



# МОЯ НАДЕЖДА

12+

православный женский журнал

## Вопрос номера

*Помолиться  
и уйти?*

*Можно ли  
христианину  
без общины*

*Дух  
праздности...  
не даждь ми!*

*Разглядеть грех  
в том, что почти  
стало нормой*

*Ситцевая  
свадьба*

*Первые уроки  
и ошибки брака*

*Настоящая*

*О маме нижегородских регентов  
и просто матушке Елене Кирилловой*





Журнал издается по благословию  
Высокопреосвященнейшего Георгия,  
митрополита Нижегородского  
и Арзамасского

**12+** Православный  
женский журнал  
**МОЯ НАДЕЖДА**

№6 (77) 2025

Учредитель АНО «ПЦ «Логос»

Генеральный директор,  
главный редактор

Александр Сергеевич Фролов

Шеф-редактор

Екатерина Ротанова

Литературный редактор

Лилия Шабловская

Дизайн-верстка,

предпечатная подготовка

Елена Елькина

Корректор

Алла Малиничева

Реклама, распространение

Галина Нефедова

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 3370 экз. Заказ № 1394

Дата выхода: 20 июня 2025 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

Подписной индекс: П6520

Фото первой обложки:

Ольга Солнышкина

Фото второй и четвертой  
обложек: Глеб Пушменков

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

2 МОЯ НАДЕЖДА | ИЮНЬ №6



38

26



54

30



## ВОПРОС НОМЕРА

- Помолиться и уйти**  
Насколько важна приходская  
община для верующего . . . . . 4
- Христианин без прихода**  
Норма или исключение? . . . . . 8

## ШКОЛА ВЕРЫ

- Жить во Христе**  
**Узнать и полюбить Псалтирь**  
Как открыть для себя красоту и силу слов,  
написанных 3000 лет назад . . . . . 10

- К духовному размышлению**  
**Дух праздности... не даждь ми!**  
Можно ли бороться с тем,  
что почти стало нормой? . . . . . 14

## ПОРТРЕТ

- Матушки**  
**Настоящая**  
И много других слов о маме всех  
нижегородских регентов и просто матушке 20

## ПРАВОСЛАВНАЯ ГЕОГРАФИЯ

- Маршрут паломника**  
**У истока России**  
Каким город-герой Смоленск  
увидели паломники. . . . . 26
- Возрождение**  
**Сирень благоухает и звучит**  
Традиционный фестиваль памяти  
рода Демидовых в Быковке . . . . . 30



# 57

## ПАСТВА ХРИСТОВА

- Вера и профессия**  
**Книги сближают**  
«Внучка кота Матроскина» —  
о детстве, детях и чтении . . . . . 38

- Отношения**  
**Ситцевая свадьба**  
Первые уроки и ошибки брака . . . . . 44

- Личный опыт**  
**Образ неземной красоты**  
Оглядываясь в дивеевское детство . . . . . 48

## СВЕТ ТВОРЧЕСТВА

- Нижегородские промыслы**  
**Укротители металла**  
Чем славна Ворсма от Афгана до Ватикана 54

- Постный стол**  
**Для врачевания души и тела**  
О чем важно знать постящимся . . . . . 57

- Паломнический центр приглашает**  
Абхазия: паломничество и отдых на море . 63

# *Помолиться и уйти?*

Насколько важна приходская община для верующего



*В одном из предыдущих номеров журнала я на своем личном примере и опыте своих знакомых рассказывала о том, как влиться в приходскую общину. Сегодня настало время утешить тех, кому это по той или иной причине не удалось.*

### Без друзей меня чуть-чуть?

Прошли времена, когда православный человек находил в храме только молитву. Сегодня — и довольно уже давно — мы практически повсеместно наблюдаем насыщенную жизнь дружного прихода: интересные мероприятия, душеспасительные добрые дела обща, судьбоносные знакомства... Доска объявлений при церкви пестрит от разнообразных активностей: тут тебе и лекторий для взрослых, и сбор помощи для нуждающихся, и планируемое паломничество. Насмотревшись всего этого со стороны, иной скромный прихожанин думает: «Как здорово! Я тоже так хочу!» — и стремится стать частью общины, видя в ней последний оплот истинно христианских отношений в современном мире. Но в итоге чрезмерные ожидания оборачиваются разочарованием.

Или так: настает престольный праздник, и вся территория около храма гудит от ярмарок и выступлений. Все улыбаются, обнимаются, а ты как будто не у дел, идешь домой, никому не нужный, и такая печаль берет! Даже неполноценность какая-то чувствуется: вон те счастливы — это избранные Богом, а я... так...

Оба случая, приметные катехизатору, представляют для конкретного человека серьезную духовную проблему, которая обнажает на фоне всеобщего единения его собственное одиночество.

Как справедливо заметила моя коллега, поинтересовавшись темой моей статьи, общение с Богом происходит на богослужении во время соборной молитвы, а не за чашкой чая. Лично мне, как человеку, который все выходные и праздники вертится с утра до вечера у себя в храме, сложно это представить. Но, признаться, бывают и у меня минуты, когда думаешь: вот бы в воскресенье просто помолиться и после отпуска уйти, побыть спокойно дома!

И правда, так ли уж важна приходская активность, или мы без нее уж и не христиане? Возможно ли воцерковление вне общины? Заглянем в себя поглубже, и ответим: что для нас в церкви самое лучшее: само богослужение или то, что происходит после него? Если главным становится приходская тусовка, Господь тут уже ни при чем.

Все мы разные. Кто-то сосредоточенный интроверт, а кто-то неумный деятель. Встречая Бога, все мы обретаем себя. И поэтому в любом случае искать

нужно именно Его, к Нему идти навстречу. Тогда открывается дорога. И как-то само собой все начинает складываться и устраиваться: и на работе, в личной жизни, и в социальном служении. «Господу Богу твоему поклоняйся, и Ему одному служи» (Мф 4:10), — сказал Христос словами Закона Божия.

### Волонтерство за счет близких

О том, что «вера без дел мертва» (Иак 2:20), знает каждый православный христианин. Обычно эту истину приходится с трудом доносить до теплохладных невоцерковленных «захожан». Но, если серьезно, так ли уж важно православному христианину вести активную приходскую жизнь? Неужели кроме церковно-общественной нагрузки не найдется тех, кто нуждается в нашем заботливом участии?

Как же тяжело изо дня в день помогать своим ближним, а в храме — легко! Почему? Все просто: в первом случае это наша обязанность, послушание, наложенное на нас Самим Богом, сделавшее нас чьими-то детьми и внуками, супругами и родителями, а во втором — наш собственный выбор, добровольное пожелание. За первое никто не похвалит, а если что не так сделаешь,





так и наоборот. За второе — всегда благодарность: от настоятеля, от организаторов приходских акций, от самих людей...

Вот и получается, что, участвуя во множестве добрых дел при церкви, служим мы не Богу, а самим себе — своему удовольствию, тщеславию, боязни остаться в одиночестве.

Священники, бывает, горько шутят: когда в семье заводится праведник, все остальные становятся мучениками. На слуху история активистки одного из московских храмов. Она всегда оставалась в церкви после службы, помогала мыть полы, протирать иконы и лампы. И однажды пожаловалась священнику, что муж и сын не пускают ее в церковь, дело доходит до скандалов и, наверное, закончится разводом. Чтобы спасти семью, батюшка решил зайти к ним домой. Муж оказался вполне адекватным человеком. Сказал, что спокойно относится к тому, что жена верующая, а в доме повсюду иконы. Но вот горячей еды он давно не ел, в квартире грязно, у сына начались проблемы в школе. Нет, он, конечно, и сам многое может сделать, но одному тяжело справляться по хозяйству, и со школьными делами ему трудно. А жена же должна быть помощницей! Действительно, подумал батюшка, Бог создал жену именно как помощницу. «И сказал Господь Бог: не хорошо быть человеку одному; сотворим ему помощника, соответственного ему» (Быт 2:18). На следующий день он сказал своей духовной дочери, что не допустит ее к Чаше до тех пор, пока

та не уберется у себя в квартире и не наладит отношения с мужем и сыном. К счастью, та история закончилась благополучно: женщине удалось преодолеть обиду и осознать, что батюшка прав. Но часто ли случается такое понимание?

Сидеть у постели больного родителя — служение, накормить мужа — служение, поддержать ребенка на выступлении — служение. А мы упорно твердим, какие они духовно далекие от нас люди. Еще и цитату из Евангелия вспомним, дескать «враги человеку домашние его» (Мф 10:36).

Но разве напрасно сказал преподобный Серафим Саровский: «Стяжи дух мирен, и вокруг тебя спасутся тысячи»? Занимаясь общественно-полезными делами, мы зачастую забываем о наших близких. Иногда даже действуем в ущерб их интересам. Помощь другому становится единственной ценностью — и оборачивается зависимостью, от которой страдает и сам человек, и его семья.

### «Думала, что здесь все добрые»

Что видит человек, смотря на общину со стороны? Замечательную братскую христианскую любовь. Однако не всегда она так же легко и свободно изливается на тех, кто не «в клубе». Приход — тот же человеческий коллектив, и, увы, ему бывают свойственны те же проблемы: ревность, эгоизм, человекоугодие, «кумовство».

— Почему А. исповедовался 30 минут, а мне батюшка уделил всего три и даже не поговорил по душам?

— Почему в трапезной отец А. пригласил сестр рядом с собой Н., а не меня?

— Почему священник улыбается О. после исповеди, а меня ругает?

Священников печалит, когда прихожане создают вокруг них странные круги близости: первый, второй, третий. Где бы человек ни оказался, он всегда пытается застолбить там себе место получше. Так было и в евангельские времена. И даже пришлось Спасителю сказать сынам Зеведеевым, Своим ученикам Иоанну и Иакову: «дать сестр у Меня по правую сторону и по левую — не от Меня зависит, но кому уготовано Отцем Моим» (Мф 20:23).

Вспоминаю историю, которая произошла на моих глазах. На первой неделе Великого поста, когда по традиции четыре дня подряд читается Великий Покаянный канон преподобного Андрея Критского, в наш храм пришла «новенькая». Она выбрала себе местечко. Заняв его, стала ждать начала службы. Со стороны заметно было, как радуется ее душа! Пост — весна души. И вдруг вижу: подходит к ней бабушка «из местных»... и стоняет, мол, что место это ее, всегда было, есть и будет! От неожиданности женщина заплакала. Я подошла к ней, обняла и предложила встать на мое место. «Понимаете, я думала, что в храме все добрые...» — всхлипывала прихожанка. На следующий день она не пришла.



То, что в храме все особенные, основное заблуждение невоцерковленных людей. Чем скорее от этого заблуждения избавишься, тем проще увидеть истинную цель, ради которой все мы и приходим в храм. Человек немощен, а храм — духовная лечебница. Чтобы не разочаровываться, не нужно очаровываться.

Участвовать в жизни своего прихода — это прекрасно. Прекрасно, но не обязательно. Церковь Христова как мать объемлет своей молитвой и «в немощи лежащих», и «братьев наших во службах сущих» — всех присутствующих и отсутствующих «верных», шествующих ко спасению каждый своим путем: по отдельности или сообща, но главное — всегда с Богом. И даже если на этом конкретном приходе что-то не складывается, а послужить Богу хочется, не стоит унывать: Господь обязательно укажет, как это сделать.

