



# МОЯ НАДЕЖДА

12+

православный женский журнал

## Вопрос номера:

*Как держать пост,  
не греша еще больше?*

## Праздник верующего сердца

*Веселиться или  
молиться 7 января?*

## Все, что Тебя касается...

*Завещанное  
Богородицей  
и дошедшее  
до наших дней*

## Не сан, а воля Божия

*Как выпускница православной гимназии стала матушкой*





*Дорогие читательницы!*

*Уходящий год окатил нас ледяным дождем и показал напоследок красоту природы поистине Божественную. Не склонная к восторженности, другого определения подобрать не могу.*

*В этот вечер мы с моим псом долго шли привычным нам обоим маршрутом. Майло уже звал домой, не находя в прогулке ничего особенного, но я никак не могла повернуть обратно, пытаюсь как можно подробнее зафиксировать Чудо. Снимала на телефон не успевшие опасть желто-коричневые листочки, сухоцветы, почерневшую на морозе полынь, гроздья рябины и просто голые деревья... Недвижимо застывшие в ледяной глазури, они сверкали под светом уличных фонарей, совсем как сережки из эпоксидной смолы. Помните, мы писали про эти модные украшения ручной работы в летнем номере «Моей надежды»? Следующим вечером, стоя в очереди на автозаправке, я делилась со своими сестрами ярким фото-впечатлением... Сорок минут спустя, подъехав к дому с работы, отправила им не менее эффектные кадры — старого тополя, упавшего аккурат на утренние следы от колес моей машины, которую по вечерам можно припарковать только здесь, на придворовом пустыре. Позже в новостях передавали, что в этот день тяжести ледяного панциря не выдержали около 800 деревьев, в результате чего одни нижегородцы «попали» на дорогой кузовной ремонт, другие остались без света и отопления на несколько дней. Реши я в тот день остаться дома или поехать на автобусе — и мне, как и бедному тополю, пришлось бы с особой остротой воспринять не только величие и красоту Божиего мира, но и грозную, разрушительную силу природы.*

*«Окрест Бога страшное великолепие... и да трепещут перед Ним все мудрые сердцем!» (Иов 37:10–24). «Господь посетил», — так говорят, когда стихия властно вмешивается в жизнь.*

*Еще не отойдя от переживания того Божественного — и опасного величия, в эти предрождественские дни я все-таки пожелаю вам красоты. Только не ледяной и равнодушной, а живой, милосердной и создающей, будь это красота семейных отношений или чьей-то по-настоящему щедрой души, созданного человеком храмового убранства или даже просто домашней праздничной трапезы. Об этом, как вы могли догадаться, мы рассказали в журнале, который вы держите в руках.*

*Екатерина Ротанова*

Журнал издается по благословию  
Высокопреосвященнейшего Георгия,  
митрополита Нижегородского  
и Арзамасского

**12+** Православный  
женский журнал

**МОЯ НАДЕЖДА**

№4(63) 2022

Учредитель АНО «ПЦ «Логос»

**Генеральный директор**  
Александр Сергеевич Фролов

**Главный редактор**  
Александр Сергеевич Фролов

**Шеф-редактор**  
Екатерина Ротанова

**Литературный редактор**  
Лилия Шабловская

**Дизайн-верстка,  
предпечатная подготовка**  
Елена Елькина

**Корректор**  
Алла Малиничева

**Реклама, распространение**  
Нина Елизарова

Адрес редакции: 603086, РФ, Нижний  
Новгород, пр-д Ярмарочный, 10  
Телефон (831) 246-73-95  
E-mail: logosnn@bk.ru

Издатель — АНО «ПЦ «Логос»,  
РФ, Нижний Новгород,  
ул. Б. Покровская, 30

Отпечатано в типографии  
ООО «Юнион Принт».  
Адрес: 603022, Нижний Новгород,  
Окский съезд, 2.  
Тираж 3200 экз. Заказ № 3407  
Дата выхода: 20 декабря 2022 г.

Журнал зарегистрирован в Федеральной  
службе по надзору в сфере связи,  
информационных технологий и массовых  
коммуникаций

Регистрационный номер и дата  
принятия решения о регистрации  
серия ПИ №ФС77-76102 от 3 июля 2019 г.

При перепечатке и использовании  
материалов ссылка на «Моя надежда»  
обязательна

Цена свободная

Фото первой, второй обложек:  
Кирилл Барков

Фото четвертой обложки:  
Глеб Пушменков

Издание одобрено Синодальным  
информационным отделом РПЦ.  
№ 109 от 1 августа 2011 г.



16

22



32

58



## 46



## ВОПРОС НОМЕРА

**Как держать пост,  
не греша еще больше.** . . . . . 4

## ВЗГЛЯД ЦЕРКВИ

**Вопросы священнику**  
Праздник верующего сердца  
Веселиться или молиться 7 января? . . . . . 8

**Литургика**  
«И был вечер, и было утро»  
Разбираем суточный круг богослужений . 12

**Наши святые**  
Все, что Тебя касается...  
Завещанное Богородицей и дошедшее до  
наших дней. . . . . 16

ПРАВОСЛАВНАЯ  
ГЕОГРАФИЯ

**Записки паломницы**  
«Белая лебедь» из школьного учебника  
Уроки Древней Руси:  
из непройденного. . . . . 22

## ПАСТВА ХРИСТОВА

**Матушки**  
Не сан, а воля Божия  
Как волонтер стала матушкой . . . . . 28

**Малая церковь**  
Послушание, подарившее счастье  
Когда День семьи, любви  
и верности не кончается. . . . . 32

**Свой взгляд**

**В защиту Деллы и Джима**  
Из копилки педагогического опыта . . . . . 38

## СВЕТ ТВОРЧЕСТВА

**Мастерская**  
Когда искусство изображает Слово  
Юные мастера и художники  
творят при обители. . . . . 42

**Фотопроект**  
«Диво!»  
Рождественское Дивеево через объективы  
наших фотографов . . . . . 46

**Вера и профессия**  
Творческие супруги,  
объединенные сценой . . . . . 52

## К ПРАЗДНИКУ

**Дело вкуса**  
«Не в искушение, а во единение»  
Красивые и вкусные блюда —  
к постному новогоднему столу. . . . . 58



# Рот на замке

Как держать пост, не греша еще больше

*Однажды на занятиях в Центре подготовки церковных специалистов преподаватель-священник, поздравляя с праздником Успения Пресвятой Богородицы, задал нам, студентам, казалось бы, простой вопрос: «Кто из вас выдержал этот Успенский пост?» Когда почти вся группа подняла руки, он, слегка прищурившись и улыбкунувшись, добавил: «И ни разу не нарушил его? Телевизор не смотрели? В соцсетях не залипали? Никого не осудили? Ни с кем не ругались? Не раздражались?» Мы, не сговариваясь, опустили руки. Батюшка сказал, чтобы мы не расстраивались, а я крепко задумалась о смысле поста. И правда, что значит выдержать его целиком? Какой пост угоден Богу?*

## «Постом приятным»... кому?

Некоторые отцы Церкви, в частности, святитель Василий Великий, говорят о том, что пост был установлен Самим Богом еще в Раю, когда Он давал первым людям заповедь не вкушать от древа познания добра и зла (Быт 2:17). Ту заповедь человек нарушил, и оттого борьба с последствиями первого законопреступления не может проходить вне гастрономического контекста. В посте мы учимся, с разным успехом, воздержанию от всего, что нас разрушает и мешает жить по заповедям Божиим. Телесный пост, как бы ни отрицали это скептически настроенные умы, остается первым инструментом борьбы со страстями, избавляясь от которых, человек становится ближе к Богу, начинает слушать и слышать Его.

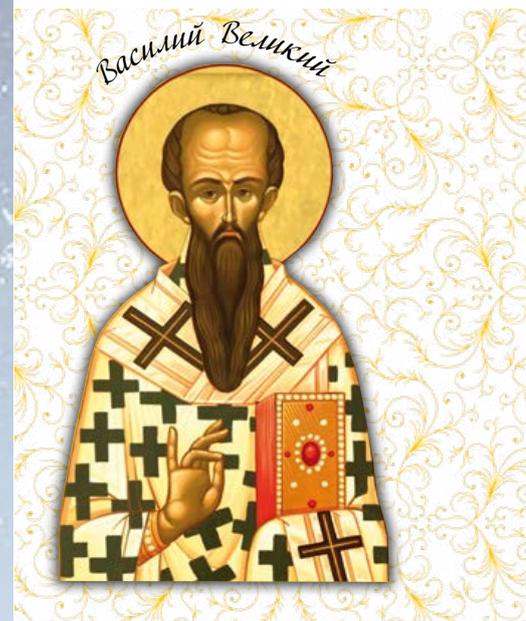
С другой стороны, казалось бы, что может быть проще, чем поститься? Открываешь интернет, скачиваешь себе календарь с указанием трапезы на каждый день, гуглишь постные рецепты, конечно, не забывая и про десерты. Ведь все-таки «постимся постом приятным».

...Кстати, что значит «приятным»? В свое удовольствие, без напряжения? Посмотрим, как полностью звучит эта фраза из стихир, которая поется на вечерней службе в первый день Великого поста: *«Будем поститься постом приятным, благоугодным Господу; истинный пост — от пороков уклонение, воздержание языка, отказ от гнева, разлучение с вожделениями, злословием, ложью и клятвенным преступлением»*. Очевидно, что слово «приятный» к удовольствию отношения не имеет — это пост, который должен быть «прият», принят Господом.

## Coffee-free, TV-free

Как-то во время Петровского поста я решила отказаться от кофе. Зачем от кофе, спросите вы, это же не скромный продукт? Это было моим личным и обдуманым решением. Я пила его литрами. Мой день не мог начаться без двух кружек крепкого, несладкого черного кофе. В течение дня я также пила его. Не потому, что хотела. Этот напиток нужен был мне, когда я нервничала, злилась или не могла сосредоточиться на работе. Я стала кофеманкой, и зависимость усиливалась. И так как пост — лучшее время для борьбы со страстями, я решила заменить кофе на что-нибудь другое. Утром я стала пить ромашковый чай, а в течение дня — просто воду. А когда меня посещали тревожные, грустные или злые мысли, то я читала про себя Иисусову молитву. И меня отпускало. Молитва вместо кофе оказалась отличной заменой! Она дает мне силы на весь день, в отличие от кофе, действия которого хватает лишь на несколько часов.

Действительно, когда мы ограничиваем себя в чем-то (еде, просмотре телевизора, социальных сетей, игре на компьютере, посиделках с друзьями), у нас высвобождается масса времени и сил, которые можно потратить на



Отче наш, сущий на небесах!  
 Да святится имя Твое; Да придет Царствие Твое;  
 Да будет воля Твоя и на земле, как на небе;  
 Хлеб наш насущный дай нам на сей день;  
 И прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим;  
 И не введи нас в искушение, но избавь нас от лукавого.  
 Ибо Твое есть Царство и сила и слава во веки.  
 Аминь.





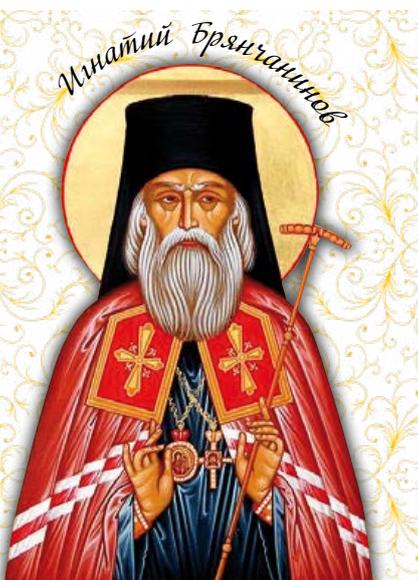
чтение Священного Писания, духовной литературы, молитву, добрые дела. Отказ от телевизора был лучшим решением в моей жизни. Сейчас я не включаю его даже как фон. Я ограничила и социальные сети в вечернее время. Зато у меня перестала болеть голова и я стала крепче спать. Неудивительно, ведь от потока информации, который льется на нас с экранов, мозг просто взрывался. А он, между тем, дан нам в первую очередь для того, чтобы трезво оценивать себя и свое положение.

## Растолстеть на похудении

О том, что все внешние ограничения без покаяния и молитвы не имеют смысла, устали твердить. Святитель Тихон Задонский говорит на эту тему: *«Полезен нам пост телесный, ибо умерщвляет страсти. Но пост душевный непременно нужен, так что и телесный пост без него — ничто. Многие постятся телом, но не постятся душой. Многие соблюдают пост в пище и питии, но не постятся от злых помыслов, дел и слов. Какая им от этого польза?»* И действительно, можно ограничивать себя в пище животного происхождения, но при этом заниматься поеданием друг друга в соцсетях, срывать на окружающих людях, коллегах и друзьях. Поэтому пользы от такого поста, который скорее напоминает диету, будет мало.

Впрочем, многие и «постятся» именно для того, чтобы скинуть несколько лишних килограммов, не подозревая о подстерегающей их ловушке. Постная пища быстро переваривается, и так же быстро вновь наступает чувство голода, которое приходится удовлетворять с помощью легких, как кажется, перекусов или чая с чем-нибудь сладеньким. Это приводит к перееданию и перенасыщению так называемыми быстрыми углеводами. Итог всего этого прямо противоположен изначальной цели похудеть.

Вопрос правильного питания во время поста требует серьезного подхода. Необходимо сбалансировать количество углеводов, быстрых (сахар, хлеб, макароны, сладости) и медленных (крупы), потреблять достаточное количество растительной клетчатки, белков и жиров. Соответствующие программы, помогающие составить постный рацион с учетом особенностей своего организма и ритма жизни, чтобы уберечься от срывов и не подорвать здоровье, можно найти в сети интернет. Проверено на собственном опыте!



## Виды неразумного поста

Первый шаг сделан: меню составлено. Остается не скатиться в формализм, вовремя переключиться на чтение духовной литературы, а не поиск вкусных постных рецептов. Иначе все наши усилия окажутся пустой тратой времени: вегетарианствовали зачем-то, а внутри не произошло никаких изменений. Пост — это особый настрой души: воздержание от участия в увеселительных мероприятиях, увеличение молитвенного правила и, конечно же, тщательная подготовка к таинству Покаяния.

Однако и здесь легко допустить ошибку. Многие святые отцы подчеркивают необходимость соблюдения баланса духовного и телесного. *«Сколько вредно невоздержание, столько вреден, или еще более, неумеренный пост, — пишет святитель Иоанн Брянчанинов. — Слабость тела, происходящая от малолетия, не позволяет совершать молитв в должном количестве и с должною силою».* А вот слова преподобного Серафима Саровского: *«Пост состоит не в том только, чтобы есть редко, но*

в том, чтобы есть мало, и не в том, чтобы есть однажды, но в том, чтобы не есть много. Неразумен тот постник, который дожидается определенного часа, а в час трапезы весь предаётся ненасытному вкушению и телом, и умом».

«Кушайте же во славу Божию все предлагаемое вам без сомнения, — заключает преподобный Антоний Оптинский (Путилов). — А вместо этого положите вы хранение устам своим от празднословия, смехословия и осуждения. Это будет выше вашего поста».

Как видим, постящемуся совершенно необходима мера. А она у каждого своя, поскольку телесные и духовные силы у всех разные. Поэтому решать, как поститься, нужно в каждом конкретном случае вместе со священником, который хорошо вас знает.

## Новогодняя дилемма

Во время Рождественского поста у многих возникает вопрос, как праздновать Новый год. Нужно ли вообще это делать? И как своими ограничениями в еде и увеселениях не обидеть близких?

Если гости собираются у вас дома, то, как вариант, можно накрыть на Новый год стол из двух меню: постного и обычного. Существует множество рецептов постных блюд, которые по вкусу, подаче и оригинальности будут даже превосходить обычное меню. Непременный салат «Оливье» можно сделать как с колбасой, так и с крабовыми палочками.

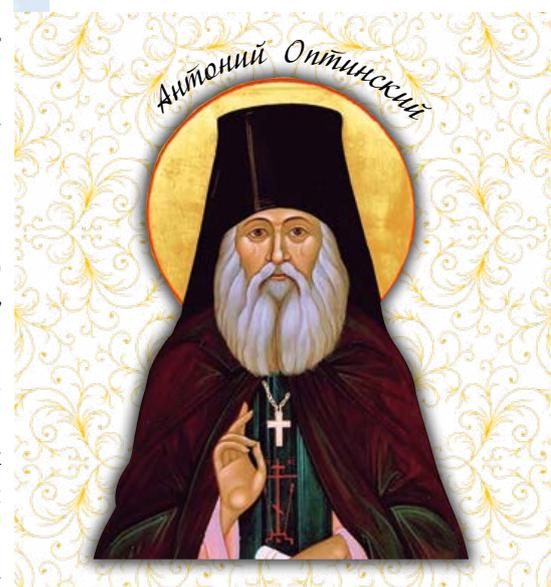
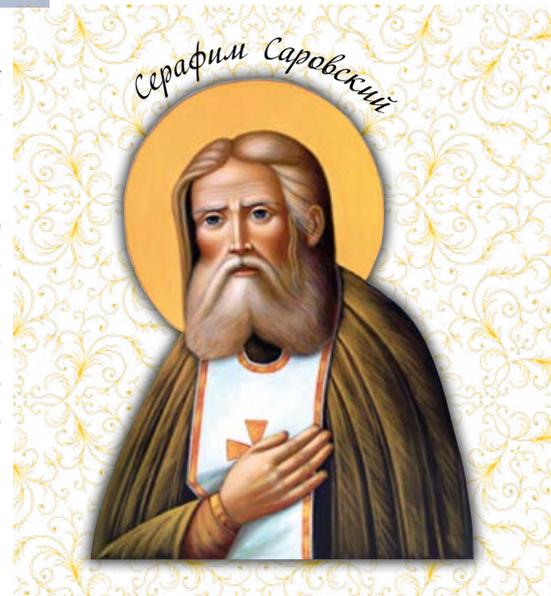
Кстати, а вы пробовали когда-нибудь кальмаровые котлеты? Это очень вкусно. Помню, в одно из новогодних застолий это блюдо ушло со стола первым! Так что есть вероятность, что постных блюд придется готовить больше, так как они действительно по своему составу очень необычные. И гости сначала кривятся: «Ну, это же постное, наверное, невкусно...», потом пробуют и... уже просят рецепт!

