

# ПРИХОДСКОЙ ВЕСТНИК

02 апреля - Суббота 3 поста. Поминовение усопших,  
07 апреля - Благовещение Пресвятой Богородицы,  
23 апреля - Лазарева суббота, 24 апреля - Вход Господень в Иерусалим,  
01 мая - СВЕТЛОЕ ХРИСТОВО ВОСКРЕСЕНИЕ. ПАСХА

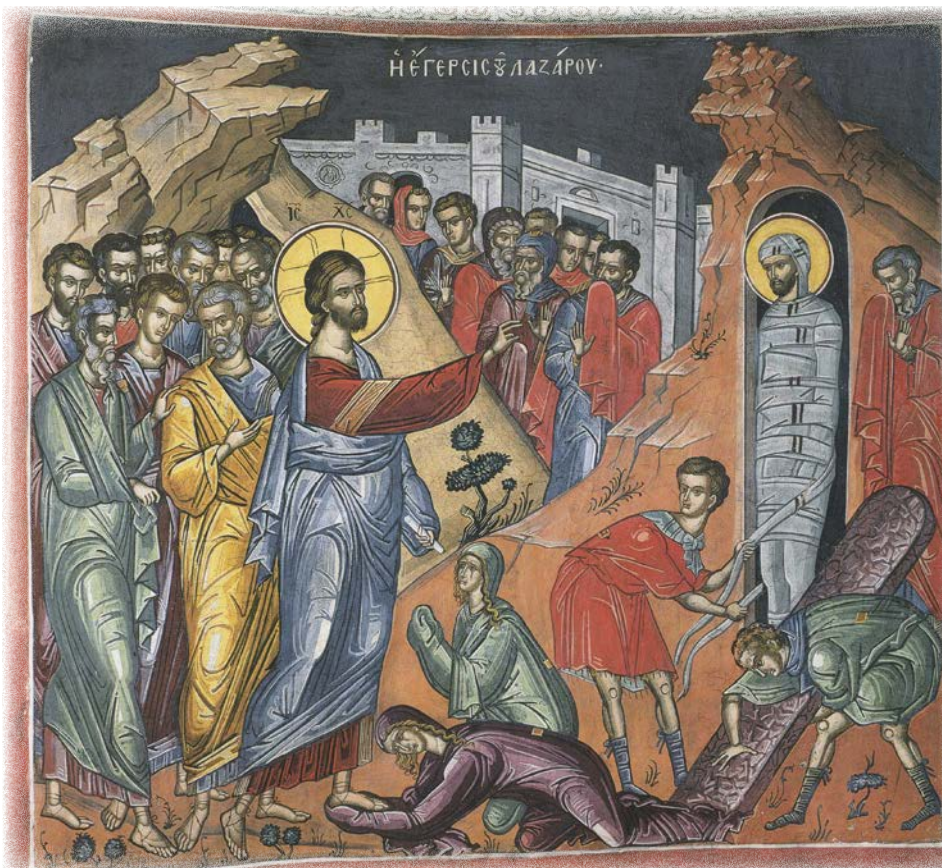
## ВОСКРЕШЕНИЕ ЛАЗАРЯ

Проповедь МИТРОПОЛИТА СУРОЖСКОГО АНТОНИЯ  
в Субботу перед Страстной 23 апреля 1967 года

*Мы стоим на грани страстных дней, и на этой грани, в образе Лазаря и его воскресения, встает перед нами большая, радующая нас надежда: Господь крепче смерти, Господь победил ее – не только в том прямом смысле, в котором эта победа явлена телесным воскрешением Лазаря, но еще и в другом,*

*который, может быть, еще непосредственнее относится к нам изо дня в день.*

*Бог создавал человека другом Себе; эта дружба, которая существует между нами и Им, еще углублена, сделана еще более тесной в Крещении нашем. Каждый из нас является другом Божиим, как назван был Лазарь; и в каждом из нас когда-то этот друг Божий жил: жил дружбой с Богом, жил надеждой, что эта дружба будет углубляться, расти, светлеть. Иногда это бывало в очень ранние дни нашего детства; иногда позже, в юношеские годы: в каждом из нас жил этот друг Христов.*



### В номере :

|   |            |                                   |            |
|---|------------|-----------------------------------|------------|
| Приходская жизнь . . . . .                | стр. 2-7   | Православная семья . . . . .      | стр. 13    |
| Православные прадники . . . . .           | стр. 7     | Православная кухня . . . . .      | стр. 13-14 |
| О таинствах . . . . .                     | стр. 8-9   | Расписание богослужений . . . . . | стр. 15    |
| Страничка московского паломника . . . . . | стр. 10-12 | Детская страничка . . . . .       | стр. 16    |



## ПРИХОДСКАЯ ЖИЗНЬ

Состоялось маленькое паломничество наших прихожан к частице Хитона Господня. Ковчежец с этой святыней прибывал для поклонения в различные храмы викариатства Новых территорий города Москвы из Спасо-Яковлевского Димитриевского мужского монастыря Ярославской епархии. **7 марта** настоятель и усердные труженицы нашего храма отправились на поклонение святыне в храм Спаса Нерукотворного Образа в Большом Свинорье. Девять бабушек, усевшись на сидения и складные стульчики, заполнили собой все внутреннее пространство «Газели» отца Георгия. И, не встретив по дороге ни одного сотрудника ДПС, благополучно добрались до Спасского храма. Настоятель этого храма, отец Петр Панов каждые 2 часа совершал молебен с акафистом перед частицей Хитона при большом стечении молящихся. Из-за наплыва паломников кокошкинским богомольцам пришлось отстоять небольшую очередь. Немного уставшие паломницы вернулись в родной поселок с чувством благодарности Милостивому Господу, давшему им силы и возможность поклониться святыне. Некоторые представители мужского актива прихода, вдохновленные примером тружениц храма, запланировали поездку к святыне на 12 марта – день ее пребывания в храме Казанской иконы Божией Матери пос. Пучково. Но, оказавшись менее организованными и целеустремленными, так и не осуществили свой благой замысел.

\* \* \*

**19 марта** в Храме Воздвижения Креста Господня (пос. Крёкшино) состоялось новое, пока еще непривычное для всех нас мероприятие – первое собрание совета Одигитриевского благочиния по вопросам экологии. Председательствовал на собрании настоятель Крестовоздвиженского храма, священник Сергей Черногуз. От нашего прихода на собрание был делегирован священник Вячеслав Михайловский.



В начале собрания отец Сергей озвучил общие рекомендации по участию Церкви в природоохранной деятельности, особо подчеркнув, что Русская Православная Церковь издавна принимает участие в экологической деятельности в странах своего канонического присутствия, в том числе в работе государственных органов и общественных организаций. Однако эта деятельность нуждается в систематизации с целью распространения уже имеющегося опыта на разные епархии, благочиния, приходы. Затем собравшимся было предложено обсудить организацию, координацию и контроль природоохранной деятельности непосредственно на приходах. Поскольку дело это для наших приходов новое, остаётся ещё много нерешённых вопросов. Пока что приходским экологам были даны следующие общие рекомендации:

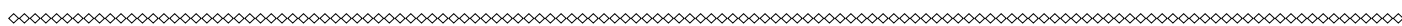
«На приходском уровне общая организация, координация и контроль природоохранной деятельно-

сти находится в компетенции настоятеля. Непосредственное осуществление этой работы может быть распределено между штатными ответственными за молодежную, социальную, катехизаторскую и миссионерскую работу.

Природоохранная деятельность на приходе может иметь различные формы, в частности:

1. беседы и встречи с духовенством и специально приглашаемыми гостями;
2. включение темы церковной экологической деятельности в просветительскую программу прихода (в рамках воскресной школы, молодежной, миссионерской и социальной работы);
3. проведение экологических акций (субботников, посадки деревьев, детских мероприятий, акций по утилизации вредных отходов), приуроченных ко Дню молитвы о Божием творении в первое воскресенье сентября, а также в иные памятные даты (в день памяти свв. Флора и Лавра — православный день ветеринара, в день Изнесения Честных Древ Креста Господня — молебен о сохранении лесов), 5 июня — Всемирный день окружающей среды (в России — День эколога), День Земли — в конце марта и проч.);
4. привлечение волонтеров и молодежи к общецерковной и епархиальной деятельности в сфере экологии;
5. по согласованию с благочинным либо координатором экологической деятельности в епархии — обеспечение участия прихожан в экологических мероприятиях регионального и районного уровней;
6. освещение приходских мероприятий экологической направленности на интернет-сайте прихода, в блогах и на других социальных интернет-площадках;
7. создание приходской природоохранной группы и/или — по согласованию с благочинным либо координатором экологической деятельности в епархии — участие в деятельности светских экологических организаций».

