

Как правильно питаться во время поста

В гостях у «Весточки» врач-гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук Людмила Петровна СОЛОНЦА.



Приближается радостный Рождественский пост! Пост — это время, когда Православная Церковь благословляет верующих воздерживаться от привычной еды, развлечений, удовольствий. Чтобы исполнять волю Божию, нужно быть сильным, поэтому важно научиться во время поста (и не только) сдерживать свои вкусы и умерять желания.

Удивительная сила поста давно известна верующим. Пост делает человека умеренным, трезвым, стыдливым, молчаливым, целомудренным. Всё внутри нас в порядок приводит, развращенные помыслы отдаляет, огонь похоти погашает, мысль тихим спокойствием исполняет, святые желания насаждает и всегда от бури пороков защищает. Надо помнить, что пост — это не



Приход храма в честь иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радость» (с грошиками).

Адрес: г.Сургут, пр.Кедровый, 4.
Телефон: (3462)45-73-90.
Факс: (3462)32-95-15.
www.hramsgroshikami.ru
hramsgroshikami@yandex.ru
Ответственная за выпуск — Алла Ярошко.
Верстка — Ирина Захарченко.
Корректур — Любовь Захарова.
Тираж 999 экз.

Братья и сестры, пожалуйста, не используйте нашу газету в бытовых целях. Если она вам не нужна, передайте ее другим людям или принесите в храм.

свод формальных предписаний. Он установлен для того, чтобы каждый человек мог в меру своего физического и духовного состояния принести пользу своей душе. «Чрево постится от пищи и питья; при душевном посте душа воздерживается от гнева, ярости, злобы и мще-



ния. Настоящий постник воздерживает язык от празднословия, клеветы, осуждения, лести, лжи и всякого злоречия. Словом, настоящий постник тот, кто удаляется от всякого зла...» - сказал святитель Василий Великий.

Истинный пост не цель, а средство — смирить свою плоть и очиститься от грехов. Пост телесный без поста духовного ничего не приносит для спасения души и становится всего лишь диетой.

Рождественский пост запрещает пищу животного происхождения (мясо, молоко, молочные продукты, масло, творог, сыр, яйца). Однако это не значит, что питание нельзя разнообразить. Ежедневная утренняя и вечерняя трапеза включает крупы, салаты, закуски из овощей и фруктов в различных комбинациях с пряными и острыми (кто по состоянию здоровья может себе позволить) приправами. Хороши вареные и тушеные овощи, крупяные и вареные запеканки, вареники, салаты и закуски с рыбой и морепродуктами.

В меню полноценного обеда следует включать кроме постных закусок простые, но вкусные супы, уху, щи, борщи, окрошки, фаршированные и запеченные овощи, тушеную и фаршированную рыбу и грибы. Многие салаты и закуски можно приготовить без масла, снижая тем самым калораж блюда, заменяя его овощными и фруктовыми соками, используя для приправы пряные травы. Во время поста всегда разрешаются

овощи, фрукты, орехи, из которых легко приготовить полезные и разнообразные блюда.

Исключая из рациона животные белки (мясо, молочные продукты, яйца), за счет жиров и углеводов мы при неправильном раскладе продуктов рискуем прибавить в весе. Растительный белок так же, как и животный, дает чувство насыщения, надолго исчезает чувство голода. Белок растительного происхождения — фасоль, горох, бобы, грибы, чечевица, орехи, семена подсолнуха (не жареные) — необходим, суточная потребность его от 90 до 130 г., т.е. 1-1,5 г. на 1 кг массы тела.

Для исключения повышенного газообразования и вздутия живота необходимо предварительное замачивание бобовых на 3-6-12 часов.

Крупы, овощи, фрукты способствуют максимальному выведению шлаков из организма. Чай травяные или целенаправленные на очистку органов и систем, вода 1,5 – 2 литра



в день также дают положительный результат. Вода и чай до или после еды только через один — полтора часа. Пища тщательно пережевывается — 33 жевательных движения, особенно это относится к людям с избыточной массой тела. Им рекомендовано вести дневник съеденной пищи и научиться считать калории в продуктах. Кроме того, обязательно двигательная активность — ходьба пешком в среднем темпе 3,5 км в день или на беговой дорожке в таком же темпе, или велотренажер 40-60 минут ежедневно. Занятия физическими упражнениями в течение часа более эффективны, чем три занятия по 30 минут в один день.

И, наконец, следует запомнить, что пост — это прежде всего очищение от пороков, недобрых мыслей, время познания и творения добра, любовь к ближним, а не насилие над своим организмом. Не следует воздерживаться от животной пищи ради моды и престижа и трубить об этом окружающим.



РЕСЕТОЧКА

№ 12 (37) ДЕКАБРЬ 2013г.

