленинградского научного центра. Александр Иванович был человеком верующим. Я тогда тоже был уже крещён, меня крестил приснопамятный протоиерей Василий Бутыло в 1982 году. Тогда же я познакомился с приснопамятным протоиереем Василием Лесняком, который стал моим духовным отцом. Проводя медицинскую работу, я заметил: бывает, что врач успешно пролечит человека, снимет тягу к алкоголю, но проходит несколько лет и человек вновь начинает пить.

Так однажды ко мне пришёл человек и сказал: «Я не пил после Вашего лечения 10 лет, а потом запил». Я спросил: «У Вас был какой-то стресс, что-то случилось в Вашей жизни, или может быть появилась тяга?» — «Нет, — ответил он, — тяги не было, 10 лет в шкафу стояла бутылка, и я её не замечал, а тут прохожу мимо шкафа, и внутренний голос мне говорит: «Смотри, стоит бутылка», я ничего не успел подумать, налил стакан и выпил». Я спросил: «А Вам хотелось выпить?» — «Нет, еле затолкал». — «Зачем же Вы это сделали?» — «А я сам не знаю». Будь это единственный случай, было бы полбеды, но случаи стали повторяться.

Приходит человек, рассказывает, что не пил 12 лет, но пошёл в лес на охоту (Пыталовский район Псковской области) и, будучи

егерем, зная каждую тропинку, заблудился в родном лесу. Бывает такое изменённое состояние сознания у человека, когда знакомый лес становится лесом неведомым. Вот и он заблудился в лесу, вышел с оружием на территорию другого государства (Эстонии) и был задержан пограничным нарядом. Всё могло закончиться для него заключением под стражу (переход границы с оружием). Но для составления документов был вызван начальник эстонской погранзащиты. Им оказался друг его детства, с которым они учились в одной школе и сидели за одной партой, просто две деревни были по разным сторонам границы: одна — эстонская, другая — российская. Но в советское время границы как таковой не было. Эстонский начальник говорит: «Мы дело не заводим, это мой друг детства», и по этому поводу наливает ему стакан. Тот даже подумал ничего не успел, как выпил. И его отпустили домой. Но вернувшись домой, он запил и три месяца пьянствовал.

Третий человек не пил семь лет. Поехал в Америку, и когда ночью шёл в подземном переходе в Нью-Йорке, на него напали грабители. Он закричал: «Я русский». Грабители перестали, достали бутылку «Московской», предложили выпить. Он выпил, и после этого его отпустили. А уже потом он запил самостоятельно.

Когда я всё это начал анализировать, то пришёл к выводу, что чего-то мы не докладываем. Да, врач может помочь человеку с зависимостью: оказать неотложную медицинскую помощь, вывести из состояния запоя, снять медикаментозным лечением острые проявления психоза. Можно даже снять тягу, но какая-то часть зависимости остаётся недоделанной...

Современной научной психиатрии чуть больше 130 лет. Первая клиника психиатрии — это клиника Военно-Медицинской академии, где я учился, была основана в 1892 году; это было первое учебное и научно-практическое учреждение психиатрии в дореволюционной России. А до этого много веков этой темой занимались священники. Я начал изучать опыт Церкви: как Церковь преодолевала всевозможные зависимости, отношение Церкви к зависимости как к греху, как к нарушению Божиих заповедей, уходу от Бога. Мы с о.Василием Лесняком вместе всё это проанализировали. Он тоже занимался лечением алкоголизма, но духовную-то часть он понимал, а медицинская оставалась для него загадкой. И мы решили объединить наши усилия. И когда врач и священник стали соработниками, от этого пациенты сильно выиграли. Все последующие годы своей жизни я работал над выведением людей из зависимости вместе с Церковью. То есть врачи проводят медицинскую работу, потом те больные, которые хотят продолжить лечение в Церкви — лечение души и духа, а не только тела, — приходят в храм. У нас появилась уникальная возможность сравнить результаты: одна группа больных, которые лечатся только медицински, а другая — медицински и церковно. Была ещё часть больных, которая лечилась только в Церкви. Анализ полученных результатов и послужил темой моей докторской диссертации по богословию.

**Поздравляем дорогого батюшку — о.Григория Григорьеве, настоятеля храма Рождества Иоанна Предтечи в Юкках, — с Днём 66-летия! Желаем крепкого здоровья, долгих лет жизни и помощи Божией во всех его делах на благо Русской Православной Церкви. И приглашаем всех желающих на Божественную литургию 23 декабря к 8.00 утра, а также на новогоднюю литургию в ночь с 31 декабря (начало в 23.30) на 1 января 2023 года, когда у батюшки день Ангела (свт. Григорий Омиритский).**



Что такое сказкотерапия и зачем она нужна? Неужели нужно события своей собственной жизни отождествлять с какой-либо сказкой? Ведь моя жизнь — это настоящая жизнь, а сказка-то — вымысел. Давайте подумаем над этими вопросами вместе. И прежде всего вспомним слова Александра Пушкина «Сказка — ложь, да в ней намёк. Добрым молодцам урок».

Сказка меняет состояние нашего сознания — она рождает состояние вовлеченности в происходящее, которое основывается на сопереживании. Потому что происходит отождествление себя с героями сказки, и ты вместе с ними проживаешь все описываемые в произведении события.

Но нам немного проще, чем герою. Для нас нет расстояний, мы не голодаем, не работаем изнурительно, не сражаемся с нечистью... Для нас существует лишь усилие, которое предпринимает герой, подвиг, который он совершает. Моя или ваша душа путешествует вместе с героем и становится участником не действительных событий, а как бы игры в эти события. Но то, что происходит в волшебных или бытовых сказках чрезвычайно важно для любой души. Ведь, возможно, в сказках хранится память о том, какую учёбу должны пройти наши души, попавшие в школу по имени Земля.

Сказкотерапия как метод меняет состояние нашего ума, нашего сознания непринуждённо. Ты проходишь испытания и закаляешь характер вместе с героем. Невольно ты настраиваешься побеждать и в настоящей жизни, ведь любые сложные жизненные ситуации — это твоя личная крошечная сказка, которая требует, чтобы ты раскрыл в себе способность побеждать.

Сказки, как и реальная жизнь, строятся по одному принципу: герой жил-поживал, горя не знал и не стремился совершать подвиги. Но вдруг что-то происходит и ставит его перед выбором — бездействовать или бороться и победить. Какое-то событие заставляет героя изменить образ жизни, (например,

слезть с печи и отправиться за тридевять земель), а значит, и изменить состояние своего сознания. То есть герой сначала описан в каком-то первичном состоянии, а потом вдруг приходит беда, заставляющая его поменять своё сознание и за счёт этого бороться, совершить подвиг и победить. После это-

## «СКАЗКА - ЛОЖЬ, ДА В НЕЙ НАМЁК»

го к нему возвращается способность жить в покое, но уже на ином качественном уровне.

В нашей повседневной жизни это случается постоянно, причём с раннего детства. Лишить покоя может отец, который приходит с работы и наказывает за какую-то провинность, и мама, которой всё надо знать про жизнь ребёнка, и даже бабушка. Значит, сказка — часть нашей жизни.

Герой сказки обязательно должен победить беду. Второе условие для победы — он должен раскрыть в себе сверхвозможности, какими раньше не обладал, только тогда беда превращается в очищающий огонь для души. Причём сверхвозможности — это не какие-то особые способности, это способности, которые раньше тебе были не нужны и потому не открывались. То есть главная задача — это измениться душевно, духовно, к этому подталкивает неизбежность какого-то приключения.

А что сказкотерапия действительно помогает нам в повседневной жизни, подтверждает высказывание о наших занятиях одной из участниц — Натальи: «Я люблю наши встречи в клубе «Радость встречи». Благодарю за возобновление сеансов сказкотерапии и за выбранную в этот раз не европейскую, а... африканскую сказку! В ней очень есте-

ственно и понятно описана суть мужской и женской природы, взаимоотношений героев. Согласно с высказанным на вебинаре мнением, что эта сказка, как красивая песня, — мелодично вливается в восприятие, затрагивая душу. Я буквально «погрузилась» в описываемые события вслед за рассказ-

чиком — в первозданную атмосферу леса, саванны... с кажущейся простотой погрузилась в глубину человеческих отношений и отношений человека с природой. Кто-то из присутствующих сказал, что это и не сказка вовсе, а настоящая жизнь. И я так чувствую. Возникающие образы дают возможность что-то сопоставлять, помогают сразу осмысливать события, а иногда понимание чего-то приходит позже, вдогонку.

Как и всегда на Сказкотерапии у меня случаются свои важные открытия. Слушая увлечённо обсуждающих прочитанное участников, которые делятся своими впечатлениями, я понимаю, что и другие также делают свои важные открытия. Причём каждый участник находит что-то лично своё. И это очень интересно и ценно. Мы помогаем друг другу открывать разные грани характеров героев сказки, мотивы их поступков. Особенно мне нравится слушать глубокие психологические пояснения по тексту руководителя клуба «Радость общения» Татьяны Александровны, которые заставляют задуматься, глубже, серьёзнее анализировать прочитанное. Я с нетерпением жду каждой новой встречи».

Приходите все желающие, будет интересно.

Татьяна ПРОНЬКИНА, психолог



## НОВОСТИ КОРОТКОЙ СТРОКОЙ

**8 января 2023 года** состоится детский Рождественский праздник с детским спектаклем, Дедом Морозом и Снегурочкой, с конкурсными играми, подарками и угощением. Приходите, наши дорогие маленькие прихожане, и приведите своих мам, пап и бабушек. Ждём вас!

**15 января 2023 года** в нашем храме будет выступать вокально-хоровой коллектив «Доброе соседство» Общества пенсионеров на Парнасе. Приходите, отдохните душой и поддержите наших артистов добрыми улыбками.

**25 декабря в 13.00** в храме Рождества Иоанна Предтечи (дер. Юрки, Ленинградское шоссе, 246) состоится концерт к 130-летию со дня рождения Марины Цветаевой «Если душа родилась крылатой...» В концерте принимают участие: Игорь Ручкин — фортепиано, Валерия Перепелица — скрипка, Надежда Козьякова — сопрано. Вход свободный.

**27 декабря 2022 года** состоится поездка сестричества храма Рождества Иоанна Предтечи в Юкках во главе с настоятелем протоиереем Григорием Григорьевым в клинику общей хирургии, нейрохирургии и факультетской хирургии Военно-медицинской академии, в которой в настоящее время находится большое количество наших защитников, пострадавших в боевых действиях на Украине.

Вы можете поучаствовать вместе с нами и до 25 декабря включительно передать в храм необходимые средства личной гигиены (мыло, шампунь, зубную пасту, влажные салфетки, всё для бритья), а также конфеты, шоколад, чай, кофе. Из вещей необходимо натальное бельё. Да помянет Господь вашу жертву!