Сложнее, когда тебя, держащую пост, приглашают в гости. Тут уж, как говорится, в чужой монастырь со своим уставом не ходят. Конечно, хозяйева, зная о том, что кто-то из гостей постится, могут заранее об этом позаботиться. Или же попросить вас принести что-нибудь эдакое с собой.

Протоиерей Дионисий Свечников в своей статье «Ошибки постящихся» говорит о том, что часто люди готовы вкушать скоромное в гостях ради того, чтобы не обидеть хозяев. Ситуации могут быть очень разными, и единого рецепта на все случаи жизни быть не может. Очевидно, что, если пост нарушен не из малодушия и желания угодить, а по любви, то этого оправдания достаточно. Как, например, обидеть маму, которая тебя давно не видела и всю ночь готовила стол к твоему приезду?

Жизнь православного человека не в постах, не в платочке на голове. Обряды и молитвы на коленях не будут иметь смысла, если нет самого главного — любви к Богу. А любовь к Нему невозможна без любви к человеку. «По тому узнают все, что вы Мои ученики, если будете иметь любовь между собою» (Ин 13:35), — говорит нам Господь, давая нам самую главную заповедь, в которую заключены все остальные. Получается ли у нас не осуждать, не злиться, не обижаться на людей? Не превращаемся ли мы в фарисеев, готовых осудить человека за съеденную колбасу, но при этом закрывающих глаза на собственные слабости? Пусть каждый сам для себя ответит на эти вопросы.

Текст: Татьяна Гарина



# Праздник верующего сердца

Веселиться или молиться 7 января?

*«Праздник увенчания всех добродетелей, источник и корень всех благ наших; праздник, которым небо отверсто, Дух ниспослан, средостение уничтожено, преграды пали, расстояние соединилось, мрак рассеялся, свет воссиял, небо приняло природу, происшедшую из земли, земля — Почивающего на херувимах, рабы стали свободными, враги — чадами, иноплеменники — наследниками», — писал святитель Иоанн Златоуст о Рождестве. С каждым годом становится все больше людей, желающих по-особенному встретить этот день. На вопросы наших читательниц ответил клирик храма Всемилостивейшего Спаса протоиерей Владимир Гофман.*



**?** Для многих людей дата празднования гражданского новолетия — 1 января — своеобразная точка отсчета, время перемен, когда они начинают что-то новое или, наоборот, пытаются оставить негативные моменты своей жизни в прошлом. Может ли Рождество для православного человека быть своеобразной точкой отсчета? И какое место занимает этот праздник в годичном церковном календаре?

— Рождество Христово — праздник очень важный для любого верующего человека. Его можно назвать вторым по значению в церковном календаре после Пасхи — Светлого Христова Воскресения. Великая тайна мироздания открывается в этот день. «Бесплотный воплощается, Неосязаемый осязается, Безначальный начинается, Сын Божий делается Сыном человеческим», — говорит святой Григорий Богослов. Тысячелетия народы мира «во тьме и сени смертной» ждали Мессию — прихода на землю Спасителя, Который должен был восстановить утраченный при грехопадении союз человека с Богом. Грех глубоко проник в человеческое существо — человек стал рабом греха, исказил в себе образ Божий, и тоска по истине, поиск духовной красоты стали его идеалом, который воплощался в Боге-Искупителе. И наконец пришло время, и Господь проявил Свою благодать к падшему человеку, сошел с небес, воплотился от Пречистой Девы Марии и вочеловечился. На землю явился Тот, Которого желали видеть пророки и праведники, Которого искали народы, на Которого надеялось тоскующее человеческое сердце. Он «...был Свет истинный, Который пришел просветить всякого человека, проходящего в мир», — говорит апостол (Ин 1:9). Вот такой это праздник — праздник верующего сердца. Точкой же отсчета для изменений в своей жизни может стать любой день, было бы желание что-то менять. Вполне для этого может подойти и гражданское новолетие.

**?** Каждый год настраиваюсь как-то более ответственно, серьезно подойти к встрече Рождества. Хочу хотя бы неделю перед праздником больше молиться, меньше смотреть телевизор. Уже пыталась себя ограничить, но откладываю или просто забываю соблюдать эти правила. Нуждаюсь в практическом совете: с чего начинать подобные изменения в своей жизни? Может, стоит сходить к батюшке и дать обет?

— Если нет твердого решения и воли его выполнить, то никакой поход к батюшке не поможет. В духовной жизни очень важна сила воли. И Христос говорит: «*доныне Царство Небесное силою берется, и употребляющие усилие восхищают его*» (Мф 11:12). И апостол Павел: «*ибо Царство Божие не в слове, а в силе*» (1 Кор 4:20). То есть от нас самих зависит, осилим мы путь или нет. Усилие нужно нам и в молитве, и в посте, и в сохранении чистоты сердца — во всей христианской жизни. Ничего не получится, если мы свое слово не будем усилием воли претворять в дело.

**?** В нашей семье мы празднуем и Новый год, и Рождество. Стала обращать внимание, что восьмилетний сын уж слишком ждет подарков, причем на оба праздника. Говорит: купите мне то и то, а бабушка пусть купит вот это. Я стараюсь объяснить, что выпрашивать подарки нехорошо. Как объяснить, что праздник — это не только вещи, которые он получает?

— Вопрос ваш, конечно, не имеет отношения к религиозной жизни, скорее, здесь нужен ответ психолога. Но, с другой стороны, кто же лучше родной мамы знает, как объяснить ребенку, что такое праздник? Задуматься есть над чем. Например, когда и зачем праздник увязали с подарками, которые затмили настоящую праздничную радость? Кто это сделал? Вы, разумеется, кто же еще! Теперь



нелегко повернуть вспять, но необходимо. И нужно не только объяснять малышу, что такое тот или иной праздник, а главным образом перенести акценты на дарение ему радости, связанной с праздником, — выход в театр, поездку в другой город, например, в резиденцию Деда Мороза и т. п. Так, чтобы он понял, что это и есть подарок. Иначе меркантильная сторона возьмет верх, и есть опасность, что это станет главным на всю жизнь. А нужны ли вообще подарки? Конечно, нужны. Для ребенка особенно. Лишь бы они не стали главными.

**?** Решила в этом году поехать на новогодние и рождественские выходные в скит. Своей семьи у меня нет, но родители, к которым я очень привязана, считают мое решение, мягко говоря, странным и настаивают, чтобы я праздновала с ними, тем более что приедут сестра с семьей и другие родственники. Может быть, лучше уступить и отметить праздник в кругу семьи? С другой стороны, понимаю, что вряд ли у меня будет возможность провести неделю в уединении и молитвах. Чувствую, что сейчас мне это необходимо.

— Если вы чувствуете, что вам необходимо «провести неделю в уединении и молитвах», то это нужно сделать. Вы же взрослый человек и сами, надеюсь, принимаете решения. Но кто мешает вам встретить гражданское новолетие в кругу семьи, проявив христианское человеколюбие, а потом отправиться в скит и молиться там Богу все оставшиеся праздничные дни? Одна из главных задач, стоящих перед родителями, — научить свое чадо делать правильный выбор, принимать решения, брать на себя ответственность за это. А выросшее чадо призвано быть благодарным за такую науку своим родителям, уважать и любить их, заботиться о них до конца жизни, но это вовсе не значит, что нужно выполнять любые прихоти старшего поколения. У вас своя жизнь. В том числе и духовная.

**?** В дни праздников многие участвуют в делах благотворительности. У нас на работе объявили сбор подарков для детей из детского дома. Планируется отвезти их и устроить концерт для ребят. Хочу тоже поучаствовать, но когда думаю о том, что это мероприятие для «галочки», все желание пропадает. Ведь большинство из нас понимает, что этих детей видит в первый и последний раз. Стоит ли тогда участвовать и можно ли принести больше искренности в такой праздник?

— Почему же для «галочки»? Участвуйте от чистого сердца — кто мешает? Думаю, эти мысли ваши от лукавого. Конечно, вы увидите этих детей в первый раз, но кто сказал, что в последний? По-разному может случиться в будущем. Кто-то из вашего коллектива захочет чем-то помочь детскому дому, а может, весь коллектив примет решение взять над малышами шефство... Бывает, что детей усыновляют или оформляют попечение. Примеров немало. Мне кажется, в таких случаях нам надо поступать как дети — они не размышляют, что, как и почему, они с радостью готовят подарки, выступления. У них все искренне. Как говорил Христос: *«истинно говорю вам, если не обратитесь и не будете как дети, не войдете в Царство Небесное; итак, кто умалится, как это дитя, тот и больше в Царстве Небесном; и кто примет одно такое дитя во имя Мое, тот Меня принимает»* (Мф 18:3–6). Вот и следуйте словам Спасителя, подарите детям радость. Даже короткая — все же радость.

**?** До прошлого Рождества не знала, что существует традиция создавать вертепы. Есть ли какие-нибудь правила, что можно и нельзя при создании вертепа? И еще: как сложилось, что слово «вертеп» приобрело негативную окраску?

— Вертеп — устаревшее славянское слово, так называли обычную пещеру. Христос родился в пещере, где укрывался от непогоды скот. Сейчас слово «вертеп» употребляется в двух значениях: религиозном (пещера Рождества) и в бытовом (разновидность народного кукольного театра, где разыгрывались сцены на церковно-библейские сюжеты, а также и притон (по Далю) дурных дел, место разврата и преступлений). Последнее, видимо, пошло от того, что в древности в пещерах скрывались лихие люди. В Евангелии читаем: *«написано: дом Мой есть дом молитвы, а вы сделали его вертепом разбойников»* (Лк 19:46). Традиция делать рождественский вертеп — сцену Рождества Христова с помощью фигурок из разного материала — пришла к нам в Россию сравнительно недавно из европейских стран. В вертепе обязательны фигурки Христа, Пресвятой Богородицы и, как правило, святого Иосифа. Чаще всего рядом с ними — овечка, теленок, иногда ослик или другие животные. Иногда ставятся также фигурки пастухов и трех волхвов. Над вертепом помещается Вифлеемская звезда. У нас в России чаще всего вместо фигурок Святого семейства в центр просто ставят икону Рождества. Из чего же делают вертеп? Вариантов множество, все зависит только от вашей фантазии и возможностей. В интернете вы найдете немало дельных советов, как и из каких материалов смастерить эту умирительную сцену Рождества Господа нашего Иисуса Христа.

**?** **Я на пути воцерковления. В рождественскую ночь обязательно пойду в храм. Как подготовиться к этому событию? Нужно ли читать дома молитвы за несколько дней до праздника и после него? И если да, то какие?**

— Православный человек ежедневно читает утреннее и вечернее правила в молитвослове. Каких-то особых молитв при посещении богослужения читать не нужно. Но если вы готовитесь к исповеди и причастию, то, конечно, следует прочитать каноны Спасителю, Пресвятой Богородице и Ангелу-хранителю (они также есть в молитвослове) и еще раздел, который называется «Последование ко Святому Причащению». Вы собираетесь в храм на Рождественскую службу — вам будет полезно почитать о празднике Рождества Христова. Например, Евангелие от Матфея, глава 1 (родословная Иисуса Христа), от Луки, глава 2 (1–21 стихи). А также творения святых отцов и толкователей Библии о боговоплощении.

**?** **Каждый год моя мама скупает в церковной лавке иконы и дарит всем близким и знакомым на Рождество. Я стараюсь отговорить ее и приобретать более «светские» подарки, ведь добрая половина близких неверующие, особенно представители младшего поколения. Мама все надеется, а вдруг кто-то таким образом придет к вере. Кто из нас прав?**

— Конечно, икону нужно дарить тому, кто будет перед ней молиться Богу. Надежда, что подаренная икона приведет к вере, едва ли оправдана, хотя всякое случается. Но все же лучше этого не делать. Апостол Петр дает нам совет, как отвечать на вопрос о вере: *«Господа Бога святите в сердцах ваших; [будьте] всегда готовы всякому, требующему у вас отчета в вашем уповании, дать ответ с кротостью и благоговением»* (1 Пет 3:15). То есть мы с кротостью и благоговением отвечаем тому, кто всерьез спрашивает нас о нашей вере, а не любому праздно вопрошающему. Потому и Христос говорит: *«Не давайте святыни псам и не бросайте жемчуга вашего перед свиньями, чтобы они не попрали его ногами своими и, обратившись, не растерзали вас»* (Мф 7:6). Думаю, этот совет вполне можно отнести и к подаркам религиозного содержания — их нужно преподносить только тому, кто в этом искренне нуждается.

Подготовила Дарья Петрова  
Фото: Глеб Пушменков

# «И был вечер, и было утро»

Разбираем суточный круг богослужений



*Когда звонят колокола, на сердце радость, рука сама тянется перекреститься. Дважды в день — утром и вечером, — а в монастырях и чаще, колокольный звон созывает людей на службу. А древние монахи-подвижники собирались для службы девять раз за сутки. Эти службы и образовали так называемый суточный круг богослужений.*





## По немощи нашей

Девять богослужений в день. Да, было так. И вели церковное счисление суточного круга с вечера. Сначала в храмах служили 9-й час, потом вечерню, повечерие, полунощницу, утреню, 1-й, 3-й и 6-й часы. Божественная литургия к службам суточного круга, строго говоря, не причисляется. По сути, это не ежедневная служба, а таинство Евхаристии — то есть событие. В последнее тысячелетие литургия может совершаться практически ежедневно. Но в церковном календаре до сих пор есть дни, когда она не полагается.

В Часослове есть еще отдельная служба, которая совершается достаточно редко. Она называется «изобразительны». Будучи изначально келейной для монахов Палестины, после IX века она постепенно вошла в чин

литургии столицы Византии — Константинополя, да так и осталась до наших дней.

Все девять служб, основа которых неизменна, по снисхождению к немощи человеческой, в современном церковном уставе разбиты на три блока. В вечернее служение входят 9-й час, вечерня и повечерие. В утреннюю группу — полунощница, утреня и 1-й час. В дневную — 3-й и 6-й час, изобразительны (если они есть) и литургия (если она служится). Счет византийских часов соотносится с современным так: византийский 1-й час — 7:00 утра, 3-й час — 9:00, 6-й — 12:00. 9-й — 15:00. Однако это соотношение почти не выдерживается в реальном расписании богослужений.

В дни больших праздников, по уставу, вечерня, утреня и 1-й час объединяются, образуя единую торжественную службу — всенощное бдение. Оно служится накануне воскресного дня, в субботу вечером, а также накануне значимых праздников. При этом устав исключает из суточного круга повечерие и полунощницу.

Со временем две сугубо монашеские службы: повечерие и полунощница — ушли из приходской практики и остались исключительно в монастырях. Поэтому две другие крупные службы: вечерня и утреня — стали служиться подряд, одна за другой, при этом утреня была сдвинута на полсутки раньше, на предыдущий вечер.

Службы часов почти не подверглись сокращению. Однако службу 9-го часа можно услышать чаще в монастыре, чем в приходском храме.

## Вседневные, великие, царские

Наиболее значимые службы суточного круга, если все-таки не говорить про литургию, это вечерня и утреня. Они велики по объему, продолжительны. Кроме того, насыщены тематикой праздника или святого, память которого отмечается в этот день. Все изменяемые песнопения данного дня — тексты праздника или святого — сконцентрированы здесь. Поэтому вечерня и утреня щедро наполнены певческим материалом. Часы, повечерие и полунощница, где, по большей части, все читается, напротив, выглядят скромнее. В них почти нет изменяемого содержания, нет и заметных действий духовенства: выходов, открытия алтаря, каждений, чтения Евангелия.

Кроме того, вечерня и утреня несколько меняют свою структуру и статус в зависимости от праздника. Скажем, вечерня накануне большого праздника называется великой, а на буднях — вседневной, и это разные варианты службы. Подобные модификации имеет и утреня: праздничная, вседневная. Есть великопостный и пасхальный чины этих служб.





Литургия

Остальные суточные службы также имеют свои разновидности. Например, часы изменяются по периоду года — большую часть года они вседневные, но есть и великопостные, и пасхальные. Особые часы — великие или царские. Они совершаются всего лишь три раза в год: в Великую пятницу, в Рождественский и Крещенский сочельники. Царскими их называют потому, что на них присутствовал византийский император.