Приходской листок храма в честь иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радость» г. Сургут

Издается по благословению Преосвященного Павла, епископа Ханты-Мансийского и Сургутского

ГОСТЬ ПРИХОДА

Открытый урок



По приглашению прихода храма в честь иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радость» 28 ноября 2013 года Сургут посетил известный проповедник, протоиерей Артемий ВЛАДИМИРОВ, настоятель храма Всех святых, город Москва, член Союза писателей, педагог с 30-летним стажем. Отец Артемий посетил наш храм и приход, а также встретился с педагогами и родителями и провел двухчасовую беседу, посвященную учительскому призванию и любви к детям.

Деятельный миссионер, он много ездит по России, странам СНГ, посещает Европу, Америку, и везде его слово отзывается в сердцах людей, пробуждая в них «чувства добрые», вселяя веру, надежду, любовь.

Свое пастырское служение о. Артемий уже много лет совмещает с педагогическим. Он преподает в Свято-Тихоновском богословском университете, в Академии ракетных войск стратегического назначения имени Петра Великого, является членом Союза Российских писателей. Издано более 20 его книг, многие из них переведены на английский, сербский и другие языки. Пастырское слово отца Артемия звучит во многих аудио- и видеопрограммах, на телеканале СПАС и в радиоэфире «Радонеж» транслируется в различные уголки России.

Беседа с сургутскими педагогами была посвящена Призванию. С первых минут встречи отец Артемий приковал внимание аудитории и расположил слушателей благодаря искрометному чувству юмора, эрудиции и безграничной доброте. Доверительный, неспешный и миролюбивый диалог о высоком и духовном протекал непринужденно. Во время беседы священник не стремился кого-то назидать прямо и откровенно, но размыш-

лял о детстве, становлении личности человека, о любви и супружестве, об искушениях нашего времени. Как опытный проповедник, он допускал в монологической речи «лирические отступления в стиле Н.В.Гоголя», которые украшали беседу. Это были мысли об Арине Родионовне, няне А.С.Пушкина, о счастливой семье Царственных страстотерпцев Николая Александровича и Александры Федоровны, о православной выставке в Манеже, о нравственной чистоте, о счастье («Что такое счастье? — спросил отец Артемий. — Каждый отвечает на этот вопрос по-своему. Для нас с вами счастье в том, чтобы быть востребованными, нужными; счастье — в служении. Учитель сам должен жить тем, что преподает. Мы никогда не сумеем передать детям более того, чем имеем в нашей собственной душе. Как говорил Блез Паскаль, в сообщающихся сосудах уровни жидкости будут всегда совершенно одинаковы), о любви к ближнему, о большом искусстве и признаке духовной культуры — умению правильно относиться к людям.

Цитируя поэтов и писателей, просто и интересно отец Артемий говорил о самой главной задаче взрослых: о необходимости помочь детям сохранить детство и девство, убеждать их от растления. «Образовав умственно

своего питомца, привить ему правила доброй жизни, чтобы он сохранил себя в переходной и особенно в юношеском возрасте от блудных падений, которые называются на нашем невыразительном языке ранним сексуальным опытом. Ибо главное достоинство личности, конечно же, в невинности, целомудрии».

Встреча прошла в дружелюбной, неформальной обстановке. Лекции как таковой не было — была импровизация на свободные темы, главная из которых — радостное сердце как одно из главных состояний православного человека. За все два с лишним часа общения — чистейший русский язык, красочный и образный, тонкий юмор... На этой встрече педагоги получили пример настоящего миссионерского служения, отличавшегося добротой, мягким юмором, вниманием буквально к каждому присутствовавшему человеку. В конце встречи отец Артемий благословил каждого в зале и подарил буклеты «Раз, два, три, четыре, пять...» — размышления священника о школьных отметках под знаком вечности.

Надежда ЩЕРБИНИНА,
директор школы №15.

Фото Александра Груздева.

Отец Артемий

Взмахнув привычно крылышками рясы, Перелетев пространство и простор, Он опустился журавлем прекрасным На снежный, на сургутский школьный двор.

Принес он нам по веточке незримой, И каждый взял из рук его свою: Кто — с листьями поэзии любимой, Кто — с мудростью, кто — даже с интервью.

Кто — юмором изящным был одарен, Кто — в детство на минуту забежал, Кто — вензель Страстотерпца Государя К душе в великом трепете прижал...

Кто — мастерства таинственную дверцу В беседе этой тихо приоткрыл, Кто — с радостью в учительское сердце Впервые в жизни Бога пригласил...

И вот опять, крылом взмахнув красиво, Он улетит, покинув школьный двор, А веточки у нас в руках, на диво, Вдруг зацветут — зиме наперекор.

28 ноября 2013 года.
Оксана СЕРООКАЯ,
учитель МБОУ начальной школы д/сад. № 43.

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ И РАСПИСАНИЕ БОГОСЛУЖЕНИЙ В НАШЕМ ХРАМЕ НА ДЕКАБРЬ

Неделя 23-я по Пятидесятнице. Мчч. Платона и Романа (303).