Публикацией этой заметки наш Приходской вестник подключается к освещению приходских мероприятий экологической направленности (во исполнение пункта б настоящих рекомендаций)



# ПРИХОДСКАЯ ЖИЗНЬ



**22 марта**, в день памяти 40 Севастийских мучеников, нам выпала счастливая возможность поздравить с именинами священника Валерия, нашего дорогого батюшку. Да, именно нашего. В начале марта, по благословению благочинного, отец Валерий начал исполнять священническое служение в нашем храме. А уже 25 числа Святейший Патриарх Кирилл подписал указ о назначении иерея Валерия Васильева штатным священником храма свв. мцц. Веры, Надежды, Любви и матери их Софии в Кокошкине. Того самого храма, где будущий священник (а тогда еще просто раб Божий) Валерий долгое время нес послушание регента. Сердечно поздравляем и самого отца Валерия, и всех прихожан, с возвращением любимого батюшки в родной храм!

## ЖИЗНЬ ВОСКРЕСНОЙ ШКОЛЫ

«Богослужебные особенности сырной седмицы и история церковного устава полностью опровергает ложное мнение, что масленица восходит к некоторым языческим обычаям... Сложившийся на Руси обычай проводить масленую седмицу с блинами вполне соответствует особенностям национального благочестия. В эти дни слабели сословные, имущественные, должностные различия. К столу могли быть приглашены люди незнатные, странники, нищие» – пишет иеромонах Иов (Гумеров). «Я убежден, что сейчас мы, священники, должны сделать все для того, чтобы центром празднования масленицы стал храм, соборная площадь» – считает другой современный проповедник, наместник Высоко-Петровского ставропигиального монастыря Игумен Петр (Еремеев).

Изучив мнения священников и взяв благословение настоятеля, преподаватели и учащиеся воскресной школы нашего храма хорошо подготовились к празднованию Масленицы. Заранее скажем, что детский праздник, организованный в воскресный день **13-го марта**, удался на славу!

Масленица – это, прежде всего, радость. Поэтому рекой текли песни, шутки, прибаутки:

*Веселись, народ,  
Масленица идет!  
Будем в игры играть,  
Силу, ловкость проверять,  
Песни петь да плясать  
Всех блинами угощать!*

Благодаря родителям наших воспитанников столы действительно наполнились вкусными блинами, ароматными пышечками, сладким вареньем, конфетами... Всего не перечислить! Теперь, в пост, эти воспоминания согревают душу. Антураж праздника удалось создать двумя замечательными скатертями в народном стиле. Классная комната нашей воскресной школы выглядела просто торжественно.

Дети младшей группы подготовили стихотворения о весне и несколько песен. День был солнечный, яркий, и капель с крыши вторила детским голосам:

Кап-кап-кап, звенят капли,  
Кап-кап-кап, ручьи запели...

А еще учащиеся младшей группы очень хорошо умеют отгадывать загадки и водить хоровод под русскую народную песню «Со вьюном я хожу»!

А что же старшие дети, чем порадовали они?



Старшие всем рассказали, почему на Руси встречали весну веселыми песнями, хороводами, играми, и почему масленица в народе была большим праздником проводов зимы. В старину жизнь крестьянина зависела от того, будет ли солнышко припекать пораньше, прилетят ли вовремя грачи, когда зазвенят ручейки и сломается лед на реках. На этих наблюдениях, приметах природных, строился весь дальнейший ход работ в поле и на огороде. Поэтому так ласково обращались к солнцу, птицам – тварям Божиим. Звали весну, пекли блины, по форме напоминающие солнышко.

Дети старшей группы поочередно читали:

*Приди к нам, весна, с радостью, с великой Божьей милостью.*

*Со рожью зернистой, с пшеничкой золотистой.*

*С овсом кучерявым, с ячменем усатым, со просом, со гречью,*

*С калиною – малиною, с цветами лазоревыми, с травушкой-муравушкой!*

*Дождик, дождик, поливай.*

*Будет славный урожай.*

*Будет жито и ячмень, долгий лен, зеленый хмель,*

*Будет белая пшеница и овес в амбар катиться*

*Будет сладкая малина, и рябина, и калина.*

*Солнышко, покажись, красное снаряжись.*

*Поскорей, не робей, нас ребят, обогрей!*

*Скворушка, прилетай. Себе домик выбирай.*

*На дереве высоком, с крылечком широким.*

*Ты почаще свищи, ты позвонче дуди.*

## ПРИХОДСКАЯ ЖИЗНЬ

### Звонки песни выводи!

Сколько же в этих стихах-закличках любви к своему родному краю, бережного уважения к природе, упования на Божию милость, ожидания благословения Божия на честный крестьянский труд. Хотя на этом празднике познакомились дети с такими самоцветами народного творчества, имеющими огромное воспитательное значение.

В конце праздника к нам пришел Странник – Великий Пост:

*Меня зовут, друзья, Великий Пост.  
Закон мой строг, и он же очень прост.  
Я помогаю к Пасхе быть готовым,  
Очистить душу покаяньем новым,  
И Богу принести его плоды:  
Смиренье, пост, молитву и труды.  
Воскреснет с Пасхой грешная природа.  
Ты ж, Масленица, прощай, до будущего года!*

*И, конечно же, не забыли попросить прощения:  
Простите, бабушка и мама,  
Что помогаю я вам мало.  
Прости меня, моя сестрица,  
Что не пришла к тебе в больницу.  
Прости и ты, краяха хлеба,  
Что бережливым-то я не был.  
Прости, дом Божий, храм-светлица,  
Как часто я ленюсь молиться.  
Простите, братья, что на милость  
Пренебрежительно скупилась.  
Вот отшумели наши пляски,  
И отыграли наши сказки.  
И скоро будет воскресенье.  
Прощеный день. Прошу прощенья...  
(стихи Н. Цвелевой)*

Праздничное настроение царило не только в стенах воскресной школы. Прихожане, выходящие из храма после окончания богослужения, были встречены нарядно одетыми ребятами с красочной ярмаркой. Чего только не намастерили воспитанники творческой студии под руководством ее преподавателя Надежды Владимировны! Это и подставки под горячую посуду, раскрашенные талантливыми руками ребят, и салфетницы, и подсвечники, и разнообразные сувениры. С удовольствием прихожане приобретали на память поделки.

Мероприятия, организованные трудами многих людей, еще долго будут согревать нас и наших воспитанников добрыми воспоминаниями!



*Книг написано так много,  
Их считать – не сосчитать...  
Но одну из них – о Боге  
Каждый должен прочитать.  
Со страничек книги этой  
К нам летит благая весть:  
Смерти больше нет на свете!  
С нами Бог! Христос воскрес!  
(Е. Богушева, «Евангелие»)*

Не спроста, дорогие читатели, мы заговорили о Священном Писании! Знаете ли вы, что 14 марта в России отмечается День православной книги? Этот празд-

ник, ставший ежегодным, был учрежден Священным Синодом Русской православной Церкви по инициативе Патриарха Московского и всея Руси Кирилла в 2010 году. И приурочен к дате выпуска книги Ивана Федорова «Апостол», которая считается первой печатной православной книгой на Руси – её выход в свет датируется первым марта (по ст. стилю) 1564 года.

«Цель этого праздника – не только вспомнить о событии издания первой книги, но и обратить внимание на значение книги для каждого из нас, вспомнить свою первую любимую книгу, которая когда-то распахнула перед нами новый мир знаний, открыла

тайны духовной жизни, приобщила нас к великой русской культуре, познакомила с миром прекрасного» – сказал председатель Издательского совета Московского Патриархата митрополит Калужский и Боровский Климент, выступая на праздновании Дня православной книги 14 марта 2014 года.

Привлечение общественного внимания к духовно-нравственной литературе – одна из главных целей Дня православной книги. Решила уделить внимание этому празднику и воскресная школа нашего прихода.

В среду 9 марта группа учащихся воскресной школы отправилась в библиотеку пос. Кокошкино на праздник, приуроченный к Дню православной книги. Гостей встретили замечательные хозяйки библиотеки – заведующая Мария Андреевна Викторова и библиотекарь Наталья Александровна Аверина. В подарок нашей при-



## ПРИХОДСКАЯ ЖИЗНЬ

ходской библиотеке была преподнесена замечательная книга издательства «Малыш» 1981 г.: «Сказ о друкаре Иване и его книгах» Евгения Осетрова. Оказывается, друкарь – это книгопечатник, так называли этих мастеров в старину. Почему Ивана Федорова именовали Москвитиним? каков был печатный станок? как отличались литеры-буквы? – все это и многое другое вы можете узнать из этой книги, обратившись в нашу Воскресную школу.

В библиотеке есть уютный светлый читальный зал – там, за «круглым столом», разместились хозяева и гости мероприятия. Удивительно, в библиотеке есть очень много книг о Православии! На выставке была представлена лишь небольшая их часть: Закон Божий, Москва Златолавная, История Русской Церкви митрополита Макария (Булгакова) в 8 томах, книги Б. Ганаго о духовно-нравственном воспитании и многое другое.