В суточном круге только четыре службы, традиционно называются часами, но в научной литературе термин «час» имеет более широкое значение и может применяться к любой суточной службе. Ведь они так или иначе связаны со временем.

Что же такое «час»? Мы привыкли, что сутки делятся на 24 равных промежутка. В древности такой точности быть не могло, приборы для измерения времени если и были, то не привычные нам, потому и считать время могли по-разному. Например, 12 дневных часов и 12 ночных могли состоять вовсе не из 60 минут каждый. Например, в светлое время года, летом, дневные часы будут очевидно длиннее ночных.

Выделять для молитвы три дневных часа: 3-й, 6-й и 9-й — было еще ветхозаветной традицией. Христиане ассоциировали эти часы с ключевыми евангельскими событиями. Для 3-го часа это тема суда Пилата над Христом и сошествие Святого Духа на апостолов, для 6-го часа — Распятие Господа Иисуса, 9-й час был посвящен воспоминанию о Его крестной смерти. 1-й час евангельской тематики не имеет, да и в богослужении он появляется гораздо позже остальных. Его тематика общая — утренняя молитва Богу.

Если некогда богослужбные часы могли совершаться монашествующими в соответствующее время, то в современной приходской практике они соединились с крупными службами суток. 1-й час всегда примыкает к утрени, 3-й и 6-й, как правило, предваряют литургию, 9-й в большинстве случаев — вечерню, но иногда (в будние дни Великого поста и сочельники) он идет в связке с 3-м и 6-м.

Каждый час состоит из трех псалмов, проникнутых вышеназванной тематикой, и нескольких начальных и завершающих молитв и тропарей. 1-й час состоит из 5-го, 89-го и 100-го псалмов, 3-й — из 16-го, 24-го и 50-го псалмов, 6-й — из 53-го, 54-го и 90-го, 9-й — из 83-го, 84-го и 85-го.

Суточный круг задуман так, что его службы должны быть ежедневными. А лично для каждого христианина суточным кругом в миниатюре является утреннее и вечернее правило.

Текст: иерей Дионисий Красноперов  
Фото: Глеб Пушменков



# Все, что Тебя касается...

Завещанное Богородицей и дошедшее до наших дней  
Бесчисленны чудотворные иконы Божией Матери. Каждая из них  
связана с историями благодатной помощи Царицы Небесной. Вместе  
с тем, в мире сохраняется всего несколько предметов, которые предание  
считает принадлежавшими Пресвятой Деве во дни Ее земной жизни  
и в погребении. Проследим судьбу этих реликвий в истории, тем более  
что в ее хитросплетениях не так-то просто разобраться, поскольку  
понятия Ризы и Покрова Богородицы часто смешивают.



# Пояс Богородицы

Он был частью Ее погребальных одежд, однако обнаружен был не в гробнице Божией Матери, а в руках апостола Фомы. Пояс был послан Ею Фоме в день Ее Успения, в утешение за то, что тот не смог прибыть ко гробу вместе с остальными апостолами. Апостолы не поверили рассказу Фомы и открыли гроб, но он оказался пуст. В полученном Поясе они признали ленту, которой скрепили погребальные ризы Богородицы.



В царствование византийского императора Аркадия Пояс был перенесен из Палестины в Константинополь. Примерно в 530 году блаженная царица Пульхерия неподалеку от собора Айя-София, в Халкопратии, в квартале медников, построила для хранения святыни храм, где и положила Пояс в драгоценном ковчеге.

Сегодня известно об 11 частях реликвии. Они находятся во Франции, Бельгии, Нидерландах, Италии, Грузии, России (Казанский собор Санкт-Петербурга и храм Илии Обыденного в Москве). Самые же известные части, прославленные множеством чудотворений, хранятся в монастырях Ватопед на Афоне и Троодитисса на Кипре. Именно ватопедская святыня в 2011 году совершала тур по городам России, после чего в стране был отмечен всплеск рождаемости.

**День особого почитания:** 12 сентября (31 августа по старому стилю) после исцеления жены императора Льва Философа царицы Зои около 888 года было установлено празднование Положения Пояса Божией Матери.



Фото: Алексей Козориз

# Риза Божией Матери



Два погребальных одеяния, завещанные Пречистой Девой двум бедным вдовам после Ее успения. Апостолы обнаружили их в пустой гробнице Богородицы, когда привели туда опоздавшего к погребению Фому. В первые века святыня с великим благоговением хранилась на Святой земле.

Риза многократно спасала греков от нападения врагов. Летом 860 года Константинополю угрожала флотилия русского князя Аскольда. После погружения одной из частей Ризы в море поднялась буря, которая заставила русов отступить. В память об этом событии был написан первый Акафист Богородицы, так называемый Великий, начинающийся словами: «Взбранной Воеводе победительная».

2 июля 1387 года поклонение Ризе и Поясу Богородицы во Влахерне совершил митрополит Киевский и всея Руси Пимен. В «Хождении Стефана Новгородца» (XIV век) есть описание святыни: «А лежит это в алтаре на престоле, спрятанным в ковчеге, так же, как и Страсти Господни, и даже еще крепче бережется: приковано железными цепями, а сам ковчег сделан из камня очень искусно».

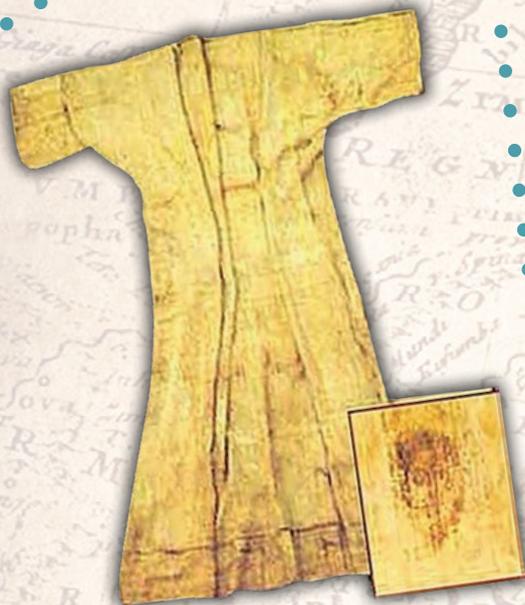
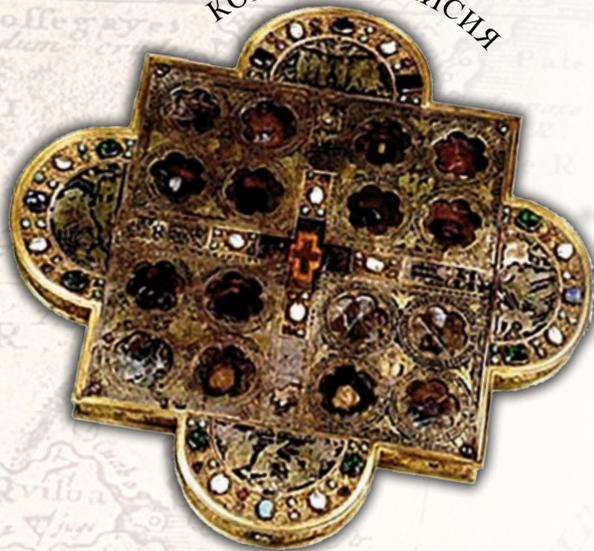
По свидетельству историка Никифора Каллиста, погребальные пелены Богородицы были присланы патриархом Иерусалимским Ювеналием царице Пульхерии, которая между 450 и 453 годами построила для них храм в греческих Влахернах. В 458 году Риза была помещена там в драгоценной раке. Роскошный Влахернский храм задумывался как своеобразная икона погребальной пещеры Царицы Небесной. Впоследствии в ковчег были добавлены святой Омофор (Покров) и часть Пояса Царицы Небесной.



На Русь частицу Ризы Богородицы принесли в 1383 году в составе так называемого «ковчега Дионисия». Архиепископ Дионисий Суздальский приобрел ее в Константинополе в числе реликвий, связанных со Страстями Христовыми. Драгоценный ковчег стал наследственной святыней московских великих князей и хранился в храмах Московского Кремля, со второй половины XVII века — в Благовещенском соборе.

В 1434 году пожар уничтожил Влахернскую церковь, святыни из нее были эвакуированы.

КОВЧЕГ ДИОНИСИЯ



После захвата Константинополя турками в 1453 году, по одной из версий, основная часть Ризы была увезена через древнюю Лазикку (сейчас в этом районе на территории Турции живут этнические грузины-мусульмане лазы) в Грузию, район Самегрело. Там ее положили в алтаре древнего Успенского храма Благовещенского монастыря неподалеку от города Зугдиди. Это подтверждают записи французских и итальянских миссионеров. После прихода большевиков святыню перенесли в Зугдидский музей, где она хранится по сей день.

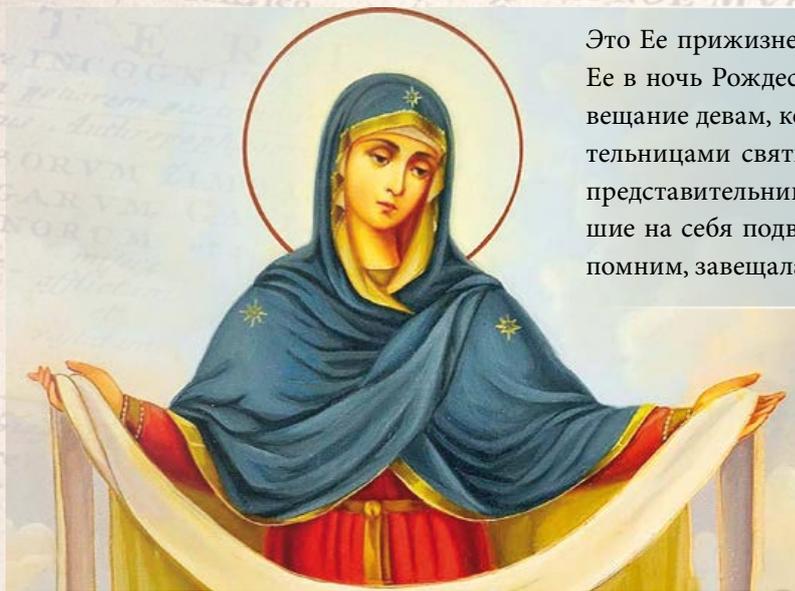
Одну из частиц Ризы Богородицы, разошедшихся по всему миру, в XVII веке приобрел князь Василий Голицын. Она хранилась в Успенском соборе Московского Кремля, а ныне — в Храме Христа Спасителя.



**День особого почитания:** 15 июля (2-го по старому стилю) по сей день празднуется Положение Ризы Богородицы во Влахерне. В этот день Святейший Патриарх Московский и всея Руси совершает Божественную литургию и молебен перед Частицей Ризы Богородицы в Ризположенском храме Московского Кремля. А в городе Зугдиди во время праздника Влахерноба святыня, хранящаяся в стеклянном ковчеге в историческом музее города, многолюдным крестным ходом переносится в кафедральный собор в честь Влахернской иконы Божией Матери, расположенный на территории музея, для совершения Божественной литургии.

Положеніе Чѣстицъ Ризы Прѣсвятыи Бѣги во Влахерн-  
стен Цркви приносѣ царѣ Іринѣ женѣ его блѣ ханѣ  
Влахерна бѣсть мѣсто вѣрѣ градѣ на брѣзѣ Пристаніи  
Кораблемъ ідеже ирѣза Прѣсвятыи Бѣги взищѣніе гвда  
НАТРОНѢ ПОЛОЖЕ.

# Покров Пресвятой Девы



Это Ее прижизненный Плат, по преданию, покрывавший Ее в ночь Рождества Спасителя и переданный Ею как завещание девам, которые жили с Ней в одном доме. Хранительницами святыни на протяжении первых веков были представительницы одного и того же рода, но принимавшие на себя подвиг девства. Двум вдовицам Она, как мы помним, завещала Свои погребальные Ризы.

Похищенный, как тогда часто случалось, из благочестивых соображений, братьями-греками Галвием и Кандидом, в V веке, священный Омофор оказался в Константинополе.

Исходившее от святыни благодатное действие не удалось скрыть, и о ней было доложено императору Льву Великому. Тот в 469 году положил Покров в серебряном реликварии на престоле круглой капеллы, возведенной во Влахернском храме. Никифор Каллист ясно говорит о двух влахернских храмах: Большой базилике, построенной Пульхерией, и капелле.

В IX веке императрица Ирина в целях сближения Второго Рима — Константинополя и образовавшейся Западной империи в единое целое подарила Покров (или одну из двух его частей) императору Запада, «отцу Европы» Карлу Великому. В 867 году его внук Карл Лысый передал святыню в город Шартр.

В 1194 году сильнейший пожар практически уничтожил Шартрский собор IX века, где хранилась всенародно любимая святыня. Настоящим чудом стало то, что через три дня из-под пепелища выбрались трое монахов, спрятавшие Покров Божией Матери в крипте храма. Это вдохновило горожан на строительство нового необычайного собора в честь Божией Матери, ставшего жемчужиной европейской готики. Оно завершилось в 1220 году.

Во время Французской революции благочестивые христиане с риском для жизни укрывали Покров. В 1819 году самый крупный из его фрагментов был возвращен в Шартрский собор, где он до сих пор собирает тысячи паломников. Чтобы приложиться к святыне, нужно на коленях преодолеть лабиринт в форме розы.

**Подлинность:** экспертизой 1927 года установлено, что это выцветшее от времени полотно размером 200 на 46 сантиметров датируется I веком нашей эры и соответствует технологии палестинского ткачества.



# Дары волхвов

Золото, ладан и смирну, преподнесенные Родившемуся Богомладенцу учеными путешественниками с Востока, благоговейно хранила Божия Мать, постигшая их символическое значение, а после Ее успения — Иерусалимская Церковь.

В 404 году византийский император Аркадий перенес святыню в новую столицу империи Константинополь и положил в храме Святой Софии. Здесь дары волхвов видели русские паломники, в частности, в 1200 году их видел и описал архиепископ Новгородский Антоний.

В 1453 году, когда Константинополь был захвачен войсками султана Мехмеда II, святыня перешла под власть мусульман. Однако матерью султана была сербская царевна Мария (Мара) Бранкович, сохранившая христианство. Она спасла многие реликвии и взяла под свое покровительство Святой Афон.

В 1470 году православная султанша предприняла поездку на Святую гору, куда вход женщинам был воспрещен Самой Царицей Небесной, для передачи 10 ковчегов со святынями, в том числе и дарами волхвов. Благочестивая царица надеялась, что ради ее особой миссии для нее будет сделано исключение. Однако путь ей преградило видение Пресвятой Девы и Ее строгое повеление вернуться на корабль. Святыни приняла игумен с братией сербского монастыря святого Павла Ксиропотамского, где они по сей день хранятся в ризнице обители. Для поклонения паломников выделяется по три части в одном ковчеге.

В 2014 году, с 7 по 24 января, дары волхвов впервые были принесены в Россию, Белоруссию и Украину. В Москве святыне поклонились за неделю более 412 тысяч верующих.

**Как выглядят:** это 28 небольших золотых подвесок различной формы, искусно украшенных орнаментом в технике филигрании. К каждой из золотых пластин на серебряной нити прикреплены бусины, состоящие из смеси ладана и смирны.

Текст: Лилия Шабловская

**Благодатное действие:** в последнее время особенно сильно проявляется в исцелении душевнобольных и одержимых. По свидетельству святоторцев, дары по сей день источают благоухание, которое за пределами Афона усиливается.