В конце декабря 2022 года состоится следующая Гуманитарная экспедиция в зону боевых действий СВО, в связи с этим объявлен сбор необходимых вещей для бойцов:

- спальники до -30°C;
- сапоги пенка до -30°C, с хорошим носком (размеры 43-46);
- куртки тёплые, желательны костюмы охотничьи (размеры 50/3, 52/5, 54/6, 62/6);
- инструмент-наборы, кусачки, пассатижи, отвёртки, монтажки;
- натальное бельё, термобельё, штаны (размеры 48-54);
- носки, стельки, рукавицы, шапки, баллаклы;
- гигиенические принадлежности, влажные салфетки, полотенца;



- перевязочные материалы, лекарства;
- чай, кофе, сладости;

Братья и сестры во Христе, вы можете поучаствовать вместе с нами и до 21 декабря 2022 года включительно передать в храм необходимые вещи. Денежные пожертвования для Гуманитарной экспедиции можно оставить в свечной лавке.

Группа художников-пейзажистов им.Сергея Опульса давно дружит с нашим храмом Рождества Иоанна Предтечи в Юкках. Одной из основных своих задач они считают сохранение средствами живописи художественного облика исторически значимых мест России, и среди таковых юкковский красавец храм. Поэтому коллекция живописи с видами нашего храма постоянно пополняется. Работы художников можно увидеть на стенде в нижнем храме во имя свв.мучеников Киприана и Иустины. Затем картины участвуют в передвижных выставках этой группы художников, посещая города и веси нашей необъятной страны, и везде люди восторгаются красотой Предтеченского храма в Юкках. А теперь и наши прихожане могут принять участие в благородной миссии — рассказать людям о нашем храме. Руководитель этого проекта Наталья Булгакова (вдова и сподвижник Сергея Опульса) предлагает всем желающим поучаствовать в конкурсе на стихотворную подпись к понравившейся вам картине с видом юкковского храма. С условиями конкурса можно ознакомиться по телефону: +7 952-353-32-12 (Наталья) и по ссылке [https://vk.com/album-39716574\\_286626586](https://vk.com/album-39716574_286626586)

Нашей прихожанке — поэтессе Алле Константиновой — понравилась вот эта картина, и она написала к ней четверостишие:

*Этот храм — как продолженья притчи,  
Словно текст Евангеля с икон.  
Плот спасенья в каменном обличи,  
Проповедь — что Богом мир спасён.*

**18 декабря** в 17.00 творческий клуб «Верлибр» (пр.Невский, 74-76. Замок на Невском. Ст.метро «Маяковская», «Гостинный двор») приглашает на моноспектакль Юлии Силантьевой. Далее для вас будет петь специальный гость вечера Татьяна Рауктене. А ещё вас ждёт звёздный свободный микрофон: Дмитрий Силантьев, Ольга Воронцова, дует «Гром и Молния», Юлия Томашевич, Светлана Трухина. Входная плата по предварительной записи 1000 руб., в день концерта — 1100 руб. (в стоимость входит фуршет). Запись по телефонам: +7 904-643-01-78; +7 981-165-64-17.



Более шести столетий назад на Сторожевской горе близ г.Звенигорода (Звенигород «сторожил» — т.е. защищал Москву от нашествия литовцев и поляков) прп.Саввой — учеником прп.Сергия Радонежского — был устроен Сторожевский мужской монастырь. С тех пор вот уже более 600 лет св. Савва, игумен Сторожевский, Звенигородский и всея Руси Чудотворец — на страже России. По преданию, перед Полтавской битвой Пётр I приезжал в обитель и получил от настоятеля благословение и медную иконку прп. Саввы, которая во время боя спасла царю жизнь: именно в неё и попала пуля. Вице-король Италии принц Эжен Богарне (пасынок Наполеона) сохранил монастырь от разорения после явления ему прп.Саввы. Александр Пушкин часто посещал обитель в детстве, а в 1830 году перевёл житие прп.Саввы с церковнославянского на русский язык. Великая княгиня Елисавета Феодоровна не раз бывала в монастыре и пожаловала серебряную позолоченную лампаду мощам прп.Саввы.

Преподобный Савва Сторожевский представился 3 декабря (по ст.ст.) 1407 года. Звенигородского чудотворца сначала почитали местно, а затем он был канонизирован по инициативе монастырской братии и митрополита Макария на Московском Соборе 1547 года.

Особое внимание оказывал монастырю на горе Стороже царь Алексей Михайлович. 19 января 1652 года по его инициативе состоялось обретение мощей игумена. В те же годы происходит переустройство обители, внешний вид которой сохранился во многом с того времени до наших дней. Саввино-

Сторожевский монастырь получил статус лавры первым в истории России.

С монастырем и именем Саввы связано множество чудес, два из которых стали историческими. Первое — это спасение

**16 декабря — память Саввы, игумена Сторожевского, Звенигородского Чудотворца (1407)**

## 600 ЛЕТ НА СТРАЖЕ РОССИИ

старцем Саввой царя Алексея Михайловича от медведя во время охоты (важно духовное и политическое значение этого события), а второе — явление прп.Саввы пасынку и на-



Мощи прп.Саввы Сторожевского

следнику Наполеона Бонапарта — генералу Эжену Богарне — в дни захвата французами Звенигорода и Москвы в 1812 году. Последнее событие знаменито тем, что Богарне, не разорив по просьбе старца монастырь, единственным среди главных полководцев Наполеона в конце войны остался в живых (как и предсказывал св.Савва), а его потомки породнились затем с русской импера-

торской семьей (сын Богарне женился на дочери Николая I) и проживали в России до 1917 года с фамилией герцогов Лейхтенбергских.

После Октябрьского переворота 1917 года Звенигородская обитель преподобного Саввы была лишена своей главной святыни и закрыта. Но вскрытые и украденные мощи уцелели. Долгое время св.мощи были закопаны на даче М.М. Успенского под Звенигородом, но в 1985 году были переданы в Московский Свято-Данилов монастырь. А в августе 1998 года — к 600-летию Саввино-Сторожевской обители — были торжественно перенесены Патриархом Алексием II в родную обитель — в Рождественский собор Саввино-Сторожевского монастыря, где и покоятся. Ныне по посещаемости паломниками, Звенигородский монастырь входит в тройку наиболее известных, вместе с Троице-Сергиевой Лаврой и Серафимо-Дивеевской обителью.

С именем прп.Саввы связаны жизнь и труды многих известных людей России, среди них — Пушкин, Шишкин, Шаляпин, Пришвин, Андрей Тарковский, Рерих, Ремизов, Левитан, Чехов, М.Волошин, Шмелев и др. А царский род Романовых, включая семью убиенного императора Николая II, считал его своим покровителем.

Наиболее известным и важным источником сведений о прп.Савве Сторожевском является его житие, написанное в XVI веке агиографом и знатоком крюкового пения Маркеллом Хутыньским (по прозвищу Безбородый), современный перевод этого жития основан на строгих историко-филологических принципах изучения древнерусского (церковнославянского) языка.

**Алексей ЛОГУНОВ**

Двойное название поста объясняется просто: он начинается на следующий день после дня памяти апостола Филиппа, одного из 12 ближайших учеников Господа Иисуса Христа, и заканчивается в канун великого праздника Рождества Христова.

Филипп, как и большинство апостолов, был родом из Галилеи — северной провинции Палестины. Именно он, согласно Евангелию от Иоанна, привёл ко Христу апостола Нафанаила (См. Ин.1.45-48); он участвовал в раздаче пяти тысячам человек хлеба, умножившихся по слову Господа (Ин.6.5-13); он привёл к Нему эллинов, желавших видеть Христа (Ин.12.21-22); во время Тайной Вечери он желал увидеть Отца и получил от Господа Иисуса знаменательный ответ: «**Столько времени Я с вами, и ты не знаешь Меня, Филипп? Видевший Меня видел Отца**» (Ин.14.8-9). Скончался ап.Филипп в г.Иераполе Фригийском, где перед этим умертвил огромную змею, которой местные жители выстроили храм как божеству. Он был распят на кресте.

Рождественский пост готовит нас к переживанию событий Рождества Христова.

А свт.Симеон Солунский поясняет: «Пост Рождественский Четырнадцатидневный изображает пост Моисея, который, постив-

**С 28 ноября по 6 января — Рождественский (Филиппов) пост**

## ПОСТ - НАША ЖЕРТВА БОГУ

шись сорок дней и сорок ночей, получил на каменных скрижалях начертание словес Божиих. А мы, постясь сорок дней, созерцаем и приемлем живое Слово от Девы, начертанное не на камнях, но воплотившееся и родившееся, и приобщаемся Его Божественной плоти».

По времени возникновения Рождественский пост — один из самых древних. О его существовании упоминают уже свт.Амвросий Медиоланский († 397) и учившийся у него блж.Августин († 430). А римский епископ Лев I Великий († 461) называл Рождественский пост древним установлением и жертвой Богу за плоды, со-

бранные в летнюю и осеннюю пору. В ранней Церкви Филиппов пост предшествовал празднику Богоявления. Именно так — днём явления Бога в мир — называли в те времена христиане праздник Рож-

дства. А тот праздник, который мы называем Богоявлением сегодня, — Крещение Господне — присоединялся к «главному» Богоявлению, встраивался в единый праздничный цикл, длившийся несколько дней подряд.

Первоначально Рождественский пост не был таким протяжённым, как сейчас: у одних христиан он длился семь дней, у других — несколько больше. Держать пост сорок дней стали после Константинопольского собора 1166 года, когда Константинопольский Патриарх Лука вынес решение по поводу длительности Рождественского поста: чёткого правила по этому поводу нет, признал он, однако «понуждаемся... последовать неписаному церковному преданию и должествуем поститься... от 15 дня ноября (28 ноября по н.ст.)».

Во все дни Рождественского поста следует воздерживаться от мяса, яиц и молочных продуктов. По понедельникам (до дня памяти свт.Николая — 19 декабря) можно есть горячую пищу без масла; во вторник, четверг, субботу и воскресенье — рыбу и постную пищу с растительным маслом; самый строгий пост — в среду и пятницу (сухоядение: овощи, фрукты, хлеб). Если праздник Введения во храм Пресвятой Богородицы 4 декабря попадает на среду или пятницу, то разрешается рыба.

Ещё идёт Рождественский пост. Но мы в ожидании светлого, радостного праздника Рождества Христова сделаем своими руками вертеп — необычный, из... теста. Да, обыкновенного теста, только очень солёного, чтобы фигурки не портились. А понадобятся нам для этого гуашевые краски, газета, 0,5 кг муки, 0,5 кг соли, 2 ст. ложки растительного масла и вода — столько, чтобы тесто получилось, как пластилин. И не забудьте надеть фартук, чтобы к концу творческого действия не походить на большой обсыпанный мукой пельмень.