Из рассказа Марии Андреевны и Натальи Александровны мы узнали о жизни и деятельности первопечатника Ивана Федорова, о первой печатной книге Апостол. Дети с неподдельным интересом



слушали рассказ. Со своей стороны, мы подготовили небольшую викторину, дети должны были назвать событие, которое зачиталось из Апостола. А для маленьких детей были подготовлены загадки о сказках. Еще прослушали (в сокращении) рассказ Валентина Распутина «Красный день». Рас-

сказ о жертвенной любви к своей матери маленького Вали, готового на трудовые подвиги ради облегчения тяжелой жизни мамы, воспитывающей троих детей без отца. Дети сделали правильные выводы из рассказа. Человек красив и вызывает уважение, когда живет для других. Прочитайте и вы, дорогие читатели нашего Вестника, этот замечательный короткий рассказ.

Мероприятие, организованное библиотекой и силами прихода, с Божией помощью удалось! Живой интерес детей, их ответы на вопросы; благодарность от родителей, встретивших своих детей с радостными глазами – лучшее тому подтверждение!

А продолжить праздник мы решили в нашей трапезной с блинами, конфетами и чаем! Блины были вкусные, чай горячий, а дети – веселые!

Слава Богу!



Продолжает работать наша приходская видеостудия «София». Мы расширяем диапазон своих работ. Ошибаемся, учимся и исправляем ошибки. И идем дальше. Строим планы и хотим сделать многое.

Недавно мы познакомились с интереснейшим проектом под названием: «Мы сами снимаем кино», родившемся в историко-культурном экоселении «Покров». В рамках проекта ребята сами делают фильмы по притчам. Притча преподносится в форме, доступной детскому и взрослому пониманию; притча переключается на нашу сегодняшнюю жизнь, является средством воспитания и понимания жизни. Через притчи мы находим себя, открываем какие-то жизненные истины. Небольшие фильмы проекта говорят о добре, о любви, о Боге. В проекте «Мы сами снимаем кино» уже много участников. Решила к нему присоединиться и наша студия.

Тема будущего фильма уже выбрана, в весенние каникулы начались его съемки. Мы пока не будем раскрывать наши секреты, подробности вы узнаете чуть позже. Но фильм обязательно будет!

Будет фильм, будет продолжение нашего проекта «Беседы о главном», будут видеосюжеты об интересных людях, о наших храмах. Будут даже мультимики. Запланированы праздники, встречи и поездки в интересные места. О всех наших работах мы всегда рассказываем на нашем сайте [www.svsotia.ru](http://www.svsotia.ru). Следующий шаг в этом направлении – создание своей странички в соцсетях, и это уже не за горами. Шаг за шагом мы продвигаемся вперед. Это интересный путь, в который мы рады приглашать новых и новых попутчиков.

Мы по-прежнему встречаемся по воскресеньям в 13-00. Кое-кто уже приобрел свои камеры и учится снимать «по-взрослому». Нам всегда не хватает времени, мы так мало успеваем за один день в неделю, что решили добавить к воскресенью и субботу – чтобы освоить программы-редакторы для создания видеофильмов.



# ПРИХОДСКАЯ ЖИЗНЬ

## ОБЪЯВЛЕНИЯ

Произошло маленькое изменение работы кружков нашей воскресной школы. Кружок по изучению истории Церкви теперь снова (как и в прошлом учебном году) будет посвящён изучению Евангелия; но занятия кружка будут проходить с новым ведущим, священником Валерием Васильевым. Время и место занятий прежние - каждое воскресенье с 16.00 в здании воскресной школы

# ПРАВОСЛАВНЫЕ ПРАЗДНИКИ

## ВОСКРЕШЕНИЕ ЛАЗАРЯ

Проповедь МИТРОПОЛИТА СУРОЖСКОГО АНТОНИЯ

в Субботу перед Страстной 23 апреля 1967 года

(...продолжение, начало на стр.1)

А потом, в течение жизни, как цветок завядает, как истощается в нас жизнь, надежда, радость, чистота, — истощилась сила этого друга Господня. И часто-часто мы чувствуем, что в нас, словно во гробе, где-то лежит — нельзя сказать “покоится”, а именно лежит, страшной смертью пораженный, — четверодневный друг Господень, тот, который умер, к гробу которого сестры боятся подойти, потому что он уже разлагается телом...

И над этим другом как часто сетует наша душа, как часто сетуют и Марфа и Мария: та сторона нашей души, которая по своему призванию, по своим силам и возможностям способна молчать у ног Господних, слушая каждое Его слово, делаясь живой и трепетной от каждого животворящего слова Господня, и та сторона нашей души, подобная Марфе, которая способна была бы в правде и чистоте, с вдохновением творить в жизни дела Божии, которая могла бы быть не встревоженной служанкой, не мятущейся Марфой, какой мы часто бываем по образу растерявшейся Марфы евангельской, а трудолюбивой, творческой, живой Марфой, способной превращать своими руками, своей любовью, своей заботой все самое обыкновенное вокруг нас в Царство Божие, в явление любви человеческой и любви Божией. Итак, эти две силы в нас, бесплодные, зашедшие в нас в тупик Марфа и Мария, сила созерцания и сила творчества, сетуют над тем, что умер друг Господень Лазарь.

И минутами близко-близко к нам подходит Господь, и мы готовы, как Марфа, воскликнуть: Господи, зачем Тебя не было здесь в момент, когда решалась борьба между жизнью и смертью, в момент, когда Лазарь еще был жив — только поражен насмерть, и мог бы быть удержан в этой жизни! Если бы Ты был здесь, он не умер бы... — И слышим Его слово: Верить ли ты, что он воскреснет? — И мы тоже, как Марфа, готовы сказать: Да, Господи, — в последний день...

Но когда говорила Марфа, она сказала это с такой надеждой: Я всегда веровала, что Ты — Господь, и

я верую, что Лазарь воскреснет в последний день!.. А мы говорим это печально, грустно: Да, в последний день воскреснет, когда уже, как говорит Великий канон, кончится жизни торжество, когда уже будет поздно на земле творить, когда будет поздно жить верой, надеждой и ликованием нарастающей любви...

Но Господь и нам говорит, как ей; говорит нашей безнадежности, как сказал ее совершенной надежде: Я — воскресение и жизнь! И если кто в Меня верует, если бы и мертв был — воскреснет...

И тут хочется вспомнить еще другое: Марфа не знала, что за три дня до этого Христос Своим ученикам говорил, что насмерть болен Его друг, не знала, что Он дал ему умереть, чтобы он воскрес, но уже богатый таким опытом, такой победой Божией, что уже ничто не могло его поколебать...

Пришел Господь и повелел Лазарю встать из мертвых: вот образ для нас. В каждом из нас он лежит — умерший, побежденный, окруженный нашим сетованием, часто безнадежным. А сегодняшнее Евангелие, на самой грани страстных дней, нам говорит: Не бойтесь! Я — воскресение и жизнь! Тот друг Господень, который в вас жил, который в вас есть, который кажется безнадежно мертвым, от одного слова Моего может воскреснуть — и поистине воскреснет!

И вот войдем в страстные дни с этой надеждой, с уверенностью, что мы идем к Пасхе, к переходу от временного к вечному, от смерти к жизни, от нашей пораженности к победе Господней. Войдем в страстные дни с трепетом о том, как нас возлюбил Господь и какой ценой Он нам дает жизнь, войдем уже теперь с надеждой, со светом и с радостью грядущего воскресения.

**Источник:**

**Сайт электронная библиотека  
«Митрополит Сурожский Антоний»  
[www.metropolit-anthony.orc.ru](http://www.metropolit-anthony.orc.ru)**

## О ТАИНСТВАХ

### ВЕЛИКИЙ ПОСТ 2016: КАКИЕ СЛУЖБЫ НЕ ПРОПУСТИТЬ?

Каждый день, кроме суббот и воскресений, на всех богослужениях суточного круга читается молитва преподобного Ефрема Сирина. Впервые за Постную Триодь ее произносят в среду и пятницу Сырной седмицы, а в последний раз — в Великую Среду (27 апреля), после чего все земные поклоны, кроме как перед Плащаницей, прекращаются до дня Пятидесятницы.

В первые четыре дня Четыредесятницы на Великом повечерии читается Великий покаянный канон преподобного Андрея Критского. Целиком он поется на утрене четверга пятой седмицы, которая обычно совершается в среду вечером, накануне — одна из самых длинных и сложных служб носит название «Стояние Марии Египетской». Кроме того, в четверг пятой седмицы совершается Литургия Преждеосвященных Даров — особая древняя служба, по происхождению представляющая собой вечерню с причащением. Это богослужение также совершается каждую неделю по средам и пятницам, а также в первые три дня Страстной седмицы. По уставу Литургию Преждеосвященных Даров следует совершать вечером, но в приходской практике это редкость — служба переносится, как правило, на утро.