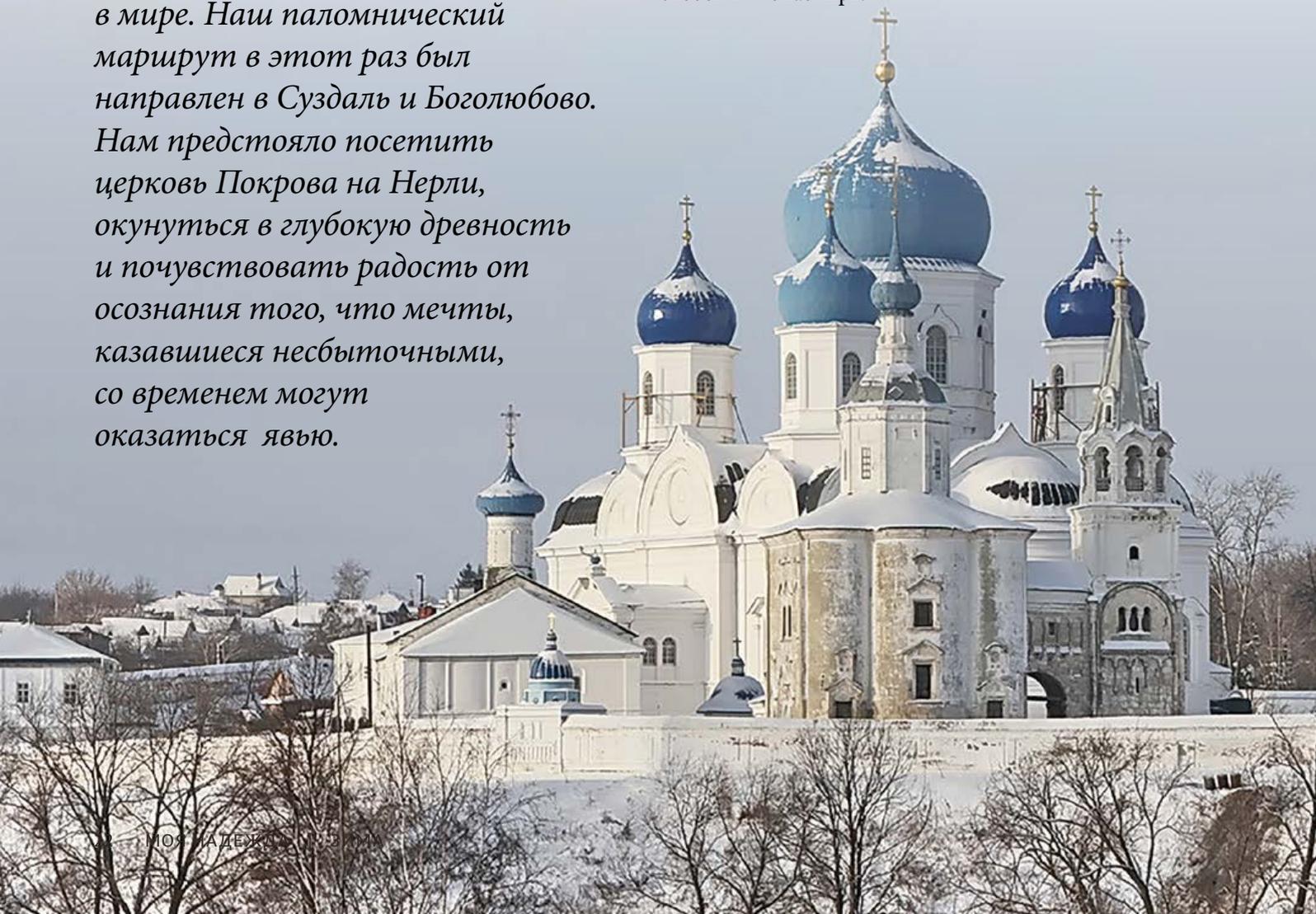
# «Белая лебедь» из школьного учебника

## Уроки Древней Руси: из непройденного

*«История, представляя воображению века с их отличными страстями, нравами, деяниями, расширяет пределы нашего собственного бытия», — так писал историк Николай Карамзин. Посещение исторических мест — это не только познавательные экскурсии, но и глубокая работа души, способ разобраться и в себе, и в том, что происходит в мире. Наш паломнический маршрут в этот раз был направлен в Суздаль и Боголюбово. Нам предстояло посетить церковь Покрова на Нерли, окунуться в глубокую древность и почувствовать радость от осознания того, что мечты, казавшиеся несбыточными, со временем могут оказаться явью.*

### «И створи Боголюбовный град»

Сначала мы отправились в Боголюбово — небольшой поселок в устье реки Нерли при впадении ее в Клязьму. Боголюбово было основано в 1158 году по распоряжению князя Андрея, сына Юрия Долгорукого, в этом месте, так как Нерль связывала бассейн Оки с бассейном Верхней Волги. Основание Боголюбова духовенство связало с легендой о явлении Богоматери князю. Когда он вез икону Божией Матери из Владимира в Ростов, в 10 км до Владимира лошади встали, и никакими способами не получалось заставить их идти дальше. Пришлось остановиться и заночевать, где пришлось. В ту ночь произошло явление Божией Матери, и на этом самом месте были основаны Боголюбово и Боголюбский монастырь.





Вот как об этом упоминается во Владимирской летописи: «И потом приде от Киева Андреи Юрьевич и створи Боголюбовный град и спом осыпа, и постави две церкви камены, и ворота камены, и палаты».

Андрей Юрьевич был глубоко верующим человеком, и жизнь его была неразрывно связана с богослужением. Огромную часть своих средств он тратил на возведение, украшение храмов и богословские книги.

При князе Андрее Боголюбове стало городом с постоянным населением, самоуправлением, торговлей, ремеслами, ополчением, посадом, то есть фактической столи-

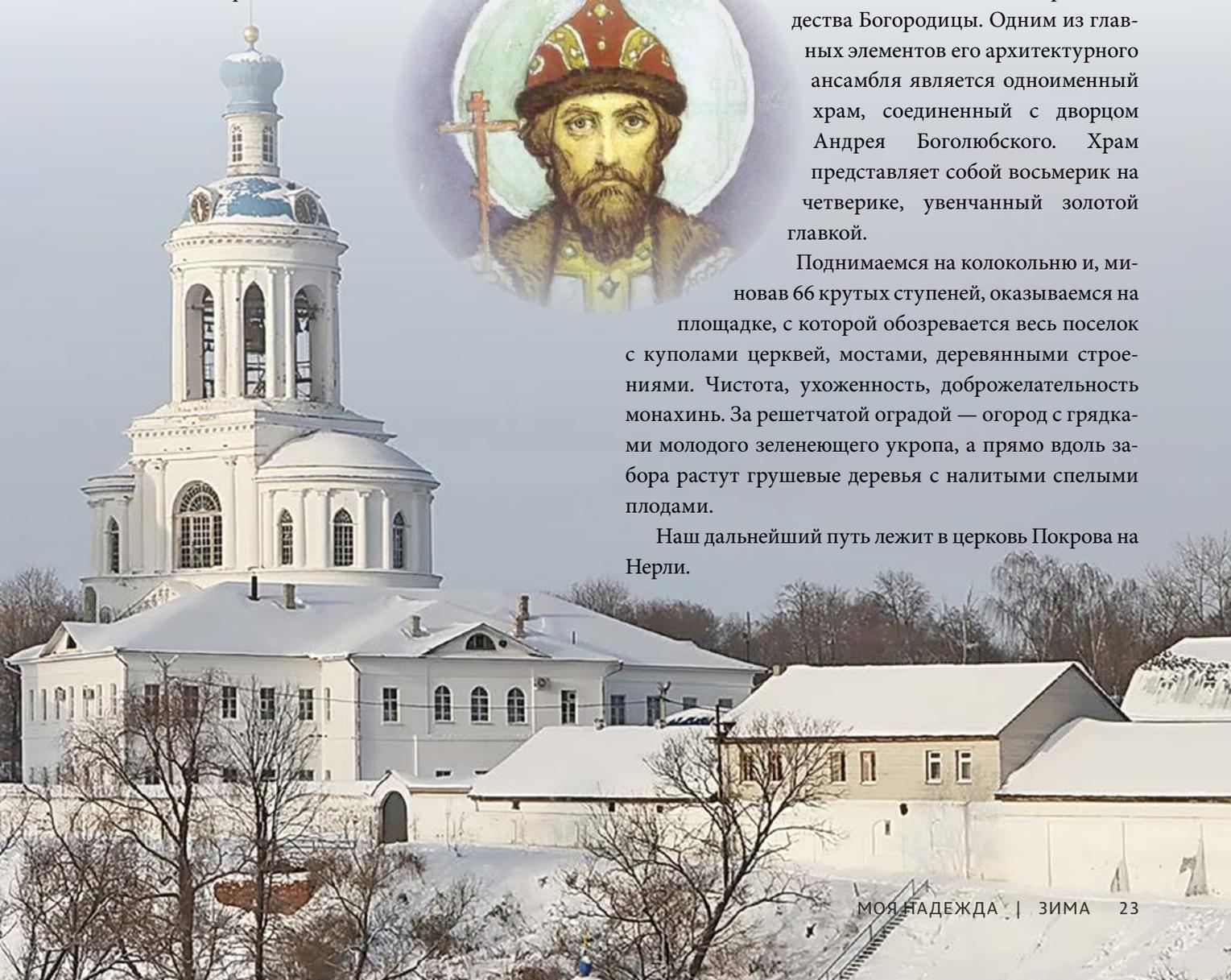
цей Северо-Восточной Руси. Внутри белокаменных городских укреплений располагался тоже белокаменный дворцово-храмовый комплекс («замок») князя Андрея Боголюбского.

Наш гид Марина рассказывает страшную историю гибели Андрея Боголюбского в 1174 году. Смерть его была мученической, принятой от рук предателей из его собственного окружения. Как и должно верующему человеку, князь умер с молитвой на устах, завершив свой земной путь словами: «Господи, в руки Твои предаю дух мой!»

Мы посетили монастырь Рождества Богородицы. Одним из главных элементов его архитектурного ансамбля является одноименный храм, соединенный с дворцом Андрея Боголюбского. Храм представляет собой восьмерик на четверике, увенчанный золотой главкой.

Поднимаемся на колокольню и, миновав 66 крутых ступеней, оказываемся на площадке, с которой обзревается весь поселок с куполами церквей, мостами, деревянными строениями. Чистота, ухоженность, доброжелательность монахинь. За решетчатой оградой — огород с грядками молодого зеленеющего укропа, а прямо вдоль забора растут грушевые деревья с налитыми спелыми плодами.

Наш дальнейший путь лежит в церковь Покрова на Нерли.



## В чем были мудрость и честность князя?

Автобус останавливается в полутора километрах от церкви. Дальше — только пешком. По дорожке, аккуратно выложенной плиткой, не спеша двигаемся к храму. Он виден издали, а по правую сторону ровным полотном простираются заливные луга. Они кажутся бесконечными: площадь их занимает 170 гектаров, зона усиленной охраны — 76,5.

Церковь Покрова на Нерли — шедевр архитектуры, признанный во всем мире. С 1992 года в составе «Белокаменных памятников Владимира и Суздаля» храм вошел в список Всемирного наследия ЮНЕСКО. Среди восьми величественных памятников древнего зодчества владими́ро-суздальской школы этот самый поэтичный. Белая церковь, окруженная, в зависимости от времени года, то зеленью лугов, то их белым покрывалом, устремленная строгим куполом к синему небу... Поэма, запечатленная в камне.

Церковь была построена в середине XII столетия, по одной из версий, в 1165 году. Помню, в школьные годы, рассматривала этот храм в учебнике истории... В детском восприятии он остался лишь одним из архитектурных творений древних мастеров. Десятки лет спустя мне, учителю с многолетним педагогическим стажем, пришло время не только воочию видеть эту рукотворную красоту и прикоснуться к стенам храма с восьмивековой биографией, но и заново осмыслить уроки древней истории, которые нам, далеким потомкам, преподали русские князья.

Храм Покрова на Нерли был построен князем Андреем Боголюбским в память о сыне Изяславе, погибшем в бою с волжскими булгарами. Дата рождения Изяслава Андреевича неизвестна, одно можно предположить: он был очень молод. В древности сыновей женили рано, а у Изяслава, как известно, не осталось ни жены, ни детей. Зато битва с булгарами, на которую он пошел вместе с отцом и другими князьями, была в его жизни третья. Впервые в 1159 году Андрей Боголюбский послал своего сына в город Вжище, находившийся в осаде, а в 1162 году Изяслав Андреевич ходил на половцев. Через два года, в 1164 году, была в жизни юноши последняя битва, после которой он скончался от ран.

Как пережил Андрей Боголюбский такую утрату? Какие стоны разрывали его грудь, когда припадал он к хладным ногам своего первенца? С великим плачем, как гласит летопись, похоронили Изяслава в новостроенном Успенском соборе города Владимира. Через год на берегу речки Нерли воссиял куполом храм, по-

строенный в память о сыне. Мудр был князь Андрей: через постройку храма увековечил имя своего сына. И честен был. В древности был у русских князей негласный порядок: сыновей своих не отправлять для обучения и становления в богатые чужестранные земли, а с юности доверять им защиту своих земель, даже если это будет стоить им жизни.

## Секрет холма-пьедестала

Храм Покрова на речке Нерль был построен всего за год, предположительно, немцами, о чем свидетельствуют особенности архитектуры и декора. Что побудило князя Андрея Боголюбского поставить храм именно в этом месте, на расстоянии версты от Боголюбского замка, при слиянии двух рек — Нерли и Клязьмы? Церковь Покрова возвышается над берегом старицы Клязьмы на округлом, поросшем травой и деревьями холме. Она будто вырастает из этого холма, и невольно восхищаешься, как удачно выбрано место для постройки храма. Но великолепный холм-пьедестал, оказывается, является делом рук человеческих.

При археологическом исследовании открылся удивительный секрет холма. На низменном пойменном берегу поля вода поднималась при разливе более чем на три метра. Потому-то сначала был заложен фундамент из булыжника на известковом растворе глубиной 1,60 м, до слоя материковой глины. На фундаменте в два приема возвели основание стен из тщательно тесаного, плотно пригнанного камня, высотой 3,70 м. Снаружи и внутри эти стены засыпали глинистым супесчаным грунтом и плотно утрамбовали. Подземная часть храма составляет, таким образом, 5,30 м. Вот так в устье Нерли вырос искусственный холм, ставший пьедесталом для церкви Покрова и предохраняющий ее от коварных весенних вод. Холм был покрыт панцирем из белокаменных плит с водосточными желобами и лестницами, сбегавшими к пристани.

Стоя у подножия храма, так и представляешь, как в былые времена из-за поворота выплывали старинные торговые суда, и перед ними открывался великолепный вид на храм, который часто сравнивают с белым лебедем. Романтичное воображение дает возможность услышать и колокольный звон, и плеск воды, когда разом поднимают весла сорок два гребца, и ржание коней на пристани. А трезвый разум подсказывает: хочешь строить на века — делай прочное основание, на много метров уходящее в землю. Впрочем, поговорка «вода камень точит», возможно, и подтвердила бы здесь себя, но, кажется, сама природа оберегала это рукотворное



чудо от разрушения: речки Клязьма и Нерль изменили свои русла и отступили, так что у подножия храма сейчас только небольшое озерцо на месте старицы, то есть старого русла.

Ученые доказали, что были здесь в свое время и другие постройки, и в XVI веке действовал мужской монастырь, впоследствии упраздненный Екатериной II.

## Первый в честь Ее Покрова

Снаружи церковь выглядит весьма скромно, но все здесь продумано и наполнено глубоким смыслом. Барельефы из белого камня изображают царя Давида, известного псалмопевца, львов, символизирующих силу и власть, голубей, напоминающих нам о терпении и кротости. Женские лики символизируют Богородицу. Внутри храм украшен небогато, старые фрески не сохранились. Но впечатляют мозаичные иконы, выложенные из мельчайших золоченых пластинок. Одна из них представляет образ Андрея Боголюбского, причисленного к лику святых.

И все-таки здесь не покидает ощущение чуда. Храм небольшой по размерам, а кажется, что внутри просторно. Оконца здесь, в отличие от других храмовых построек, очень узкие и вытянутые, снаружи кажется, что через них совсем не проникает свет, а в храме светло!

Церковь была освящена в честь Покрова Пресвятой Богородицы. Образ Богородицы был любимым у Андрея Боголюбского, тем более что летописи повествуют, как во время похода на болгар икона Пресвятой Богородицы, находящаяся при войске, воссияла огнем. Но праздника Покрова тогда еще не было в Византии. Существовало только предание о том, как во время службы в осажденном городе Константинополе юродивому Андрею и ученику Епифанию явилась Пресвятая Богородица, которая вместе со всеми молилась об освобождении от сарацинов, а потом сняла с головы плат и простерла его над всеми молящимися, после чего наступило чудесное спасение.

Церковь на Нерли была первым храмом, освященным в честь Покрова. Князь Андрей Боголюбский, воин и отец воина, принял этот духовный праздник в знак особой милости Пресвятой Девы к земле владичьей.



*«...Церковь Покрова на Нерли близ Владимира является не только самым совершенным храмом, созданным на Руси, но и одним из величайших памятников мирового искусства. Как и все великие памятники, Покров на Нерли непередаваем ни в каких воспроизведениях на бумаге, и только тот, кто видел его в действительности, кто ходил в тени окружающих его деревьев, испытывал обаяние всего его неопределимого силуэта и наслаждался совершенством его деталей, — только тот в состоянии оценить это чудо русского искусства».*

*И. Э. Грабарь*





мирской, потому что как никто другой понимал, насколько важно в битвах покровительство Богородицы. Ведь до сих пор мы обращаем свои молитвы о войнах: «Пресвятая Богородица, сохрани их под кровом твоим!»

К концу дня мы успели посетить и Суздаль, прекрасный своими древностями, святынями и историями... Эх! Пришлось себе признаться, что в этот городок я приеду в следующий раз. На исходе осени темнеет рано, а тут еще начался неприятный холодный дождь. На центральной площади мы посетили выставку-ярмарку деревянных скульптур, обошли палатки с сувенирами. Но, честно говоря, уже не хотелось, чтобы новые впечатления затмили образ церкви Покрова на Нерли. Хотелось сесть в теплый автобус, прикрыть глаза и двинуться в обратный путь, воскрешая в памяти белокаменное чудо, которое иногда в народе называют Невестой.

Текст: Нина Никонова

Сегодня храм Покрова на Нерли — это и музей, и действующая церковь — подворье Богородице-Рождественского монастыря Владимирской митрополии. Внутри можно попасть каждый день, с 10:00 до 18:00 (зимой до 16:00).

Богослужения проводятся только в теплое время года (четверг — 8:00, суббота — 12:00, воскресенье — 8:00, а также в дни престольного и двенадесятих праздников).