1 декабря, воскресенье.	08.00	Божественная литургия.
3 декабря, вторник.	13.00	Молебен общий с чтением акафиста св. Иоанну Предтече. Лития о упокоении. Всенощное бдение. Исповедь.

Введение во храм Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии.

4 декабря, среда.	08.00	Божественная литургия.
	13.00	Молебен водосвятный с чтением акафиста Пресвятой Богородице «Всех скорбящих Радость». Лития о упокоении. Молебен общий с чтением акафиста свт. Николаю Чудотворцу. Панихида в память о почившем Святейшем Патриархе Московском и всея Руси АЛЕКСИИ II (5-я годовщина). Молебен с чтением акафиста Св. Кресту Господню. Лития о упокоении. Вечернее богослужение. Исповедь.
5 декабря, четверг.	13.00	Молебен с чтением акафиста Св. Кресту Господню. Лития о упокоении. Вечернее богослужение. Исповедь.
6 декабря, пятница.	13.00	Молебен с чтением акафиста Св. Кресту Господню. Лития о упокоении. Вечернее богослужение. Исповедь.

Вмц. Екатерины (305-313).

7 декабря, суббота.	08.00	Божественная литургия.
	10.30	Крещение младенцев.
	12.00	Панихида и отпевание.
	16.00	Всенощное бдение. Исповедь.

Неделя 24-я по Пятидесятнице. Отдание праздника Введения во храм Пресвятой Богородицы. Сщмч. Климента, папы Римского (101).

8 декабря, воскресенье.	08.00	Божественная литургия.
9 декабря, понедельник	17.00	Вечернее богослужение. Исповедь.

Иконы Божией Матери, именуемой «Знамение». Икон Божией Матери: Курской-Коренной (1295), Абалацкой (1637), Царскосельской, Верхнетагильской (1753), именуемой «Корчемная» (XVIII), Серафимо-Понетаевской (1879).

10 декабря, вторник.	08.00	Божественная литургия.
11 декабря, среда.	13.00	Молебен водосвятный с чтением акафиста Пресвятой Богородице «Всех скорбящих Радость». Лития о упокоении.
12 декабря, четверг.	13.00	Молебен общий с чтением акафиста свт. Николаю Чудотворцу. Лития о упокоении. Молебен о с чтением акафиста Св. Кресту Господню. Лития о упокоении. Вечернее богослужение. Исповедь.
13 декабря, пятница.	13.00	Молебен о с чтением акафиста Св. Кресту Господню. Лития о упокоении. Вечернее богослужение. Исповедь.

Прор. Наума (VII до Р.Х.).

14 декабря, суббота.	08.00	Божественная литургия.
	10.30	Крещение младенцев.
	12.00	Панихида и отпевание.
	16.00	Всенощное бдение. Исповедь.

Неделя 25-я по Пятидесятнице. Прор. Аввакума (VII-VI до Р.Х.).

15 декабря, воскресенье.	08.00	Божественная литургия.
17 декабря, вторник.	13.00	Молебен общий с чтением акафиста св. Иоанну Предтече. Лития о упокоении.
18 декабря, среда.	13.00	Молебен водосвятный с чтением акафиста Пресвятой Богородице «Всех скорбящих Радость». Лития о упокоении. Всенощное бдение. Исповедь.

Святителя Николая, архиепископа Мир Ликийских, чудотворца (ок. 345).

19 декабря, четверг.	08.00	Божественная литургия.
20 декабря, пятница.	13.00	Молебен общий с чтением акафиста Св. Кресту Господню. Лития о упокоении. Вечернее богослужение. Исповедь.

Прп. Патапия (VII).

21 декабря, суббота.	08.00	Божественная литургия.
	10.30	Крещение младенцев.
	12.00	Панихида и отпевание.
	16.00	Всенощное бдение. Исповедь.

Неделя 26-я по Пятидесятнице. Зачатие праведною Анною Пресвятой Богородицы. Иконы Божией Матери, именуемой «Нечаянная Радость».

22 декабря, воскресенье.	08.00	Божественная литургия.
24 декабря, вторник.	17.00	Вечернее богослужение. Исповедь.

Свт. Спиридона, еп. Тримифунтского, чудотворца (ок. 348).

25 декабря, среда.	08.00	Божественная литургия.
26 декабря, четверг.	17.00	Выезд священников в Ханты-Мансийск на епархиальное собрание.
27 декабря, пятница.	17.00	Вечернее богослужение. Исповедь.

Сщмч. Илариона, архиеп. Вереяского (1929). Сщмч. Елевферия, матери его мц. Анфии и мч. Корива епарха (ок. 117-138).

28 декабря, суббота.	08.00	Божественная литургия.
	10.30	Крещение младенцев.
	12.00	Панихида и отпевание.
	16.00	Всенощное бдение. Исповедь.

Неделя 27-я по Пятидесятнице, свв. праотец. Прор. Аггея (500 до Р.Х.).