В первую пятницу Великого поста (18 марта в 2016 году) по окончании Литургии Преждеосвященных Даров совершается молебное пение святому великомученику Феодору Тирону с освящением колива (разваренные зерна пшеницы или другая крупа с медом). Память св. вмч. Феодора — первая суббота (19 марта) Великого Поста.

С Крестопоклонной среды (6 апреля), преполовения Четыредесятницы, на Литургии Преждеосвященных Даров добавляется ектения о готовящихся ко Святому Крещению.

Вторая, третья и четвертая субботы Великого поста (26 марта, 2 и 9 апреля в 2016 году) — поминование усопших. В эти дни совершаются Литургия святителя Иоанна Златоуста и панихида.

Пятая суббота (16 апреля) Великого поста — празднование Похвалы Пресвятой Богородицы (Субботы Акафиста), накануне, в пятницу вечером (15 апреля) служитя утренняя с пением акафиста Пресвятой Богородице. Шестая суббота (23 апреля) — воспоминание воскрешения святого праведного Лазаря Четверодневного (на трапезе разрешается вкушение рыбной икры).

Во все воскресенья Четыредесятницы совершается Литургия Василия Великого, причем в первую неделю по окончании Литургии также совершается молебное пение в честь Торжества Православия. Второе воскресенье посвящено святителю Григорию Паламе — учителю Церкви, сформулировавшему богословие благодати. Накануне третьего воскресенья, недели Крестопоклонной, на утрене на великом славословии выносятся для поклонения Честной и Животворящий крест Господень. В четвертое воскресенье Четыредесятницы Церковь вспоминает преподобного Иоанна, игумена горы Синайской, автора знаменитого аскетического труда «Лествица», а в пятое (17 апреля) — подвиг преподобной Марии Египетской.

В день праздника Благовещения Пресвятой Богородицы (7 апреля) служитя вечерня в соединении с литургией Иоанна Златоуста. В праздник на трапезе разрешается рыба.

Последнее воскресенье перед Пасхой — Вход Господень в Иерусалим, Вербное воскресенье (24 апреля). В этот день совершается Литургия Иоанна Златоуста и освящаются вербы.

В первые четыре воскресенья Великого поста также правится особая служба — вечерня с акафистом Страстям Христовым (Пассия). Богослужение это западного происхождения, служит для постоянного напоминания о спасительном подвиге и страдании Господа Иисуса Христа на Голгофе.

В первые три дня Страстной седмицы совершаются последние в этом году Литургии Преждеосвященных Даров. На утрене этих дней (первая из них совершается в воскресенье вечером) поется тропарь «Се, Жених грядет в полунощи», а на отпуске произносятся слова «Грядый Господь на вольную Странь».

Великий Четверг (28 апреля) — воспоминание Тайной Вечери и установления Таинства Евхаристии. В этот день совершается вечерня с Литургией Василия Великого и заготавливаются запасные Дары для причащения больных. По окончании Литургии при архиерейском богослужении совершается чин Омовения ног.

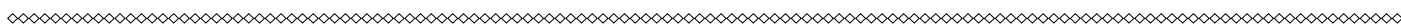
Вечером в четверг совершается Утренняя Великой Пятницы с чтением 12 Евангелий Страстей Господних, одна из самых длинных и красивых служб церковного года. Существует старинный русский обычай приносить домой горящие свечи с этого богослужения.

Великая Пятница (29 апреля) — день строгого поста. Утром совершается Последование часов Великого Пятка с изобразительными, Литургия не служитя. После полудня — вечерня с выносом Плащаницы, после отпуста поется канон «Плач Пресвятой Богородицы», во время которого происходит целование Плащаницы.

Вечером в пятницу или в ночь на субботу совершается утренняя Великой Субботы с погребением Плащаницы Спасителя. В саму Великую Субботу (30 апреля) служитя Литургия Василия Великого, во время которой духовенство переоблачается из великопостных фиолетовых и черных одежд в белые. Во время этого богослужения уже читается Евангелие, в котором вспоминается о Воскресении Христовом (28 глава Евангелия от Матфея). После Литургии — освящение пасхальных яств.

В пасхальную ночь богослужения начинаются полунощницей с чтением канона Великой Субботы пред Плащаницей. Перед этим во внебогослужбное время в храме читаются Деяния Святых апостолов. После полунощницы служитя Пасхальная заутреня с Пасхальным каноном прп. Иоанна Дамаскина, а затем — Пасхальная Литургия святителя Иоанна Златоуста.

**МАРИЯ СЕНЬЧУКОВА | 14 МАРТА 2016 Г.**  
<http://www.pravmir.ru/velikij-post-2015-bogosluzhebnyj-kalendar/>





# О ТАИНСТВАХ

## НЕСКОЛЬКО УДИВИТЕЛЬНЫХ ФАКТОВ О КАНОНЕ АНДРЕЯ КРИТСКОГО

*Великий покаянный канон – бесконечный повод для удивления. А вы знаете, что раньше его читали совсем не в те дни поста, что сейчас? Более того, что с Великим постом его создание вообще не связано? И ещё – вы представляете, сколько длилась церковная служба в VII веке?*

1. Биографические сведения о святом Андрее Критском довольно скудны. Считается, что он родился около 660 года в Дамаске, а скончался 4 июля 740 года в Эресосе, на острове Лесбос.

Основным источником о жизни святого Андрея является житие, написанное не позднее 843 года патриархом и квестором Никитой, переработанный текст жития которого включил в свои Великие Минеи Четьи святитель Макарий.

2. Желая служить Богу, святой в 13 лет удалился для подвижнической жизни в Иерусалимскую обитель Саввы Освященного. Прославившись здесь своим умом и строгою жизнью, он был взят в Иерусалимскую патриархию на должность письмоводителя.

В 679-м году он путешествовал в качестве местоблюстителя патриаршего престола в Константинополь на 6-й Вселенский Собор. Вскоре после собора он был посвящён дьяконом великой Софийской церкви и исполнял обязанность «питателя сирот». При императоре Юстиниане II-м св. Андрей был рукоположен в архиепископа Критского.

3. Святой Андрей Критский был не только проповедником (ему принадлежит целый ряд «слов-проповедей») и гимнографом, но и мелодом. То есть распевы, на которые исполнялись слова канона, тоже изначально были придуманы им.

4. Великий канон написан не ранее 713 года, поскольку в 712 состоялся лжесобор, отрицавший ересь монофелитства, в котором принял участие святитель. Возможно, создание канона связано с раскаянием преподобного.

5. Великий канон Андрея Критского состоит из 250 тропарей и судя по всему первоначально не имел типичных ирмосов, не был четко поделен на песни.

6. Ирмосы песней в их современном звучании присоединил позднее преподобный Иоанн Дамаскин, а тропари в честь преподобной Марии Египетской и самого преподобного Андрея написаны также позднее преподобными братьями Феодором и Иосифом Студитами при приведении ими в порядок Триоди.

7. Святого Андрея Критского считают изобретателем самой формы девятичастного канона – жанра церковной поэзии, своеобразной поэмы-гимна. Как жанр канон пришёл на смену кондаку, который в древности также был многострофной поэмой.

Вообще же богослужения того времени отличались гораздо большей протяжённостью. Например, только в том же VII веке, когда святитель начал проповедовать, предположительно сложилась форма Шестопсалмия. До того же во время службы Псалтирь

прочитывалась полностью.

8. Несмотря на свой объем, Великий канон не является самым длинным канонем преподобного Андрея. Канон на Сретение Господне – больше, а рождественский – почти такой же по объёму. Всего же канонов, приписываемых перу святого Андрея Критского – более семидесяти.

9. На Руси преподобный Андрей Критский был известен и почитался уже в самые ранние годы: первое упоминание о нем содержится в месяцеслове Мстиславова Евангелия (конец XI – начало XII веков). В Минеи XII в. содержится служба преподобному Андрею.

10. За Великий пост канон читается дважды – по частям с понедельника по четверг первой седмицы и полностью в среду на пятой неделе – Мариино стояние.

До XIV столетия на Руси придерживались Студийского Устава, который предписывал петь Великий Покаянный канон на Пятой седмице Великого поста. Иногда канон при этом дробили на части, иногда – он целиком входил в состав воскресной церковной службы. Традиция петь канон частями в первые четыре дня Великого поста предусмотрена в Иерусалимском Уставе. Когда в XIV веке Русская Церковь перешла на Иерусалимский устав, она восприняла, соответственно, и эту традицию. Традиция читать канон именно в четверг пятой седмицы имеет позднее происхождение.

11. Изначально же Великий Покаянный Канон вообще не связан со временем и богослужениями Четырнадцатидневия.