Текст: Татьяна Гарина, Лилия Шабловская



# Христианин без прихода

## Норма или исключение?

*Главным делом православной общины является участие в Божественной литургии и причастие Святых Христовых Таин. Ведь сама Церковь есть собрание верных вокруг Христа. Но можно ли сказать, что одной Божественной литургии достаточно, чтобы сплотить прихожан в общину? Проститься друг с другом после литургии и разойтись по домам до следующей службы — приемлемо ли это для христиан? Мы спросили у верующих нижегородцев.*



**Елена Сащикова,**  
педагог воскресной школы:

— Я считаю, что православному христианину, помимо участия в церковных таинствах, нужно как-то проявлять себя на приходе. Это позволяет в полной мере ощутить себя частью большой дружной семьи. Твое сердце наполняется любовью к ближнему, и сам ты духовно растешь. Позволю себе не согласиться со старухой Шапокляк, которая говорила: «Кто людям помогает, тот тратит время зря». Добро всегда возвращается добром. Сегодня ты кому-то помог, а завтра община придет к тебе на помощь.

**Екатерина Шишкина,**  
активист молодежного православного движения «Сормовские пчелки»:

— Нельзя сказать, что участие в делах общины является обязательным для верующего, но оно может обогатить его духовно и послужить делу спасения души. Многое тут зависит от личности настоятеля, так как создать и сплотить приход очень непросто.



**Екатерина Бандакова,**  
косметолог:



— Каждый сам для себя решает, принимать ли ему участие в жизни прихода. Есть необщительные люди, а у кого-то нет времени и сил участвовать в общих делах. Служение может быть не для всех. Конечно, когда на приходе есть активисты,

это здорово. Они своим примером показывают, какой интересной может быть жизнь православного.

**Анна Олисова,**  
библиотекарь:

— Относительно участия в жизни прихода каждый принимает самостоятельное решение, как ему подсказывает сердце. Дела общины — добрые дела. Можно спросить у настоятеля или старосты, какая



нужна помощь. Это может быть помощь в уборке территории храма, мытье посуды в трапезной, участие в мероприятиях и сборах пожертвований, молитва по соглашению.

**Алена Тихолоз,**  
куратор Балахнинского благочиния  
по молодежной работе:



— Раз мы являемся прихожанами храма, то, конечно, должны принимать участие в жизни прихода. А не спешить побыстрее домой. В 2018 году мы с семьей переехали в Балахну с Дальнего Востока, стали ходить в Рождественский храм.

Мало еще кого там знали. Но однажды у нашей прихожанки сгорел дом. И все откликнулись на ее беду, помогли восстановить дом. Сейчас эта женщина живет и радуется, благодарит Бога за то, что у нас такой дружный приход, что никто не остался равнодушным! Без добрых дел прожить нельзя, у нашей души потребность в этом. Начинаться доброта должна с семьи, с наших близких, и община верующих должна быть местом, где она проявляется в первую очередь. Важно даже ласковое слово, сердечное пожелание, молитвенное напутствие.

**Светлана Горева,**  
редактор журнала:



— Моя семья ходит в один и тот же храм на протяжении более 12 лет. И, конечно, там уже есть знакомые люди. Когда дети были младше, посещали воскресную школу. Вместе с другими семьями мы участвовали в праздниках. И, как в большой семье, разделяли радости и беды друг друга. По сути приход — это и есть семья, которая разделяет твои взгляды, помогает в трудностях. Но мне кажется, что это вовсе не обязательно. Есть люди, которые не совсем открыты миру, им нравится ходить в храм, помогать Церкви в меру возможностей, но желания общаться с другими прихожанами не возникает. Их можно понять. Случается (ведь все люди), что кто-то начинает активно вторгаться в чужую жизнь, обсуждать кого-то, думая, что, раз мы приход, то должны быть в курсе всех дел прихожан.

**Светлана Букша,**  
методист Нижегородского кадетского корпуса:



— У каждого человека свой путь к Богу. Кто-то одинок или потерял себя, кто-то потерял работу или дом, но каждый может получить помощь в общине. Должна ли помощь быть обязательной? Данный вопрос не стоит для членов общины. Они

помогают милосердно. И верят, что за это дается возможность быть услышанным Богом.

**Алла Якимова,**  
банковский работник:



— Вопрос о том, принимать ли участие в жизни общины, у меня не возникает. В храм я пришла во взрослом возрасте. В силу разных обстоятельств мне приходилось менять места жительства. Соответственно, менялись и храмы. Меня всегда поражало, как люди на приходе знают друг друга, как радуются общению друг с другом. Здесь, в нижегородском храме, я нашла свою вторую семью. Наш приход — это люди, с которыми хорошо, спокойно и можно поделиться своими переживаниями. А в ответ мне тоже хочется поделиться своей любовью, сделать для кого-то доброе дело.

Текст: Татьяна Гарина

# *Узнать и полюбить Псалтирь*

Как открыть для себя красоту и силу слов,  
написанных 3000 лет назад



*Книга псалмов по сей день вызывает живой отклик в верующих сердцах. Время не властно над этими священными строками, ведь псалмы — это гимн человека Богу. Все они разные: хвалебные, покаянные, просительные, благодарственные. Псалтирь — это и учебник истории, из которого мы узнаем, что происходило в ветхозаветные времена. Это также пророческая книга: она говорит нам о еще не рожденном Христе. У современного человека поводов для чтения Псалтири множество. Мы прибегаем к ней в трудных жизненных ситуациях. Чтобы получить духовный импульс. Усопиших своих поминаем и о живых не забываем. Псалтирь нас и обличает, и учит, и напоминает, и пророчествует. А главное, мы читаем Псалтирь ради спасения своей души.*

## Не застрять на первом этапе

Мое первое знакомство с Книгой псалмов состоялось при скорбных обстоятельствах. Умер близкий родственник. Свекровь, наверное, впервые в своей жизни пошла в храм. Вернулась оттуда с книгами. Это были несколько экземпляров Псалтири. Черная обложка. Мелкий шрифт. Каждому взрослому члену семьи определили читать по одной кафизме до

40-го дня. Начался мой печальный труд. Совершенно ничего не понимая, с трудом читала я на церковнославянском языке, но русскими буквами, какой-то странный текст.

Шли 1990-е годы, храмы только-только открывались. И наш тоже недавно распахнул свои двери для верующих. Он и на храм-то не был похож, в советские годы служил «очагом культуры». Перестроенный, лишенный куполов, крестов, колоколов... Впервые читая Псалтирь ноябрьскими ветренными

вечерами, я и представить себе не могла, что со временем эта книга скорби и утраты станет для меня книгой укрепления веры и духовного обновления. Но для этого потребовались годы. Однако так происходит далеко не у всех. Многие так и застревают на этом этапе и считают, что Псалтирь читают только по покойным.

Ее прячут в самый дальний угол или вовсе относят в храм, чтобы лишней раз не попадалась на глаза. Дескать, нет в ней больше нужды. А ведь люди даже не подозревают, что эта священная книга способна изменить к лучшему жизнь даже самого горемычного человека. О том, что Псалтирь обладает поистине чудотворной силой, знают не только христиане. Это самая читаемая книга и у иудеев. Она у них всегда под рукой.

## Совместная молитва сближает

В нашем храме в дни Великого и Рождественского постов прихожане читают Псалтирь соборно. Разбивают на двадцатки и каждый день проходят по кафизме.

Молимся мы друг за друга и за наших земляков — участников СВО. В списке, который раздают каждому, 120 имен наших прихожан и 134 — воинов. Внимательно вглядываюсь в их имена, и вот что вижу. Ребят с именем Андрей — 11, как и Александров, Сергеев — 18, Алексеев — 10, Максимов и Михайлов — 12. И, удивительное дело, сразу три Артура. Я за всю свою жизнь не знала ни одного, а тут сразу три. Есть и воины с редкими именами, например, в нашем списке: Пайлак и Рустик. Первым делом, вновь приступая к чтению, ищу в списке их, но нынешним Великим постом ни Пайлака, ни Рустика в списке не оказалось. Будем надеяться, что живы. У Бога все живы!

Чтение Псалтири дисциплинирует, совместная молитва сближает. Если мы знаем друг друга (а мы знаем), то и ответственность повышается. Как это я не помолюсь за них, они же молятся за меня! Самой тяжело по нуждать себя на молитву, а в коллективе — легче.

## Первая реакция

В царской России Псалтирь была самой распространенной книгой в обществе. По ней даже детей учили грамоте. О, если бы теперь она стала нашей настольной книгой! Очереди к психиатрам и психотерапевтам, наверное, значительно бы уменьшились. Бывает, что человек запутался в жизни, стоит «на краю пропасти», — Псалтирь может стать спасительным тросом, который вытянет из беды.

Если кто-то тяжело болен, родственники, например, ожидая результата операции, читают Псалтирь. Если хочешь иметь Божие благословение — читай эту книгу. Если на душе тревога, смятение — читай ее! Когда над тобой сгущаются тучи — скорее открой ее. Псалтирь настолько плотно вошла в нашу жизнь, что обращение к ней стало первой реакцией, когда уныние или скорби, стресс или конфликты, депрессии, тревога, бессонница, мучительные переживания, разрыв отношений. Хочешь поблагодарить Господа — опять бери в руки Псалтирь! Ее святые строки способны творить чудеса, разрушать любые преграды.

## Денно и ночью

Псалтирь — единственная книга Ветхого Завета, полностью включенная в чин богослужения Православной Церкви. Она с нами и когда мы крестимся, венчаемся, соборуемся, когда поминаем тех, кого уже нет с нами. Мы слышим ее слова на каждой литургии. Этот ветхозаветный поэтический сборник всегда зовет к молитве.

Преподобный Серафим Саровский при жизни заповедовал дивеевским сестрам читать Псалтирь «денно и ночью». Он благословил читать ее вслух 12 сестрам, меняясь через каждые два часа.

В житии Пузовских мучениц мы также находим, что они ежедневно прочитывали Псалтирь, а святая Дарья (Улыбина), еще живя в миру, каждый день всю Псалтирь прочитывала стоя.

Меня особенно вдохновляет фрагмент из жития киево-печерских монахов Спиридона и Никодима. Они постоянно были заняты: дрова рубили, воду носили, пекли просфоры и хлеб. Работа кипела с утра до ночи. В храме из-за этого монахи-просфорники молились редко. Но что они придумали. Выучили Псалтирь наизусть. И когда работали, читали псалмы по очереди. Спиридон — 1-й псалом, Никодим — 2-й. И так за день прочитывали все 150. Не переставая работать! Монастырская пекарня стала у них вместо храма. Это было в XI веке, но их история поучительна для тех, кто в XXI столетии привык ссылаться на нехватку времени.

Знакомясь с житием святых новомучеников, особенно из монахов, часто встречаешь такое обвинение: «читал (читала) Псалтирь по усопшему». После закрытия монастырей, действительно, к монашествующим обращались с такими просьбами. Псалтирь давала пропитание тем, кто остался в живых после гонений на Церковь в XX веке. Недалеко от моей бабушки жила исповедница Феодосия Попкова. После 12 лет каторж-

ных работ в Казахстане она вернулась с подорванным здоровьем. Пенсию не платили, и Феодосия Алексеевна читала Псалтирь по умершим и этим жила.

## Как не надо делать

Спрашиваю у своих родственников: почему не читаете Псалтирь? Отвечают так: «Мы уже читали». Говорю, читать надо постоянно, а не один раз в жизни. Смотрят на меня с удивлением.