В кастрюлю среднего объёма насыпаем пшеничную муку, соль, подсолнечное масло и вымешиваем тесто, постепенно подливая воду. Затем выстилаем противень несколькими слоями газеты — на неё мы будем выкладывать фигурки, которые потом поселятся в вертепе. Также понадобятся разделочная доска, острый нож и блюдо с водой, чтобы смачивать детали фигурок и рамки в местах их соединения.

Сначала чертим на газете схему с размерами рамки и фигур, чтобы скульптуры из теста полностью уместились

## В ОЖИДАНИИ ПРАЗДНИКА

в рамку. Теперь скатываем из теста колбаски для рамки и лепим их, чуть прижав к противню. Отдельно лепим фигурки. Готовые детальки из теста выкладываем строго по начерченной схеме.

Посыпаем разделочную доску мукой и соединяем на доске все части картины, чуть смачивая тесто в местах соединений. Затем аккуратно, с помощью ножа, отделяем фигурки от разделочной доски и укладываем на лежащей на противне газете так, чтобы ноги фигурки касались рельефа, а голова легла на рамку. Готово? Тогда несём наше творение в духовку, предварительно нагретую до 150%. Через час можно вынимать. Дайте картине остыть и тихонько отделите её от газеты. Если кусочек отломился — не огорчайтесь, клей «Момент» легко всё поправит. Теперь осталось лишь раскрасить вертеп гуашью.

А можно сделать вертеп не в виде картины, а с объёмными фигурками.



Мы приходим в храм, отстаиваем службу, исповедуемся, причащаемся Тела и Крови Христовых и расходимся по домам. Но нередко случается так, что уносим домой сомнения, которые нас терзают, вопросы, которые не осмелились или постеснялись задать. Сегодня настоятель храма Рождества Иоанна Предтечи в Юкках протоиерей Григорий ГРИГОРЬЕВ ответит на некоторые из них.

## ЧЕМ НОЧЬ ТЕМНЕЙ, ТЕМ ЯРЧЕ ЗВЁЗДЫ, ЧЕМ ГЛУБЖЕ СКОРБЬ, ТЕМ БЛИЖЕ БОГ...



**ВОПРОС:** — Как вести себя в этом пугающе изменяющемся мире? Стоит ли в связи с этим как-то серьёзно менять свою жизнь? Или жить как прежде? Или, может быть, лучше просто жить одним днём?

**О.Григорий Григорьев:** — Да, сейчас очень многое тревожно меняется в мире. Но это мир меняется,

а Бог не меняется. Бог каким Он был — таким и остаётся. И если человек хочет сохранить и приумножить в себе образ и подобие Божие, то прежде всего стоит оставаться собой... И почаще вспоминайте слова русского поэта Аполлона Майкова:

*Не говори, что нет спасенья,  
Что ты в печалях изнемог:  
Чем ночь темней, тем ярче звёзды,  
Чем глубже скорбь, тем ближе Бог...*

Где преизобилует грех, там приумножается благодать. И даже нарастающая психопатология в этом мире и даже безумие... они не являются препятствием для движения к Богу.

Я думаю, что мы живём в замечательное время. Время, когда наше искреннее благодарение Богу за всё(!), даст нам большую прибыль. Вот если вы будете Бога благодарить: «Слава Тебе, Боже наш, за всё, что с нами происходит», — то увидите, какое будет стяжание Благодати Святого Духа.

Эти слова я обращаю к взрослым людям. А как быть с подростками, детьми? По ним ведь тоже бьёт неустойчивость, несовершенство этого мира. Для того чтобы детям и подросткам стало хорошо, должно быть хорошо родителям. Пока мы, взрослые люди, не приведём себя в наилучшее состояние, у нас не будет нормальных отношений с нашими детьми. Я живу в большом доме в Юкках, пригороде Петербурга. У меня трое детей и четверо внуков. Все они пребывают в радости, потому что папа и бабушка находятся в таком состоянии.

Спросите: как привести себя в такое состояние? Ответу: Я занимался этим всю жизнь. Целью жизни моей было стать счастливым! Как найти такую радость, которую никто не отнимет? Приведу простой пример: когда разгулялся шторм, подводная лодка идёт не в гавань, а погружается в глубину, где её не качает, ибо там, на глубине тишина и покой... Да, мы не можем эмоционально не реагировать на стрессовые ситуации в обществе, эмоции всегда будут нас штормить. Но в душе должна быть такая глубина, куда мы можем спрятаться и где этот шторм не сможет нас настичь.

В этом заветном месте души хранятся все самые лучшие наши воспоминания и благодать Божия. Там Бог всегда. И Он подсказывает,

что делать дальше. И всегда это неожиданно, радостно! Это называется «глаза не видели, уши не слышали» или «вам и не снилось». Вот какое там состояние!

**ВОПРОС:** — Как в наше тяжёлое время дать детям чувство перспективы и уверенность в будущем?

**О.Григорий Григорьев:** — Мой жизненный опыт говорит, что человек гораздо более живуч, чем мы себе это представляем. Человек так устроен, что будет выживать в любых условиях, приспособится ко всему и так или иначе сохранит энергию радости жизни под любой чёрной тучей невзгод и опасностей. Но резерв выживания включается тогда, когда, казалось бы, все надежды потеряны. И именно тогда приходит вера — как доверие к Богу и верность Его заповедям.

А наше время... оно имеет свои особенности, не более того. В каждом времени есть свои плюсы и минусы. Если взять историю нашего Отечества, то за минувшее тысячеле-



тие мы почти 500 лет провели в войнах — половину жизни страны. Вы думаете было легче во времена монголо-татарского ига, войны с Наполеоном, Первой Мировой, после революции или Второй Мировой — Великой Отечественной — войны?..

Поэтому я бы не сказал, что мы живём в самое тёмное, нестабильное и ужасное время. Просто нынешние мы — это общество потребления, когда все сыты, когда всё есть, а потому и резервы не включаются. Нет потребности. А вот когда истощатся все возможности потребления, в том числе если придёт болезнь, — это человека из потребителя превращает в философа и стоика, заставляет вспомнить о Боге, задуматься о своих грехах.

**ВОПРОС:** — Коронавирус вырвал многих из круга «заработать — потратить». Действительно, сидя дома, тратишь только на самое необходимое. Сейчас проблемы с коронавирусом отошли на задний план, в мире творятся дела посерьёзней и пострашней. Как правильно вести себя?

**О.Григорий Григорьев:** — Сейчас мир войдёт в такой экономический кризис, что «научиться обходиться малым» произойдёт само по себе.

**ВОПРОС:** — Как относиться к попыткам увидеть будущее?

**О.Григорий Григорьев:** Человек создан по образу и подобию Божию... Конечно, он при определённых условиях может проникнуть в будущее. Но(!), проникая в будущее он может исказить своё настоящее. Иногда, когда мы хотим узнать и начинаем верить в то, что нас ждёт, тогда мы и идём именно по этой дороге — то есть в этот момент мы творим своё будущее. Проникновение в будущее во многом делает самого человека кузнецом своего счастья и творцом своего здоровья.

Я полагаю, что гораздо лучше жить по Промыслу Божию.

Ведь что такое проникнуть в будущее? Это жить по судьбе. Посеешь поступок — пожнёшь привычку, посеешь привычку — пожнёшь характер, посеешь характер — пожнёшь судьбу. Но когда человек живёт по судьбе, он нередко уходит от Бога и не выполняет того, что сказал нам Христос: «Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам» (Мф.6.33).

Однако, когда человек оказывается в затруднительном состоянии, он обращается к Богу: «Господи, забери штурвал моей судьбы в Свои руки». И Господь, как любящий Отец, спешит на помощь Своему запутавшемуся, запутавшему чаду.

Могу сказать про себя, что всегда стремился быть щепкой, плывущей по реке Божественной любви. Потому что то, что готовит нам Господь каждый день, если мы живём по Его Промыслу, — это всегда из области «вам и не снилось». Это когда чудо становится постоянным и ежедневным спутником человека. И человек приходит в такое состояние, что он перестает просить Бога о чём бы то ни было. Потому что его доверие к Богу так велико, что он не может нарушить Божиих заповедей, потому что доверие к Богу порождает доверие к Его заповедям. Вот это и есть дорога веры.

**ВОПРОС:** — Оглядываюсь вокруг и ужасаюсь... Можно ли сказать, что мы живём в абсолютно безнравственном мире?

**О.Григорий Григорьев:** — Несомненно, добра в мире больше, потому-то человечество и живёт ещё. Просто добро менее заметно в отличие от зла, которое беззастенчиво кричит о себе, выставляет себя напоказ.

Мы все видим грузило, но не видим поплавок. Какая же должна быть благодать, если такой, как нам кажется, безнравственный мир находится на плаву? Если бы зла было больше, пришёл бы конец света, и от нас зависит его отсрочка. Дай Бог, чтобы каждый верующий был поплавком в этом мире и работал в зоне созидания, а не в зоне деструкции и разрушения. И энергией своей любви к Богу продлевал жизнь этого мира.

Поэтому я бы не стал оценивать наш мир с этих позиций. В душе каждого человека есть и добро, и зло. Надо видеть самое хорошее в человеке и тогда оно, возможно, будет возрастать.

† Все зависимости — это неудачная человеческая попытка обрести внутреннее равновесие без помощи Бога. Своего рода попытка обрести Царствие Небесное в царствии подземном, где правит отец лжи — лукавый.

† Зависимость возникает, когда не хватает радости. Тогда человек попадает в любые зависимости — алкоголь, курение, наркотики, компьютер, — таким образом он пытается включить зону радости неестественным путём, ведь собственные гормоны радости мозг перестаёт вырабатывать. В этом и состоит главный негативный момент — «светлая» часть мозга начинает «засыпать», что физиологически и психосоматически выглядит как гормональная недостаточность. У каждого человека, который

## К СЕБЕ БУДЬ СТРОГ, ЗА ДРУГИМИ СМОТРИТ БОГ

(Мысли, размышления и доводы доктора богословия, доктора медицинских наук, профессора, настоятеля храма Рождества Иоанна Предтечи в Юкках протоиерея Григория ГРИГОРЬЕВА, взятые из его проповедей, лекций, телепередач)



попадает в какие-либо зависимости, они становятся главным источником радости жизни. Человек истощается, центральная нервная система работает со сбоями.

† Источником бед человека являются: отсутствие самоконтроля и самокритики, слабоволие, а также отсутствие помощи окружающих его людей — родных, друзей — и собственные заблуждения.

† Вера есть доверие к Богу и верность Его заповедям, стяжание благодати Святого Духа, любви, доверия, благодарения Бога за всё. Например, есть люди, которые нас обидели, но мы Бога за это не благодарим — значит, мы не доверяем Богу и наша вера повреждается.