Часть исследователей считает, что это сочинение святого Андрея возникло как его предсмертная автобиография, как покаяние за участие в лжесоборе 712 года. Тогда под давлением императора-ересиарха в числе других участников святитель подписал осужденные решения VI Вселенского Собора. Уже через год император сменился, и все участники собрания принесли покаяние, особо поставив свои подписи под документами Вселенского Собора. Но, видимо, прошлый поступок не давал святому покоя. И тогда он создаёт свою обширную поэму о человеческом покаянии и пути человека к Богу.

12. Части, на которые делится Великий покаянный канон при исполнении на первой седмице Великого поста, по-гречески называются «мефимоны». Однако в русском обиходе это слово часто произносили как «ефимоны». Поездка героя на «ефимоны» описана в романе И.С. Шмелёва «Лето Господне».

**Использованы материалы с портала pravmir.ru**





# СТРАНИЧКА МОСКОВСКОГО ПАМЯТНИКА

ницами Москвы, за порядком и за городскими пожарами.

В честь и память устроения самой высокой колокольни Москвы на ее главе громадными буквами была выложена надпись: «Изволением Святыя Троицы повелением Великаго Государя царя и Великаго князя Бориса Федоровича всея Руси самодержца и сына его благовернаго Великаго государя царевича и Великаго князя Федора Борисовича всея Руси храм совершен и позлащен во второе лето государства их 7108».

Интересно, что над церковью св. Иоанна Лествичника, в основании столпа колокольни между ее первыми двумя ярусами находится пустота. Старинная московская легенда гласит, что Лжедмитрий I хотел даже устроить в ней римско-католический костел.

Главная кремлевская колокольня была самым высоким сооружением православной Москвы до возведения храма Христа Спасителя, и, как известно, запрещалось строить в городе здания выше Ивана Великого. «Сестрой Ивана Великого» величали знаменитую Меншикову башню, а его «невестой» – Сухареву башню. Начальная высота Меншиковой башни превышала высоту колокольни на 3,2 метра, но потом в главу башни ударила молния, и восстановленная, она стала, как и полагалось, ниже. В народе говорили, что так Бог наказал за гордыню и за нарушение благочестивой традиции.

И еще одна «безымянная» родственница Ивана Великого, менее известная, но все же существующая, находится на Рогожском кладбище. После выхода Манифеста о веротерпимости 17 апреля 1905 года алтари в старообрядческих церквях торжественно распечатали. И в память об этом архитектор Ф. Горностаев выстроил красавицу-колокольню на московском Рогожском кладбище, которая, по старообрядческой легенде, была ниже колокольни Ивана Великого всего на два кирпича. А на самом деле – на один метр.

В старину около Ивана Великого с той стороны, где сейчас стоит Царь-колокол, была огромная площадь, названная по колокольне Ивановской. На Ивановской площади громко читали народу царские указы. Отсюда и произошло выражение: «Кричать во всю Ивановскую». А со времен Ивана Грозного царские повеления стали объявлять народу на Лобном месте, специально для того построенном на Красной площади.

И при Иване Грозном, по преданию, в России начались эксперименты по «воздухоплаванию», строго преследуемые властью. Первые «испытания» проходили именно на высоком Иване Великом – отчаянные приделывали себе деревянные крылья и прыгали вниз, а выжившие подвергались строжайшему наказанию.

Зато при Петре I времена изменились до противоположности. Когда в апреле 1695 года один мужик объявил, что знает, как сделать настоящие крылья и летать «журавлем», то по повелению царя ему даже выдали денег в стрелецком приказе – на устройство машины со слюдяными крыльями. Две попытки взлететь не увенчались успехом, и горе-изобретателя приговорили к взысканию денег.

А в 1684 году на главу Ивана Великого царевна Софья водрузила большой позолоченный крест. С ним и была связана легендарная история, случившаяся во время пребывания Наполеона в Москве. Французский император, услышав древнее предание о том, что крест на центральном куполе Благовещенского собора от-

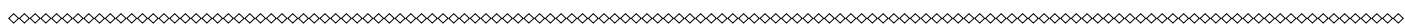
лит из чистого золота, немедленно приказал снять его, чтобы забрать его в Париж в знак своей победы над русскими. Но он перепутал Благовещенский собор с колокольней Ивана Великого, где был железный крест с позолотой. Ошибка императора понятна – Иван Великий был самым высоким сооружением в Кремле и, тем более, главной русской колокольней. Ни французские техники, ни инженеры не могли снять крест с колокольни, пока не вызвался какой-то русский мужик, который залез на купол, и по веревке спустил крест на землю. В это время над колокольней появились черные птицы и стали кружить над ней, беспрерывно каркая. Наполеон нахмурился – это предвещало большую беду. Когда крест сняли, и исполнитель дела подошел к Наполеону за наградой, тот приказал немедленно расстрелять предателя Отечества...

Но ничего не вышло у завоевателя, ибо нашел он только железо, покрытое медными позолоченными листами. И после победы на колокольне установили новый крест, кстати, отличавшийся от прежнего тем, что на нем вычеканили не «ИИЦІ», как на старом, а другую надпись – «Царь Славы». В 1815 году архитекторы И. Жиларди и О. Бове отреставрировали в прежнем виде и само здание Ивановской колокольни, сильно пострадавшее от взрыва, хотя сам столп устоял.

В праздники по удару колокола Ивана Великого начинали звон колокола всех московских церквей. Звон колоколов на Руси неизменно сопровождал все великие торжества, знаменовал печальные и радостные события. Колокольный звон созывал православный народ на церковную службу, а тех, кто не мог прийти в храм, он побуждал к внутренней молитве. А в середине XIX века для кремлевской звонницы мастер А. Завьялов отлил Большой Успенский колокол – самый большой из всех кремлевских колоколов, и ныне находящийся там.

А еще раньше, в первой половине XVIII столетия именно для Успенской звонницы Ивана Великого был отлит знаменитый Царь-колокол – самый большой из всех русских колоколов. Но Москва так никогда и не услышала его могучего голоса. В исторической литературе встречается множество как научных версий, так и сказочных легенд о судьбе Царь-колокола. В народе даже говорили, что чудо-колокол разбила тяжелая рука Петра Великого. Будто бы, возвращаясь в Москву после Полтавской битвы, царь приказал в честь славной победы звонить во все московские колокола. Единственным из всех не зазвонил Царь-колокол, как ни старались звонари раскачать его язык. Разгневанный Петр дал им в помощь целую роту гвардейцев – язык колокола оборвался, но он так и не зазвонил – «Упрямее царя был». В руках у Петра была дубинка, которую он отбил у шведского короля Карла XII под Полтавой, и в ярости ударил он по колоколу: «Вот тебе за то, что ты не хотел народу о моей победе оповестить!» Тогда от удара откололся у Царь-колокола кусок, а сам он загудел и ушел в землю.

На самом же деле Царь-колокол был отлит московскими литейщиками Иваном и Михаилом Моториными для Успенской звонницы в 1734-35 гг. – уже после смерти Петра I. Колокол еще остывал в литейной яме, когда в мае 1737 года в Москве начался пожар. Холодная вода, которой заливали пламя, попала в яму: тогда колокол треснул, и от него откололся кусок весом в 12 тонн. Другая, менее известная версия гласит, что на остывавший в яме колокол упали сверху колокола звонницы, сорвавшиеся от пожара, и повредили его при падении.



# СТРАНИЧКА МОСКОВСКОГО ПАМЯТНИКА

Долгие годы пролежал треснувший колокол в глубокой яме на Ивановской площади. Когда в 1836 году для поднятия колокола в Москву приехал французский архитектор Монферран (строитель Исаакиевского собора в Петербурге), то сперва к этому замыслу отнеслись в Москве без воодушевления. Говорили, что лучше бы продать дорожную медь с публичного торга или сохранить исторический памятник там, где он пролежал уже много лет. В Москве ходили слухи, что какой-то блаженный проклял этот колокол и осудил его лежать в земле до тех пор, пока стоит сама Москва. Тем не менее, Царь-колокол подняли и установили на монумент, чтобы все могли любоваться бесценным творением русских литейщиков.



После революции церковь св. Иоанна Лествичника в кремлевской колокольне была закрыта, и ее помещение использовалось под различные хозяйственные и административные нужды. Потом, когда после смерти Сталина Кремль открыли для посещения, то в первом этаже звонницы стали проводить выставки. А ныне, хотя церковь по-прежнему закрыта, звон Ивана Великого вновь раздастся над Москвой на большие праздники.

Несколько лет назад автору этих строк посчастливилось побывать на самом верху колокольни Ивана Великого. В канун 850-летнего юбилея Москвы многие издательства готовили праздничные путеводители, фотоальбомы, справочники. И нашей рабочей группе было поручено сделать уникальную, эффектную фотосъемку панорамы Москвы и ее достопримечательностей в новом ракурсе с закрытых, практически недоступных фотографам объектов – колокольни Ивана Великого и Спасской башни.