Многие говорят: «Я не понимаю псалмов, так зачем читать?» Но если не начать это делать, то понимать так и не научимся. Сначала ничего не понимаешь, но постепенно втягиваешься. Когда псалмы войдут в практику, они станут созвучны душе.

Читаете — и не ждите чудес или каких-то событий. Просто читайте — во имя Господа и для успокоения души.

Псалтирь не стоит читать как художественную литературу, ведь через эти древние писания мы обращаемся к Богу с просьбой о защите. Если будем подходить вдумчиво и сосредоточенно, помощь будет действенной. Из 150 текстов можно выделить 90-й, 50-й и 26-й псалмы, читаемые в непростое время своей жизни. Их можно выучить и наизусть.

Покаянный 50-й псалом — самый близкий для нас. Это одно из наиболее ярких и глубоких переживаний святого царя Давида: «Наипаче омой мя от беззакония моего, и от греха моего очисти мя». ... Не просто так он включен в утренние молитвы: после его чтения чувствуешь прилив сил.

К сожалению, с Книгой псалмов знакомы не все верующие. Неверующие не знакомы вовсе. Моя знакомая рассказывала про своих деда и бабушку: с целью предотвращения развития старческих заболеваний мозга они начали изучать немецкий язык (языковое обучение выстраивает новые нейронные связи). А я вот думаю так: немецкий вряд ли им пригодится, а вот церковнославянский пригодился бы точно. Читали бы Псалтирь на нем! Двойная польза: и душе, и мозгу.

## В метро и гаджетах, а кто-то — наизусть

У многих людей из-за быстрого темпа жизни читать Псалтирь дома, в тишине, нет возможности. Когда я бываю в крупных городах, часто замечаю, как люди читают Псалтирь в метро. Им похвала, что в наш стремительный век умудряются находить для этого время.

Если душа просит — читай и в метро. А кто-то увидит, что мы читаем, и захочет прочитать сам.

Общественный транспорт — нормальное место для молитвы современного человека. Молиться можно везде! А если кто считает это неблагочестивым, можно привести такой аргумент. Что лучше? Тупо просматривать картинки в смартфоне или посвятить это время чтению священных строк? Кто-то слушает Псалтирь в эфире христианских радиостанций — почему бы нет?

Издревле русские люди читали Псалтирь по памяти. Даже в некоторые монастыри принимали только знающих ее наизусть. Как святитель Тихон Задонский, например, который в пути обычно читал или пел псалмы. Первый патриарх Московский Иов знал наизусть не только Псалтирь, но и весь Апостол и Евангелие. Мы же суетны и ленивы, но пять псалмов выучить наизусть возможно каждому. Как это сделать? Чаше ходить в храм и внимать словам на богослужении.

Одна из важных частей утрени — Шестопсалмие. «Покаяния псалмы сии исполнены суть и утешения», — говорится в Уставе. Это избранные священные тексты. Во время их звучания мы особенно внимательны и сосредоточены. По храму не ходим, не разговариваем. А еще необходимо затушить все свечи. В церкви гасят свет, и чтец с горящей свечой в руке читает шесть псалмов. И хотя Псалтирь наизусть я специально не учу, но когда читают в храме, ловлю себя на том, что следующую строку уже знаю.

## Для меня!

Книга псалмов словно составлена лично для каждого из нас. Главное — распознать, расслышать, раскусить. Мы словно идем по ступеням знакомства с ней: чтение, запоминание, понимание. Можно читать и последовательно, и вразнобой. И время от времени заглядывать в толкование псалмов, чтобы раскрыть, наконец, для себя их духовный смысл и значение, узнать, какие события послужили поводом к созданию этого духовного памятника.

Вместе с Псалтирью мы скорбим, благодарим, плачем, радуемся. С нею мы размышляем о Промысле Божиим в своей жизни. «На самом опыте увидишь, — наставляет нас преподобный Амвросий Оптинский, — как велика сила богодухновенных псаломских словес, которые опаляют и прогоняют врагов мысленных, как пламень. И молитва всегда сильнее псаломскими словами, нежели собственными нашими».

Текст: Наталья Гордова

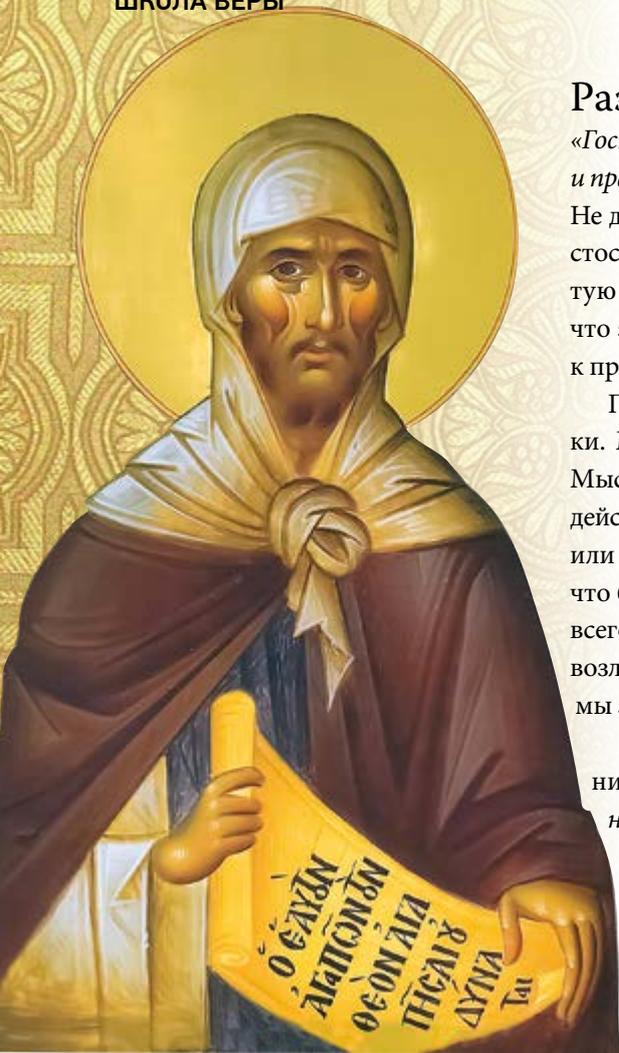
# Дух праздности... не даждь ми!

Можно ли бороться с тем, что стало современной нормой?

*Наступило лето, и мысли в это время — замечали? — как-то сами собой устремляются в области приятного и беззаботного. Думается об отдыхе, о предстоящем отпуске...*

*Куда и как?.. Ничего такого, но все же повод задуматься о природе, масштабах и влиянии на нас того самого духа праздности, от которого Великим постом мы усиленно стремились избавиться, ежедневно произнося молитву святого Ефрема Сирина, а вот теперь снова забыли.*





## Разве грешно?

«Господи и Владыко живота моего, дух праздности, уныния, любоначалия и празднословия не даждь ми», что значит: «Господи и Владыка моей жизни! Не дай мне склонности к лени, к суетным занятиям, к властолюбию и пустословию». Почему преподобный Ефрем Сирийский начинает свою знаменитую молитву с прошения избавиться именно от духа праздности? Потому что это не простое желание отдохнуть от житейских забот, а первый шаг к прочим грехам.

Праздность пробирается в наши дома, в наши сердца, в наши кошельки. Мы этого не замечаем. И не осознаем в этом нарушения заповедей. Мыслим шаблонно: грех — обманывать, дебоширить, воровать; грех — это действие человека, направленное на разрушение его собственной жизни или жизни другого. Мы же ничего такого не делаем! Мы привыкли к тому, что бездействие не делает нас виноватыми. Между тем грех — это прежде всего непослушание Богу, а праздность и означает отказ исполнять дело, возложенное на нас Богом. Нам всем даны таланты, и из Христовой притчи мы знаем, что должны будем дать отчет в том, как мы их использовали.

После грехопадения Адаму надлежало обеспечивать себя пропитанием «в поте лица». Позже апостол Павел выразился резко: «Если кто не хочет трудиться, тот и не ешь» (2 Фес 3:10). Праздность — сознательный отказ заниматься чем-то полезным в угоду отдыху и развлечениям — противоречит Божественному замыслу о нас. К человеку, находящемуся в состоянии безделья, греховные мысли и дела буквально прилипают. Предшествует формированию праздности родственное ему состояние лени — нежелания трудиться, хотя это необходимо.

## Родительское горе

Коллега жалуется на свою 28-летнюю дочь. Ее попытки устроить единственную дочь на работу безуспешны. Аргументы барышни примерно такие: «Я не готова работать на таких условиях». Или: «Я не вижу себя на этой работе», «Я сейчас в поиске. Себя!», «У меня другие приоритеты». Проходит год – годы... Барышня не работает и на недоумение родных, вынужденных ее содержать, с искренней обидой восклицает: «Я вам что — чужая?»; «Вам жалко?», «Нам что — не хватает?» Вы думаете такое невозможно?

В Советском Союзе неработающих называли тунеядцами. Каждый гражданин обязан был трудиться. До конца 1980-х в Уголовном кодексе СССР официально существовала статья за тунеядство.

Наверное, многим приходилось видеть, как свой или чужой ребенок по несколько часов кряду лежит с телефоном в руках. Учить уроки не интересно, заниматься в секциях не желает, помочь по дому лень... Родители не знают, что делать.

Или так: ребенок плохо учится. Тройки по всем предметам. Трудиться над успеваемостью не хочет. Но в выходные с родителями с энтузиазмом идет в торговый центр за обновками и подарками. Учеба учебой, а семейные радости никто не отменял.

Дети уже не развлекают себя сами. Армия аниматоров, мастеров праздника, клоунов, массовиков-затейников, шоуменов, вожатых все растет. Сколько профессийросло за последние десятилетия, чтобы развлекать детей! А ведь сценаристами, костюмерами, артистами могут быть и сами

дети. Помещение оформить можно совместно со взрослыми. Тут и общение, и сотрудничество.

Работая в детской воскресной школе уже много лет, мы ни разу не привлекали к организации праздников сторонних специалистов. Наши дети все делают сами. А если что-то не получается, тут же на помощь приходят родители. Вместе составляем сценарий, шьем костюмы, придумываем игры и конкурсы, готовим подарки, оформляем сцену. Вместе удивляемся, радуемся, фантазируем, размышляем. Праздники получаются живые, интересные, познавательные.

Кто-то возразит, мол, это старомодно, непрофессионально, художественная самодеятельность сейчас не в тренде. Но настоящая ценность не в этом. Когда дети сами готовят праздник, они ощущают себя создателями, творцами, а не простыми зрителями концерта. Разве не это нужно для развития личности ребенка?

Праздность современной молодежи — это прежде всего ориентированность на развлечения, на поиск новых ощущений. Когда вчерашний школьник вырастает, его уже поджидает целая сеть ночных клубов, калянных и прочих заведений, где тусуются любители острых ощущений, компьютерные игроманы, погрязшие в безделье.

## Спутники праздности

Многие считают, что праздность может быть полезной, потому что она помогает сохранить здоровье и дает вдохновение. Но каково при этом реальное соотношение вреда и пользы?