† Когда человек идёт по пути стяжания Святого Духа, тогда душа его начинает светиться, — такой человек похож на костёр в лесу, который горит ярким пламенем, и от этого пламени отлетают все комары внешних непотребных или суетных мыслей.

## ЧТО МЫ ЗНАЕМ О БОГЕ, БЕЗКОНЕЧНО МЕНЬШЕ ТОГО, ЧЕГО О НЁМ МЫ НЕ ЗНАЕМ

**На миссионерской конференции Санкт-Петербургской епархии «Церковные суеверия» заместитель председателя Миссионерского отдела о.Георгий ИОФФЕ выступил с докладом «Ложные представления о Боге как источник суеверий».**

— Я бы назвал нашу конференцию не «Церковные суеверия», а «Околоцерковные суеверия», потому что сама Церковь Христова суеверной быть не может. Конечно, сторонники строго-постного взгляда на христианство, слушая выступления на конференции, могут возразить, что наше подсмеивание над своими недостатками — неуважение к Церкви. Но ведь и Сам Христос, обличая фарисеев в своё время, прибегал к юмору. Вспомните, как говорил Он: **«Вожди слепые, оцеживающие комара, а верблюда поглощающие!»** (Мф.23.24). Я постараюсь кратко сформулировать те болезни нашего церковного общества, которые не только являются притчей во языцех наших недругов, но и нам самим мешают жить по правде Христовой, извращая саму суть христианства. Множество околоцерковных суеверий порождены совершенно неверными представлениями о Боге.

Один из известных theologов нашего времени заметил: «Слава Богу за то, что слова наших современников о том, что такое Бог, не соответствуют действительности. То, что мы знаем о Боге, бесконечно меньше того, чего о Нём мы не знаем. Наши знания всегда неполны и фрагментарны. Но каким бы близким к истине ни становилось наше знание о Боге, Бог всегда будет его превосходить и никогда не будет в нём помещаться». Даже у величайших богословов перехватывало дыхание, когда они старались изречь слово о невыразимом Боге.

Рассмотрим наиболее известные ложные мнения о Боге.

**Первый образ Бога:** незлобивый седовласый старец, добрый дедушка с длинной бородой — персонаж рисунков, который всё понимает, всё принимает и ни о чём не спрашивает. Будучи очень удобен, этот образ популярен, потому что вера в такого Боженьку ни к чему не обязывает и не предполагает никакой личной ответственности. И при наличии некоторого религиозного равнодушия это заблуждение, пожалуй, самое распространённое.

**Второй образ Бога:** некое высшее существо, высшая сила, вершина пирамиды, которую выстраивает наш рассудок, размышляя об устройстве мироздания. Бог — холодный, безстрастный, безличный, безразличный, не имеющий никакого отношения к нам. К Нему невозможно обратиться, как невозможно и чего-либо ждать от Него. Такое Божество словно вовсе не причастно к нашему миру. Все оккультные и псевдомистические учения базируются на этом ложном представлении. К сожалению, у многих православных, увлекавшихся до своего обращения в Православие оккультным, йогой, экстрасенсорикой, подобные идеи изживаются весьма нескорее.

**Третий и самый страшный образ Бога** — это соглядатай, шпион, контролёр и палач. Он надзирает за нашей жизнью, Его интересуют наши ошибки, Он выжидает, как бы застигнуть нас на месте преступления. Это Бог-страшилище для непослушных. Им пугают смельчаков, Его боятся новоназначенные, да и многие, на первый взгляд, воцерковлённые прихожане, Он отпугивает доверчивых людей, когда они пытаются приблизиться к Православию. А может быть, кто-нибудь встречал и пастырей, исповедующих подобные взгляды? Я встречал, к сожалению... Эксплуатируя именно этот образ, свивает гнездо младостарчество. В связи с этим образом наблюдаются упаднические настроения у верующих и возникает псевдоправославное сектантство.

**Следующий образ** — «Бог из машины», то есть некое театральное явление Бога в финале и Его участие в развязке. Такое явление Бога происходило с помощью особого механизма, отсюда и пошло это выражение «Бог из машины», означающее искусственное разрешение проблемы. Это — использование Бога как «скорой помощи». Ведь чаще всего мы ищем Божией помощи только тогда, когда что-нибудь не так, а когда всё в порядке, мы забываем о Нём. Вот и многие наши русские пословицы весьма характерны в этом отношении, например: «Пока гром не грянет, мужик не перекрестится».

**Близкий к предыдущему образу — Бог-гарант.** Это — искренняя вера, что ритуалами, обетами и приношениями Богу можно обезопасить себе Его защиту, некий плод воздаяния. Мол, разумные, порядочные и послушные могут быть уверены в награде. Этот образ Бога имеет в виду тот, кто частенько недоумевает: «Что я сделал плохого, что Он



меня так наказывает? Всегда у меня всё было в порядке...» Такой образ Бога-гаранта питает магические представления о загробной жизни.

**Следующий образ — Бог порядка и богатства.** Это, по преимуществу, Бог власть имущих. Он на стороне преуспевающих, важных и значительных, Он покровительствует миру сему, и тот, кто не хочет присоединиться к существующему порядку вещей, попадает в Его немилость. Особенно любят поклоняться такому Богу диктаторы, деспоты и тираны. Характерно, например, использование таких представлений для современных неохаризматических движений с их идеологией процветания, материального благополучия.

### БОГОПОЗНАНИЕ

*Мне хочется молчать скорей, чем говорить.  
Молчанье — творчество совсем иного плана.  
Как бы бесплодно... Но его прожить —  
И изумимся Слову без изъяна!  
Стремление к ясности, предельной простоте  
С реальностью идёт в противоречье.  
Мои слова — убогие увещья —  
Они не те, не те, не те...  
В них вместо цельности — осколки бытия,  
В них вместо полноты — обособление духа,  
В них вместо Истины — какая-то мая  
Ущербной правды жалкая краяха.  
И тем не менее я не могу молчать!  
И выражаю опыт жизни в слове —  
Чтоб вновь умолкнуть и стоять опять  
Пред Тишиной, как путник, наготове.*

**Протоиерей Михаил ЛЕГЕЕВ**

**И последний образ, на котором мне бы хотелось остановиться, Бог обрядов** — радостных или печальных, Бог свадеб, крестин, похорон, молебнов, Бог помпезных дешёвых прижизненных вещей, Бог как простое украшение жизни. Он удобен для так называемых «подсвечников», тех, кто отстаивает церковные службы только на Пасху Христову и Рождество.

Во всех рассмотренных случаях Бог — Отец наш небесный и Творец — оказывается скроенным по человеческим меркам. Он мало похож на истинного Бога христиан. Ис-

тинный Бог — Бог любви и жизни, «везде сый и вся исполняй» — на стороне страдающих и жертв. Истинный Бог — Бог для всех без исключения, ни к кому не безразличный, Он не ужасный и неприступный, не Некто, живущий вдали от нас, Он не желает смерти, несчастья и бед, не оставляет нас, в каком бы состоянии греха мы ни находились. Бог никому не мстит, никого не карает. Бог наказывает — поучая и вразумляя заблудших чад Своих, чтобы ограничить злую деятельность человека и направить его на путь спасения. Конечно, Бог может использовать и наказание, если все другие возможности для вразумления уже исчерпаны. Однако и наказывая, Бог проявляет Свою любовь к человеку, подобно врачу, который причиняет боль во имя спасения жизни больному.

Но из ложных представлений о Боге рождаются ложные представления о вере, которые можно вместить в два слова — магия и обрядовое. Магия — стремление человека подчинить себе духовный мир, быть как Бог, то есть то, чем искушал человека диавол на заре человеческой истории. В основе магизма лежит принцип: «Ты — мне, я — тебе», человек ждёт от Неба только даров. Люди бегут в храм ставить самые толстые свечи (как будто Бог в них нуждается!) в полной уверенности, что все проблемы в их жизни происходят из-за того, что кто-то их испортил или сглазил. С тем же успехом такие «верующие» обращаются ко всевозможным бабкам, гадалкам, колдунам, экстрасенсам. Это происходит, когда церковный ритуал является не религиозным, а чисто психологическим понятием, без глубокой духовной составляющей. Такие люди ходят в церковь потреблять благодать, ничего не давая взамен. Среди таких «верующих» распространено заблуждение, будто Таинство соборования очищает от грехов без всякого покаяния, а святое Причастие помогает повысить гемоглобин...

Перед тем как человек принимает Таинство святого Крещения, он отрекается от сатаны. Мы отрекаемся таким образом и от идолопоклонства и язычества, но происходит ли действительная перемена в жизни человека? Проведённое специальное исследование показывает, что более половины людей верят в приметы, а 42% — в вещие сны, 72% христиан не верят в вечную жизнь. В то, что на земле время от времени появляются инопланетяне, верит примерно пятая часть россиян, а предсказаниям астрологов почти треть. Астрологические прогнозы, гороскопы, предсказания, пророчества в наши дни получили всеобщее распространение, им придаются разнообразнейшие привлекательные формы: от древнекитайских гаданий и каббалистических раскладов карт Таро до псевдонаучных компьютерных прогнозов. Задача подобного информационного давления на человека состоит в том, чтобы приучить его к мысли о предопределённости слепой судьбы, кармической или ведической заданности жизни, а также чтобы отдалить человека от мыслей о Боге, оторвать от приверженности Богу, от стремления жить не по своей испорченной воле, но по воле Господа.

Образ Христа Спасителя, соединяющий в себе истинную веру, наследование жизни вечной и спасение мира, хранится, присутствует и лично действует в Церкви. Христос — глава Церкви, а Церковь — Его живой, богочеловеческий организм. И отпадают от него те, кто искажает истинную веру, уродует образ Христа-богочеловека, извращает Его святое учение. Задачей православной миссии является свидетельство об истинном Боге во Христе Иисусе. Иисус — сердце Православия, его непобедимая сила. Главная забота Православия была, есть и будет о том, чтобы через всю человеческую историю пронести и сохранить этот неизъяснимо прекрасный евангельский образ Христа и прославить Его истины.

**Записала Ирина РУБЦОВА**



# КАК ПЯТИЛЕТНИЙ МАЛЬЧИК ДИСКУССИЮ О НИКОЛАЕ ЧУДОТВОРЦЕ И ДЕДЕ МОРОЗЕ У ВЗРОСЛЫХ ВЫИГРАЛ

Младенчество моего сына Вани прошло в паломничествах по святым местам. Мы часто и подолгу жили в монастырях и приходах известных в России храмов. И каждый раз с наступлением зимы взрослые начинали разговоры о подарках от Деда Мороза. А Ваня стоял на своём: «Никакого Деда Мороза нет и в помине, подарки посылает Николай Чудотворец, а за мороз отвечает Илья Пророк».