# Не сан, а воля Божия

Как выпускница православной гимназии стала матушкой



*С Анастасией я познакомилась, когда она еще и не думала о замужестве. Только-только окончив Сормовскую православную гимназию, она вместе со мной занималась волонтерством в православном молодежном движении «Сормовские пчелки». Кроме того, мы пели с ней в народном хоре на клиросе в храме в честь иконы Пресвятой Богородицы «Нечаянная Радость». Точнее, пела Настя, а я тянулась за ней, постигала азы церковного пения, искренне восхищаясь ее голосом и знанием нотной грамоты. Какой еще мне запомнилась Настя? Всегда приветливая, отзывчивая, готовая прийти на помощь и выслушать тебя. Рядом с ней было тепло и хорошо. А еще меня поразила Настенина коса до пояса. Ну, просто настоящая русская красавица! «Вот такой я и представляю себе матушку, жену священника», — подумала как-то я, даже не зная, какую судьбоносную встречу уготовил ей Бог.*

### Где послужить Господу?

Наверное, почти каждая девушка мечтает о замужестве. В моем окружении таких немало, и некоторые сильно переживают из-за своего одиночества, стремясь при этом выйти замуж по воле Божией, а не для «галочки». Как найти баланс в вопросе создания семьи? Что для этого делать и как просить Бога? Эти вопросы я задала Насте Дудкиной, теперь уже матушке Анастасии Гловой.

— Сказать, чтобы я специально молилась о даровании мужа, будет неверно, — начала она. — Я просто просила Бога направить меня на путь, где я смогу послужить Ему. В тот момент я, скорее всего, думала больше не о замужестве, а о том, в какой институт мне поступать и чем заниматься в жизни. А в выборе супруга, я считаю, нужно просто довериться Богу. Искренне попросить Его о помощи в этом деле. Дайте Богу возможность Самому даровать вам жениха, с которым вы создадите крепкую православную семью и обретете свое истинное счастье. В старину брак как раз так и воспринимался — как воля Божия. Девушки не искали женихов, они молились, чтобы Господь послал им хорошего человека. В любом случае расстраиваться из-за своего одиночества не нужно. Значит просто еще не пришло время. Просто отпустите эти мысли, займите себя чем-нибудь другим и доверьтесь Богу, прося Его устроить вашу жизнь. Господь все управит, вы обязательно встретитесь, чем бы ни занимались и где бы ни находились.

А пока Анастасия просила Бога указать ей жизненный путь, студент Нижегородской духовной семинарии Алексей Гловин молился Господу, чтобы Он послал ему благочестивую жену...

Познакомились молодые люди в храме во имя Пресвятой Живоначальной Троицы, в поселке Копосово Сормовского района. Алексей нес послушание иподиакона, Анастасия как волонтер помогала в этот день на богослужении. В какой-то момент их взгляды встретились. Девушка смутилась, но улыбнулась, а молодой человек ответил ей легким поклоном головы. После службы Алексей набрался смелости и подошел познакомиться. Так началось общение, которое продолжилось год.

— Мы встречались практически каждый день, — рассказывает Настя. — Виделись на архиерейских службах. Я с теплотой вспоминаю, как ему удавалось выкроить немного времени, чтобы уделить мне внимание. Сначала друзья-волонтеры шушукались, а потом стали искренне радоваться за нас. Я с каждым днем все больше убеждалась, что это мой человек. С ним мне было комфортно и спокойно. Мы разговаривали обо всем на свете, и я знала, что могу ему довериться, поделиться своими проблемами, а он выслушает и поддержит. Это не изменилось и сейчас.

### Служение — матушка

Анастасия, хоть и была из верующей семьи, не думала, что когда-нибудь станет матушкой. Служение, которое несет на своих хрупких плечах жена священника, казалось ей слишком ответственным и тяжелым. Смогу ли? Достояна ли я? Когда такая возможность обрела реальные черты, эти вопросы возникли. Чтобы избежать искушений и с полной готовностью подойти к семейной жизни, будущие супруги решили вместе читать акафист святым Петру и Февронии.



Повенчались Алексей и Анастасия в храме, где и началась их история. Через несколько месяцев Алексея Глотова рукоположили сначала во диакона, а затем во священника. Так Анастасия стала матушкой. Непривычно. И для нее, и для нас, ее друзей-волонтеров. Помню, когда она пришла на очередную встречу православных активистов, мы спросили: «Как же нам теперь тебя называть? Матушка Анастасия?» Улыбнувшись, она ответила, что, конечно, просто Настя.

Жена священника — это не сан, а особое служение для женщины, которое, возможно, кому-то кажется легким и даже романтичным. Матушка — это надежный тыл для своего батюшки. Если в семье не будет поддержки и понимания со стороны супруги, священник, переживая семейные неурядицы, не сможет достойно нести свое служение. Задача матушки, как, впрочем, и любой супруги, создавать дома атмосферу покоя и уюта, что принято считать заманчивым и желанным. Если бы не одно «но» — делать это нужно несмотря ни на что, понимая, что отныне семейное благополучие не является только твоим личным делом — это отражается на пастве и, в конечном итоге, свидетельствует о благополучии в церкви вообще. Притом что матушка должна лучше других уметь

ждать. Ведь семья священника видит своего главу реже, чем его приход.

В Книге притч Соломона есть описание добродетельной жены: «Добрую жену кто найдет — цена ее выше жемчуга. Сердце мужа ее надеется на нее, и не остается без вознаграждения. Она платит ему добром, а не злом во все дни жизни своей... Вздумает приобрести себе сад и приобретает его; руками своими сажает виноградник. Понимая, что работа ее прибыльна, ночью не гасит своего светильника. Встает раньше всех и кормит домашних своих. Длань свою открывает бедному и руки свои простирает к нищему. Не боится зимы для дома своего, потому что у всех домашних ее есть теплая одежда. Она настелила богатых ковров. Мужа ее легко отличить по чистой, хорошей одежде. Прочна и великолепна одежда ее самой; с улыбкой встречает она наступающий день. Уста свои открывает с мудростью, и кротко наставление на языке ее. Внимательно смотрит за ходом дел в доме своем и хлеба не ест в праздности. Встают дети ее — и ласкаются к ней, встает муж ее — и хвалит ее. Много есть добрых женщин, но ты превзошла всех их. Обманчиво пригожество, ничтожна красота, а жена, боящаяся Господа, достойна похвалы. Дайте ей от плодов рук ее, и дела да прославят ее» (Притч 31:10–31). Читаешь эти ветхозаветные строки — и понимаешь, насколько вневременной образ в них нарисован, насколько мало упомянуто черт эпохи и места.

Действительно, благочестивую семью нельзя не заметить. Вот почему статус матушки налагает на женщину особые обязательства. Именно по ней люди, благосклонные и не очень, будут судить не только о приходе, но и в целом о православной женщине. Матушки, несмотря на их внешне скромную роль, всегда на виду, к ним приковано пристальное внимание: во что одета, пользуется ли косметикой, как общается с окружающими, и так далее. Иногда еще сохраняются стереотипы о том, что жены священников должны быть невзрачными, молчаливыми, закутанными с ног до головы и усталыми. Конечно же, это не так. Все знакомые мне матушки — красавицы. Они хорошо и опрятно выглядят, ухаживают за собой. Но главное, что их отличает, — это мир, покой и любовь, которые отражаются и на внешности.

Как правило, все матушки очень заняты. Большинство из них помогает на приходах, где служат их мужья. Они поют на клиросе, занимаются катехизацией, украшают иконы к праздникам, преподают в воскресных школах. Есть те, чья работа и профессия не связаны с храмом.



— Отец Алексей не против, чтобы жена работала, — замечает Анастасия. — Но если встанет вопрос, карьера или семья, я, конечно же, выберу семью, мужа, дом. Ведь в этом, я считаю, и заключается главное женское призвание. Сейчас я помогаю мужу на приходе, кстати, тоже Троицкой церкви, но расположенной в Московском районе, пою на клиросе. Мы, матушки, как и жены военных, должны следовать за своими мужьями.

После богослужения к матушке Анастасии нередко обращаются прихожанки. Ведь иногда спросить о чем-то батюшку бывает неловко, особенно молодым девушкам. А подойти без стеснения к матушке очень легко.

— Девушки уверены, что в силу возраста я пойму их переживания и сомнения. Я стараюсь каждую поддержать и утешить, чем могу. Но советы все же даю осторожно, обдумываю каждое слово. Если в чем-то сомневаюсь, то, конечно, направляю к отцу Алексею.



## С Третьим Нелишним

Конечно, наша героиня еще только в начале своего столь ответственного служения, еще впереди многотрудные материнские заботы. Но хочется верить и верится, что свой путь она пройдет подобно благочестивой жене из Книги притч, и свет ее души, как сказано уже в евангельской притче, будет вознесен высоко на подсвечнике, «да светит всем в доме» (Мф 5:14).

За два года замужества Анастасия поняла, как важно в семейной жизни работать над отношениями, идти на уступки друг другу. А самое главное — неотступно просить Бога о помощи. В наше время об этом Третьем Нелишнем, освящающем брачные узы, редко вспоминают, в моменты скорбей и искушений супруги пытаются сами найти выход, но не могут. И тогда рушатся семьи.

— В трудных жизненных ситуациях мы с батюшкой всегда обращаемся за помощью к Богу, — говорит Анастасия Глотова. — Я считаю, что в этом и есть залог семейного счастья — строить свою жизнь с Богом. И Он всегда помогает нам, дает терпение и силы переносить все испытания, невзгоды и неприятности, которые порой случаются. Кроме того, мы с мужем всегда поддерживаем друг друга, что бы ни случилось. Сохраняем доверие, ничего не скрываем друг от друга и все проблемы решаем сообща. А я стараюсь помнить, что главенствующая роль в семье — у мужа. Женщина дана ему в помощь. Хоть современная жизнь и навязывает обратное.

Текст: Татьяна Гарина





## Послушание, подарившее счастье

**Когда День семьи, любви и верности не кончается**

*Побывать в счастливой многодетной семье — это праздник, я давно это знаю. А праздниками надо делиться. Жене Коноплевой пять лет. Она очень рада приходу гости и с удовольствием показывает мне свою комнату, игрушки. Но с еще большей радостью говорит о своих родных. «Моя мама красивая и добрая, — девочка расплывается в улыбке, — и очень всем нам помогает. Она убирается дома. А папа у нас красивый, все ремонтирует. Коляску мою может починить». В коляске две куклы — Женя и Ксюша. Они названы в честь хозяйки и ее мамы Ксении Ивановны. Возможно, в кукольной компании появятся еще Полина, Алеша, Ваня и Родион — так зовут других членов дружной семьи Коноплевых.*

Когда в школе задавали писать сочинения о семейных традициях, каждый из младших Коноплевых рассказывал, что их традиция — каждое воскресенье всей семьей ходить в храм. Смоленская и Владимирская церкви в Гордеевке стали им по-настоящему родными. Здесь познакомились мама и папа, здесь венчались, здесь все они крещены. Алексею уже 15, Ване — 13, Полине — девять, а Жене — пять. В храме они с младенчества.

## С первого взгляда

Родион Коноплев пришел в только что открывшуюся церковь в Гордеевке, когда сам был чуть помоложе, чем его сыновья теперь. В детстве бабушка водила внука в храм. Минимум четыре раза в год, постами, на причастие.

— Однажды она прибегает: «Через полгорода едем в храм, а здесь рядом открылся, ну-ка пойдём», — вспоминает Родион Владимирович. — Это был 1993 год. Пришли в Смоленскую... Белые стены, иконы бумажные, наклеенные на картон. Исповедь. Батюшка спросил меня: «Как зовут?» — «Родион» — «Сколько лет?» — «Двенадцать». — «Хочешь мне помогать?» Так и пошла жизнь — и с храмом, и с Богом.

Родион стал алтарничать. А его мама Наталья Викторовна, профессиональный музыкант, участница первого епархиального хора «Нижегородские соловушки», пела на клиросе. В Карповке, потом в Смоленской церкви.

Однажды в храм пришла незнакомая девушка. Они с Родионом посмотрели друг на друга... И пошли по жизни вместе.

Ксюшу мама одна растила. Даже бабушек и дедушек не было. Трудно пришлось, но девочка росла целеустремленной, не пасовала перед трудностями, по-



нимала, как важна учеба. Девять классов окончила с отличием.

— Всю жизнь мечтала быть врачом, — рассказывает Ксения Коноплева. — Все игры были этому посвящены. В девятом классе получаю аттестат, прохожу без экзаменов в медучилище, и представляете... я просто эту историю всегда рассказываю детям... мы едем подавать документы в медучилище, и вдруг моя мама выходит на остановку раньше. Говорит: «Пойдем». — «Куда?» — «В пед». Педагогическое! Я так не хотела, я так плакала... Но послушание родителям — это было непререкаемо, это во мне было всегда. И я поступила в педагогическое училище. Слава Богу! Если бы тогда не послушалась, наверное, не пришла бы в храм. До





этого мы практически не ходили, раз в год только тетушка приводила на причастие.

Когда Ксения оканчивала первый курс, получила задание по обществознанию сделать доклад об иконе «Троица» Андрея Рублева. Интернет был еще не у всех. А тетя девушки работала в Смоленской церкви в Гордеевке, на свечном ящике. Священник храма, ныне настоятель протоиерей Сергей Симагин, тогда писал иконы. И Ксения решила обратиться к нему. В храме увидела алтарника Родиона...

— Кроме того, очень хорошее впечатление произвел батюшка, — вспоминает Ксения Ивановна. — Мы оказались с ним в «одной лодке», мне нужно было срочно сдавать доклад, а ему — экзамен в семинарии. Отец Сергей потом спрашивал у тетушки, как я сдала, интересовался, почему в храм не прихожу. Для девоч-

ки-подростка, которая росла без папы, это было большим утешением. Да еще и любовь...

И Ксения осталась в храме. Потом стала петь на клиросе, благо музыкальная школа за плечами. Вместе с Родионом и другими прихожанами приводила в порядок Смоленскую и Владимирскую церкви.

— Как мы очищали эти храмы! — эмоции переполняют нашу героиню. — Сначала Смоленский. Там был склад: флаги, транспаранты... Но слава Богу, что он там был. Здание отапливали, и оно сохранилось. Этот памятник архитектуры, говорят, министерство культуры отстояло. Во Владимирской был хлебозавод. Ей досталось больше. Мы отмывали стены и пол. И так хотелось сквозь слой грязи и копоти докопаться до узоров. Родион тоже трудился здесь. А замуж я вышла после шести лет знакомства. За эти годы мы прошли определенный путь, узнали недостатки друг друга, пришлось что-то делать с нашим юношеским максимализмом. Брак наш вымоленный. Поженились 6 октября 2006 года, на Зачатие Иоанна Крестителя. Мы очень почитаем его, его родителей, и дату выбрали сами.

## Дети нашего двора

В 19 лет Ксения, окончив катехизаторские курсы, пришла преподавать в воскресную школу при своем храме. И уже 22 года там. Ее первые ученики приводят по воскресеньям в школу своих детей.

Преподает Ксения Ивановна и Закон Божий, и литургику, и историю Церкви. Она окончила педуниверситет, много лет работала воспитателем в детском садике. Сейчас трудится в храме. И тут много общается с малышами. В воскресной школе есть группа «Лесенка», это трехлетки. Уже больше 10 лет они занимаются по программе с одноименным названием. Это комплексное занятие: детки и поют, и играют, и поделки





мастерят. Маленькими шажочками узнают о православии: начинают креститься, узнавать иконы. Программа «Лесенка» — разработка директора воскресной школы Татьяны Березиной и Ксении Коноплевой. Сейчас в школе на приходе Смоленской и Владимирской церквей около 50 дошкольников!

— Дать знания — это значимая, но не основная функция воскресной школы, — считает наша героиня. — В городе много православных гимназий, где изучают те же предметы. У нас главное — общение. Через него — формирование духовности, дружба между прихожанами. Ведь гимназия, я замечаю, ассоциируется у детей больше со школой. А здесь — причастность к церковной общине, к жизни своего храма.

Многие ученики Ксении Ивановны, в том числе и ее дети Ваня и Полина, поют на клиросе. На приходе прекрасный детский хор, руководит которым Елена Пащанина, победитель различных конкурсов. В 2017 году ребята получили Гран-при на Патриаршем фестивале «Песнопения христианского мира», выступали на Рождественском гала-концерте и пели на литургии в Храме Христа Спасителя.

— В нашей церкви их все называли Родионовичами, — улыбается мама Ксения. — К слову, они уже не понимают, как можно в воскресенье не пойти в храм. Если только сильно заболел. Честно признаюсь, пробовала не приводить их на литургию, пожалеть, единственный выходной, пусть поспят. А потом в воскресную школу. И что? Сколько раз убеждалась: вся неделя наперекосяк, что-то все не складывается. Поэтому больше не экспериментируем. Помолимся, а потом на занятия. У нас много детей на приходе, и мои

друзят с ними. Часто все вместе у нас дома за столом собираемся.

— А еще любим гулять, — продолжает разговор Родион Владимирович. — Просто гулять по городу. Пешком. Стрелка, парк «Швейцария», кремль, Покровка... А ярмарка в этом году какая прекрасная, батуты, фонтанчики... Соберем одноклассников, друзей — целая ватага — и идем. Встречаем знакомых: «Это все ваши?» Конечно! Для нас чужих детей не бывает.

Леша и Ваня Коноплевы занимаются спортом: тяжелой атлетикой и кросс-фитом, вместе с сестрой Полиной участвуют в общегородских забегах. Но в пандемию все соревнования отменили. И Коноплевы решили просто гулять. Семь километров, 11... Шагомеры в телефоне есть. Зимой ходят поменьше, но от традиции не отказываются.