Нам повезло. Апрельский день выдался солнечным, ясным, прозрачным. Подниматься по древней винтовой и очень узкой лестнице было легко и страшно – и, хотя от радости соприкосновения с московской святыней захватывало дух, лестница казалась бесконечной. И думалось, что силы кончатся раньше, чем мы достигнем цели, и мы не сможем подняться наверх.

Наконец последний, самый верхний ярус. Люди внизу, на Соборной площади, кажутся величиной с небольшую птицу. Голова кружится, но не тогда, когда смотришь вниз, а наоборот, вверх – огромный купол Ивана Великого, такой далекий и небольшой снизу, на фоне неба представляется великаном и таким близким, что, кажется, стоит протянуть руку и коснешься его. И этот громадный золотой купол в глазах сливается с синим, бездонным небом, таким же близким, будто придвинувшимся к тебе, и кажется, что оно вращается. Было страшно даже закрыть глаза – казалось, что потеряешь равновесие и упадешь за высокий барьер. И единственное, что оставалось – изо всех сил прижаться спиной к стене колокольни.

И когда прошел первый страх высоты, то открылась взору бесконечная панорама Города. Удивительно, но совсем не напрашивалось сравнение с великолепной питерской панорамой с Исаакиевского собора, где на смотровой площадке рядом с его огромным куполом создается ощущение прекрасной прогулочной галереи.

А здесь, на Иване Великом, было что-то другое – Чудо, наверное.

*Елена Лебедева (<http://www.pravoslavie.ru>)*

## ПРАВОСЛАВНАЯ СЕМЬЯ

### ДЕВОЧКА, СМЕРТЬ И БОГ

Да, я сентиментальна, но тут другое. Это не горькие слезы, они – сладкие... Быть может, это мои фантазии, но от этих картин я чувствую дыхание ТОЙ жизни. Жизни, о которой я ничего не знаю, но знает тот, кто рисовал. Дыхание вечности. Именно здесь, перед этими картинами я, как нигде, чувствую, что смерти нет. Просто открывается дверь, а за ней будет свет и тепло. Ты сделаешь шаг, обернешься, улыбнешься на прощанье и пройдешь ТУДА – к Богу... Туда, где радостно, тихо и спокойно, где нет горя, зла и болезней, где все хорошо, и где тебя ждут и любят... И где твой дом...

...Это очень грустная, но очень светлая история... О девочке, смерти и Боге... И неразгаданной тайне...

...В тот день, пять лет назад, я в первый раз привела свою старшую дочь Вареньку в воскресную школу при храме Архангела Михаила в Тропареве. Ей было три года.

*Я вижу эти картины почти каждый день...*

*Я давно знаю их историю и многим ее рассказываю...*

*Пора бы уже привыкнуть...*

*И все равно, каждый раз, глядя на них, я чуть не плачу.*

Мы пришли рано. Как любые новички в любом месте, очень волновались и боялись опоздать... Разделись, вошли в холл. Там никого не было... Тишина... Нащупали на стене выключатель – зажегся свет. И мы увидели картины. Не рисунки, а именно картины – много картин, несколько десятков, наверное. Подошли ближе.

«Мама, помнишь, мы с тобой читали? – шепотом произнесла Варя. – Смотри, это же Боженька. А вон – Богородица. Ой, а там Закхей на дерево залез...». «Да-да, помню», – тоже почему-то шепотом ответила я, хотя, кроме нас там никого не было...

На картинах цветными карандашами очень красиво, чувствовалось, что с огромной любовью, было нарисовано все Евангелие. Да-да. Я еще подумала тогда: «Надо же. Прямо Евангелие для детей. Или для тех, кто не слышит и не умеет читать. Даже трехлетний ребенок все узнает». Очень кропотливо, шаг за шагом, не упу-

## ПРАВОСЛАВНАЯ СЕМЬЯ

стив ни одной детали, было показано все то, что происходило, когда по земле ходил Сам Иисус Христос. И на мой обывательский взгляд – очень профессионально. «Художник какой-то, наверное», – решила я.

А дочка уже тянула меня за руку дальше: «Мама, это они тонут, а Иисус их спасет, да? Вот кто-то большой лежит, а кто – я забыла... А вот – Он крест несет. Грустный какой! Смотри, чуть не плачет». Мы переходили от одной картины к другой, а Варюшка все комментировала и комментировала.

«Нравится?» – раздалось у нас за спиной. Мы так увлеклись, что не заметили, как подошла какая-то женщина. Позже мы узнаем, что это учительница «подготовишек» Ксения Ивановна. И очень ее полюбим...

«Надо же, какая коротенькая жизнь, а какая полная! – помолчав немного, задумчиво произнесла она. – Каждый раз, как вижу, удивляюсь».

«Почему коротенькая?» – насторожилась я. «Вы, что, не знаете? А-а-а. Вы же новенькие, – грустно улыбнулась Ксения Ивановна. – Это рисовала девочка. Она умерла. А это ее прощальный подарок нам».

Я почему-то прижала Варюшу к себе. «А как ее звали? Она в эту школу ходила?» «Нет, она не отсюда. Мы не знаем, как ее звали, – ответила Ксения Ивановна. – Мы почти ничего о ней не знаем... Кто-то говорит, что ей было 15 лет, кто-то – 12. Сейчас уже точно никто не вспомнит...»

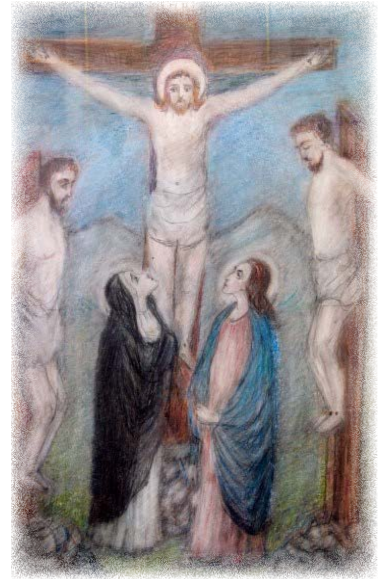
... Это было давно, почти 25 лет назад. Тогда в нашей церкви после периода запустения только возобновились службы. И однажды к настоятелю, отцу Георгию Студенову, пришел мужчина – папа этой девочки. И принес несколько огромных папок – в них и лежали эти картины.

«Он рассказал, что его дочь тяжело болела и умерла. И что она очень любила Евангелие, – вспоминает бабушка. – И рисовала, рисовала... Бога и все, о чем там читала. Уже умирала, а все читала и рисовала...» После ее смерти родители решили отдать картины в храм, в воскресную школу. А позже один из «воскресных пап», сам художник, сделал для них рамки.

«Почему они не оставили себе на память? Я не знаю... Возможно, им просто было больно на них смотреть, – предполагает отец Георгий. – Быть может, они

надеялись, что Господь оставит их дочь в живых, но Он судил иначе. Они просили Его, а в это время Ангелы с трепетом и восторгом уже несли к Нему ее чистую душу».

Мужчина написал свои координаты, но во время восстановления храма, они, к сожалению, потерялись. «Старейшины» воскресной рассказывают, что они пытались найти эту семью, мечтали поговорить с ними об их удивительной девочке, побольше узнать о ней, всех расспрашивали... «Но, видимо, Господу было угодно скрыть от нас ее имя», – говорит Татьяна Борисовна (когда-то она была преподавателем нашей воскресной школы). «И все же, мы надеемся... Хотя столько лет прошло – до сих пор надеемся, что кто-то из ее родных, знакомых однажды придет к нам», – признается отец Георгий...



... Проходят годы. Ребята из нашей воскресной школы подрастают. Кто-то уже привел сюда своих детей. И каждый новенький, как и я когда-то, останавливается перед картинами и спрашивает: «А кто это рисовал?» И ему рассказывают историю – о короткой детской жизни, наполненной Богом. Услышав ее, все замолкают. Кто-то прячет слезы. И почти все крестятся...

Девочки давно нет, но картины ее живут. Да и она не умерла. Она просто ушла в тот мир, который она знала и который рисовала. Она ушла к Богу, на мгновение обернувшись и улыбнувшись. Эти картины – ее прощальная улыбка нам. И радость встречи с Богом, которого она так любила...

**ЕЛЕНА КУЧЕРЕНКО**

## ПРАВОСЛАВНАЯ КУХНЯ

### КАШИ

Очень долго в нашей семье не любили каши. Ведь каша ассоциировалась с детством – маленькие мы, что ли? Особенно это относилось к манной каше. Гречневая же – пользовалась успехом. Пожалуй, это единственная каша, которая была включена в наш рацион всегда. И немудрено. Среди всех каш гречневая лидирует в рационе жителей нашей страны с незапамятных времен. У древних славян гречка считалась «пищей богатырей». Гречица недаром получила своё название «царица круп»: ведь это кладёзь витаминов, макро- и микроэлементов, полноценных белков, так необходимых для здоровья человека. В гречке содержится рекордное количество минеральных веществ, витамины; она богата клетчаткой, полезными углеводами и незаменимыми аминокислотами, причём по белковому составу она даже сравнивается с мясом.