29 декабря, воскресенье.	08.00	Божественная литургия.
31 декабря, вторник.	17.00	Вечернее богослужение. Исповедь.

Мч. Вонифатия (290). Прп. Илии Муромца, Печерского (1188).

1 января, среда.	08.00	Божественная литургия.
------------------	-------	------------------------



Икона «Введение во храм Пресвятой Богородицы».



Икона Божией Матери «Знамение», XII век, оранта, Софийский собор Великого Новгорода.



Икона Божией Матери «Абалацкая».



Икона Божией Матери «Нечаянная радость».

ИЗ ДНЕВНИКА ПАЛОМНИКА

Святые северной столицы

Окончание, начало на стр.3, 6.

Татьяна Степановна ЧУЙКОВА: – В Вазеозерский Преображенский мужской монастырь, который находится в Карелии, мы приехали под вечер. Мне показалось, что мы попали в далекое прошлое. Все постройки из дерева, церкви, часовни, все такое необыкновенно сказочное, милое сердцу. Величавые ели, раскидистые березы, вековые сосны. Хотелось к ним прислониться и постоять. И еще очень хотелось окунуться в купель озера, на берегах которого стоит монастырь.

Наши сестры и братья разбрелись по территории монастыря, кто писать требы в церковную лавку, кто к купели. Она стояла далеко в озере, и соединяла ее с берегом необыкновенная деревянная дорожка-мостик, искусно построенная монахами. Природа как будто затаилась. По небу низко плыли темные облака и моросил осенний дождик. Когда я подошла к купели, уже почти стемнело. Из купели выходили наши паломники брат Олег и мальчик Паша. Они уже окунулись и подбадривали меня. А у меня не было никакого страха, только какое-то необыкновенное чувство. Волны тихо бились о купель, как будто разговаривали со мной. Окунулась я три раза, сначала было холодно, но после пришла такая благодать Божия, внутренняя теплота и слезы благодарности.

В Введено-Оятском монастыре, где покоятся святые мощи родителей святого праведного Александра Свирского, я купила свечу, чтобы поставить ее около святых его мощей. Все свечи горели ровно, а моя тихо «плясала», если можно так сказать, «радовалась», как бы давала благословение родительское своему святому сыну.

Александр Васильевич ГРУЗДЕВ:

– Несколько лет назад мне довелось побывать в Санкт-Петербурге в составе

группы нашей Воскресной школы. Та поездка тоже была богата духовными открытиями как для детей, так и для взрослых паломников. В этом году наша группа пошла знакомым маршрутом, для меня не было неожиданных открытий, зато была встреча с дорогими и близкими мне святынями. И раньше я обращался за помощью к святой блаженной Ксении, святым праведным Александру Свирскому и Иоанну Кронштадтскому, преподобному Серафиму Вырицкому.

У нашей святой иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радость» (с грошиками) в святом храме Кулич и Пасха мы отстояли Литургию и причастились – получился настоящий праздник, как в Иерусалиме!

Воочию мы увидели чудо Казанского собора с его неопишуемой красотой и чудотворной иконой Казанской Божией Матери. Царство небесное на земле ощутили в Исаакиевском соборе, где намоленные, бесценные святыни щедро нас одаряли благодатью. Равно как и сказочно прекрасный снаружи и изнутри «Храм Спаса на крови». Стены его украшают уникальные мозаичные росписи с подробными евангельскими сюжетами.

И, конечно, встреча с Морским собором – храмом святителя Николая, который не закрывался ни при какой власти. На средства многих поколений русских моряков был некогда воздвигнут этот прекрасный собор с колокольной. Он до сих пор остается духовной опорой, негасимой свечой в их молитвах.

Слава Богу за такую духовную радость!



Свято-Троицкий Александра Свирского мужской монастырь.



Михаил Андреевич ДОДИН:

Мы в Петербурге, на Неве Паломниками были, И в главном там монастыре Возле монахов жили. Акафист Ксении в гостях У ней всем миром отслужили. И лица мокрые в слезах От взора чуждого сокрыли. Там сонм соборов златоглавых Успели группой посетить, И мыслей легион лукавых Хотя на время истребить. Увидеть там судьбу России Сквозь пелену в своих сердцах Мы все у Господа просили, Как Родина жила в веках. Соборы наши - мощь и святость- Прообраз рая на земле. Стоят они народу в радость, Сулят спасение душе. Собор Казанский, «Исаакий» Напоминают всем концам, Что должны знать везде и всякий: Русь непонятна мудрецам. Собор Казанский, «Исаакий» Спустились будто бы с небес, И ниц падет пред ними всякий, Трепещет перед ними бес. Молитв и помощи просили У всех святых на той земле. Нам благодать они открыли, Без них остались бы во тьме. Там Богоматерь на иконах, К которым падали цари, И мы по Божьему закону Припасть к ногам Ее смогли. Там на Голгофу император Через Тобольск свой начал путь, Хотя его наш Пантократор Освобождал от страшных пут. Санкт-Петербург! Святое место! Сегодня много темных сил Тебе грозят за все в отместку: Святых ты сонм в себя вместил. Должна об этом знать Россия, Она пред Господом в долгу. Для вечной жизни, край мой синий, Покаяйся здесь на берегу.