— Мы создали в Вайбере свою группу «Дети нашего двора», — продолжает папа Родион. — В ней 17 участников — родителей, все живем в одном доме. Кто-то предлагает, мол, давайте туда-то ходим. И идем. Это сплачивает и детей, и родителей.

### «Конопельки», вперед!

В этом году в нижегородском парке 1 Мая у памятника святым Петру и Февронии в День семьи, любви и верности вновь чествовали Коноплевых. Они стали победителями областного конкурса «Крепка семья — крепка держава». Для этого творческого состязания нужно было снять видеоролик. Папа, мама и ребята повели в нем о своем семейном театре «Конопельки».

Рассказ об этом театре нужно начать с театральной студии «Ковчег», которая уже давно существует на

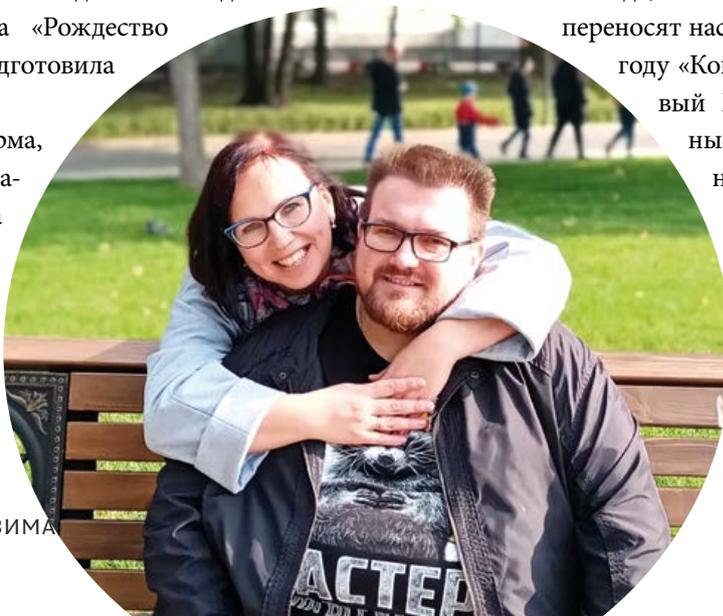


приходе. Туда один за другим стали ходить и подростки Родионовичи. Привели туда своих друзей.

Мама Ксении Наталья Ивановна работала в сфере культуры, окончив институт культуры в Москве. Сначала в семье дочери она была почетным Дедом Морозом, потом и дни рождения детей стали настоящими представлениями. Бабушка шила ночами костюмы, писала сценарии, потом и мальчики подключились. Друзей всегда приглашали много! Человек 25, а то и больше, и сейчас садятся за стол в праздники.

А «Конопельки» появились в пандемию. Никаких театров и кино, но конкурсы никто не отменил — они просто перешли в формат видео. И вот для епархиального конкурса «Рождество в каждый дом» семья подготовила спектакль.

— У нас была ширма, ее оклеили картинками, — вспоминают Леша и Ваня. — Купить ничего нельзя было, все делали из подручных средств. Мы все были на дистанте, а после уроков готовили спектакль.



Он стал дебютом семейного театра. А сейчас его участников приглашают в школы, садики, в приют «Бригантина». Спектакли на приходе — это самый главный показ. Когда тепло, играют прямо на улице у храма. Пьесы пишет Татьяна Березина. Режиссер — Ксения. Иван занимается музыкой, Алексей помогает со сценариями. Остальные члены семьи — актеры. Кроме папы — он возит труппу к месту представления и сам работает водителем.

В репертуаре «Конопелек» рождественские и пасхальные спектакли, а если Светлое Христово Воскресение выпадает близко к Дню Победы, делают «военную Пасху». Есть и спектакли по стихам детских авторов.

— Некоторые пьесы мы можем всего один раз прогнать накануне вечером, и на следующий день уже выступаем, — говорит мама Ксения. — Детям нравится играть сверстников. Взрослые роли даются труднее. Леша, чтобы сыграть владыку Симона, полгода настраивался.

Рассматриваем фотоальбом. Возле ног крутится собачка Панда, всеобщая любимица. А фото переносят нас в Мордовию. В прошлом году «Конопельки» ездили на первый Всероссийский театральный фестиваль «Гардемарины». Участвовали в нем театральные студии кадетских корпусов, нахимовских училищ, военно-патриотических дружин. На приходе в Гордеевке тоже есть дружина — в честь свя-



того Феодора Ушакова. Фестиваль как раз и проходил в его имени, 23 команды представляли 11 регионов России. И Коноплевы со спектаклем об основании Нижнего Новгорода заняли первое место! Святителя Симона сыграл Леша, князя Георгия Всеволодовича — Ваня. Митрополит Саранский и Мордовский Зиновий был тогда на их спектакле.

А в этом году работа «Конопелек» «Мороз Иванович» получила приз зрительских симпатий в епархиальном конкурсе «Рождество в каждый дом».

— Роли рождаются в диалоге с детьми. Мы обсуждаем характеры героев, почему Ленивица, например, так поступает, и как играть, — рассказывает Ксения. — Если у тебя своя точка зрения, сумей отстоять, и тогда играй так, как хочешь. Репетиции для нас самый любимый процесс. Тут все начинают думать. Не просто оттарабанил текст, а видно по глазам, как мысль пошла.

— Садимся ужинать, — продолжает разговор папа. — Кто-то подходит: «Мам, а ты была права...» И эти слова дорогого стоят. Большой плюс домашнего театра в том, что вечером, когда все вместе, беседы можно продолжить.

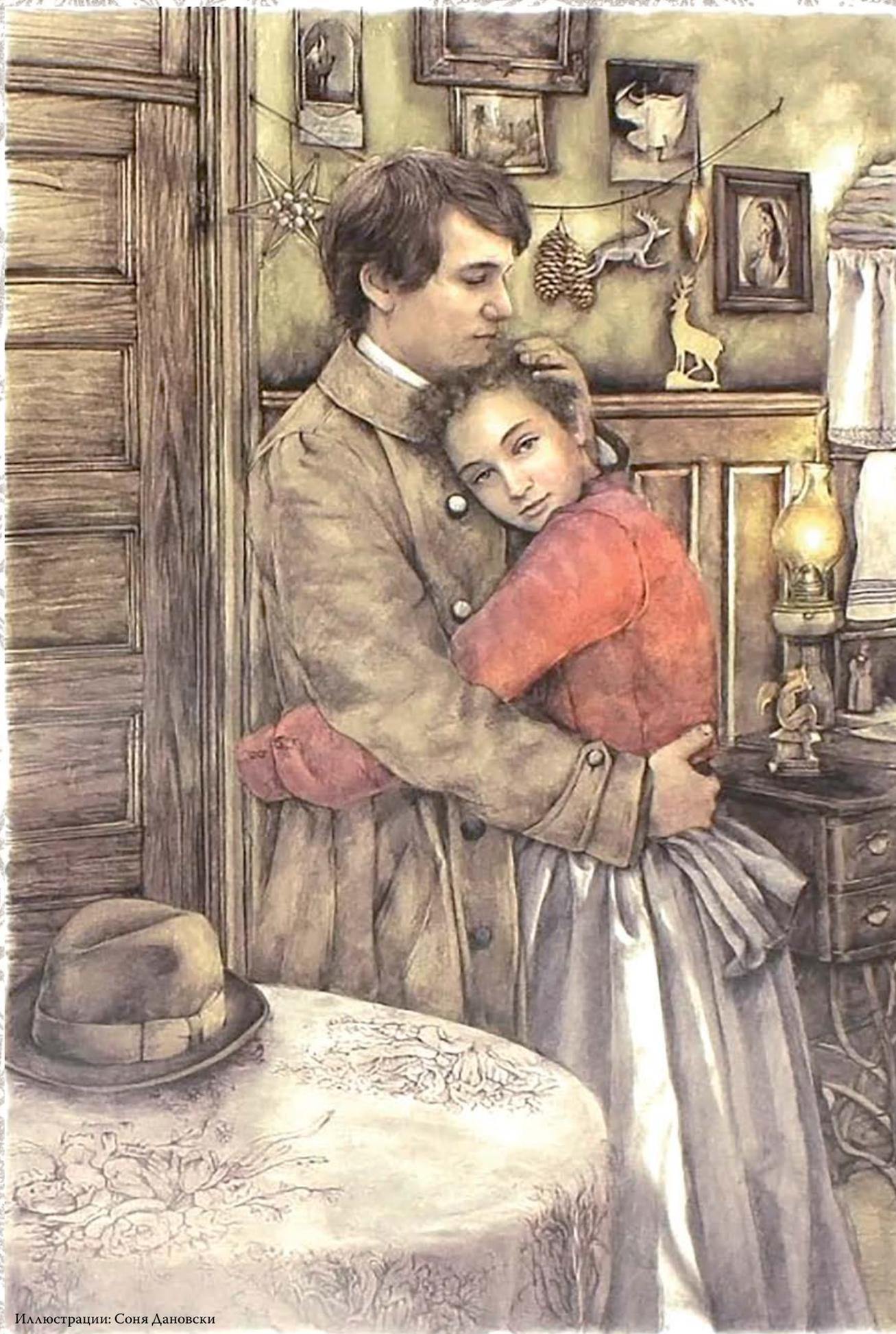
## Не зря

Идет пасхальный крестный ход вокруг Владимирской церкви. И Алеша Коноплев прибегает на большой перемене, чтобы понести хоругви. Или Ване упало полотнище той же хоругви на голову, как будто Бог по головке погладил — и мальчишка весь расцвел. Для Родиона и Ксении настоящее счастье вот в этом. Самые радостные моменты их жизни связаны с детьми.



— Ты понимаешь, что все твои молитвы, бессонные ночи, порой непростые разговоры — все это не зря. А откуда силы? Когда у тебя дома надежный тыл, сил хватит. Но этот тыл — дар Божий. Знаете, если бы я взбрыкнула тогда, не послушала маму, то все в моей жизни было бы по-другому. Не так хорошо, как сейчас. Как же много дает Господь за послушание родителям!

Текст: Надежда Муравьева  
Фото из архива семьи Коноплевых



Иллюстрации: Соня Дановски

# В защиту Деллы и Джима

## Из копилки педагогического опыта

*С четырехлетней внучкой загадываем друг другу загадки. Про два кольца и два конца, про мельницу, которая крыльями машет, а взлететь не может, нам уже неинтересно. Загадываю потруднее: «Чем больше из нее берешь, тем больше она становится — что это такое?» Пауза... Ну, не видел еще никогда городской ребенок, как роют большую яму... Она долго думает, морщит лобик, потом вдруг поднимает на меня ясные свои глаза и говорит почему-то шепотом: «Бабушка, это душа?» Теплая волна поднимается у меня из груди к самым глазам... Может, потому и говорят, что устами младенца глаголет истина.*

**В**ам приходилось когда-нибудь слышать горячий спор педагогов-словесников? Даже если он организован искусственно, на педагогической конференции, но тема животрепещущая, то накал страстей такой, что того и гляди искры полетят во все стороны. Так было и в этот раз, когда на областном семинаре учителей литературы мы обсуждали рождественский рассказ О'Генри «Дары волхвов». Нашей задачей было противопоставить противоположные точки зрения.

Рассказ был написан в 1905 году, и действие его происходит не в нашей стране и не в наше время. Двое молодых людей, Делла и Джим, снимают бедную меблированную комнатку за восемь долларов в неделю, а доход Джима — 20 долларов, и на эти деньги особо не разживешься, поэтому Делле, как молодой хозяйке, приходится экономить каждый цент. Но приближается праздник Рождества, когда принято дарить подарки, и молодая женщина решает подарить мужу золотую цепочку для его часов —





единственной драгоценной вещи, доставшейся ему по наследству. Для этого ей приходится продать свои роскошные волосы, которые «рассыпались, блестя и переливаясь, точно струи каштанового водопада. Они спускались ниже колен и плащом окутывали почти всю ее фигуру». Она продала их за 20 долларов и купила любимому платиновую цепочку для его золотых часов, принадлежавших еще его отцу и деду. А Джим решил исполнить давнюю мечту Деллы — и купил ей дорогие черепаховые гребни для ее роскошных волос. Для этого он продал часы.

Говорят, история не терпит сослагательного наклонения. Литература тоже его не терпит: писатель изобразил все так, как посчитал нужным, а уж читатель пусть сам делает выводы. Но ведь так хочется вторгнуться в процесс! Влезть в него всей своей сутью и порассуждать: а если бы вот там да повернуть не туда!

Нам предложили разделить на две группы. У окна собрались те, кто не поддерживает глупость и пустое транжирство молодых героев, а у двери — те, кто на их стороне. Ну что ж, друзья, обсудим все и скрестим наши шпаги!

Предоставим слово первой стороне, которая заняла место у окна. Надо сказать, что это в основном женщины средних лет, имеющие детей-подростков или уже взрослых детей, которые стоят на пороге создания своей семьи. Ах, мамочки, тещи-свекровушки, рациональные вы наши!

— Эти молодые люди — инфантильные глупцы. У них нет своего жилья, живут, можно сказать, в бедности, а покупают друг другу дорогие подарки. Голова на плечах есть?

— Они создали семью, а сами не подумали, на что будут жить, чем и за что платить. Двадцать долларов — это недельный заработок мужа, а Делла потратила его на пустую вещь. Цепочка не одежда и не еда, она тебя не согреет и не накормит.

— А он хозяин в семье или нет? Купил жене дорогие черепаховые гребни по цене старинных золотых часов! Жили же как-то без них! Молодежь не умеет расставлять приоритеты, живет одним днем. Джиму, прежде чем создавать семью, надо было подумать, на что он будет ее содержать!

— Если в праздник Рождества хотели соблюсти традицию и подарить подарки, могли выбрать что-нибудь поскромнее. Например, она бы ему подарила авторучку, а он ей — шарфик или что-нибудь для хозяйства.

— Эта семья, конечно, не выдержит испытание бедностью. Помыкаются вот так по чужим углам и разбегутся в разные стороны...

Расслабьтесь, Делла и Джим! Речь идет уже не о вас, а о молодежи всех времен и народов. А ваши подарки — это только повод осудить молодое поколение за то, что не умеет жить.

Я стою у двери. Не одна, конечно, но мы в меньшинстве. Очень сложно представить доводы, касающиеся духовного, против тех, кто оперирует материальным. Но давайте вновь обратимся к нашим героям, которых сам автор называет глупыми детьми.

Долгие месяцы Делла откладывала деньги на подарок Джиму. Сколько радостных часов она провела, придумывая, что бы такое ему подарить к Рождеству. Вот он — ключик к разгадке. Она испытывает радость не от того, что получает, а от того, что хочет отдать. Знает ли Делла, какой подарок готовит ей Джим? Нет, она вовсе об этом не думает. Поиски подарка по магазинам автор сравнивает с полетом на розовых крыльях. Когда она раскрыла ладонь, на которой лежала цепочка, «матовый драгоценный металл заиграл в лучах ее бурной и искренней радости», и важно даже не то, что цепочка дорого стоила, а то, что Делла отдала за нее все, что у нее было. И это не плата за любовь Джима, потому что она тут же говорит серьезно: «Никто, никто не мог бы измерить мою любовь к тебе!»

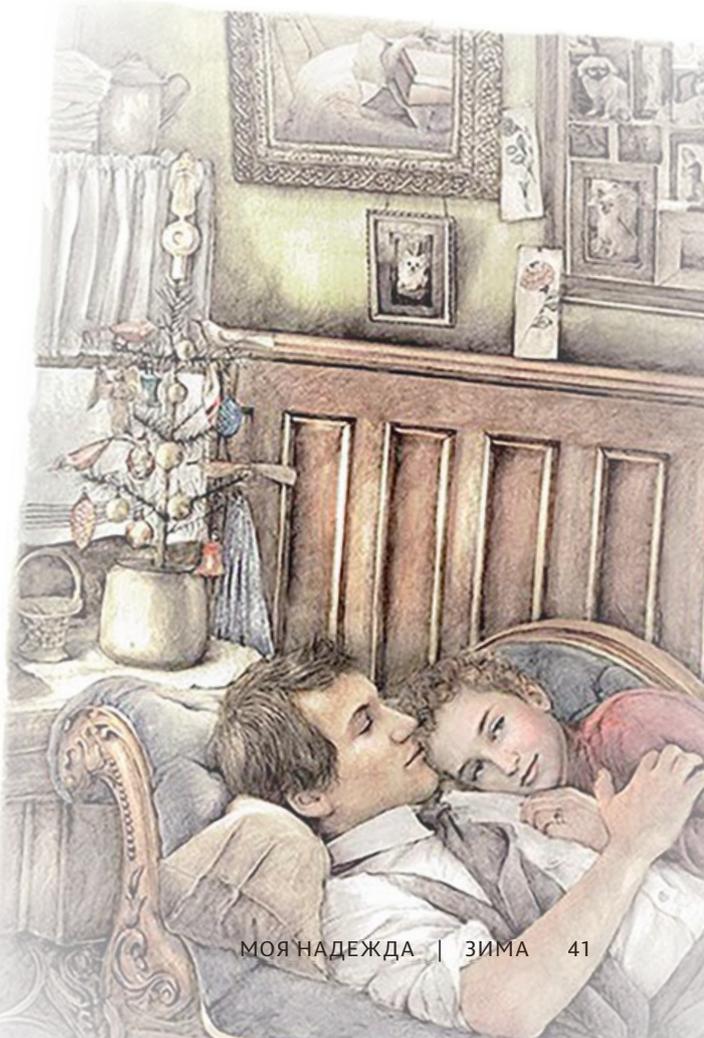
...Нет, душа не яма, и права была моя внучка, когда отгадывала загадку. Чем больше отдает человек любви, тем шире становится его душа, а великодушные притягивают удачу и счастье.