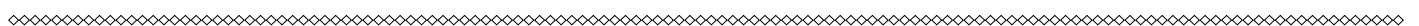
Чрезмерное употребление гречки противопоказано диабетикам и людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Однако, если не злоупотреблять ею, гречневая каша принесет не только удовольствие, но и пользу. В Китае нежареные зёрна гречневой крупы используются для приготовления чая, который, как принято считать, позволяет снизить артериальное давление.

Готовлю я гречку по старинному рецепту:

- отмеряю стакан крупы (без горки), высыпаю в чашку и хорошенько перебираю, удаляя мелкие камешки и частицы мусора;

- хорошо промываю крупу холодной водой, пока она не станет чистой;

- высыпаю гречку в сковороду и поджариваю её на



## ПРАВОСЛАВНАЯ КУХНЯ

среднем огне, постоянно помешивая, до золотисто-коричневого цвета;

- в горячую сковородку с крупой наливаю теплую или холодную воду (воды должно быть в 3 раза больше по объему, чем гречки) и, закрывая крышку, ставлю тушиться, добавив в сковородку соль;

- после того, как вода в сковородке закипит, ее надо варить еще минут 10-15, пока не выкипит вся вода. Незадолго до окончания приготовления я добавляю в сковородку подсолнечное масло, хорошо все перемешиваю и добавляю соль, если это необходимо.

Через 3 минуты готова рассыпчатая гречневая каша. Ставим на стол и добавляем к ней все, что душе угодно. Особенно хорошо с гречкой сливочное масло и мелко нарезанные вареные яйца, а во время поста можно добавить лук, сушеные или маринованные грибочки, зелень.



Таким образом, гречка и в нашем семейном рационе всегда занимала достойное место.

Однако с возрастом приходило понимание, что питаться надо правильно; мы стали включать и другие каши в наш рацион. Первой в этом списке появилась овсяная каша. Англичане не дураки, полезность овсяной каши очевидна. Овсяная крупа содержит в большом количестве натуральные антиоксиданты – вещества, повышающие сопротивляемость организма инфекциям, неблагоприятным воздействиям окружающей среды и стрессам. В овсяной крупе содержится большое количество фосфора и кальция, необходимого для нормального формирования и развития костной системы, а так же железа – для профилактики анемий.

Регулярное употребление овсяной каши понижает кислотность желудочного сока; нормализует работу кишечника, печени и щитовидной железы; улучшает память и помогает сосредоточиться. Овсянка – легкоусваиваемый продукт. Небольшая утренняя порция овсяной каши позволяет не вспоминать о еде до самого обеда.

Утром наша семья почти никогда не завтракала. Быстренько попили кофе, в лучшем случае с бутербродом, и бежали на работу. Желудок просыпался только к обеду. Хорошо ли это? Думаю, догадываетесь, что не очень. Отличались воскресные дни. Здесь требовался более плотный завтрак. Готовить утром – желания мало, еще не проснулись, поэтому чаще всего обходились гренками или в лучшем случае оладьями или блинами. Но со временем в утренний рацион вошла овсяная каша. Сначала я готовила кашу из геркулеса.

Я считаю, что чем менее обработано первоначальное сырье, тем более оно полезно. Но, если вам нравится более мелкий помол, пожалуйста, выбор в магазинах сейчас очень большой. Более грубые каши требуют более долгой варки и терпения хозяйки, но мне они кажутся вкуснее. Можно варить на молоке, а можно на воде. Кому как нравится. Я часто варю на воде, а в конце варки добавляю немного молока или сметаны. Каша на сметане имеет небольшую кислинку. Кому-то нравится, а кому-то нет, зависит от кислотности вашего желудка. Ну и на столе к каше всегда подаю мед или варенье или ягоды, причем мед, конечно, предпочтительнее. Каша оказалась настолько хороша утром и для готовки и для здоровья, что стала постоянной в нашем рационе. Даже небольшая порция каши позволяет долгое время не испытывать чувство голода. Я не буду говорить, как варится овсяная каша, думаю, здесь все просто.

Итак, польза овсяной каши, конечно, неоспорима, но необходимо отметить, что овсяная каша полезна не всем. Вред овсяной каши может проявиться, если питаться ею ежедневно. При частом употреблении овсяной каши происходит выведение из организма кальция. Нарушение всасывания кальция может привести к серьезным заболеваниям: остеопорозу и деформациям костной системы.

Следующей стала пшенная каша. Пшено считается одной из наименее аллергенных зерновых культур. Оно очень легко усваивается организмом, поэтому подходит даже для людей с чувствительным пищеварением. По содержанию белка пшено превосходит рис и ячмень, а по содержанию жира уступает только овсяной крупе. Белки пшена включают незаменимые аминокислоты, а также жирные кислоты, микроэлементы, ферменты, витамины. Фосфора в пшене в 1,5 раза больше, чем в мясе!

В народной медицине пшено считается продуктом, дающим силы, укрепляющим тело, особенно мышечную систему. Просо является прекрасным средством от запоров. Всем, кто лечится антибиотиками, рекомендуется обязательно раз в день есть пшенную кашу. Пшено способствует укреплению сломанных и поврежденных костей и заживлению ран. Лечебными свойствами обладает пшено, приготовляемое из проса.

Эта каша также хороша, как и овсяная, только варить ее надо несколько дольше, а еще лучше томить ее в печи. Только где же теперь возьмешь печь? Поэтому приходится готовить ее в духовке на самом-слабом огне, чтобы дать ей потомиться. Правда, приготовление такой каши требует терпения. Можно использовать специальные обработанные крупы, которые варятся значительно быстрее. Вот только ценность таких каш всегда вызывала у меня ряд вопросов. Впрочем, это дело вкуса.

А вот пшенная каша с тыквой просто восхитительна. Для ее приготовления я очистила тыкву, натерла ее на крупной терке и добавила в кастрюлю с пшеном и водой (естественно, посолив и добавив сахар по вкусу). Все это варилось примерно минут 20. В конце варки я добавила в кашу немного корицы и лимонной цедры. Получилось очень вкусно.

Да здравствуют каши!