Мы пребываем в праздности значительное время, даже не замечая этого, всякий раз, когда обращаемся к интернету. Социальные сети сами по себе не опасны, но непрошенный контент буквально лезет в нашу жизнь без всякого приглашения. Мы можем часами рассматривать фотографии приготовленных блюд, сервировку застолий, интерьеры, благоустройство около дома, снимки и видео животных. А кто ни разу не ввязывался в непримиримые споры в комментариях? За этим занятием можно просидеть ночь напролет. Пролистываем чужие видео, прокручиваем ленты новостей — разве это не праздность? Возникла свободная минута (в очереди, на остановке) — сразу же за смартфон. Что стоять/сидеть без дела? Нам даже кажется, что таким способом мы избегаем праздности.

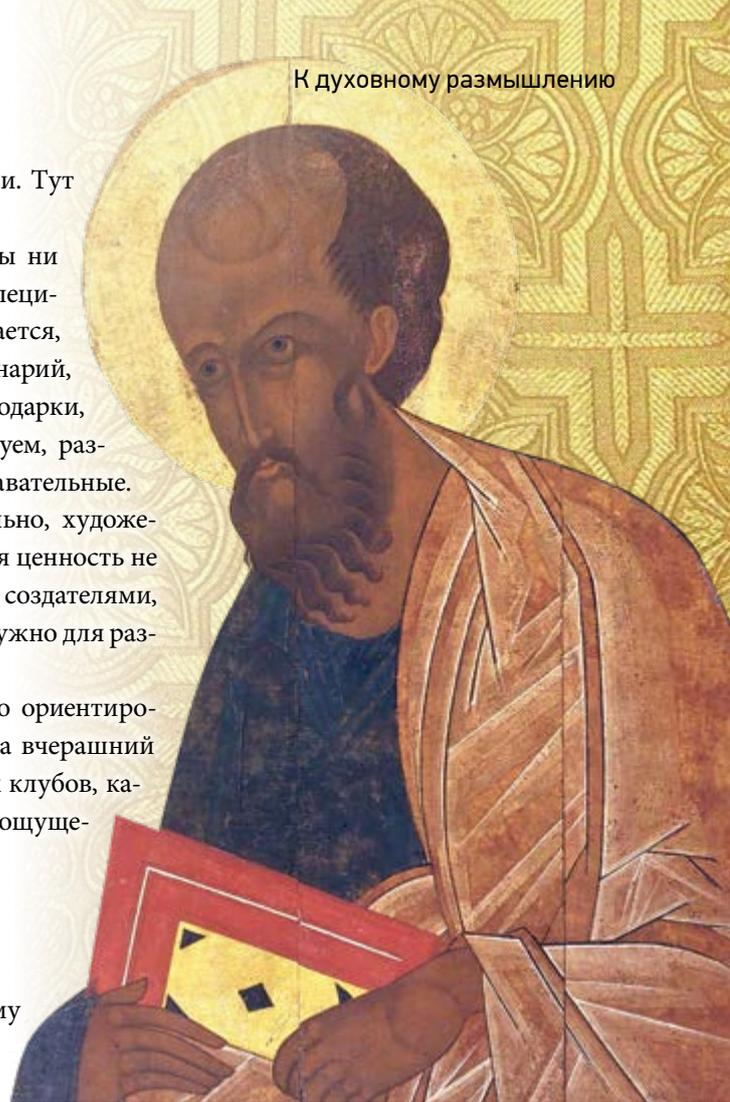
Казалось бы, интернет сегодня отодвинул телевидение на второй план. Но мы все же находим несколько часов и на нескончаемые сериалы, и на отслеживание перипетий в личной жизни «звезд».

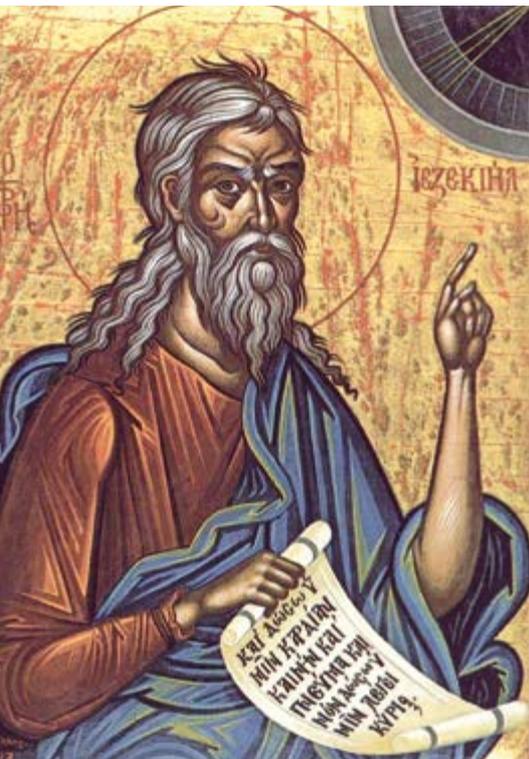
А есть еще и шоппинг, прочно закрепившийся в качестве части современного образа жизни. Хождение по магазинам без четкого плана покупок, просто ради знакомства с ассортиментом, стало простой формой времяпрепровождения. В торговых центрах светло, красиво и можно почувствовать себя частью этого мира, даже ничего не приобретая.

Со временем желание проводить время праздно будет только расти, а сил для противодействия этому становиться все меньше.

## Бездельники в Священном Писании

Читая Библию, мы часто встречаем замечания о праздности как источнике всякого зла. *«Вот в чем было беззаконие Содомы, сестры твоей, и дочерей*





ее: в гордости, пресыщении и праздности, и она руки бедного и нищего не поддерживала» (Иез 16:49), — говорит пророк Иезекииль. «Употребляй его на работу, чтобы он не оставался в праздности, ибо праздность научила многому худому» (Сир 33:28), — советует премудрый Сирах. А вот портрет хорошей жены из Книги Притч: «Она наблюдает за хозяйством в доме своем и не ест хлеба праздности» (Прит 31:27).

Несколько раз праздность упоминается и в Новом Завете. Самое пронзительное и безоговорочное суждение об этом находим в Евангелии от Матфея: «Говорю же вам, — предупреждает Господь Иисус Христос, — что за всякое праздное слово, какое скажут люди, дадут они ответ в день суда» (Мф 12:36). Если даже праздное слово имеет значение для решения о спасении души, то что говорить о праздной жизни?

«Критяне всегда лжецы, злые звери, праздные обжоры» (Тит 1:12), — пишет апостол Павел. И в другом послании: «притом же они, будучи праздны, приучаются ходить по домам и бывают не только праздны, но и болтливы, любопытны, и говорят, чего не должно» (Тим 5:13).

«Что вы стоите здесь целый день праздны?» — вопрошает евангельский хозяин виноградника, продолжая нанимать работников вплоть до последнего, единодесятого часа. В его образе Христос напоминает о Боге, Который обещает награду всем потрудившимся: «Идите и вы в виноградник мой, и что следоватъ будет, получите» (Мф 20:1–16).

## Голос классика — голос совести

В XIX столетии много думал и писал о праздности Лев Толстой. В своих произведениях он выступал против пустоты жизни правящего класса и социального неравенства, основанного на праздности дворян.

Так, в рассказе «Три смерти» писатель показывает барыню, которая смотрит на жизнь как на цепь непрерывных удовольствий. В романе «Анна Каренина» — изображает жизнь светского общества, где праздность приводит к культу чувственных удовольствий и утрате семейных ценностей. «Храмом праздности» он называет здесь Английский клуб, общественный и политический дворянский центр в Москве, который и сам посещал в 1850 году. О том периоде своей жизни Толстой записал в дневнике: «Жил очень безалаберно, без службы, без занятий, без цели; и жил так не потому, что, как говорят и пишут многие, в Москве все так живут, а просто потому, что такого рода жизнь мне нравилась». Биографы писателя уточняют, что Льву Николаевичу нравилось его положение молодого человека в московском свете: образование, хорошее имя и достаток позволяли жить беззаботно.

Глубокие наблюдения за образом жизни целого сословия привели графа Толстого к выводу о том, что праздное существование делает людей сердитыми, недовольными, приводит к утрате нравственных ценностей. В произведениях он рассматривает праздность как источник грехов и негативных последствий для человека.

В романе «Война и мир» он пишет: «...есть только два источника людских пороков: праздность и суеверие, и что есть только две добродетели: деятельность и ум», «Библейское предание говорит, что отсутствие труда — праздность — было условием блаженства первого человека до его падения», «Любовь к праздности осталась та же и в падшем человеке, но проклятие все тяготеет над человеком, и не только потому, что мы в поте лица должны



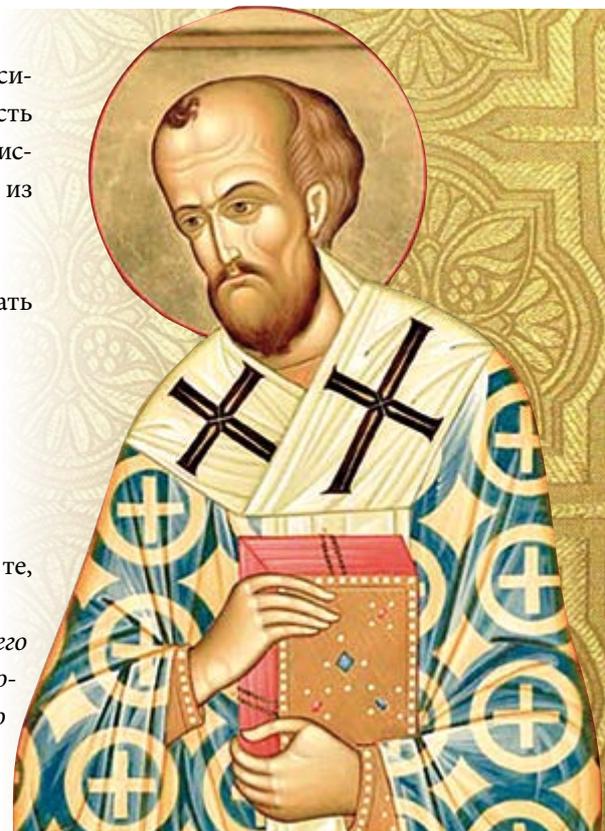
снискивать хлеб свой, но потому, что по нравственным свойствам своим мы не можем быть праздны и спокойны», «Тайный голос говорит, что мы должны быть виновны за то, что праздны».

## Начнем с малого

Привыкшему к праздности человеку любая серьезная работа уже не по силам. Такие понятия, как самодисциплина, надежность, ответственность тоже не для приверженцев праздного образа жизни. Поэтому на пути к исправлению начать можно с чего-то одного и постепенно сформировать из этого привычку:

- планировать свой день;
- составить список дел на обозримое будущее и решительно следовать ему;
- не откладывать дела на завтра;
- ограничить время, проводимое в соцсетях и перед телевизором;
- раньше ложиться спать и раньше вставать;
- переходить на здоровый образ жизни;
- осваивать новые навыки;
- не замыкаться на себе, начать кому-то помогать, рядом всегда есть те, кто в нас нуждается;
- почаще напоминать себе святоотеческие наставления: *«Нет ничего бесполезнее человека, который проводит все время в бездействии и роскоши»* (святой Иоанн Златоуст), *«Никогда не оставайся совершенно праздным... чтобы праздность не научила тебя всякому злу...»* (преподобный Симеон Новый Богослов).