Когда произошёл случай, о котором я хочу рассказать, сыну было пять лет. Время — зима, место действия — приход одной из церквей в городе Воронеже. И опять те же разговоры — про подарки, Новый год и Деда Мороза. Сын своё объясняет. И вот дарят нам билет на два лица на новогодний детский праздник



с театрализованной сказкой, с играми в фойе и, конечно, с подарками от Деда Мороза, сказав: «Пусть порадуется ребёнок!»

Посмотрели мы сказку, наигрались-набегались в фойе, получили подарок от Деда Мороза. — «Ну вот, видишь, Дед Мороз есть, у тебя в руках от него подарок!» — «Да-а-а, но это же не всамделишное! Это же понарошку дедушка с нами в Деда Мороза играет. А я вам говорю про то, что правду, что по-настоящему, что на самом деле за погоду отвечает Илья Пророк, а подарки нам Николай Чудотворец посылает».

Ваня бы им ещё про то, что Рождество важнее Нового года, рассказал, да они за шубами в гардероб побежали.

Алла КОНСТАНТИНОВА

## ОБРАЩЕНИЕ К ДУШЕ

Душа моя, что же ты нема, как рыба безгласная, среди поющих, как соловьи, душ подруг моих?

Входит отчаянье в душу мою, и вползает страх в сердце моё.

Душа моя, что робка и пуглива ты, как заяц, среди храбрых аки львы, душ подруг моих?

Отринь уныние губительное, отринь всё-разъедающее сомнение.

Душа моя, что слепа ты, как крот, среди зорких, как соколы, душ подруг моих?

Если тьма печали проникла в глаза мои, то глаза мои не воспримут свет радости и подобно листу, обглоданному червем, станет сердце моё.

Диана РУБЦОВА



Людмила Александровна, когда ещё была в силах, постоянно ездила на службы в наш юковский храм. Хотя рядом с домом тоже есть храм — во имя св.Николая Чудотворца, но Предтеченский храм в Юкках стал ей родным. Это именно ей я обязана тем, что узнала про юковский храм, приехала сюда на службу, послушала проповедь и слово перед Причастием настоятеля о.Григория Григорьева и стала его прихожанкой.

Людмила Александровна приезжала в Юкки даже зимой из Петербурга, пока не ударил первый инсульт. Когда я навестила её, первое, что она мне сказала: «Хорошо, что отказала левая сторона (это там, где сердце). Слава Богу, правая рука работает, и я могу ею перекреститься». И тут же с радостной улыбкой перекрестилась... Когда ударил второй инсульт, первыми её словами были: «Слава Богу! Хорошо, что осталась в трезвом уме и твёрдой памяти — могу молиться. Вот только лежит у меня на сердце одна скорбь». Самой большой её скорбью было то, что младший сын её Алешенька уже в возрасте, а ещё не женился.

У старшего Сашеньки всё хорошо — дом, добрая жена, дети — её любимые внучата. А вот Алешенька! Сердце материнское болело, как бы его в жизни устроили? Денно и ночью молила она об этом последние два года Бога и Николая Чудотворца. Мо-

## СЛАВА БОГУ ЗА СКОРБЬ И ЗА РАДОСТЬ

лила, чтобы послали сыну Алексею жену тихую, добрую, Богу угодную! И утешил её Николай Чудотворец! Встретил её Алешенька чудную православную девушку — сыну по душе, матери и отцу — на радость.

Венчали их в церкви Николая Чудотворца, в верхнем храме на втором этаже, благо, что храм рядом с домом. И Людмилу Александровну в храм привезли. А во время венчания чудо случилось — все гости видели и на фотографиях запечатлели, и на видеокамеру сняли: бутон цветочка в петлице у жениха на глазах у всех распустился и так заблагоухал, что аромат его слышали во всём храме. Значит, угоден был Богу и Николаю Чудотворцу этот брак.

Так Людмила Александровна получила не сноху, а дочку. Окружена она заботой своего большого семейства — мужа, с которым прожила большую и долгую жизнь, сыновей, их жён и детей.

Любит Людмила наш юковский храм — родным он ей стал, но сегодня ни приехать, ни подняться по высокой, широкой лестнице не в силах. Её исповедуют и причащают на дому священники из городских храмов, ближайших к её дому. А вот сыновья с невестками приезжают порой в Юкки в воскресный день на литургию. Людмила Александровна радуется новостям из нашего храма и газете «Точка опоры», которую я часто ей привожу. Она и её

большая дружная семья с удовольствием читают газету. А потом Людмила долго молится за наш храм, наших батюшек и всех прихожан, прося для всех милости у Бога. Помолитесь, братья и сёстры во Христе, и вы о рабе Божией Людмиле, муже её Владимире, сыновьях Александре и Алексее и их домочадцах.

В храме Рождества Иоанна Предтечи в Юкках смотрят со стен иконы св. Николая Чудотворца. Мимо идёшь по своим церковным делам, а то и на молитве стоишь, взглянешь на образ Угодника Божия Николая, помолитесь и мысленно скажешь: «Дорогой Угодник Божий Николай Чудотворец, много от тебя видим помощи, поддержки и утешения. Прости нас, что мы недостойны их, но не бросай нас, прости за всё и не бросай... Плохо нам будет без твоей помощи. А с тобой — хорошо!»

Алла КОНСТАНТИНОВА

### Это интересно знать

Зилот (ревнитель) (Лк.6.15, Деян.1.13) — прозвание, данное одному из 12 апостолов — Симону, для отличия от другого апостола — Симона-Петра. У евангелистов

## КТО ТАКИЕ ЗИЛОТЫ

Матфея (Мф.10.4) и Марка (Мк.3.18) он называется Кананитом, что на еврейском имеет то же значение, что и греческое слово «зилот».

Прозвание «зилотов» в своем начале, вероятно, не было прозванием известной впоследствии по своему фанатизму секты и могло усвоиться всякому, кто отличался особенной благочестивой, разумной ревностью по Богу и вере, и в чистом смысле не заключало в себе ничего предосудительного. Сам Господь Бог называет Себя ревнителем (Исх.20.5; Пс.68.10; Ин.2.17). Но со времени переписи при Квириине между иудеями явились такие ревнители, которые простирали свою ревность слишком дале-

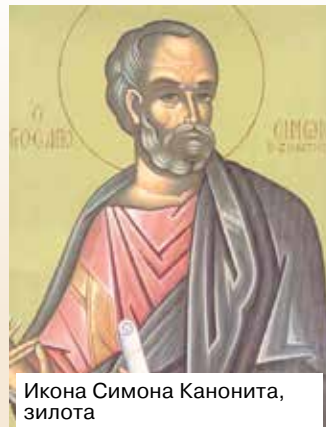
ко за пределы истинной ревности. Имеют ревность по Богу, свидетельствует о них св.апостол Павел, но не по рассуждению (Рим.10.2). Тогда как истинные ревнители,

как, например, в первые времена Маккавейские, особенно старались только о сохранении истинной веры и очищении себя от нечистот языческих (1Мак.2 и др.), последние — мнимые и крайние ревнители и фанатики, ревновали о внешней свободе, проповедовали, что народ не должен платить дани кесарям, признавали над собой господство только одного Бога и таким образом возбуждали в народе

мятежи и возмущения и даже преследовали и убивали тех, которые учили несогласно с ними и противились им (Деян.6; Деян.7).

Зилоты были, можно сказать, главными виновниками всех последующих мятежей и возмущений иудеев против римлян и всех тех бедствий, которые обрушились наконец на политическую жизнь этого народа. Те галилеяне, о которых упоминает св.евангелист Лука (Лк.13.1) и кровь которых Пилат смешал с жертвами их, как полагают, принадлежали к секте зилотов. К этим же ревнителям, по видимому, следует отнести и убийц св.первомученика Стефана (Деян.6; Деян.7).

«Библейская энциклопедия», Труд и издание архимандрита Никифора, М., 1891



Икона Симона Канонита, зилота



«Вам повезло: я — спасатель-самородок» — именно такими словами начал встречу с посетителями XIV Всероссийской Православной выставки Антон Веретенников, спасатель аварийно-спасательной службы г.Тосно. Кто-то усмехнулся, кто-то pokrutil головой: «Ну-ну, посмотрим». А Антон, нимало не смущаясь, продолжал: «Я раньше был плохим парнем, но в 16 лет решил исправиться — помогать людям. Как-то дедушку наркоманы грабили, я его отбил, в другой раз женщине помог. И вот когда о моих подвигах узнали друзья, они сказали: «Да тебе спасателем надо быть». Это было как откровение. Не сразу, но мне удалось осуществить этот план, я уже лет десять работаю спасателем. И вот что я понял: люди понятия не имеют, как правильно оказать первую помощь пострадавшим при заболеваниях, травмах, в экстренных ситуациях. А оказывая помощь, они руководствуются не знаниями, а мифами, зачастую принося своей «помощью» большой вред. Сегодня я развенчаю многие мифы и поделюсь своим опытом. После моего обучения каждый из вас сможет оказать первую помощь пострадавшему, подарив ему несколько минут жизни, пока подоспел «Скорая помощь»».

— Итак, первый вопрос: сердце с какой стороны у нас находится?

— Слева, — хором ответил заинтригованный зал.

— Нет. Оно находится посередине, и только левый желудочек уходит в левую сторону, из-за чего боль отдаёт влево. Поэтому если мы будем делать сердечно-лёгочную реанимацию человеку с левой стороны груди, она будет недействительна и травматична... А какие вы знаете номера телефонов «Скорой помощи»?

— 03, 112, — послушно отрапортовали самые активные слушатели.

— 03 можно с мобильного телефона набрать? — поинтересовался Антон. Нет, только со стационарного. А если ЧП случилось в дороге, в лесу?... Мобильный же есть практически у каждого человека. Поэтому запоминаем универсальный номер для всех несчастных случаев в жизни: пожар, авария, взрыв, просто человеку плохо стало, — 112. Этот номер действует в любой точке нашей необъятной страны и в других странах — Японии, Китае, Африке и Латинской Америке.

Если у вас от пережитого трясутся руки и не удаётся снять мобильник с блока, не переживайте: на кнопочном телефоне есть функция, которая при неснятой блокировке позволяет набрать номер 112. На сенсорном телефоне есть надпись «экстренный вызов». А айфон позволяет сделать вызов по номеру 112, даже если вы забыли дома sim-карту!

Дозвонившись, вы должны сообщить **три вещи: что произошло, где произошло, количество пострадавших**. Горит дом — сообщаем о пожаре; столкнулись машины — об аварии и т.д. Почему это так важно? Чтобы медики заранее знали, какого рода травмы получили пострадавшие. Далее, чётко сообщаем адрес и вспомогательные ориентиры, чтобы «Скорая помощь», пожарные или спасатели не кружили часами в поисках пострадавших. Называем населённый пункт, улицу,

номер дома, подъезд. Если на первом этаже есть магазин, парикмахерская, аптека... — сообщите, это будет ориентир.