Фото Александра Груздева.

Дорогие братья и сестры!
Приход храма в честь иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радость» (с грошиками) нуждается в жертвенной помощи квалифицированных юристов для сопровождения строительства нового храма в честь святых мучениц «Веры, Надежды, Любви и матери их Софии», а также сестер милосердия для работы в православном сестричестве прихода.
Ваша лепта, принесенная от самого сердца, не останется без награды у Господа.
Обращаться по телефону 72-71-97.

Святыни северной столицы

Продолжение, начало на стр.3.

В этом храме на Божественной литургии причастилась вся наша паломническая группа. После причастия мы стали более дисциплинированными, легче стали переносить тяготы, ладить друг с другом, во многом смирились, а если что-то не так, то сразу просили прощения.

Третий день был посвящен святым местам преподобного Александра Свирского. Удивительный чудотворец, которому была явлена Святая Троица. С какими только просьбами ни обращаются к Преподобному и насколько разнообразной бывает помощь по молитвенным ходатайствам святого.

С именем Александра Свирского связано несколько монастырей, некоторые мы посетили. Введено-Оятский женский монастырь, где захоронены родители Преподобного. Важеозерский мужской монастырь, который основали ученики Александра Свирского. И святая обитель – Свято-Троицкий мужской монастырь, где находятся нетленные мощи самого Преподобного. В его обители мы посетили Троицкий собор, построенный в XVI веке. Поражают его старинные фрески, особенно фреска страшного суда. Находясь в этом храме, чувствуешь глубину учения святых отцов: «Помни память смертную и вовек не согрешишь».

Четвертый день мы провели в Тихвине у чудотворной иконы Божией Матери «Одигитрия» (путеводительницы). Когда смотришь на образ, чувствуешь бесконечную материнскую любовь с неисчерпаемой милостью к нам, грешным. Святой образ во все времена для укрепления веры являл чудеса. Нескончаемые потоки паломников лились к чудотворному образу. И сейчас продолжают чудесные явления и исцеления перед иконой Тихвинской Богоматери. Пресвятая Богородица, спаси нас, научи, вразуми и укажи путь истинный к спасению!

Вечером четвертого дня мы посетили храм Казанской Божией Матери в поселке Вырица. Главная святыня храма – могила преподобного Серафима Вырицкого. На территории храма, в часовне рядом с могилой вырицкого старца, покоится схимонахиня Серафима, супруга старца, которая после принятия монашеского пострига стала келейницей преподобного.

Время старческого служения вырицкого подвижника пришлось на период кровавого богоборчества и отечественной войны с фашистами. В это сложное время старец служил примером для многих соотечественников. Он повторил подвиг своего небесного покровителя Серафима Саровского, молясь на камне за многострадальное Отечество.

Вырица – это удивительное место с чистым воздухом, вековыми соснами и

елями. Здесь умиротворительно и спокойно, чувствуется единство красоты небесного и земного.

На пятый день паломничества наша группа посетила в Царском селе Екатерининский и Александровский дворцы. Это были светские экскурсии, приоткрывающие нам дверь в личную

и политическую жизнь Божьих помазанников. Летняя резиденция царей расположена в живописном месте. Царские дворцы хранят трехвековую эпоху. Архитектура зданий выполнена в стилях барокко, классицизма и модерна.

Когда рассматриваешь залы Александровского дворца, ощущаешь теплую семейную атмосферу августейшей четы последнего императора Николая II. Здесь присутствует некая противоположность: величественность и скромность, радость семейного счастья и печаль болезни, строгость и в то же время изящество, трагедия и большая любовь.

Мы побывали в домовых церквях царской семьи. Икона Божией Матери «Феодоровская» является семейной. Безгранично любящие глаза Богородицы хранят тайну царских сердец. Перед ней открывалась душа царских страстотерпцев.

На шестой день – храм Николы Морского, так называют питерцы собор Николая Чудотворца, который принадлежит военно-морскому флоту России. Храм, под сводами которого «живет история и честь России», не закрывался ни на один день. Возможно, потому, что по традиции здесь военные приносят присягу на верность Отечеству. Сам Святитель Николай является защитником и покровителем моряков.

Собор отличается благолепием и богатым убранством. Пышная, словно морская пена, лепнина, тончайшая резьба по камню и дереву, дивные орнаменты на золотисто-синем фоне – все вместе навевает отзвук морских баталий в блеске небесной славы. Необыкновенный иконостас верхнего придела храма. Он выполнен в виде палубы корабля. Золотые колонны, в сочетании с темно-синим камнем, придают особую величественность, отражая мощь земных и небесных сил.