Текст: Наталья Гордова



# Настоящая

И еще много слов о маме всех нижегородских регентов и просто матушке



*С протоиереем Андреем Кирилловым, клириком храма Всемилоливейшего Спаса на Полтавке, мы дружим уже второй десяток лет. Вместе трудились еще на стройке каменного храма в честь святой равноапостольной княгини Ольги в Верхних Печерах, рядом с деревянным Игоревским, где батюшка около четырех лет был настоятелем. А с супругой его, Еленой Александровной, я познакомилась не так давно, на курсах клиросного чтения при ЦПЦС «Покров». Это удивительная женщина, которую нельзя не уважать и не любить искренне. Поэтому, узнав, что в нашем журнале еще не было полноценного ее портрета, я решила восполнить этот пробел.*

Елену Кириллову, впрочем, знают, наверное, все. Многие знают ее еще по девичьей фамилии — Махрова. Это и неудивительно: она стояла у истоков формирования Нижегородского женского епархиального училища и сейчас является преподавателем регентского отделения Центра подготовки церковных специалистов «Покров». С нею «выросли» почти все регенты, певчие и чтецы наших нижегородских храмов и не только.

Мне всегда было интересно: как становятся матушками? Очень часто девушки из семьи священника выходят замуж за семинаристов, сыновья священников, продолжая дело отцов и дедов, рукополагаются во диаконов и пресвитеров. Формируется потомственная священническая родословная. В родительской семье Елены Александровны такого не было. Только прабабушка со стороны отца была очень верующей.

— Все у нее было строго и с молитвой, — рассказывает моя героиня. — Много трудилась в своей жизни, вырастила трех дочерей. Папа был сыном ее старшей дочери и первым внуком, позже я стала ее первой правнучкой. Как мне рассказывали потом родители, прабабушка меня очень любила и называла «светом в окошке» и «певуньей». Она брала меня в охапку, носила по домам, ставила на лавочку, и я пела разные песенки. Учитывая, что я была маленькая и пухленькая, выглядело это все умирительно.

К сожалению, вера прабабушки не передалась дочерям. Время было сложное, «не до веры в Бога». У людей формировались иные ценности, расставлялись иные приоритеты. Как отметила Елена Александровна, в 1970-е годы верующих людей не любили, поэтому никто и нигде открыто не говорил, что ходит



в храм или молится. Люди боялись и скрывали это, «веря в душе». Но не Александр Вениаминович Махров, ее отец.

— Был такой момент, когда мою сестру должны были принимать в пионеры. Моего папу, педагога школы, вызвала к себе классная руководительница и спросила, как можно носить крестик и пионерский галстук на одной шее? Папа ответил ей, что в нашей семье все ходят с крестом, все верующие. Для учительницы это было возмутительно.

## Радость дается не сразу

Верующим был и отец Елениной мамы.

— Дед очень чтит церковные праздники, особенно Рождество Христово, — продолжает моя собеседница. — Он считал, что обязательно нужно прославить Младенца Христа. Мама рассказывала, как накануне праздника он всегда учил с ребятишками колядки, песни, тропари, а потом они всей гурьбой ходили по домам и пели.



В конце 1980-х мировоззрение советских людей стало постепенно меняться. Многие потянулись в храмы. В этот момент и маму Елены Александровны потянуло к истокам.

— В нашей семье был матриархат: мама сказала, и спорить бесполезно. Поэтому вслед за ней и всем нам пришлось приобщаться к Церкви. Скажу честно, мы с сестрой в храм идти не хотели. Дорога туда была длинная. Нас поднимали в воскресенье очень рано, потом мы шли на электричку, после пересаживались на автобус и дальше еще через леса и поля топали пешком. Никакой радости от всего этого я не испытывала. Весь выходной день был потрачен на переезды и службу. Тогда я даже думала, что, когда вырасту, никогда не буду ходить в церковь.

Как вспоминает Елена Александровна, все это лишь потом сыграло на пользу, но на тот момент скудная постная пища во время поста, строгость мамы о Вездесущем Боге, Который все видит, отсутствие верующих подружек, с которыми можно было поделиться чем-то общим, девичьим, заставляли чувствовать себя изгоем.

Тем не менее, со временем Господь все расставил по своим местам. Аккуратно и бережно сеялись семена веры, располагалось к ней сердечко. Елена Александровна наконец полюбила эти долгие поездки: мелькание пейзажей в окне электрички, красоту полей, через которые приходилось добираться до Дома Божия, тишину зимой и пение птиц летом. На одну из Пасх она привезла в храм одноклассников, и...

— На ночной службе батюшка всех нас причастил! Не знаю, все ли были крещеные, но Господу было так угодно, и все мы причастились в ту Пасху. А после службы пошли есть всякие вкусности — как это было здорово!

Мама Елены Александровны была человеком строгим, рассудительным и мудрым. Елена Александровна характером в нее. От отца же она унаследовала всю творческую сторону.

— Папа для меня — образец для подражания. Он был учителем труда и мог сделать все! Из дерева и разных железок постоянно что-то мастерил, и получались прекрасные, качественные и аккуратные вещи. При всем этом он был еще и очень эрудированный человек, с ним можно было разговаривать абсолютно на разные темы.

Преподавательский талант у Елены тоже от отца. Старшеклассницу, ее часто просили заменить учителя у младших. И она делала это с радостью, понимая, что учить ей нравится.

## А хотелось в институт

Вера и любовь к Богу пришли к Елене Александровне через послушание родителям, жизненные трудности, переживания за родных и большое желание учиться. Как отметила матушка, она всегда просила Господа о помощи, а Он всегда помогал. Вокруг нее происходили настоящие чудеса, в которых она видела Промысл Божий.

Так случилось и с ней после выпускных экзаменов в школе. Куда идти учиться дальше? Выбор был сложный. Регент храма, в который ездила на богослужения семья Махровых, предложила Елене Александровне выучиться на эту профессию, чтобы в дальнейшем стать руководителем церковного хора. За советом поехали к старцу, у которого окормлялась мама Елены Александровны. Тот благословил поехать в Сергиев Посад.

— Я тогда даже возмутилась внутренне: опять в монастырь посылают, — вспоминает матушка.

Сама она очень хотела учиться в институте и уже видела себя активной участницей различных кавээнов и веселой студенткой одного из вузов:

— Мне нужны были костры, песни под гитару, какая-то активность. Очень хотелось интересной студенческой жизни.

Однако благословение старца было ехать в Троице-Сергиеву лавру. Нужно было помолиться у мощей святого Сергия Радонежского и узнать о требованиях к вступительным экзаменам на регентское отделение. В обители Елене Александровне понравилось, но по поводу учебы были сомнения: хотелось попробовать поступить и в светские вузы.

Лишь через год она вернулась туда, чтобы уже осознанно, с большим желанием учиться только здесь и нигде больше, сдала экзамены и поступила. Много чего на тот момент она не знала и не умела, но очень старалась, готовилась и молилась преподобному Сергию, чтобы помог.

В Троице-Сергиевом монастыре верят, что сам преподобный Сергий Радонежский отбирает людей на учебу, послушания, труды и монашеское жителство в лавре.

Увидев себя в списке поступивших, Елена Александровна от неожиданности растерялась, не поверив своим глазам, потому что была готова к другому, но потом приняла все как должное. Так началась ее интересная православная студенческая жизнь.

— Я почему-то всегда чувствовала, что все будет именно так, как Бог даст, — говорит она. — На все воля Божия, которая всегда благая. Я была спокойна и ничего не боялась. Вера моя лишь укреплялась.



## Моя семья — мой тыл

Встреча с будущим супругом произошла также в обители преподобного Сергия, в стенах Московской духовной академии. Елена и Андрей учились рядом, подружились, ходили гулять по Сергиеву Посаду, несли различные послушания и посещали богослужения. Не спеша, постепенно, с молитвой, мудрыми советами старцев и родителей складывались их отношения.

— Когда я закончила учебу в лавре, мне нужно было определяться с местом работы. В это время в Нижнем Новгороде открывалось женское духовное училище и требовались преподаватели. Но было предложение остаться в регентской школе и преподавать там. Андрей тогда еще продолжал учебу, и ни о какой семейной жизни и речи не было. Мне нужно было сделать выбор, и я выбрала родину, — поделилась матушка.

Вернувшись в Нижний Новгород, Елена Александровна целиком посвятила себя преподаванию в епархиальном духовном училище с регентским послушанием в храме.



Немногим позже, в мае 1998 года, Андрей Кириллов приехал к ней на день рождения с букетом цветов и предложением руки и сердца. Она, по-девичьи, ответила, что подумает, а он — что будет ждать ее ответа сколько нужно. И дождался. Они поженились осенью, а до этого писали друг другу письма, скучали и ждали новых встреч.

По окончании Московской духовной академии и защиты кандидатской диссертации Андрей принял священнический сан в Нижегородской епархии от приснопамятного митрополита Николая (Кутепова). Отец Андрей Кириллов был последним священником, которого рукоположил владыка Николай перед своей кончиной.

Отец Андрей и матушка Елена трудятся в Нижегородской епархии более 20 лет. За это время Елена Александровна выпустила не одну сотню воспитанниц, многие из которых также стали матушками и регентами на приходах.

Сложные темы на занятиях она объясняет простыми словами. А для лучшего восприятия материала часто приводит примеры из собственного жизненного и преподавательского опыта. Лишь убедившись в том, что всем все понятно, продолжает занятие дальше. Девочки в училище ее побаиваются, но, несомненно, каждая из них благодарна Елене Александровне за знания и заботу. Почти со всеми своими ученицами Елена Кириллова поддерживает связь и готова помочь в любом вопросе.

Отец Андрей служит в храме, преподает в Нижегородской семинарии, ведет клуб «Трезвение» в Нижегородском благочинии, читает лекции по катехизису в лектории для взрослых, окормляет военных, организовывает и сопровождает паломнические поездки от благочиния по святым местам.

При такой колоссальной занятости и общественной деятельности общие выходные у них случаются редко, тем не менее, супруги всегда находят драгоценные минуты друг для друга.

— У нас в семье традиция — совместный ужин, — говорит моя героиня. — Именно вечером мы собираемся вместе за одним столом, делимся друг с другом тем, как провели день, девочки рассказывают свои новости. За это время мы обсуждаем все насущные проблемы. Просто сидим и разговариваем друг с другом в спокойной душевной обстановке.

Любимым местом отдыха от повседневной суеты для семьи Кирилловых является дача. Чистый воздух и семейное общение в кругу близких людей оставляют позади все заботы и повседневный шум. В семье Кирилловых масса и других традиций: любимые блюда,



фильмы, пешие прогулки по городу, поездки на машине по монастырям и храмам, празднование дней рождения, церковные праздники.

Они настолько уважительно и бережно относятся к личным границам друг друга, что дают себе право на уединенную молитву, чтение книг и отдых. По словам Елены Александровны, такие минуты необходимы каждому человеку, чтобы «перезагрузиться», очистить мозг от ненужной информации, что-то обдумать, принять важное решение или просто снять усталость и нервное напряжение.

## Рецепт счастья

Если бы меня спросили, какая она, Елена Александровна, я бы ответила так: настоящая! В ней нет лукавства. Абсолютно честная и искренняя во всем.

Ее работа в центре «Покров» — это большая самоотдача в профессии педагога, ее регентское послушание в Спасском Староярмарочном соборе — это ежедневное благодарение Богу, ее семья — это поддержка и любовь близких. Елена Кириллова — мудрый педагог, профессиональный регент, любящая матушка и чуткая мама. И во всем она является образцом для подражания.