Почему так важно указать количество пострадавших? Потому что согласно российскому законодательству ради одного пострадавшего приезжает одна карета «Скорой помощи». Если пострадавших больше, предупредите, что требуется две или более карет «Скорой помощи». Пострадавшие должны вовремя получить помощь, а не ожидать очереди, истекая кровью. Сообщите пол пострадавших, возраст и состояние. Это очень важно, поскольку есть педиатрическая «Скорая помощь», неотложка и реанимация — жёлтый такой автомобиль. Если человек сильно пострадал, просите прислать реанимацию. Не забудьте представиться и

## ПОМОГАЯ, ГЛАВНОЕ - НЕ НАВРЕДИТЬ

(Продолжение. Начало в № 60)

назвать свой номер телефона, чтобы врачи или спасатели могли с вами связаться, на случай, если дежурный неправильно записал адрес происшествия.

В идеале ваш вызов должен звучать примерно так: «Здравствуйте, возле деревни Верхние



Петушки на улице Зелёной возле красного дома произошло дорожно-транспортное происшествие — машина врезалась в столб. Пострадавшие — мужчина и женщина примерно 25 и 30 лет соответственно, у обоих черепно-мозговая травма. Меня зовут так-то, номер телефона такой-то».

Если нет адреса, происшествие произошло, например, на подъезде к дачному посёлку, что делать? Если вас двое, то один остаётся возле пострадавших, а второй (более молодой) идёт встречать «Скорую помощь» или пожарную машину.

— Теперь самое главное: как вести себя с пострадавшим. Как вы думаете, когда мы должны осуществлять транспортировку (какие-либо перемещения) пострадавшего?

— Надо оттащить пострадавшего подальше; нет, сначала надо уложить поудобнее, — посыпались щедрые предложения из зала.

— Запомните крепко, — нахмурился Антон, — **мы не должны перемещать пострадавшего НИ-КОГ-ДА**. Я понимаю, что вам обязательно захочется подбежать, потормозить, перевернуть на спину, положить, посадить, вытащить из машины, из вагона... Это всё происходит на уровне

рефлексов. Поэтому, кинувшись к пострадавшему, сами себе скажите: «Стоп!» Удивлены? Я вам сейчас приведу четыре примера, и вы согласитесь, что я прав.

**Первый случай.** Произошло ДТП. Что обычно делают? Вытаскивают пострадавшего из машины. Ташат за сломанные руки-ноги, дополнительно травмируя. А вытащив, непременно кладут на спину. Но это очень опасное положение, если человек находится без сознания. Потому что язык — а это самая сильная мышца человеческого организма — может запасть и перекрыть доступ воздуха. А останься человек в машине до приезда специалистов — он был бы жив и намного быстрее бы выздоровел. Часто мы, искренне желая помочь, спасти, на самом деле убиваем пострадавшего.

Все видели кадры теракта (3 апреля 2017 г.) в метро на станции «Технологический институт»?

Помните, как женщину тащили из вагона за сломанные руки-ноги, а за ней тянулся кровавый след? Легче ей от этого стало? В вагоне к тому времени было уже безопасно, и лучше бы она там дождалась прибытия спасателей.

**Второй случай.** На земле лежит дедушка 78 лет, а рядом скамейка. Что вы захотите сделать? Да, вы люди сердобольные, поэтому постараетесь посадить старичка на скамейку. Для молодого человека это, возможно, было бы благодеянием. А для старичка, у которого пульс и так еле-еле стучит, — катастрофа. Он лежал, вы его поставили на ноги, а потом усадили. Перепад давления будет столь велик, что сердце может не справиться с нагрузкой, и он умрёт. А останься он лежать на сырой земле — дождал бы до приезда врачей и получил бы помощь.

**Третий случай.** Бабушка 82 лет сидит на скамейке, ей плохо. Что вы захотите сделать по доброте душевной? Конечно, положить старушку на скамейку. Не делайте этого! Вы ведь не знаете, что с ней. Если у бабушки заболевание или травма грудной клетки, то она может находиться только в строго определённом положении — сидя. Если вы её уложите, она просто задохнётся.

**Четвёртый случай.** Семилетний мальчик упал с дерева. Когда вы подбежите к нему, то что сделаете в первую очередь? Правильно, поднимете. А у него, к примеру, перелом позвоночника...

Итак, я снова задаю вам тот же вопрос: когда мы осуществляем транспортировку пострадавшего? Ответ: НИ-КОГ-ДА.

А вот теперь я вам скажу, что из всякого правила есть исключения, и в трёх случаях мы можем и должны транспортировать пострадавшего. Случай первый. Если в результате аварии машина загорелась, конечно, надо вытащить пострадавшего из салона автомобиля. Второй случай. Например, в лесу с товарищем произошло несчастие, а мобильный телефон вы забыли дома, «Скорую помощь» не вызвать. Конечно, пострадавшего нужно дотащить до места, где ему будет оказана помощь. Третий случай. Если пострадавший лежит на животе и у него остановка сердцебиения и нет дыхания, нужно перевернуть его и оказать первую помощь.

Записала Ирина РУБЦОВА

### «ВЯТСКИЙ ПАХАРЬ»

Веками люди копали землю штыковой лопатой — прекрасным и лаконичным по устройству изобретением, но после осенней или весенней вспашки сада-огорода чувствовали сильную усталость и дискомфорт в спине.

В 2006 году русский монах Геннадий (Хлопов) и учёный-геодезист Виктор Крючков сконструировали чудо-лопату «вятский пахарь», с которой легко работать в поле, не нагибаясь, и быстрее, нежели с обычной штыковой. Хороша лопата и для культивации лесной целины. При этом она понижает шансы работника страдать от боли в пояснице. По чертежам изготовить лопату самому несложно. Применяется лопата монаха для ручной перекопки почвы, но можно её использовать и для прокладки траншей. В отличие от

## ИЗОБРЕТЕНИЯ МОНАХОВ

(Продолжение. Начало в №№ 57, 58, 60)

привычной нам штыковой лопаты, она несимметрична, при работе с ней трудно сменить ноги, но ведь можно сделать лопату под левую или под правую рабочую ногу. В верхней части лопаты располагаются две длинные горизонтальные рукоятки, напоминающие велосипедный руль, — кстати, когда монах её придумал, он именно такой руль и использовал.

Работа основана на вдавливании рабочей части лопаты в землю ногой и последующем перевороте пласта земли боковым лемехом при помощи верхних ручек. Сохранение при работе вертикального положения работающего уменьшает нагрузку на позвоночник.





«Краткие главы моего повествования — вспышки памяти, сноски в конце глав — приземляющие якоря. Песни и стихи тех лет — ключи, открывающие двери прошлого, а фотографии — оконца, приоткрытые в детство. Возможно, это вдохновит кого-то из вас на дорогах жизни», — говорит о. Григорий.

Мы предлагаем сегодня нашим читателям два рассказа о. Григория из книги «Ветер радости. Городокское приволье». Почему именно эти два рас-

сказа? Потому что, прочитав их, становится ясно, почему этот светлый, ясноглазый русский мальчик вырос человеком доброй, щедрой души, почему он, как врач, стремится помогать несчастным людям со всевозможными зависимостями, почему именно он взялся строить храм, который до него несколько лет не могли построить, наконец, почему он стал тем добрым пастырем, которого любит весь приход и дружно желает батюшке многая и благая лета!

Мы твёрдо верили, что уже в восьмидесятом году будем жить при коммунизме и все люди станут братьями — об этом говорилось в программе КПСС. Но никто не знал, как будет выглядеть коммунизм. И мы решили, что коммунизм — это безплатное мороженое. Наше любимое эскимо в серебристой фольге стоило целых одиннадцать копеек. Привозили его в больших тёмно-зелёных фанерных ящиках со льдом. Карманных денег в то время мы не имели, зато наделялись: придёт коммунизм, деньги отменят, и мороженщица выдаст каждому столько эскимо, сколько он сможет съесть.

Из песни «Широка страна моя родная» мы знали, что Советский Союз — это самая большая и справедливая в мире держава. Песня эта ежедневно звучала из репродукторов и была позывными Всесоюзного радио:

*Широка страна моя родная,  
Много в ней лесов, полей и рек.  
Я другой такой страны не знаю,  
Где так вольно дышит человек.*

И будущая жизнь при коммунизме, да ещё с безплатным эскимо, представлялась нам просто райской.

В школе я учился так же хорошо, как и мои родители, выпускники филфака ЛГУ. Но, в отличие от них, с русским языком у меня иногда возникали проблемы: я терпеть не мог зубрёжку грамматических правил. Зато чтение для меня было столь же увлекательным, как и рыбалка.

Мы построили свой дом в ближайшем пригороде Санкт-Петербурга, у подножия юкковских холмов, на берегу заросшего озера. Солнце проплывает за нашими окнами. И ветра шумят над высокой крышей. И тучи приносят то грозу, то дождь, то снег. Наполненный человеческими головами, плывёт наш дом по волнам моря житейского и укрывает нас от бурь, дождей и гроз. «Да, не в том чудо, что дом укрывает нас и греет, что эти стены наши. Чудо в том, что незаметно он передаёт нам запасы нежности — и она образует в сердце, в самой его глубине, неведомые пласты, где, точно воды родника, рождаются грёзы...» (Антуан де Сент-Экзюпери. Планета людей. 1938).

Город безжалостно пожирает свои пригороды, всё дальше вторгаясь в Ленинградскую область. Стройка жилых комплексов уже переступила Кольцевую автодорогу уверенно занимает бывшие совхозные поля. Новостройки раскинулись на десятки километров, и тромбы машинных затворов закупоривают артерии больших и малых дорог. Слово громахающая линия фронта, подступают высоты человеческих улёв к нашему убежищу.

Всё сильнее шумит Кольцевая автодорога, всё громче скрежещет безконечная стройка. И звуки эти неумолимо вторгаются в жизненное пространство некогда тихих деревень. Но нарастающий шум города пока ещё не в силах заглушить шум ветра, шелест листвы, пение птиц и плеск воды в пруду у нашего дома. Иногда рёв взлетающих с военного аэродрома самолётов взрывает небесную тишину. Но призрач-

Тогда в Советском Союзе — самой читающей в мире стране — бушевала книжная лихорадка. Эта «эпидемия» не обошла стороной и нас, детей. Все мои друзья читали взахлёб и наперебой пересказывали друг

## Я — ГРИША

другу самые интересные книги. Читали и днём, и ночью, и в любое свободное время. Читали всё подряд: приключения и фантастику, сказки и былины, Гоголя и Пушкина, Андерсена и Джека Лондона. Читали, но не могли утолить свой книжный голод.