Мне вспомнился недавний разговор со знакомой девушкой, грустившей по поводу расставания с молодым человеком. Она говорила с обидой: «Я ему подарила на День влюбленных золотую цепь в палец толщиной, а он мне — шампанское и коробку конфет». Вы считаете, серьезная причина?

О'Тенри заканчивает свою рождественскую новеллу замечанием: «Из всех дарителей эти двое были мудрейшими». Современные психологи не устают втолковывать людям, стремящимся к успеху и прибегающим к их помощи: «Научитесь любить себя». А между тем Христос, рождение Которого мы празднуем, с другим советом обратился к людям: «Заповедь новую даю вам, да любите друг друга» (Ин 13:34).



Текст: Нина Никонова



# Когда искусство изображает Слово

## Юные мастера и художники творят при обители

*10 лет назад при Дивеевском монастыре была открыта Школа художественных ремесел. В отличие от обычной художественной школы здесь помимо таких базовых предметов, как рисунок, живопись и композиция, дети изучают один из традиционных для Нижегородской области художественных промыслов: гончарное и ювелирное искусство, керамику, резьбу по дереву, основы иконописи. Руководит школой со дня ее основания член Союза художников России, иконописец Владимир Туляков.*

**М**ы приехали в Дивеево вечером, было уже темно. Небольшое двухэтажное здание школы художественных ремесел светилось огнями: в кабинетах шли занятия. В одном был урок живописи, выпускники-восьмиклассники работали за мольбертами. Серьезные, вдумчивые ребята. Многие планируют продолжить обучение в средних и высших художественных учебных заведениях.

— Чтобы добиться успехов, нужны время и старание, — считает Дарья Мишина. — Здесь нам дают хорошую базу и знания.

Стать художником она мечтала с малых лет. И с каждым годом мечта ее становилась все ближе. В этом году Даша оканчивает и общеобразовательную, и художественную школы. Будет поступать в художественное училище.

На первом этаже дети рисуют прямо в коридоре: в классе не хватило места на выстраивание композиции. Ребята рисуют с натуры, изображая дары осени. Еще утром грибочки, выложенные на столе, росли в лесу. А сейчас дети любят ими и пытаются при-



родную красоту переложить на бумагу. Их учитель Леонид Беседнов (именно он принес грибы из леса) уверен: художника видно в детстве. Задача педагога лишь сохранить данный Богом талант и помочь раскрыться.

— По-евангельски, «в начале было Слово, и Слово было у Бога». Изобразительное искусство должно нести это Слово, мысль, изображать его на своем языке, — говорит Леонид Петрович. — Необходимо изначально идти от мысли, утверждать ее. Человек становится личностью тогда, когда складывается мысль, возникает мировоззрение. Здесь, в школе, я преследую именно эту цель — помочь в формировании мировоззрения, мировидения, в восприятии и передаче необыкновенной красоты творения Божия.

### Сам Бог велел

Сегодня в Дивеевской школе художественных ремесел обучается более 100 юных художников. А начиналась школа с благословения настоятельницы Свято-Троицкой обители игумении Сергии (Конковой) организовать школу такого направления.

— Мы сразу поняли, что чисто художественная школа при монастыре не совсем то, что нужно, — вспоминает события десятилетней давности попечитель учебного заведения Александр Кусакин. — Появилась идея возрождать дореволюционные монастырские ремесла. В архивном отделе Дивеевской обители нам рассказали, что их здесь было развито много. Первые пять-шесть лет школа существовала почти во славу Божию. В монастыре преподавателям определили минимальное жалованье. Но Царица Небесная и батюшка Серафим помогали, и дело развивалось.

Для школы была разработана специальная программа. Ее автором стал директор Владимир Туляков. У него к тому моменту уже был опыт руководства художественной школой в Ардатове, где он жил и продолжает жить. Туда, кстати, жители Дивеева прежде и возили детей на занятия: собственной художественной школы в районе никогда не было.

— Сам Бог велел, чтобы кто-то поднимал это дело! И мы все с радостью согласились. Какие там условия!

Даже не задумывались, да и сейчас не задумываемся, — рассказывает Владимир Юрьевич. Кроме классической живописи и многолетней педагогической деятельности художник занимается иконописью и реставрацией икон, роспи-



сью храмов и ювелирным искусством.

— Господь нас не забывает, — продолжает Владимир Юрьевич, — и по молитвам батюшки Серафима и Пресвятой Богородицы помощь идет. Поэтому школа не закрылась даже в ковидные времена, когда не было никакого финансирования.

— С 2020 года школа существует на пожертвования родителей и благотворителей, — подтверждает Александр Кусакин. — Мы не жалуемся, слава Богу, Господь посылает нам благотворителей. Это нас подвигает стараться, чтобы школа развивалась и работала. Дети — наше будущее. Среди них есть таланты, которые продолжают свое обучение. Это дает нам большое вдохновение. И самое главное, мы делаем это во славу Божию, несомненно, верим в то, что наша школа — это часть Промысла Божия и один из элементов того, что должно быть в Четвертом уделе Божией Матери. Ведь Царица Небесная всем управляет в Дивееве по молитвам батюшки Серафима.





Если, по пророчеству, здесь когда-то будет лавра, единственная женская в мире, то в лавре, конечно, должны быть учебные заведения разной направленности — и богословские, и иконописные. Возможно, через нас Господь готовит это.

## Руки работают — не нужны слова

Все 10 лет большую поддержку школе оказывает монастырь. В частности, с помещением для занятий. В классах созданы

необходимые условия для творчества. Вот, например, кабинет керамики. Один из учеников крутит гончарный круг. Из-под его рук постепенно вырастает сосуд. А за столом ребята с увлечением лепят из глины разные фигурки. Каждый свою.

— Мы лепим для того, чтобы знать объем фигуры. Это поможет нам в рисовании фигур потом, мы будем чувствовать все это, — с очень серьезным видом объясняет цель занятий ученица шестого класса Маша Дианова. — Мне нравится рисовать. Для меня это не хобби! Это мой талант, я его развиваю. Если не буду в художественной школе учиться, конечно, буду рисовать, но не настолько хорошо — я буду самоучка.

Удивительно, но именно самоучка в высоком смысле этого слова и преподает гончарное дело и керамику. Николай Кузьев — известный керамист. Его работы находятся в Музее керамики и Художественном музее

Москвы. С детьми мастер работает 30 лет, восемь из них — в этой школе. У него собственная программа по глине, единственная в Нижегородской области.

— Дети учатся у меня технологии, — рассказывает о своих занятиях Николай Ивано-





вич. — Не просто лепят, как на кружке. Лепить они всегда научатся. Главное — технологии. Мы осваиваем покрытие глазурью, ангобы, цветные глины, чернение, лощение, обварку в муке, в молоке. Маленьким все это очень нравится. Плюс моторика развивается. Однажды на экскурсии у меня сидела девочка, которая все толкала свою бабушку: слушай, слушай! Изделие она сделала быстрее всех. А потом выяснилось: девочка-то глухонемая! И я усвоил: руки работают, не нужны слова. Когда работал в детском лагере, где были иностранцы, меня спросили: «Вам нужен переводчик?» Я отказался: достаточно смотреть на руки. И все получилось.

## Верующие профессионалы

Педагогический состав — гордость школы. Все преподаватели — профессионалы высокого класса, 90 процентов из них — с высшим художественным образованием, трое — члены Союза художников. И, что важно для монастырской школы, все педагоги — люди верующие.

Конечно, им хочется, чтобы их воспитанники после обучения в художественных училищах и вузах возвращались в родные места. Ведь в Дивееве есть где при-

ложить свои таланты: при монастыре работают разнообразные мастерские, где лепят керамику, отливают фарфор, пишут иконы.

К слову, в старших классах школы художественных ремесел дети изучают иконопись. Образы, написанные детьми и педагогами, а также другие их работы можно было увидеть на выставке «Учитель и ученики», которая открылась в конце сентября в дивеевском Центре славянской культуры. Она стала своеобразным творческим отчетом школы, посвященным 10-летию ее образования. На выставке было около 100 творческих работ: графика и живопись, мозаика и витражи, керамика и художественная обработка металла. Тематика самая разнообразная, от бытовых сценок до исторических картин и изображения святых. Несколько работ было посвящено батюшке Серафиму.

— Мы хотим выпустить календарь с работами наших детей, — делится планами Владимир Туляков. — Хотим показать, что мы развиваемся при Дивеевской обители и главная наша тема — Царица Небесная, батюшка Серафим, все святые, которые нас окружают и помогают молитвенно.

Текст: Оксана Москвина



# «Диво!»

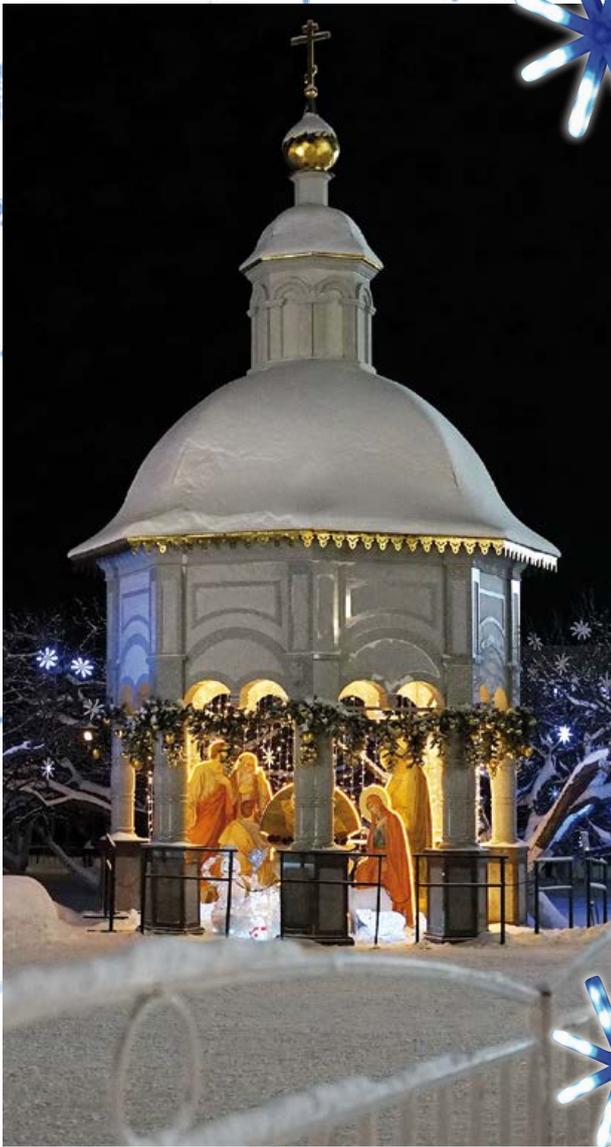
Рождественское Дивеево  
через объективы  
наших фотографов  
Виолетты Калашниковой,  
Глеба Пушменкова,  
Александра Чурбанова



В наступающем новом году наша эксклюзивная фотоколлекция, посвященная праздничному преображению Дивеева, пополнится новыми репортажами о подготовке обители к Рождеству. А пока, в ожидании зимних торжеств, вспомним, какой она уже встречала своих гостей в эти радостные дни. Вы видели это? Аллеи из мерцающих деревьев и тоннель из роскошно декорированных арок. «Выросшие» специально для праздника искусственные ели, оформленные в разной цветовой гамме, и светящиеся врата, приглашающие в «пещеру» к Святому Семейству, где свершилась тайна воплощения Богомладенца... Главная инсталляция праздничного украшения обители особенно завораживает с наступлением темноты, когда Дивеево сверкает праздничной иллюминацией. Тогда же на территории украшенной обители наступает самое чудесное время: навестив светящийся Царь-колокол, дети и взрослые могут забраться в волшебные сани, запряженные оленями, или в переливающуюся огнями карету, которую везет тройка коней... И в путь!

Чем же еще удивит Дивеево?







СВЕТ ТВОРЧЕСТВА



50 € ПЛАДЕНА | ВИМА

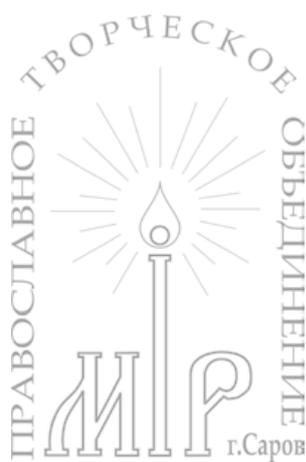


Ирина Семенчук:

*«Надеемся, что выходя с наших спектаклей, люди становятся чуточку лучше»*

*На протяжении 13 лет супруги Роман Сванидзе и Ирина Семенчук работали в Саровском драматическом театре. Но в этих стенах, в рамках своих профессий — актер и режиссер, не могли говорить о том, что их волновало, — о духовной жизни. Поэтому творческая пара пустилась в самостоятельное плавание и решила создать в Сарове православный театр.*





## С чего «Мир» начинался

История православного творческого объединения «Мир» началась с идеи. О ней Роман и Ирина рассказали на конференции, посвященной использованию и организации помещений саровского монастырского комплекса. Проект православного театра многим понравился, и это придало «мировцам» сил.

Сначала у объединения не было своей сцены: труппа ездила по школам и детским садам.

Премьера первого спектакля «Мира», созданного по мотивам рассказов Антона Павловича Чехова, состоялась в марте 2006 года. Он носил название «О бренности». Играли в нем как любители, так и профессиональные актеры, коллеги из Саровского драмтеатра. А первыми зрителями маленького театра стала внушительная команда, состоящая из сотрудников журнала «Фома», профессуры МГИМО. Прибыл на премьеру и тогда еще

епископ Нижегородский и Арзамасский Георгий, он же благословил руководителей ПТО «Мир» на дальнейшую работу.

Зрители остались под впечатлением от действия, и воодушевленные их благоприятными откликами «мировцы» продолжили начатое. На средства различных грантов приобрели необходимое оборудование, своими руками построили сцену и зрительный зал в выделенном помещении.



## «В наших спектаклях нет прямой проповеди»

В название своего объединения Роман Сванидзе и Ирина Семенчук специально включили слово «православное», чтобы дать понять людям, о чем здесь будут говорить. Хотя площадка «Мира» всегда открыта для новых идей и интересных форматов. В зрительном зале творческого объединения собирается публика разного возраста, разных убеждений и мировоззрений. Ведь «православное» — это не про аскетизм, непримиримость и безликость, а про доброе и светлое, что несет слово «мир» всем людям — верующим и неверующим.

Ирина отмечает, что, несмотря на духовно-нравственное направление деятельности ПТО «Мир», в его спектаклях нет прямой проповеди.

— Мы лишь делимся своими размышлениями на темы, кото-





рые нас волнуют. И радуемся, что находятся единомышленники. И надеемся, что выходя с наших спектаклей, люди становятся чуточку лучше. В первый год, когда говорили: «Мы — православное творческое объединение» — люди сразу напрягались, не все принимали. Но потом нас уже знали, понимали, встречали без настороженности.

### Дата, которая обязывала

Итак, Роман стал руководителем объединения, а Ирина заняла

место режиссера-постановщика. Хотя и это разделение условно. Члены объединения все делают вместе, это большая работа каждого. «Мир» в прямом смысле слова «общественная организация», потому что она существует без какого-либо финансирования со стороны. Деятельность объединения осуществляется за счет привлечения грантов, скромной выручки от мероприятий и пожертвований людей. Выигранные гранты позволяют «мировцам» делать так называемые спектакли-проекты, которые предполагают предварительную работу с актерами и зрителями перед постановкой и после нее. Такой формат был выбран для постановки «Дом свободы». Сценарий создан в том числе на основе писем и дневниковых записей Царственных страстотерпцев во время заточения в Тобольске. Спектакль был подготовлен к особой дате — девяностолетию со дня убиения царской семьи.

С «Домом свободы» члены творческого объединения побывали на различных театральных фестивалях, представили его на многих сценических площадках в Сарове, Дивееве, Фролищах, Богородске, Воскресенском, Ворытцыне, Нижнем Новгороде и Москве. Все актеры, задействованные



в постановке, имели уникальную возможность побывать в Екатеринбурге на месте гибели царской семьи.

## Едва не брошенный проект

«Сестры» — еще одна из знаковых работ «Мира», международный проект, совместный с Казахстаном. Спектакль посвящен судьбам дивеевских монахинь, которые в советское время отбывали сроки в Карлаге. Героини постановки — те, кому выпали тяжелые жизненные испытания в годы гонений на Церковь.

— Мы даже не чаяли, что справимся. Собирались бросить проект... И нигде для нас с такой очевидностью не проявилась помощь Божия и сопротивление Его врага, — вспоминает Роман.