С ней хочется поделиться радостью: она искренне порадует. Ей можно рассказать о своих переживаниях и волнениях: она моментально включится в процесс, подскажет, посоветует и поможет. Живая, строгая и добрая одновременно. А еще она очень веселый и жизнерадостный человек. От ее позитивного настроения хочется улыбаться и верить в лучшее!

Текст: Ольга Солнышкина

Фото: Ольга Солнышкина и из архива Кирилловых

# У истока России

Каким город-герой Смоленск увидели паломники

*Побывать в Смоленске мы мечтали давно, но решиться на столь долгое автомобильное путешествие (от Нижнего Новгорода его отдаляют более 800 километров) смогли только прошлым летом. Навигатор подсказал, что в пути мы будем находиться 12 часов. Верилось с трудом в эти выведенные кем-то цифры, мало ли чего напишут в интернете. Но каково было наше удивление, когда ровно через 12 часов после отъезда из города наша машина остановилась у памятника Кутузову, прямо под стенами Успенского собора — главной святыни Смоленска.*



## Западный форпост

Первое, что удивило на Смоленщине, — это дороги. Широкое, ровное асфальтовое покрытие, в четыре, а иногда и в шесть полос, с яркой и четкой разметкой.

Смоленские дороги ведут в Западную Европу. Это обстоятельство не раз приводило к тому, что город — западный форпост России — становился местом кровавых сражений. Так было и в княжеской Руси, и в Смутное время, когда городом завладели поляки, и в годы фашистской оккупации. Когда с Запада на нас победоносно шли устремленные на Москву враги, первую подножку им ставили защитники Смоленска. Ценой невероятных испытаний, ценой крови тысяч горожан они задерживали захватчиков, показывая русский патриотизм и несгибаемый характер.

Наше знакомство с древним городом, отметившим свое 1160-летие, началось у памятника герою Отечественной войны 1812 года Михаилу Кутузову и продолжилось в Успенском соборе. Здесь бывал Наполеон и, потрясенный величием собора, даже выставил у его ворот охрану, защитив русскую святыню от своих мародеров. Правда, сам забрал историческую ценность, хранившуюся здесь со времен хана Батия, тоже мечтавшего завладеть Смоленском, — копьё святого воина Меркурия, защитившего город от нашествия Орды. Эту реликвию смоляне берегли более 500 лет.

Дрогнули фашисты, по-хозяйски пришедшие в собор, перед его неземной красотой. Сразу разрешили совершать богослужения, во время которых на непонятном для них церковнославянском языке русские священники молили Бога о защите Отечества и скорейшем изгнании врагов.

Устоял Успенский храм и в годы воинствующего атеизма. Долгое время под святыми сводами действовал антирелигиозный музей. Сейчас храм привлекает внимание тысяч паломников, которые стремятся своими глазами увидеть 30-метровый позолоченный иконостас с резными ангелами, дивные росписи и главную святыню — чудотворную Смоленскую икону Божией Матери. Приложиться к ней — великое утешение и радость для верующих сердец. Мы с благоговением подходили к святому образу, моля Пресвятую Богородицу о своих печалях и нуждах.





## Сохранил самобытность

После богослужения началось наше шестичасовое путешествие по Смоленску. Это оказался красивый, тихий и удивительно зеленый город, внутри которого пролегал крепостная стена — памятник русского зодчества. Перво-наперво полюбовались Днепром, в котором великий князь Владимир крестил смолян. Здесь же, на Владимирской набережной, куда в субботний день съехались все свадебные кортежи города, установлен величественный памятник Крестителю Руси.

Как удалось смолянам сберечь дивные храмы XII века? Как, пройдя через столько войн и сражений, уцелели эти бесценные памятники архитектуры — свидетели великих событий?

Мы побывали в церкви Михаила Архангела, возведенной смоленским князем Давидом Ростиславичем. В течение восьми веков люди получали здесь очищение, утешение, духовную крепость. Она до сих пор действует, и в момент нашего прихода в древней обители крестили малышей.

При храме действует Православный центр защиты семьи, материнства и детства «Смоленский дом для мамы». В нем находят приют женщины, желающие избежать греха аборта, но не имеющие возможности растить детей. Здесь таким мамочкам предоставляют жилье и все необходимое для ребенка. А еще учат вести хозяйство, приготовить еду, встретить гостей, навести порядок. Гости города они всегда встречают гостеприимно, кормят вкусной домашней едой.



## Сквозь войны

Память о войне 1812 года смоляне хранят вдумчиво и бережно. Наполеоновское нашествие нанесло Смоленску огромный ущерб. Жители грудью своей загородили дорогу врагу. Героические сражения у стен Смоленска стали одной из славных страниц войны с Наполеоном.

О грозных временах напоминают памятники, созданные еще в царской России. Дух захватило, когда мы приблизились к обелиску «Героическим защитникам Смоленска 4–5 августа 1812 года». В эти дни в Смоленске разгоралась ожесточенная битва. Чугунный памятник выполнен в византийском стиле. На черном фоне блистают золоченые ордена, Смоленский образ Божией Матери и «План Смоленского сражения». Рядом с памятником установлены две французские пушки на чугунных лафетах с вензелями императора Наполеона. Эти орудия были найдены при строительстве фундамента гимназии.

Визитной карточкой Смоленска стал и другой памятник — «Благодарная Россия — героям 1812 года». Он

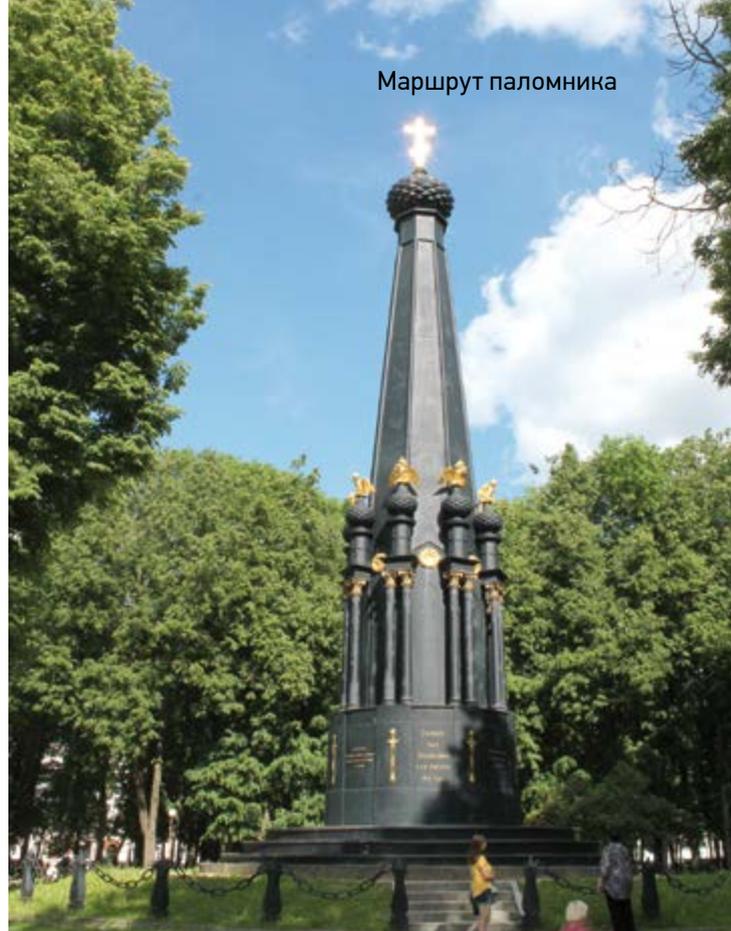


символизирует неприступность России, которая представлена в виде скалы. По ней карабкается воин, держащий в руках обнаженный меч. Наверху скалы два орла (символ двух русских армий) дерзновенно защищают свое гнездо — Смоленск. Глядя на эту напряженную схватку, испытываешь гордость за город и его героических жителей.

В годы Великой Отечественной войны Смоленск тоже стал ареной для ожесточенных боев. Два года город-герой находился в оккупации, тысячи его жителей погибли в концлагере, расположенном на окраине. Подвиг народа отражен в памятниках и стелах, в неугасающем Вечном огне, в аллее городов-героев.

Со Смоленщиной связаны имена первых русских святых — князей Бориса и Глеба. В местечке Смядынь, на берегу одноименной реки, в 1015 году разыгралась трагедия, давшая Церкви одного из первых мучеников — муромского князя Глеба, сына Владимира Крестителя Руси. В XII веке на этом месте построили Борисоглебский монастырь, до наших дней не сохранившийся. Сейчас это окраина Смоленска, и на месте гибели молодого князя установлен поклонный крест, а рядом — небольшая Борисоглебская церковь. В ней нас гостеприимно встретил настоятель, рассказавший нам немало интересного из жизни святых.

За целый день мы объехали город вдоль и поперек, а последней нашей точкой в Смоленске стал советский памятник: уроженец смоленщины Александр Твардовский беседует на бревнышке с Василием Теркиным. Поэт-фронтовик и его знаменитый литературный герой отлиты из бронзы, но сидят словно живые. Поэма «Василий Теркин», богатая самобытным солдатским языком, навсегда останется одним из лучших произведений о войне.



Памятник защитникам города

Прощаясь со Смоленском, мы еще раз полюбовались грандиозным Успенским собором, который виден со всех сторон. Эта красота и мощь, на которую стоит взглянуть, чтобы навсегда сохранить в своем сердце древний город, ставший щитом России.

Текст: Марина Бригатова

Фото: Наталья Гордова



# *Сирень благоухает... и звучит*

Традиционный фестиваль  
памяти рода Демидовых в Быковке

*В селе Быковке Воротынского района я побывала впервые. И уже знаю, что обязательно вернусь сюда, где дышится как-то по-особому. Неудивительно, ведь воздух в селе буквально пропитан сиренью. В Быковке она повсюду, и когда начинает расцветать, воздух становится таким густым, что можно ложкой черпать. Буквально нет такого места, где бы не чувствовалось благоухание. Под стать и люди — невероятной теплоты и душевности, гостеприимные, радушные! Для них Быковка — национальное достояние и гордость. С 2007 года в конце мая, в пору цветения, в селе ежегодно проводится фестиваль «Демидовская сирень». Нынешний, состоявшийся 23 и 24 мая, 18-й по счету.*





«Демидовская сирень» — мемориальное мероприятие, посвященное памяти нижегородской ветви рода Демидовых, знаменитого рода уральских промышленников, создателей металлургической промышленности. Здесь было их родовое гнездо. На некрополе совершается поминовение усопших, на фестивальной поляне поднимается флаг с фамильным гербом, звучат приветствия, песни, стихи, музыкальные произведения, высаживаются новые кусты сирени, проводятся экскурсии и выставки, шумит ярмарка с народными промыслами.

С 2022 года фестиваль поддерживает Международный Демидовский фонд. Мероприятие наполнилось новым содержанием, расширило свои границы: фестивальные площадки открылись в Нижнем Новгороде, Сомовке, Фокине, Воротынце, Красных Марах. Собираются ученые, краеведы, музейные работники и общественные деятели, представители духовенства, министерств

и ведомств Нижегородской области, ведущие артисты московских театров. Основную задачу организаторы фестиваля видят в привлечении внимания общественности к находящемуся на территории региона духовному, историко-культурному и материальному наследию нижегородской ветви знаменитого рода.