Я не был чисто «книжным ребёнком», как в песне Владимира Высоцкого «Баллада о книжных детях». Ведь у меня были и дед Василий, и мама Оля, и мама Дина, и бабушка Ирина Егоровна, и папа Игорь, и уличные друзья, и леса, и реки, и рыбы... Но книги открывали передо мной волшебные двери, сквозь которые я проходил то в будущее, то в прошлое.

Иногда, чтобы взять в библиотеке нужную книгу, я записывался на неё в очередь и ждал неделями. А получив всего на два-три дня, читал запоем, забывая обо всём на све-



те. Переполненный яркими впечатлениями, я превращался то в путешественника, то в учёного, то во врача, то в доблестного воина-рыцаря и даже в писателя... Именно тогда, под руководством папы Игоря, я начал сочинять стихи и рассказы. Самые ранние, записанные отцом, вошли в сборник «Первая тропинка». Отец мечтал, чтобы я стал писателем, а я хотел на всю жизнь остаться рыбаком.

Помню, как учительница русского языка и литературы Зоя Петровна вызвала меня к доске, и я поплыл на правилах. Мне подсказывал весь класс, отчего я ещё больше растерялся. И тогда наша классная руководительница решила помочь: «Приведи пример существительного...» Но я молчал, как рыба. Пытаясь вывести меня из ступора, учительница задала наводящий вопрос:

— Скажи, Гриша, вот ты — кто? Ну, кто — ты?

— Я?.. Я — Гриша!

Класс покотился со смеху. Зоя Петровна от души смеялась вместе со всеми и не поставила никакой оценки. Мне было невдомёк, что накануне

многие ходили в кино на премьеру комедии «Семь стариков и одна девушка», где хулиган-громилла повторял лишь два слова: «Я — Гриша!»...

Прошло много лет, но иногда мне снится сон, что я стою у доски и на вопрос: «Кто ты?» — обескураженно отвечаю:

— Я — Гриша!

ный след боевых машин быстро тает в небе — и тишина вновь опускается на землю...

Утром я открываю внутренние двери восточных комнат, чтобы дом наполнился солнцем. Распахиваю окна — и солнечный ветер приносит запахи цветов и трав. Я вижу, как живое солнце бродит по саду. В такие летние дни я уверен, что Санкт-Петербург — самый солнечный город мира! Просто триста дней в году солнце скрыто у нас за

## НАШ ДОМ

тучами. Но если мысленно подняться над облаками, то в синеве небес обязательно увидишь щедро разлитый солнечный свет.

Никогда раньше в Юкках не было православной церкви, хотя деревня наша старше Петербурга. И тогда по благословению духовного отца протоиерея Василия Лесняка († 1995) мы решили устроить у себя в доме церковь Всех святых. А через три года в небесах над Юкками явилась Богородица. Затмевая Своим сиянием свет восходящего солнца, Она проплыла по небу и опустилась Свой омофор над домом и местом будущего храма. Позже нам стало известно, что в то же время Царица Небесная явилась в селе Радово близ Архангельска, где теперь возведено Покровское женское подворье Соловецкого монастыря.

В 2004 году было получено благословение митрополита Владимира (Котлярова) на возведение церкви Рождества Иоанна Предтечи в Юкках. Здесь выкопали котло-

ван, освятили крест, и строительство замерло на пять лет. За эти годы сменилось восемь настоятелей.

Накануне очередного храмового праздника глава волости попросил меня организовать Божественную литургию для местных жителей в нашей домовый Всехсвятской церкви. В ближайшие четыре года, пока строился храм, в доме вырастал приход, который возглавил живший у нас отец Михаил Уляхин (бывший благочинный г. Полоцка, в то время состоявший на покое, † 2012).

По представлению протоиерея Льва Нероды, окормлявшего строительство Иоанно-Предтечского храмового комплекса, я был назначен председателем Приходского совета. Вскоре произошла закладка фундамента, и уже через два года в ещё строящемся храме начались ежедневные богослужения.

Всем миром мы преодолели многочисленные трудности и построили пятикупольную шатровую церковь под колокола по проекту академика В.Ф. Назарова.

Мы радуемся, что храм на горе и дом под горой находятся под покровом Царицы Небесной. Когда я служу у престола, то благодарю Бога за эту великую милость и за то, что Ветер радости наполняет наш храм и — наш дом...

†††

Строительство храмового комплекса в Юкках было начато в 2009 году, когда обязанности председателя Приходского совета принял заслуженный врач РФ, доктор медицинских наук, профессор Григорий Игоревич Григорьев. 17 марта 2013 года батюшка был рукоположен во священника.

За труды, понесённые при строительстве храма на благо Святой Соборной и Апостольской Церкви, Указами Высокопреосвященнейшего Владимира митрополита Санкт-Петербургского и Ладжского клирик Санкт-Петербургской епархии Григорий Григорьев был награждён: Митрополичьей Грамотой, медалью святого апостола Петра и орденом святого апостола Петра.



**Славен Псков в веках — город-воин, город-купец, чтивший свою старину и вольность. Здесь слиты воедино красота и мощь, история и легенды, быль и небыль. Давно отгудел вечевой колокол, спят крепостные стены и башни, торжественно возвышаются храмы... Древний город словно дремлет под гул пролетающего времени. Но жива память о яркой славе средневекового Пскова и будет жить вечно — в преданиях. Сегодня мы расскажем о некоторых из них.**

### ЛЕГЕНДА ОБ ОСНОВАНИИ ПСКОВА

В старые добрые времена, когда Псков ещё вольным был, а на Москву смотрел как на ровню себе, псковичи любовно и с гордостью называли свой град не иначе как Дом Святой Троицы. Отчего пошло такое название, догадаться нетрудно: главный храм Пскова — Свято-Троицкий собор, без которого невозможно представить город. Имена мастеров, что возводили храм во славу Святой Троицы (а надо сказать, что собор несколько раз перестраивался и каждый раз становился краше прежнего), к сожалению, не сохранились, а вот о том, как был основан самый первый Троицкий собор, да и сам Псков, в народной памяти сохранилась легенда.



...Как-то, уже будучи христианкой, объезжала великая княгиня киевская равноапостольная Ольга (которая родилась и выросла в псковской деревне Выбуты) свои владения — погосты и дани устанавливала по всей земле. Вроде бы всё по-старому было вокруг, только неожиданно для себя Ольга будто заново после долгой разлуки увидела неброские красоты родного северного края.

День клонился к вечеру, когда утомлённая св.Ольга спешила с разгорячённого коня и подошла к берегу неторопливой реки Великой. Тёмные тучи на небе пронеслись так низко, что казалось, вот-вот зацепят макушки деревьев, раскачивающихся под порывами пронизывающего ветра. Внезапно ветер стих, точно удивлённые, замерли деревья, а спешившие с севера тучи замедлили свой бег и расступились, уступая место яркому, золотистому свету, который тремя лучами пролился с небес на землю. Там, где у слияния двух рек — Великой и Псковы — высились каменный мыс, поросший могучими столетними деревьями, свет трёх лучей пересёкся.

Поражённая этим чудным видением, святая Ольга воскликнула: — «На этом месте будет построен храм Святой Троицы и град велик, славен и во всём изобилен!»

Возблагодарила Ольга Бога за знамение, предрекающее силу и славу Земли Русской, помолилась и поставила крест. Возвратившись в Киев, великая княгиня не забыла о своём обещании на берегу р.Великой, велела послать туда много золота и серебра для постройки храма, заложить город Псков и заселить его жителями. Так, по легенде, возник город Псков и первый на Руси храм во имя Святой Троицы. Много позже на том месте, с которого Ольга любовалась на огненные лучи, была построена небольшая часовенка и названа Ольгинской. Жаль, не сохранилась она до наших времён.

### ТЕНЬ КНЯЗЯ И ТАЙНА ГРЕМЯЧЕЙ БАШНИ

Когда-то, давным-давно, псковичи не только сеяли хлеб, занимались ремеслом и торговлей, строили дома и храмы, растили детей. Едва ли не постоянно с мечом в руках приходилось отражать им набег рыцарских и прочих орд, вбивших себе в головы несбыточную мысль завладеть свободолюбивым народом. Так было и в тот раз: словно стая коршунов налетели на древний град злые, беспощадные тевтоны. Только выбрали поганые удобную для себя минуту — застали псковичей врасплох и в короткой, но жестокой схватке овладели городом, перебив немногочисленную дружину, а израненного, теряющего сознание

## ПСКОВ: БЫЛЬ И НЕБЫЛЬ

псковского князя схватили, заковали в тяжёлые цепи и привели к самому магистру Тевтонского ордена. Надеялись тевтоны, что преклонит колена гордый русский князь, признает своё поражение и запросит о пощаде. Но только не добились этого, как ни старались палачи-подручные, не услышал разъярённый магистр от князя ни просьбы о пощаде, ни рабской покорности, ни даже стоны. Приказал тогда магистр своим псамрыцарям выстроить на крутом берегу реки, там, где воды Псковы разбиваются о серый каменный выступ, высокую-превысокую башню и заточить в неё мужественного пленника, чтобы тот постоянно видел и слышал с высоты темницы муки и страдания своего народа. Уж год прошёл, и даже больше, а псковичи всё терпели издевательства, изнывали от тяжкого ярма орденских поработителей и всё чаще с надеждой обращали взоры к неприступной тюрьме, где томился закованный в железо, но не сломленный князь. Каждый стон, каждая обида, нанесённая его народу, доносилась до сердца князя сквозь толщу каменных стен, жгучей болью отдаваясь в изболевшейся душе. И поднимался он тогда с холодного каменного пола, подходил, гремя тяжкими оковами, к узкому проёму окна-бойницы и обращался к псковичам с призывом восстать против ненавистных захватчиков, не щадить жизни ради обретения долго-



Гремячая башня

жданной свободы. Призывы князя подслушали тевтонские стражники и донесли об этом своему начальнику. Рассердился тот и испугался одновременно и в паническом страхе перед восстанием приказал тайно умертвить непокорного русича. Но ничто уже не могло остановить бурной волны народного гнева. Каждый, кто только мог держаться в руках оружие, бросился на заклых врагов, если не было под рукой оружия — голыми руками терзали закованных в броню тевтонцев. Долго, яростно, молча бились псковичи с врагами целый день, не остановились и тёмной ночью. И уже чуть было не взяли тевтоны верх над восставшими, но тут произошло чудо. Ослепительная молния разрезала пополам ночное чёрное небо, и не успели стихнуть последние раскаты оглушительного грома, как на стене, на самом вершине башни, появилась тень князя. Смертельный ужас объял тевтонов, а обо-

дрённые псковичи с удвоенной силой бросились на врага, разбили его наголову и изгнали далеко за пределы псковской земли. Правда, много и псковичей полегло в той страшной битве. Всех их с почестями похоронили на каменном речном выступе, возле стен построенной башни-темницы. Вспомнили псковичи и своего верного князя и хотели найти его тело, чтобы предать земле. Но пусто было в башне, только тяжёлые, поржавевшие цепи змеями распластались на каменном полу. С тех пор слава великая о князе стала передаваться из поколения в поколение, дошла и до наших дней. Только не всякий о том знает. Но зато каждый год в ночь смерти народного героя доносится из башни тихий и печальный звон. Многие утверждают, что самолично слышали его. А башню оттого и стали называть в народе Гремячей.