*Ирина Тронина*

# РАСПИСАНИЕ БОГОСЛУЖЕНИЙ

## МАРТ 2016

| Праздник  | Число      | Вр         | Богослужение                                  | Свящ         |
|---|------------|------------|---|--------------|
| 30 дек. Сб                                      | 1 апр. Пт  | 08:30      | Утренняя. Литургия Преждеосв Даров            | и. Георг     |
| Суббота 3 поста. Поминование усопших            | 1 апр. Пт  | 18:00      | Утренняя                                      | и. Вал       |
|   | 2 апр. Сб  | 08:30      | Часы. Литургия. Панихида                      | и. Вал       |
| Неделя 3 поста. Крестопоклонная                 | 2 апр. Сб  | 18:00      | Всенощное Бдение                              | и. Георг     |
|   |            | 07:00      | Часы. Литургия                                | и. Георг     |
|   | 3 апр. Вс  | 08:30      | Часы. Литургия. Молебен                       | и. Вал       |
|   |            | 18:00      | Акафист страстям Господним (Пассия)           | и. Георг     |
| Четвертая седмица Великого поста                | 4 апр. Пн  | 08:30      | Утренняя. Часы. Вечерня                       | и. Георг     |
|   | 6 апр. Ср  | 08:30      | Утренняя. Литургия Преждеосв Даров            | и. Ал-р      |
| Благовещение Пресвятой Богородицы               | 6 апр. Ср  | 18:00      | Всенощное Бдение                              | Все          |
|   | 7 апр. Чт  | 07:00      | Часы. Литургия                                | и. Георг     |
|   |            | 08:30      | Литургия                                      | и. Вал       |
| 30 дек. Сб                                      | 8 апр. Пт  | 08:30      | Утренняя. Литургия Преждеосв Даров            | и. Вал       |
| Суббота 4 поста. Поминование усопших            | 8 апр. Пт  | 18:00      | Утренняя                                      | и. Георг     |
|   | 9 апр. Сб  | 08:30      | Часы. Литургия. Панихида                      | и. Георг     |
| Неделя 4 поста. Преподобного Иоанна Лествичника | 9 апр. Сб  | 18:00      | Всенощное Бдение                              | и. Георг     |
|   | 10 апр. Вс | 07:00      | Часы. Литургия                                | и. Георг     |
|   |            | 08:30      | Часы. Литургия. Молебен                       | и. Вал       |
|   |            | 18:00      | Соборование                                   | Все          |
| Пятая седмица Великого поста                    | 11 апр. Пн | 08:30      | Утренняя. Часы. Вечерня                       | и. Георг     |
|   | 13 апр. Ср | 08:30      | Утренняя. Литургия Преждеосв Даров            | и. Ал-р      |
| Стояние преподобной Марии Египетской            | 13 апр. Ср | 18:00      | Утренняя с чтением Великого покаянного канона | Все          |
|   | 14 апр. Чт | 08:30      | Часы. Литургия Преждеосв Даров                | и. Георг     |
| 30 дек. Сб                                      | 15 апр. Пт | 08:30      | Утренняя. Литургия Преждеосв Даров            | и. Вал       |
| Похвала пресвятой Богородицы                    | 15 апр. Пт | 18:00      | Утренняя с акафистом Божией Матери            | Все          |
|   | 16 апр. Сб | 08:30      | Часы. Литургия                                | и. Георг     |
| Неделя 5 поста. Преподобной Марии Египетской    | 16 апр. Сб | 18:00      | Всенощное Бдение                              | и. Георг     |
|   | 17 апр. Вс | 07:00      | Часы. Литургия                                | и. Георг     |
|   |            | 08:30      | Часы. Литургия                                | и. Вал       |
|   |            | 18:00      | Вечерня                                       | и. Георг     |
| Шестая седмица Великого поста                   | 18 апр. Пн | 08:30      | Утренняя. Часы. Вечерня                       | и. Георг     |
|   | 20 апр. Ср | 08:30      | Утренняя. Литургия Преждеосв Даров            | и. Ал-р      |
|   | 22 апр. Пт | 08:30      | Утренняя. Литургия Преждеосв Даров            | и. Вал       |
| Лазарева суббота                                | 22 апр. Пт | 18:00      | Утренняя                                      | и. Вал       |
|   | 23 апр. Сб | 08:30      | Часы. Литургия                                | и. Вал       |
| Вход Господень в Иерусалим                      | 23 апр. Сб | 18:00      | Всенощное Бдение. Освящение ваий              | Все          |
|   | 24 апр. Вс | 07:00      | Часы. Литургия                                | и. Георг     |
|   |            | 08:30      | Часы. Литургия                                | и. Вал       |
|   |            | 18:00      | Вечерня                                       | и. Георг     |
| Великий Понедельник                             | 25 апр. Пн | 08:30      | Утренняя. Часы                                | и. Георг     |
|   |            | 14:00      | Литургия Преждеосв. Даров                     | и. Георг     |
| Великий Вторник                                 | 26 апр. Вт | 08:30      | Утренняя. Литургия Преждеосв Даров            | и. Ал-р      |
|   |            | 18:00      | Соборование                                   | Все          |
| Великая Среда                                   | 27 апр. Ср | 08:30      | Утренняя. Литургия Преждеосв Даров            | и. Вал       |
| Великий Четверток. Воспоминание Тайной Вечери   | 27 апр. Ср | 18:00      | Утренняя. Исповедь                            | Все          |
|   | 28 апр. Чт | 08:30      | Часы. Литургия                                | Все          |
| Великий Пяток. Воспоминание Страстей Господних  | 28 апр. Чт | 18:00      | Утренняя с чтением 12 Страстных Евангелий     | Все          |
|   |            | 29 апр. Пт | 08:30   | Царские Часы |
|   | 14:00      |            | Вечерня с выносом Плащаницы                   | Все          |
| Великая Суббота                                 | 29 апр. Пт | 18:00      | Утренняя. Крестный ход с плащаницей           | Все          |
|   | 30 апр. Сб | 08:30      | Литургия. Освящение куличей                   | и. Георг     |
| Светлое Христово Воскресение. ПАСХА             | 30 апр. Сб | 23:30      | Полунощница. Крестный ход. Утренняя           | Все          |
|   | 1 май. Вс  | 01:30      | Литургия                                      | и. Георг     |
|   |            | 08:30      | Литургия                                      | и. Вал       |
|   |            | 18:00      | Великая Вечерня                               | и. Вал       |



# ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

## ДЕТЯМ О ПОСТЕ

Зачем постятся взрослые и дети?

Может быть, чтобы стать тоньше всех на свете?

Нет, мы постимся, чтобы уподобиться Господу нашему Иисусу Христу. Ибо сам Господь наш Иисус Христос во времена своего первого пришествия на Землю постился сорок дней подряд.

Во время поста мы воздерживаемся, в первую очередь, не от вредной пищи, а от вредных привычек. Ибо сам Господь наш Иисус Христос воздерживался от совершения грехов.

Во время Великого Поста стоит попробовать обзавестись полезными привычками. Почитайте Новый Завет и попробуйте начать хоть в чём-нибудь подражать Господу нашему Иисусу Христу. Хоть в послушании родителям. Ибо Господь наш Иисус Христос был послушен Отцу Небесному и Пресвятой Богородице. Хоть в помощи ближним, хотя бы друзьям и родственникам. Ибо и Господь наш людям помогал.

Вы слышали когда-нибудь выражение: «Постись духом, а не брюхом»? Как вы думаете, что это значит?

А это, как раз, и означает, что в посте главное – добрые поступки, отказ от вредных привычек, сквернословия, отказ от чего-то, что вы очень любите (может и в еде), от чего вам сложно отказаться, ради того, чтобы показать Спасителю, как вы Его любите.

Вот маленький пример: вы каждый день играете в компьютерные игры или для вас шоколадка – это то, без чего не проходит день. Тогда попробуйте отказаться от этого на время Великого поста. А вместо этого помогите маме, бабушке. Особо усердным, можно подойти к священнику в храме и спросить, какую помощь он может оказать.

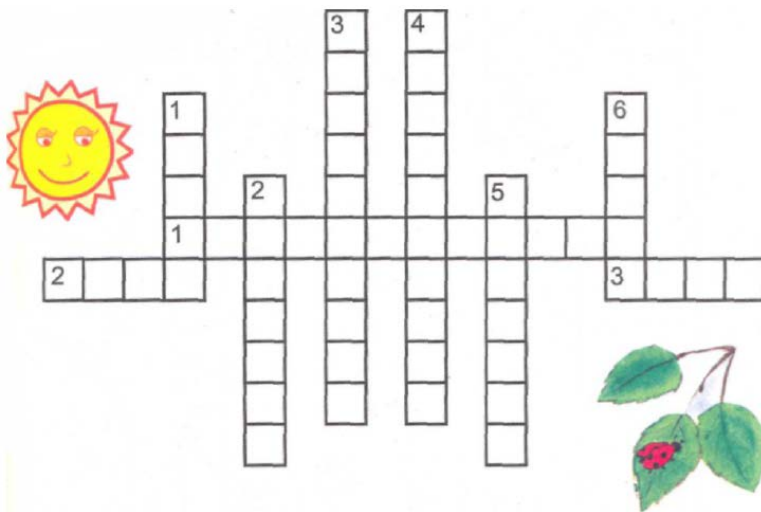
Посетите храм, если до этого вы не делали этого. Побудьте на службе. Послушайте те молитвы, которые возносят к Богу во время поста.

И еще, важное делание во время Великого Поста – это исповедь и Причастие св. Христовых Таин.

Попробуйте хоть в самой малости уподобиться Христу! Поверьте, вам это понравится.

Благодатного вам Великого Поста!

## КРОССВОРД «ВЕСЕННИЙ»



### По горизонтали:

1. В этот праздничный день мы вспоминаем о доброй, благой вести, которую получила Дева Мария.
2. Самое холодное время года.
3. Приходит вслед за весной.

### По вертикали:

1. В России ветви этого дерева приносят в храм вместо пальмовых веток, когда празднуется Вход Господень в Иерусалим.
2. Имя Архангела, который явился будущей Матери Спасителя.
3. Святые жены, которые первыми узнали о Воскресении Христа.
4. Первый весенний цветок.
5. Бывает весной на реке.
6. Бесплотный дух, Божий вестник.



Дорогие братья и сестры! Наш приход нуждается в средствах для росписи храма, благоустройства территории, оплаты бытовых платежей. Если у Вас есть возможность поддержать нас, предоставляем наши банковские реквизиты:

Местная религиозная организация православный приход храма мцц. Веры, Надежды, Любви и матери их Софии п. Кокошкино.  
ИНН 5030037913 / КПП 503001001  
Банк «Возрождение» (ОАО) г. Москва  
р/с 40703810703310142462  
к/с 30101810900000000181, БИК 044525181

Газета издается приходом храма мцц. Веры, Надежды, Любви и матери их Софии п. Кокошкино.  
Тираж: 250 экз. Газету подготовили: священник Георгий Гольцов, священник Вячеслав Михайловский, Григорий Шеянов, Ростислав Пута, Татьяна Ногинова, Татьяна Михайловская, Светлана Конюхова, Ирина Тронина, Елена Кучеренко.  
Сайт храма: <http://hram-kokoshkino.ru>

Дорогие братья и сестры! Убедительная просьба: не использовать газету в хозяйственных целях.

В случае ненадобности, передайте ее кому-то из знакомых или верните в храм!

Спаси Вас Господь!