## Возрождая село, возрождаем историю

Начинаются праздничные мероприятия традиционно с Божественной литургии в храме в честь Рождества Христова. Возглавил богослужение настоятель Вознесенского Печерского монастыря Нижнего Новгорода архимандрит Тихон (Затекин). Его приезд в Быковку стал настоящим праздником для жителей села. В церкви собралось много прихожан, среди них и почетные гости: настоятельница Маровского Крестовоздвиженского монастыря



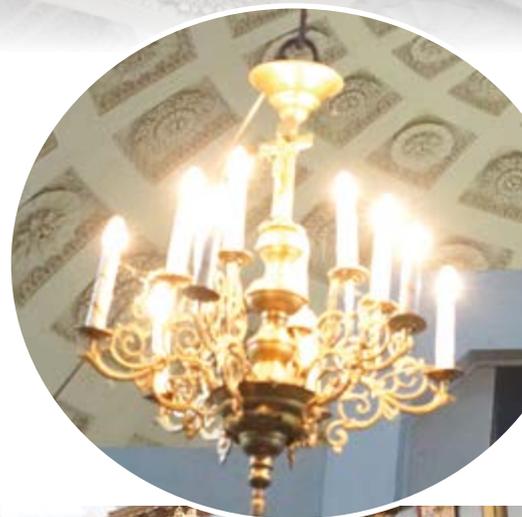
монахиня Елисавета (Голубева), исполнительный директор Международного Демидовского фонда (МДФ) Мария Розанова, официальный представитель фонда в Нижегородской области Александр Дюжаков, прямой потомок дворянской династии Демидовых Мария Окунева, доктор исторических наук, главный специалист РГАСПИ Людмила Лыкова.

— Уже 25 лет живу на нижегородской земле, и даже помыслить не мог, что здесь тоже есть ветвь Демидовых, а у нее — свое родовое гнездо — село Быковка, где сохранились два храма, дореволюционные дома! — говорит архимандрит Тихон. — Надеюсь, по милости Божией село будет возрождаться, мы увидим его во всей красоте, каким оно было до 1917 года. Митрополит Георгий проникся этой идеей и благословил меня курировать проект. Мы уже провели несколько совещаний и собраний с представителями фонда.

По окончании богослужения на территории Демидовского не-

крополя за алтарем Рождественской церкви была совершена лития в память об усопших представителях династии. Затем на основной сцене около усадьбы в Быковке состоялось торжественное открытие фестиваля. В церемонии поднятия флага с гербом рода Демидовых участвовали глава местного самоуправления городского округа Воротынский Нижегородской области Александр Савельев, Мария Розанова, архимандрит Тихон (Затекин).

В центре села в этот день гости заложили новую сиреневую аллею из 80 саженцев. Начало новой традиции было положено накануне, 23 мая, во время субботника. Первые саженцы высадили учащиеся трех школ Воротынского округа. Сегодня посадка продолжилась. Молодые деревца станут символом памяти о героях Великой Отечественной войны и специальной военной операции. Посадка сопровождалась колокольными звонами в исполнении Сергея Пукемова из Лыскова.





В посадке участвовали как сельчане, так и гости фестиваля. Многие приезжают на «Демидовскую сирень» целыми семьями.

Перед усадебным домом на Демидовской аллее были высажены три новых саженца, привезенные из «демидовских» мест России: Гатчинского района Ленинградской области, города Екатеринбурга и города Кыштыма Челябинской области. Эта традиция — символ единения регионов России, связанных с именем Демидовых, неразрывности поколений, сохранения истории села и великого рода создателей русской промышленности.

После официальной части для гостей фестиваля была показана концертная программа «Поем тебе, победный май!» с участием заслуженной артистки России Ольги Четовой, ведущих солистов и коллективов Москвы и учреждений городского округа Воротынский. По достопримечательностям села прошла экскурсия, состоялись мастер-классы, ярмарка народных промыслов.

## Сирень не только для красы

Почему же все-таки сирень? И почему ее так много в Быковке? На этот вопрос нам ответил официальный представитель Международного Демидовского фонда в Нижегородской области Александр Дюжаков:

— Сирень появилась в селе в начале XVIII века, когда Василий Львович Демидов, хозяин вотчины, приказал начать противопожарные мероприятия. А листва сирени очень плотная, мешает распространению огня. И красиво, и эстетично, и практично.

Отсюда и название праздника. Фестиваль «Демидовская сирень» проводится ежегодно и в разном формате. Но независимо от формата традиционным остается посещение Демидовского некрополя за алтарем Рождественской церкви, лития в память об усопших представителях династии. В быковском некрополе покоятся более 30 представителей пяти по-

колений семьи, почивших с 1832-го по 1918 год.

Большинство надгробий в XX веке было обезображено или уничтожено. Между тем этот некрополь — самое крупное место захоронения рода Демидовых в мире. Покоятся здесь и священники конца XIX — начала XX века. И пусть нижегородские Демидовы не были заводчиками, зато они были талантливыми организаторами сельскохозяйственного производства, благотворителями.

Благодаря митрополиту Георгию, который проявил большую заинтересованность этим местом, знаковым для Нижегородской области, в Быковке начинают появляться паломники. Посмотреть им есть на что. Два храма: Знаменский и Рождественский — памятники культурного наследия. Чтобы они не разрушались, некогда была возведена подпорная стенка, но теперь и ее надо спасать от разрушительного действия времени.

Возрождением Быковки Международный Демидовский фонд занимается вместе с так называемыми





мой командой D. «Демидовцы» — неравнодушные жители села, молодежь — активно участвуют в мемориальных мероприятиях. Так, 23 мая, накануне торжественного открытия фестиваля, во время субботника, активисты привели в порядок территорию усадебного парка.

Быть потомком великой династии — большая ответственность. Так считает Мария Окунева. Для нее Быковка — место силы, которым она хочет поделиться со всеми.

— Я всегда знала, что принадлежу к роду Демидовых. Но по-настоящему ощутила всю его мощь, когда приехала в Быковку два года назад. Стояла на хол-

ме в парке и вдруг почувствовала за собой особую силу. Подумала: я просто не могу быть равнодушной, я должна что-то сделать для этого места! Как минимум сформировать туристический поток, привлечь сюда туристов. Сейчас совместно с Нижегородской епархией мы разрабатываем проект восстановления храма и некрополя. Я уверена, что у нас все получится и это место полюбит вся Россия.

## Возвращение

Удивительное событие случилось в Быковке в 2023 году. В Рождественском храме Мария Розанова обратила внимание на темную старинную икону. Изображение на ней было совершенно стерто,

просматривалось только одно слово — «Демидовы».

— Если люди помнят свои корни, значит у страны есть будущее, — считает Мария. — Задача фонда — развить Быковку, сделать так, чтобы сюда приезжали паломники, туристы. Расписывал Рождественский храм Ступин. Здесь удивительные иконы, их нужно возрождать!

Фонд решил реставрировать удивительную находку. Когда же мастера присмотрелись к образу, то поняли, что связан он не только с Демидовыми, но и с Маровским Крестовоздвиженским монастырем. В центре иконы — Крестовоздвижение, Троица и Архангел Михаил (по названиям храмов обители), сверху — три клейма, которые рассказывают об основании монастыря, о том, как ангелы явились двум монахам, сказав: «Быть здесь святой обители», а в нижней части — сюжет разорения монастыря разбойниками.

Еле читаемая надпись на иконе сообщала: «...в 1884 году возобновляется сия святая обитель по усердию и ходатайству Николая Александра Демидова». А по смерти его в этом благом деле участвуют Александр Александрович и сестра его Екатерина Александровна Демидовы. Едва просматривается дата написания образа — 1895 год. Значит Демидовы стали инициаторами ходатайства о возобновлении Маровского Крестовоздвиженского монастыря!



В 2024 году крестным ходом образ был принесен в Маровский монастырь, после чего вернулся в Рождественский храм на свое прежнее место. А для обители по просьбе ее настоятельницы монахини Елисаветы (Голубевой) была написана копия. За Божественной литургией, состоявшейся в рамках 18-го фестиваля «Демидовская сирень», икону «Воздвижение Креста Господня» (Старомаровскую) освятили, после чего состоялась ее торжественная передача в храм обители.

Участники фестиваля совершили автопаломничество и крестный ход в Маровский монастырь. По пути был совершен молебен во Владимирском храме села Вазьянка. Богослужение совершили благочинный Спасского округа, настоятель этого храма иерей Иоанн Булычев и клирик архиерейского подворья храма в честь Честного и Животворящего Креста Господня в поселке Красные Мары Спасского района протоиерей Георгий Жучков.

В обители паломников встретили ее настоятельница монахиня Елисавета и клирик Спасского благочиния Лысковской епархии



иерей Сергей Морозов. Клирики епархии совершили перед иконой молебен. А затем настоятельница пригласила паломников на общую трапезу, организованную сестрами обители.

Подкрепившись и немного отдохнув, мы отправились в обратный путь, увозя с собой теплые воспоминания о фестивале. Проводя экскурсию по селу, Александр Дюжакوف рассказывал нам, что гости часто называют Быковку маленьким провинциальным Петербургом. Мы обязательно вернемся сюда снова, чтобы пройтись по улочкам, вдохнуть этот необыкновенный воздух, настоянный на сирени и липе, почувствовать

прошлое и проникнуться уважением к нашим предкам и чувством ответственности перед потомками.

Текст: Татьяна Гарина



# Книги сближают

«Внучка кота Матроскина» —  
о детстве, детях и чтении



*Известная детская писательница, педагог, психолог, лауреат и победитель литературных премий и фестивалей Анна Гончарова много общается с детской аудиторией. В том числе с 2021 года участвует в благотворительной акции Российского общества клинической онкологии «Книготерапия RUSSCO», встречаясь с детьми, которые борются с онкологическими заболеваниями. Онкологические больницы при этом получали в подарок от 300 до 500 книг известных российских авторов от крупнейших российских издателей. Нижний Новгород стал уже десятым городом, в котором проводится эта акция. Во время последнего своего визита в наш город в интервью Анна Гончарова поделилась с нами и личным опытом.*

— Ваши книги помогают делать мир лучше, можно сказать, что это есть и ваша миссия — помогать?

— Это полностью соответствует тому, во что я верю. А я верю в то, что мир детей можно делать как можно светлее и добрее, чтобы они этот свет несли дальше. Очень важно заряжать сердца любовью, добротой, милосердием. Так мы делаем им прививку от зла, от всего плохого, что может случиться. Когда внутренний ресурс у человека наполнен, он может на него опираться.

— Вас научил этому ваш дедушка Анатолий Тараскин, это он передал вам любовь к слову и русскому языку?

— Мой дедушка (Анатолий Тараскин — художественный руководитель киножурнала «Фитиль». — Прим. ред.) был удивительным человеком: светлым, добрым. Он любил людей, верил в чудеса, в добро и все время сочинял истории. Дедушка умел создавать сказку, вдохновляясь тем, что он видел вокруг себя. Любовь к слову передалась мне и от него, и от бабушки, учительницы русского и литературы. Они мне давали книги, которые я с удовольствием читала, и мы обсуждали их за чашкой чая. Когда я стала учиться на филолога, только тогда поняла, какой глубочайший анализ произведений мне доводилось услышать в детстве. Вот так: незаметно, в тихом разговоре, просто обсуждая, что мне понравилось.

Дедушка был прототипом многими любимого детского персонажа — кота Матроскина. Он дружил с Эдуардом Николаевичем Успенским, и когда тот стал писать «Трое из Простоквашино», то принес наброски, где героем был кот Тараскин. Успенский сказал, что кот такой же юморной и хозяйственный, как и дедушка. Дедушка смутился: «Ты на весь Союз меня высмеешь» — и попросил заменить имя кота

на Матроскина. Меня однажды на радио так и спросили: «Вы внучка кота Матроскина?»