Когда мы приехали в храм Николы Морского, шла Божественная литургия, клирос пел Херувимскую песнь. Это было необыкновенное пение. Казалось, что



Троицкая церковь «Кулич и Пасха».



Иоанновский монастырь на Карповке.



Екатерининский дворец, Царское село.

сонм ангелов в Божественной славе спустился с небес. Дивны твои дела, Господи!

С большой благодарностью обращаемся к организаторам, руководителям группы и экскурсоводам за предоставленную уникальную возможность прикоснуться к страничкам истории Российского государства и окунуться в Божественную благодать, исходящую от чудотворных святых мест Санкт-Петербурга.

Окончание на стр. 7.

Святыни северной столицы

В этом году исполнилось 125 лет со дня прославления иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радость» (с грошиками), которая находится в Санкт-Петербурге, в церкви Пресвятой Троицы, а в просторечии – Кулич и Пасха. В честь этого замечательного события 40 прихожан во главе с настоятелем нашего храма иереем Николаем совершили паломничество к нашей дорогой иконе и другим святыням северной столицы. Сегодня мы публикуем рассказы и впечатления паломников.

Раба Божия ПАРАСКЕВА:

– Удивительная и необыкновенно чудесная поездка по святым местам Санкт-Петербурга совершилась в середине ноября. Со светлым чувством благоговения и душевной радостью мы предвкушали встречи с дивными святынями. Мы посетили множество храмов, прикладывались к чудотворным иконам и мощам многих Святых угодников. И Божия благодать, которую трудно описать словами, осеняла нас и поддерживала в поездке.

Паломник – это прежде всего труженик, которому приходится смиряться со многими обстоятельствами, но именно в такой обстановке близок Господь, чувствуешь Его сердцем, и помощь от Него приходит незамедлительно.

Первый день паломничества был особенно сложным. Усталость в результате бессонной ночи, проведенной в перелетах Сургут - Москва – Санкт-Петербург, дала о себе знать. Надо заметить, что из 40 паломников в нашей группе было 33 пенсионера, причем двое из них были с травмированными ногами.

Но как близка помощь Господа, когда уповаешь на Него! Божии угодники утешают каждого просящего и ходатайствуют за души человеческие перед Богом. К святым обращаются с любой житейской просьбой, и, конечно же, они слышат нас.

На Смоленском кладбище у часовни Блаженной Ксении Петербургской мы отслужили акафист. Это была удивительная молитва! Под открытым небом перед мозаичной иконой Блаженной Ксенюшки мы пели: «Радуйся, Ксении блаженная, молитвеннице о душах наших».

И в этот момент казалось, что голуби, которые летали так низко над нашими головами, с легкостью подхватывали нашу молитву и несли ее к Всевышнему. Ощущение праздника и явленной благодати царили в атмосфере. Если б у нас были крылья, взлетели бы.

Общие впечатления от города на Неве были потрясающими. Санкт-Петербург просто поражает великолепием архитек-



У часовни Ксении Блаженной. Смоленское кладбище.

турных ансамблей. Мы хоть и поспешно, но все же прикоснулись к истории Государства Российского.

Край белых ночей, который прекрасно воспет русскими классиками, хвалится величественными храмами и соборами. Они строились на века, в них была заложена могущественность государственной власти, которая находилась в неразрывной связи с русской православной церковью. Духовно-нравственное сознание русского человека и забота царей о высоте национальной наследии ярко отражены в зодчестве монархического периода. Все это великолепие нам посчастливилось лицезреть.

XIX век нам подарил Казанский кафедральный собор, Исаакиевский собор и Храм Воскресения Христова (в народе «Спас на крови»). Без Божией помощи человечеству не по силам возвести столь выдающиеся строения. Находясь здесь, в главных храмах страны, душа трепещет, наворачиваются слезы на глазах, отдаешь уважения предкам и укрепляется чувство гордости за величественную державу - Россию.

Переполненные впечатлениями и эмоциями, к концу дня мы расселились в гостинице и соборно готовились к утренней литургии.

Второй день нас встречал легкой изморозью. К 10 часам мы подъехали к храму Святой Троицы (в народе «Кулич и Пасха»). Опять нас поразили необычная архитектура храма и его история.

В 80-х годах XVIII века генерал-про-

курор Александр Вяземский за заслуги перед Отечеством получил от императрицы Екатерины II двести тысяч рублей. На эти деньги в своем имении решил построить домовую церковь. За проект взялся друг Вяземского, известный архитектор Николай Львов. Он предложил оригинальное архитектурное решение: круглое здание церкви в виде кулича и пирамидальную колокольню в виде пасхи. Когда Екатерина II приехала к Вяземскому на освящение храма, она с удивлением спросила у хозяина: «Голубчик Александр Александрович, это что такое?». На что Вяземский ответил: «Христос Воскресе, матушка, у меня всегда Пасха».