### КАК БОЖИЯ МАТЕРЬ ПСКОВИЧАМ ПОМОГЛА

Рядом с Покровской башней находятся церкви Покрова и Рождества Богородицы «от Пролома» XIV века. Это две маленькие церквушки, имеющие общую стену и одинаковую архитектуру. Церковь Покрова была построена в 1399 году, а в 1582 году к ней была пристроена церковь Рождества. Почему же вдруг понадобилось пристраивать ещё одну церковь к уже существующей?



Церковь Покрова и Рождества Богородицы (от пролома) XIV-XVI в.в.

А история вышла такая. Решил польский король Стефан Баторий приступить взять вольный город Псков и подошёл к стенам его с многотысячной армией. Инок Дорофей, как и весь псковский народ, молился о спасении града своего и был услышан. Пресвятая Богородица умилилась над несчастным городом. Она позвала к себе старца, созерцавшего видение, и когда Дорофей, как бы подхваченный вихрем, увидел себя стоящим около Богородицы, Она сказала ему: «Старец! Иди немедленно к боголюбивым воеводам, к печерскому игумену и в собор Пресвятой Троицы и возвести, чтобы прилежно и непрестанно молили Господа Бога и принесли Печерский образ с хоругвями на стену города, на то место, где стою Я. Пусть поставят здесь одну пушку, а другую внизу, и стреляют из них по королевским шатрам». При этом Богородица указала рукой на означенные места и, повелев Дорофею внушить гражданам плач о грехах, в утешение сказала: «А Я буду молиться Сыну Моему и Богу о прощении ваших грехов».

В благодарность Пречистой Деве тогда же решено было соорудить храм во имя Её Рождества. Церковь была построена близ Покровской церкви, у места пролома. Впоследствии в Покровскую церковь написан был образ Богородицы. Богородица изображена на иконе вместе с прп.Антонием и Корнилием и окружена благоверными князьями: киевским Владимиром и псковскими Тимофеем и Гавриилом и псковским юродивым Николаем. Образ этот прославился многими дивными знаменами заступления Небесной Владычицы. По имени церкви, в которой он был поставлен, образ назван Псково-Покровским (1585). Эта икона известна ещё под названием «Явление Богородицы старцу Дорофею».

Прямо перед Престолом (седалищем) Вседержителя, то есть против Горнего места, Иоанн Богослов видел семь светильников огненных, «которые суть семь духов Божиих» (Откр. 4., 5). В алтаре православного храма в соответствии с этим обычно также имеется особый светильник из семи ветвей, укрепленных на одной высокой подставке, который ставится с восточной стороны трапезы перед Горним местом. Ветви светильника имеют теперь чаще всего чашечки для семи лампад или подсвечники для семи свечей, как было обычно в старину. Однако происхождение этого светильника неясно. Судя по тому, что о нём ничего не сказано в чине освящения храма и в древних правилах, считалось обязательным лишь возжигание двух свечей на престоле во образ света Господа Иисуса Христа, познаваемого в двух естествах, семисвечник в древности не был известен как обязательная принадлежность алтаря. Но то, что он очень глубоко соответствует «семи светильникам» небесного храма и в настоящее время занял очень прочное место в церковном обиходе, заставляет признать его священным

## ЛИКБЕЗ: СЕМИСВЕЧНИК

предметом, по праву вошедшим в число обязательных церковных вещей. Семисвечник знаменует собой семь Таинств Православной Церкви, тех благодатных Даров Святого Духа, которые изливаются на верующих благодаря Искупытельному Подвигу Иисуса Христа. Эти семь светов соответствуют также семи духам Божиим, посланным во всю землю (Откр. 5. 6), семи церквам, семи печатям таинственной книги, семи трубам ангельским, семи громам, семи чашам гнева Божия, о которых повествует Откровение Иоанна Богослова. Семисвечник соответствует также семи Вселенским Соборам, семи периодам земной истории человечества, семи цветам радуги, то есть соответствует таинственному числу семь, положенному в

основу многих небесных и земных законов бытия.

Из всех возможных соответствий числа семь важнейшим для верующих людей является соответствие семи Таинствам Церкви: Крещение, Миропомазание, Покаяние, Причастие, Елеосвящение, Брак, Священство — как объемлющим собою все благодатные средства спасения души человеческой от рождения до смерти человека. Средства эти стали возможны только благодаря Пришествию в мир Христа Спасителя.

Таким образом, свет Даров Святого Духа, заключённых в семи Таинствах Церкви, и свет Православия как вероучения истины — вот что прежде всего означают семь огоньков церковного семисвечника.

«Настольная книга священнослужителя», том 4. М., 1983



Есть на северо-востоке Эстонии православный женский монастырь, в народе называемый «Пюхтицей», что в переводе с эстонского означает «святое место», ибо это место избрала Своим земным уделом Божия Матерь, явив людям икону Своего славного Успения. В конце прошлого века здесь был основан женский монастырь, и потекли в него будущие насельницы. Пришла туда по благословению печорского старца иеромонаха Симеона и своих родителей и пятнадцатилетняя отроковица Мария Лешкина. Пришла посмотреть, поработать, да так и осталась, пленённая красотой места и жизнью монахинь, и приняла тяжёлый крест послушания.

## За святое послушание

Вскоре установилась в Эстонии советская власть, которая добралась и до русского монастыря. Сестрам предложено было разъехаться по домам. Запретили заготовку дров, сбор грибов и ягод. Некоторые молодые насельницы со слезами на глазах уехали из обители. Некоторые остались, предав себя на волю Божию. Осталась и Мария. А потом началась Великая Отечественная война и Пюхтицкий монастырь был захвачен немцами. Продукты кончились, денег не было, паломников тоже. Сестры начали голодать, и вот тогда игуменья Иоанна позвала к себе послушницу Марию: «У нас осталась картошка мёрзлая да вода, а к празднику хотелось бы утешить сестёр рыбкой. Сходи в свою деревню и спроси у людей: может, кто подаст для нашей обители. Знаю, что самим им трудно, и тебе будет трудно в пути. Благословись на дорогу у чудотворной иконы Божией Матери. Она тебе поможет».



Так и сделала Мария. Где «зайцем» на поезде, где пешком добралась она до своей деревни, в которой жил её дядя. Дядя встретил племянницу ласково: «У самих-то у нас ничего нет, а ты сходи в соседнюю деревню. Там староверы живут, они помогут. А я отвезу тебя обратно на лошади до Печор». В соседней деревне Любницы, куда отправилась Мария, действительно жили добрые люди. Набрала у них Мария полный мешок сушёной рыбы.

Нести такую ношу ей было тяжело, и она волоком потащила мешок по дороге. На выходе из деревни повстречалась ей старуха. — «Куда идёшь?» — спросила она Марию. Мария назвала деревню. — «Ты иди прямо. Здесь будет полтора километра, а кругом отмахнешь все шесть. И люди там ходят. Иди — не бойся».

Поблагодарила Маша старушку, свернула с дороги в поросший мхом лес. Немного прошла и вдруг резко провалилась в топь. Мария поняла, что тонет и спасения нет. Она подняла глаза к небу и, как никогда раньше в жизни, от всего сердца возопила: «Матерь Божия, спаси меня за святое послушание». Секундная передышка и вновь летит над болотом призыв — к святителю Николаю: «Божий Угодник Николай, помоги мне, вынеси меня из болота на сушу». Тем временем Мария всё глубже погружалась в тину. Ей особенно стало страшно, когда холодная вода подступила к горлу, и от страха смерти она потеряла сознание...

Очнулась Маша на зелёной лесной опушке. Встала, осмотрелась. Деревня, в которую она шла, была совсем рядом. «Как я сюда попала?» — задумалась Мария. И тут, воскресив всё в памяти, упала она на колени и со слезами возблагодарила Царицу Небесную и Николая Чудотворца за спасение. Потом встала, осмотрелась. Позади лежал мешок с рыбой. «Миленькая рыбка, и ты со мной спаслась!» — и опять слёзы радости и благодарения потекли из глаз.

Вернулась Мария в деревню и всё рассказала дяде. Дядюшка долго дивился такому чуду: «Я здесь родился и вырос, но никогда не видел, чтобы здесь кто ходил. Это не болото, а Псковское озеро, только оно у нашего берега покрылось мхом, заросло травой. Глубина здесь такая же, как в озере...» Долго молчал, потом перекрестил свою широкую грудь и произнёс: «Есть Господь и будет. Дивны дела Твои, Господи. Слава силе Твоей, Господи!»

Мария переоделась в сухое платье, а утром отправилась с дядей в Печоры, чтобы оттуда вернуться в свой монастырь.

Иеродиакон Никон (Муртазов; †2020)



## СОВЕТЫ ВРАЧА

Впереди нас ожидает череда церковных и светских праздников и, как правило, богато и щедро накрытые столы, по принципу «что в печи — на стол мечи». Как привести организм в норму после праздников? Диетологи советуют потреблять еду в разумных порциях. Итак, что такое порция?

Одна порция овощей — полстакана приготовленных или измельчённых сырых овощей, один стакан сырых листовых овощей.

Одна порция фруктов — один целый фрукт (яблоко, апельсин, банан); 3/4 стакана сока, приготовленного без добавления сахара; 1/2 стакана ягод или консервированных фруктов; 1/4 стакана сухофруктов.

Продукты, содержащие углеводы — 1 кусок хлеба (25 мг.); половина булочки для бутербродов, плюшки или бублика; 1 оладушек; 4 крекера; 1/2 стакана приготовленного риса, гречки, макарон, лапши, каши рассыпчатой; 4 столовых ложки приготовленных к употреблению хлопьев (мюсли); 1 средняя картофелина.

Молочные продукты — 1 стакан молока, ряженки, кефира, простокваши, натурального йогурта (без добавления сахара); 45 г твёрдого сыра; 65 г мягкого сыра; 1/2 стакана творога.

Мясные, рыбные продукты и их заменители — 75-90 г мяса, дичи или рыбы; 2 яйца; 1 стакан приготовленных бобовых; 35 г семян подсолнечника или орехов.