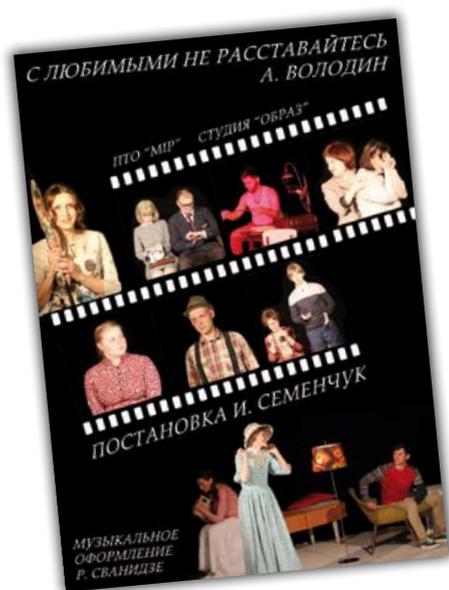
Перед работой над спектаклем команда «Мира» провела серьезные исторические изыскания, узнала, чьи судьбы были связаны с Казахстаном. Оказывается, в Карлаге были заточены 40 монахинь. В спектакль Роман и Ирина ввели тех героинь, о которых было больше всего подлинной информации. Грант позволил «мировцам» издать книгу о дивеевских сестрах, организовать по собранным ма-



териалам передвижную выставку «Белые платочки» и съездить с постановкой в Караганду — в те места, где находился тюремный лагерь.

«Сестер» играли в разных уголках России, в том числе и в Дивеевском монастыре. Спектакль удостоился высших наград на столичных театральных фестивалях. Так, постановка стала одной из двух лауреатов XX Московского международного фестиваля школьных театров «Русская драма». «Сестры» заслужили восхищенные оценки мастеров театра. На данный момент этот спектакль остается самой кропотливой, трудной, но в то же время радостной и светлой работой ПТО «Мир».





## «Мир» открывает границы

Созданное супругами-драматургами объединение не ограничивает себя рамками и не ставит спектакли лишь о святых и подвижниках. Например, совместно с саровской творческой группой «Образ» Роман и Ирина создали учебный спектакль по пьесе Александра Володина «С любимыми не расставайтесь». И даже на основе такой жизненной, мелодраматичной истории «Мир» ищет возможность поговорить со зрителем о важных духовных, человеческих истинах.

У объединения нет постоянной труппы. Ее состав меняется в зависимости от необходимых в той или иной постановке. В спектаклях играет и взрослое, и молодое поколения. Ирина Михайловна признается, что не может проводить актерские кастинги и «отсевать» неподходящих. Творческое объединение открыто как для профессиональных актеров, так

и для всех любителей. Но маленький секрет у Ирины, как у режиссера, все-таки есть:

— Я приглядываю людей. Смотрю в православной гимназии, на приходе. Для меня отличительный признак таланта — это когда у человека светится лицо, когда он говорит, поет. Вижу, что лучезарность какая-то идет от него — подхожу и приглашаю.

Супруги сами пишут сценарии ко всему репертуару творческого объединения. А знаменитый кукольный спектакль «Мира» — «Рождественский вертеп» — они поставили еще будучи на сцене Саровского драматического театра.

Кстати, при православном творческом объединении работает студия творческого развития «Родничок», в которой ребята 6–7 лет занимаются музыкой, пением и актерским мастерством. Возможно и даже наверняка здесь подрастает будущее «мировского» театра.

Автор: Светлана Ерунова



# «Не в искушение, а во единение»

Красивые и вкусные блюда —  
к ПОСТНОМУ НОВОГОДНЕМУ СТОЛУ

*В продолжение заданного в начале номера разговора и для тех, кто серьезно настроен встретить Рождество, держа пост даже во время новогоднего торжества или встречая в эти дни постящихся гостей, — идеи постного праздничного меню. Изучив тематические подборки популярных блогеров, я выбрала рецепты блюд из доступных продуктов и простых в приготовлении. Такое постно-праздничное меню не потребует излишней траты времени и средств, а значит, не введет в новые искушения (чревоугодие, раздражение, гордыня или уныние), которые могут поджидать не очень опытных постящихся. При этом оформление и оригинальные вкусовые сочетания ингредиентов предлагаемых блюд помогут со спокойной радостью дождаться Рождества и создать приподнятое настроение в дни празднования гражданского новолетия.*





# ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ



## Свекольные шарики

Крупная вареная свекла — 1 шт.  
 Чеснок — 2 зуб.  
 Горчица — 1 ч. л.  
 Грецкие орехи — 100 г  
 Зелень  
 Оливки

В блендер кладем свеклу, чеснок, зелень, подсаливаем. Добавляем горчицу и орехи. Орехи подсыпая частями, ориентируясь на консистенцию. Из полученной массы делаем шарики. Декорируем, как елочные игрушки, оливками и зеленью.

*Совет:* смесь не будет слишком плотной, поэтому гостям свекольные шарики лучше сразу выкладывать лопаточкой в тарелку, чтобы есть вилок.

## Канопе на хумусе

Для основания: кружочки огурца намазываем хумусом (это постный паштет на основе нута и всевозможных специй, продается в отделах консервации). Посыпаем специями, протыкаем деревянной шпажкой и нанизываем остальные ингредиенты, выбирая любой из трех вариантов их сочетаний:

- прованские травы — олива — помидор черри;
- сушеный чеснок — кубик крабовой палочки — тонкая четвертинка лайма;
- острый перец — консервированный тунец — грецкий орех.



# ДЛЯ ТЕПЛОГО ОБЩЕНИЯ



## Тарталетки с креветками

- Хумус — 3 ст. л.
- Крупный помидор — 1 шт.
- или горсть черри
- Пучок зелени
- Тарталетки постные
- Креветки — 350 г
- Икра красная

Хумус, соединенный со специями, помидорами и зеленью, взбиваем в блендере до однородной массы. Наполняем полученной начинкой тарталетки. Сверху выкладываем подсолненные обжаренные или отваренные креветки. Украшаем икрой и зеленью.



## Фаршированный чернослив

- Вяленый чернослив — 300–350 г
- Лимонный сок
- Тофу (соевый сыр) — 150 г
- Чеснок — 3 зуб.
- Орехи (любые, но лучше грецкие) — 70 г
- Постный майонез, соль, перец

Чернослив маринуем 1 час в лимонном растворе (сок половины лимона на 1 л воды), затем немного просушиваем с помощью бумажных полотенец. Измельченные тофу, орехи и чеснок смешиваем с майонезом. Плоды чернослива надрезаем вдоль с одной стороны, «фаршируем» начинкой, выкладываем на салатные листья.



# Салаты —

## Теплый салат с баклажанами

Баклажан — 1 шт.  
 Болгарский перец — 1 шт.  
 Салат (например, рамен) — 150 г  
 Морковь по-корейски — 200 г  
 Фасоль красная консерв. — 1 бан.

Кружочки баклажана солим, оставляем на 20–30 минут, чтобы дали сок, затем отжимаем и обжариваем на сковороде с двух сторон 3–5 минут, убираем в другую емкость. На этой же сковороде обжариваем до мягкости (2–3 минуты) нарезанный соломкой перец. Баклажан нарезаем соломкой и выкладываем в салатницу, добавляем перец. Листья салата нарезаем или рвем руками и добавляем к овощам. Туда же — морковь по-корейски и фасоль. Заправляем растительным маслом.



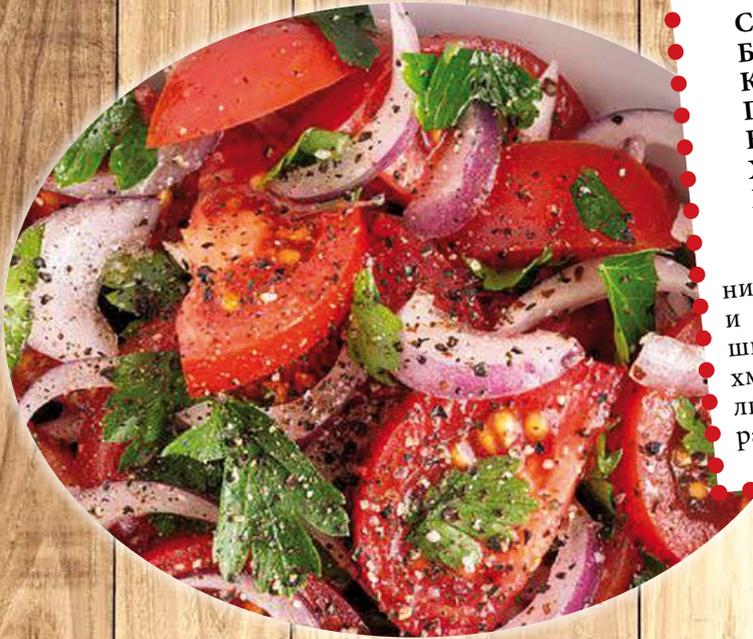
## Салат с кальмарами

Крупный помидор — 1 шт.  
 Консервированные или отваренные кальмары — 200 г  
 Морковь по-корейски — 100 г  
 Консервированная кукуруза — 2 ст. л.  
 Растительное масло (лучше кунжутное) — 1 ч. л.  
 Соус для рыбы (если есть) — 1/2 ч. л.  
 Острый соус — 1/2 ч. л.  
 Сок половины лайма  
 Мед — 1/2 ч. л.  
 Зелень (можно салат айсберг)  
 Горсть соленого арахиса (по желанию)

Смешиваем мелко нарезанный помидор, кальмар (соломкой), морковь и кукурузу. Готовим соус из растительного масла, рыбного и острого соуса, сока лайма и меда. Большой частью полученного соуса заправляем салат. На тарелку выкладываем зелень, поливаем остатками заправки, выкладываем салат, посыпаем арахисом.



# Для разнообразия



## Грузинский салат

Средний помидор — 1 шт.  
 Болгарский перец — 1/2 шт.  
 Красный лук — 1/2 шт.  
 Грецкие орехи — 1 горсть  
 Кинза — 1 пуч.  
 Хмели-сунели — 1 ч. л.  
 Молотый кориандр — 1/2 ч. л.

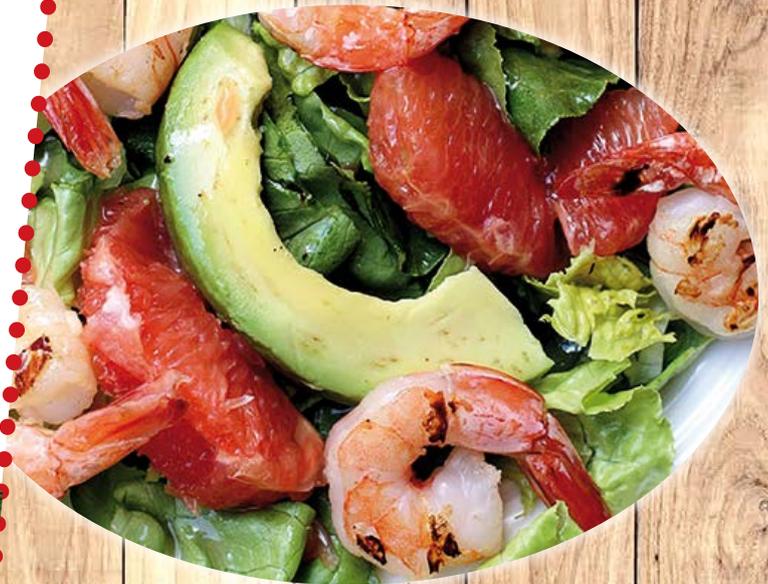
Помидор, перец и лук нарезаем средними кусками. Измельчаем орехи и кинзу. Все ингредиенты смешиваем в емкости, добавляем хмели-сунели, кориандр, солим, перчим и заправляем растительным маслом.



## Салат с креветками

Креветки — 350 г  
 Авокадо — 1 шт.  
 Острый (можно сладкий) перец — 1 шт.  
 Грейпфрут — 1/2 шт.  
 Зелень  
 Лайм — 1/2 шт.

Очищенные сырые креветки посыпаем специями (как вариант, сушеный чеснок, паприка, куркума, черный перец), солим, обжариваем в масле. Мякоть авокадо и перец нарезаем кубиками. Из грейпфрута достаем мякоть, отделяя от пленок. Собираем салат: на тарелку выкладываем зелень, на нее — авокадо и перец, солим, поливаем соком половины лайма и маслом. Выкладываем креветки и дольки грейпфрута. Салат порадует пикантным сочетанием вкуса креветок, цитрусовой нотки, остроты и легкой горчинки.



# На горячее

## Рыба в азиатском стиле

Промытый рис — 1 ст.  
Филе тилапии — 2 шт.  
Шпинат — 300 г  
Вода — 1 ст.  
Кокосовое молоко — 1 ст.

Промытый подсолненный рис выкладываем в форму для запекания, поверх него — рыбу, подсолненную, перченую. Сверху выкладываем шпинат. Вливаем воду и кокосовое молоко. Накрываем фольгой и убираем в духовку на 30–40 минут.



## Овощные шашлычки

В равных пропорциях: грибы шампиньоны, кабачок, болгарский перец, красный лук — режем на средние куски. Заливаем на пару часов таким маринадом: оливковое масло, соль, сухой чеснок, копченая паприка, розмарин. Нанизываем на средней величины деревянные шпажки, запекаем 40 минут.



## Хрустящая картошка по-деревенски

Картофель — 600 г  
Сухари панировочные  
Масло растительное — 3 ст. л.  
Соль — 1/2 ч. л.  
Паприка копченая — 1 ч. л.  
Кориандр — 1/3 ч. л.  
Травы итальянские сушеные — 1 ч. л.

Очищенный и нарезанный дольками картофель выкладываем в емкость, поливаем растительным маслом и хорошо перемешиваем, чтобы картофель полностью был смазан. Приготовленную сухую смесь из панировочных сухарей (лучше их приготовить самим и размельчить), специй и соли добавляем в картошку и аккуратно перемешиваем. Противень застилаем пергаментной бумагой и смазываем маслом. Выкладываем картофель на противень, важно, чтобы дольки лежали по отдельности, в один слой. Запекаем при 200 С минут 40, до румяности. Подаем хрустящую картошку обязательно в горячем виде — к рыбе, запеченным овощам или как отдельное блюдо (которое, кстати, очень любят дети), дополняя любимыми соусами.

# Сладкие различия

## Чиа-пудинг

В расчете на десерт для емкости 250 г  
**Какао (или кэроба, то же самое, только без горчинки) — 1 ч. л.**  
**Растительное молоко — 250 мл**  
**Семена чиа — 4 ст. л.**  
**Мандарин — 1 шт.**  
**Орехи (любые, например, миндаль)**

В емкость с какао маленькими порциями добавляем молоко, хорошо размешивая. Насыпаем сюда же семена чиа, перемешиваем (если кто-то любит послаще, можно добавить немного сахара или меда). Укрываем стакан пленкой и убираем в холодильник на 5 часов. Очищенный мандарин делим на дольки. Мелко рубим орехи. Выкладываем чиа-пудинг в десертницу, чередуя со слоями орехов и цитруса.



## Зимняя вишня

**Какао — 3/4 ст.**  
**Вода — 1 ст.**  
**Сироп кленовый (топинамбура или любой другой) — 2 ст. л.**  
**Агар — 3 ст. л.**  
**Ванильный сахар — 1/2 ч. л.**  
**Вяленая вишня — горсть**

Агар с сиропом доводим до кипения (без этого агар, в отличие от желатина, не проявляет свои желеобразующие свойства), остужаем до теплого состояния, добавляем вишню, перемешиваем и наливаем в смазанную маслом форму. Работаем с массой быстро, так как агар застывает уже при комнатной температуре. Остудив в прохладном месте, режем застывшую массу на кубики и посыпаем сахарной пудрой. Полученное постное лакомство получается не приторным на вкус, с пикантным сочетанием горечи шоколада и кислинки вишни и выглядит по-новогоднему — как будто снежком припорошили.

## Торт «Нежное чудо»



**Мука — 250 г**  
**Для теста:**  
**Вода — 250 мл**  
**Сахар — 150 г**  
**Растительное масло — 60 мл**  
**Какао — 40 г**  
**Соль — щепотка**  
**Разрыхлитель — 2 ч. л. (или 1 ч. л. разрыхлителя + 1 ч. л. соды и 1 ч. л. уксуса 9% — тогда бисквит получается более крепким, легче режется и не крошится)**  
**Горький шоколад — 30 г (для украшения)**  
**Для крема:**  
**Сок с мякотью любой — 500 мл**  
**Манка — 50 г**  
**Можно добавить сахар по вкусу, если сок несладкий.**

Сухие ингредиенты для теста смешиваем, добавляем воду и растительное масло. Выливаем тесто в разъемную форму диаметром 24 см, застеленную смазанным маслом пергаментом. Выпекаем при температуре 180 С 40–45 минут. Готовый корж разрезаем на два.

Крем готовим всего из двух продуктов. Нагреваем, помешивая, в емкости сок и тонкой струйкой всыпаем манку — проще говоря, варим манную кашу на соке. Доводим до кипения и загустения, накрываем пищевой пленкой так, чтобы она касалась поверхности смеси во избежание образования корочки, оставляем остужать. Полностью остывшую заготовку крема взбиваем миксером до образования кремообразной массы. Смазываем нежным густым кремом коржи, украшаем торт крошкой и тертым шоколадом.