Столь подробный рассказ об этом храме неспроста, все дело в том, что в этой церкви с 1947 года находится чудотворный образ Божией Матери «Всех скорбящих Радость» (с грошиками). Тот самый образ, который при пожаре в Тихвинской часовне не только чудесно уцелел, но и еще дивным образом обновился Небесным огнем. После чего лик Богоматери просветлел, и к нему необъяснимым образом прилепились одиннадцать монеток из кружки для жертвования.

Продолжение на стр. 6.



Литургия в церкви Пресвятой Троицы «Кулич и Пасха».

ВЛАДИМИР МАКАРОВИЧ



4 ноября 2013 года отошел ко Господу Владимир Макарович Афанасьев. Макарыч – так звали его все, кто знал и любил этого замечательного светлого человека. Всего два месяца не дожил он до своих восьмидесяти трех лет. Последние месяцы жизни Владимир Макарович болел, но никто никогда не видел его унывающим, всегда веселые глаза и поднятый вверх большой палец: «Все хорошо!».

В нашем приходе Макарыча знают все. Кто всегда во дворе? Кто в любой праздник кипит чай в самоварах? Кто беседует с нищими у церковных ворот? Конечно, Макарыч.

Чуть более полугодом назад наш Макарыч слег, боли были сильными, врачи не обещали скорого облегчения состояния. Братья подняли старика, кое-как привели на литургию, было видно, что он сильно сдал. После принятия Святого Причастия боль отступила. Господь явил нам свою милость – целых полгода мы опять видели Владимира Макаровича и на службе, и во дворе такого же улыбчивого и доброго.

Одно из самых удивительных качеств этого человека – умение находить радость в любом, самом незначительном событии. Выросли кедры из орешков, которые он посадил на территории храма, маленькая девочка прониклась к нему большой симпатией и поверяла ему свои «девичьи тайны», привезли приятели свежее выловленной рыбы на уху, поделился ли кто с ним своими радостями, пришли ли прихожане навестить – все восхитало и радовало его. Всех старался угостить, обогреть, поговорить, ободрить.

Людмила Максимовна и Владимир Макарович Афанасьевы прожили вместе более 50 лет. Вместе учились в школе в селе Мехонском Курганской области. После того как Владимир Макарович уехал учиться в мореходное училище, переписывались, встречались летом, во время каникул. И как-то незаметно стали друг

другу необходимы. Пожились, переехали со временем в Южноуральск Челябинской области, а затем в 1977 году и в Сургут.

Владимир Макарович – истинный мужчина, надежный, «рукастый», после флота работал механиком-дизелистом, был настоящим асом: по звуку работающего дизеля мог с ходу определить проблему. Такие специалисты всегда на вес золота. Неудивительно, что Сургутнефтегаз, пригласив Владимира Макаровича на работу на три года, не захотел его отпустить. Так и остались Афанасьевы в Сургуте. С малых лет охотился, рыбачил, любил, ценил и понимал природу.

Нравилось ему общаться с людьми, в свое время принимал активное участие в жизни своих подчиненных, мирил супругов, дружил с массой людей. Помогал жене во всем – и в быту, и в работе. По воспоминаниям Людмилы Максимовны: «Идем с классом в лес, впереди Владимир Макарович прокладывает лыжню, за ним мальчишки, а потом уже мы с девочками». А когда пришел в приход – подружился с прихожанами.

После смерти Макарыча пришли теплые слова соболезнования от многих людей, в том числе от сослуживцев и от бывших учеников Людмилы Максимовны. И нет тут никакого секрета – обаяние необычайно одаренной души нашего Макарыча, его искренняя любовь и интерес к людям, неиссякаемый юмор не могли не вызывать ответных чувств.

В последние, подаренные Господом полго-

да братья и сестры часто навещали Макарыча. Какие чудесные байки рассказывал он нам! Интереснейшую жизнь прожил Макарыч, полную тревог и печалей, но согретую искренней любовью к людям, к Богу.

Волею судьбы к пятидесяти годам пришлось им воспитывать маленького внука. Милостью Божией помогли ему в возрастании, успели познакомиться с правнучкой. Пришли Афанасьевы в церковь, искали Господа, томилась душа без Божественной любви. Людмила Максимовна стала работать в Воскресной школе, Владимир Макарович стал первым помощником во всем.

Но, пожалуй, самый большой урок и, можно сказать, подарок преподнес нам Макарыч своим уходом.

Мы все просим у Господа – и несколько раз за каждым богослужением – о том, чтобы кончина наша была мирной и непостыдной. Это значит, что мы желаем того, чтобы смерть была для нас началом вечных радостей. Значит, мы ищем того, что составляет цель нашей земной жизни, того, к чему стремится всякая истинно христианская душа. Вечное блаженство – заветная мечта каждого христианина, и потому это прошение так близко сердцу каждого из нас.

Святитель Николай Сербский сказал: «Во истину, предсмертная болезнь очень важна. Многим грешникам она принесла вечное спасение. И тысячи грешников познали Бога и свою собственную душу только на одре болезни. А познав эти две великие реальности, которыми пренебрегали всю жизнь, горько раскаивались и оплакивали свою неразумную жизнь, исповедовались и причащались и, очистившись слезами и Кровью Христовой, удо-



Ростовское-на-Дону мореходное училище им. Г.Я. Седова, 1950 год.

стоились войти в светлые небесные Его чертоги. Следовательно, предсмертная болезнь дается по милости Божией. Не беспокойся о том, что наши близкие будут страдать из-за нашей тяжелой болезни: эти страдания ради их блага, они получат за это щедрую награду от Творца нашего».

Владимир Макарович получил такую предсмертную болезнь, более трех лет смиренно нес тяготы, ею наложенные, в последний месяц жизни трижды попадал в реанимацию, был в коме, соборовался, придя в себя – причащался Святых Христовых Тайн, трудами и заботами медицинских работников и молитвою близких в полном сознании снова на «скорой помощи» был возвращен домой. А дома, раздав последние наказы, попросившись со всеми дорогими ему людьми, попрощался: «Поцелуйте меня, умираю», и мирно ушел.

Людмила Максимовна отмечает чуткость и поддержку всех тех, кто по долгу службы и по зову сердца, особенно в последние дни, оказывали помощь довольно пожилому больному человеку. И хотя никто не слышал от него ни стона, ни жалобы, все относились к нему с осторожностью, вниманием и любовью.

Хочется отметить особое отношение врачей «Скорой помощи»: каждый их приезд сопровождался не только профессиональной поддержкой, но и очень теплым отношением, сочувствием к больному и его близким.

Самое наилучшее впечатление осталось от общения с персоналом СКБ, от дежурных на входе до врачей нейрососудистого отделения. Особая благодарность заведующей отделением за профессионализм подчиненных, уют, теплоту, заботу, царящие в отделении. Огромная благодарность лечащему врачу – Алине Асаниевне, а также заведующему онкологиче-

ским отделением Егору Александровичу Ракову.

Все люди, с которыми общались по поводу похорон, в ритуальных услугах, в УПРР ОАО «СНГ», где некогда работал Владимир Макарович, на кладбище – все были чутки и внимательны, все старались оказать поддержку семье усопшего в такой трудный жизненный момент.

Сердечная всем вам благодарность, дорогие, спаси вас всех Господь.

– У меня была радость о Владимире Макаровиче на девятый день, – говорит Любовь Васильевна Веремеева, – Владимир Макарович и Людмила Максимовна венчались в день пятидесятилетия совместной жизни в нашем храме в честь иконы Богоматери «Всех скорбящих Радость», умер он в праздник, в день Казанской иконы Божией Матери, и на третий, в день празднования иконы «Всех скорбящих Радость», здесь же в храме его отпели.

А на девятый день мы с нашими прихожанами были в паломничестве у иконы «Всех скорбящих Радость» (с грошиками) в Санкт-Петербурге. Перед этим святым образом все вместе послужили панихиду, помолились о нем, затем поехали на Стекланный завод, место прославления нашей иконы, там отслужили литию о нем, поманули его горячим сбитнем, который подавался там в церковной лавке.

– Сила духа у Макарыча необычайная, – говорит Максим Донников, – мне он напоминает Александра Исаевича Солженицына. По опыту работы, как врач могу сказать, что часто пациенты с таким диагнозом бывают агрессивны,



Сентябрь 2013 года.

Макарыч же был необыкновенно смиренным, никогда не жаловался, всегда с улыбкой. К концу жизни лицо его приобрело такие одухотворенные, строгие черты и светилось любовью. Он нам с женой был как любимый дедушка.

– Макарыч был человеком большой души, большого человеческого сердца, – говорит Валентина Филимоновна Пospelова, – встречал нас всегда с улыбкой, всегда сердечно. Низкий поклон ему и вечная память.

– Он был необыкновенно обязательным и организованным человеком, – говорит Александр Васильевич Груздев. – Владимир Макарович – человек слова, большой силы духа. Зная свой диагноз, зная, что его ждет, сознательно и обстоятельно, как все, что он всегда делал в жизни, готовился к своему последнему испытанию и прошел его с честью.

Часто мы сетуем на молодежь, дескать, не уважают старших, грубы и безответственны, ругаем и врачей, и медперсонал, сферу обслуживания. А каковы мы сами? Не грубим ли мы первые, уважаем ли мы младших, не чрезмерно ли мы требовательны и агрессивны? Только любовь рождает ответную любовь. И такому правилу научил нас Макарыч примером своей жизни и своей смерти.

Со святыми упокой, Господи, душу раба Твоего Владимира.

Ирина ЗАХАРЧЕНКО.

Фото из архива семьи Афанасьевых и Александра Груздева.



Людмила Максимовна и Владимир Макарович Афанасьевы с внуком Максимом. Город Сургут, 1993 год.