— У вас в семье придерживались церковных традиций?

— Сначала крестились мои мама и бабушка, а меня крестили, когда мне было уже 12 лет. Помню светлые чувства, которые тогда испытала, когда я почувствовала веру. Мне купили детскую Библию, познакомили с храмом, но именно после крещения снизошло озарение, что есть Господь, есть нечто другое, нежели мир, который мы знаем, и, что, наверное, этот мир есть и внутри нас — соединение внутреннего мира с чем-то огромным, всеобъемлющим вовне.

— Какой совет вы бы дали родителям, которые хотят развивать своих детей ненавязчиво, при этом понимая, что времени очень мало и ритм жизни динамичен?

— Но находят же взрослые время на другие дела, на свои интересы? Нужно найти хотя бы десять минут, может, перед сном, чтобы побыть с ребенком и почитать ему увлекательную книгу. Пусть будет такая традиция! Это и задел на теплые отношения с ребенком в будущем, ведь дети быстро вырастут. А книги сближают, помогают отвлечься, дарят эмоции, общие темы для обсуждений. Читать детям нужно как можно больше. Совместный досуг с родителями и книгой дарит им удивительные эмоции. Когда они подрастут, то уже не будут приглашать взрослых к совместному процессу чтения, он станет индивидуальным, они даже не всегда будут делиться, что они прочли.

— Ваши дети читали?

— Да, читали много. Сын с полугода слушал сказки, а дочь начала увлекаться чтением лет с четырех. Сейчас они читающие люди, с которыми всегда ин-



тересно общаться, потому что чтение дает невероятный опыт — опыт проживания жизней. Сын изучает информационные технологии, он окончил также музыкальную школу по классу тромбона, а дочка хочет быть геймдизайнером, при этом делать игры, которые будут развивать, давать что-то полезное.

— **Вообще, современные дети как относятся к бумажным книгам?**

— Я наблюдаю реакцию детей, когда на встречах читаю им сказки. Когда начинаю читать, они замирают и слушают. Не отвлекаются, не пытаются достать телефон. Они уходят в виртуальный мир, когда родители заняты, когда ощущается недостаток общения. А если ребенку в детстве читали и потом, в подростковом возрасте, он оставил книги, то все равно к ним возвратится.

— **Есть такое высказывание Толкиена: «Если сказки достойны, чтобы их читали, то значит их надо писать и для взрослых, и читать они тоже должны». Вы с этим согласны?**

— Да, поэтому моя серия называется «Сказки, которые помогают детям и родителям». Любые книги, которые мы читаем в разном возрасте, мы воспринимаем по-разному. Хорошая литература обязатель-





но многослойна: бабушка увидит одно, дедушка — другое, папа-мама — третье, ребенок — четвертое.

— **Может ли книга победить интернет?**

— Я считаю, что не надо воевать. Я против противопоставления книг и интернета. Если стараться бороться с интернетом, с гаджетами, дети только сильнее будут держаться за них. Надо стараться увлечь, предложить интересную альтернативу, найти интересные для них книги. Маленьких детей увлечь, конечно, легче, а вот с подростками, которым свойственна категоричность суждений, надо действовать ненавязчиво, мягко: о чем-то упомянуть невзначай и вообще подумать, что его сейчас может увлечь. Фантастика в подростковой среде не теряет актуальности.

— **Существует мнение, что то, как выстроено изучение литературы в школе, может оттолкнуть от нее ребенка. Что вы думаете по этому поводу?**

— Я благодарна школе за ту базу, за тот пласт знаний, который дается детям. Думаю, здесь многое зависит от учителя. Моя бабушка, например, водила учеников на кинокартину «Война и мир» Бондарчука. Родители тоже могут организовать культпоход в кино, в театр. Если сами дети не читают, то пусть они в школе что-то услышат, узнают, запомнят.

— **Как вам такая фраза Цветаевой: «Каждая книга — кража у собственной жизни; чем больше читаешь, тем меньше хочешь жить сам?»**

— У Марины Ивановны была достаточно сложная жизнь, которую она оборвала, она как оголенный провод была — пропускала все через себя, и поэтому она так категорична. Но и благодаря этому у нее была такая поэзия. Она, конечно, имеет право на любые суждения. Но, на мой взгляд, книги — потрясающая возможность познать себя и прожить жизни, а не лишаться их.

— **Были ли книги, которые вы не дочитали?**

— Да, была книга в жанре фантастики — я с трудом проралась сквозь нее, поняв, что мне она не понравилась. Есть вещи, с которыми не совпадаешь по настрою, может, просто автор не твой, и я не советую в таких случаях заставлять себя что-то дочитывать. Не нравится, не идет — не надо. Если это не касается школьной программы!

— **Чтение требует терпения, а у детей его часто не хватает...**

— Надо помнить, что дети мыслят медленнее взрослых. Российский профессор, доктор психоло-





гических наук Евгения Леонидовна Яковлева приводила пример: если взрослый сразу остановится на красный сигнал светофора, ребенок сделает еще четыре шага вперед. Детям нужно время. Когда мы помним об этой особенности, то легче быть с детьми терпеливыми. Нужно просто взять паузу — подождать четыре секунды — за это время эмоции ослабевают, включается рациональная часть сознания.

— **А у вас случается, что эмоции преобладают?**

— Бывают периоды грусти как реакция на изменения, когда мы с чем-то прощаемся, меняемся, когда что-то происходит. Нужно эту эмоцию прожить, а потом найти опору в чем-то хорошем и светлом. Когда я замечаю, что унываю, то начинаю размышлять: почему так? Что идет не так, или мне нужно просто выдохнуть и что-то отпустить? Уныние плохо, когда мы погружаемся в это состояние и смакуем его, хотим в нем пребывать и еще и окружающих затягиваем. Конечно, за этим надо следить. Уныние затянет, если мы не опираемся на веру и молитву — те нужные слова для того, чтобы сохранил, сберег нас Господь.

— **Что нужно делать, когда ощущается нехватка любви?**

— Я тогда начинаю делать паузы. Это значит, что я замоталась и не полюбила себя, о себе не позаботилась. Другие вызывают раздражение, если собственный сосуд пуст. Лично меня наполняет семья, это для меня главное.

— **Ваше пожелание нашим читателям...**

— Читайте! Читайте книги сами, чтобы дети видели, что родитель читает. Пусть чтение будет естественной частью вашей жизни.

Беседовали Ирина Вдовина, Илья Новиков  
Печатная версия Дарьи Петровой



## Анна Ioncharova: знакомимся

Член Союза писателей России, она автор более 30 книг для детей — «сказок, которые помогают», в том числе популярного цикла историй про енотиков Еню и Елю.

Педагог и психолог, эксперт в области проблем и развития детского чтения.

Лауреат Евразийской международной премии «Особые достижения» в номинации «За особый вклад в детскую литературу», премии «Terra Incognita» в номинации «Радость бытия», конкурса «Поэт XXI века» премии им. Агнии Барто. Финалист премии «Книга года» в номинации «Вместе с книгой мы растем», конкурса «Малая Родина» в номинации «Россия заповедная». Победитель XIX Всероссийского конкурса «Моя страна — моя Россия» в специальной номинации «Детские народные сказки».

Награждена памятной медалью Года литературы за особый вклад в книжное дело, медалями «За вклад в литературу России XXI века», «За усердное служение», званием «Лучший ведущий конкурса АСКИ».

Постоянная участница международных и российских выставок, ярмарок, конференций, фестивалей, член жюри международных литературных конкурсов. Автор курса «Искусство сочинения историй». Педагог по писательскому делу фонда «Живая классика». Автор сценариев и ведущая церемоний вручения премии «Лучшая книга года» Ассоциации книгоиздателей России последних лет. Автор и исполнитель в литературно-музыкальном шоу «Дары Неба и Солнца» вместе с известным джазовым музыкантом Сергеем Летовым.

Организатор Международного литературного фестиваля для детей и молодежи (г. Астрахань), постоянная участница благотворительной акции «Книготерапия RUSSCO» Российского общества клинической онкологии, основатель и генеральный директор Центра развития детского чтения.



## Ситцевая свадьба

### Первые уроки и ошибки брака

*Александра Федоровна Романова, супруга царя-страстотерпца Николая II, в своем дневнике записала: «Смысл брака в том, чтобы приносить радость». Однако молодые супруги не всегда готовы идти на уступки, быть внимательными и заботливыми. Вырвавшись из-под опеки родителей, они не до конца осознают, что им предстоит строить собственную семью, руководствуясь не эмоциями, а разумом.*

*Первый год брака — этап испытаний, своеобразная проверка на прочность. При этом, по данным ВЦИОМ, в первой половине 2024 года в России распалось восемь из десяти семей. Что делать, чтобы дожить хотя бы до ситцевой свадьбы? С какими трудностями приходится сталкиваться молодоженам при налаживании отношений? Об этом беседуем с Ольгой Карасевой, семейным психологом, руководителем центра психологической помощи «НИКА».*



— Ольга Юрьевна, существует ли, по-вашему, подходящий возраст для вступления в брак? Родители часто говорят 18-летней девушке, что она слишком рано собралась замуж.

— Есть много примеров, когда супруги, создав семью в 18 или 20 лет, прожили долго и счастливо до золотой свадьбы. Более зрелый возраст — 25 или 30 лет — не гарантирует того, что люди смогут построить хорошие, крепкие супружеские отношения. Кто-то спустя несколько лет готов подать заявление на развод. Что же тогда имеет более важное значение, чем возраст? Прежде всего, понимание супружеской парой, что семья — это труд, когда оба человека работают над тем, чтобы друг другу уступать, друг о друге заботиться. Если у мужа и жены есть такое понимание, а еще положительный родительский пример крепких отношений, тогда им проще создать любящую семью.

— Девушки, воспитанные на романтических фильмах, желают встретить идеального партнера. Но таких, как известно, не бывает. На что тогда все-таки ориентироваться при выборе пары?

— Период влюбленности — прекрасное состояние, но оно не является основанием для создания семьи. Чувства — переменчивая субстанция. Обычно в течение двух-трех лет все сходит на нет.

Прежде всего, на этапе знакомства нужно дать себе время, хотя бы год, на то, чтобы друг друга узнать получше. Об этом говорят все семейные психологи, священники, взрослые, мудрые люди, у кого уже сложились семьи, выросли дети. Пообщайтесь, выясните планы человека на жизнь, чем он увлекается. Интересно ли вам будет



вместе, когда вы станете мужем и женой? Уже на этапе дружбы могут проявиться некоторые недостатки. Подумайте, насколько вы готовы с ними мириться. Хватит ли терпения и понимания, чтобы покрывать все любовью? Вообще, какие скелеты в шкафу есть у вашего избранника? Бывают такие недостатки, которые принять невозможно. А это является серьезным поводом задуматься, стоит ли вступать в брак с человеком, если не готов мириться с его пороками. Есть поговорка, что перед браком нужно своего будущего супруга рассматривать под увеличительным стеклом, а после брака — через мутное стекло.

Обращать внимание следует и на уклад семьи жениха или невесты. В каждой семье формируется свой мир. Чем больше у будущих супругов будет совпадений в укладе, во взглядах, тем проще им будет понять друг друга и договориться.

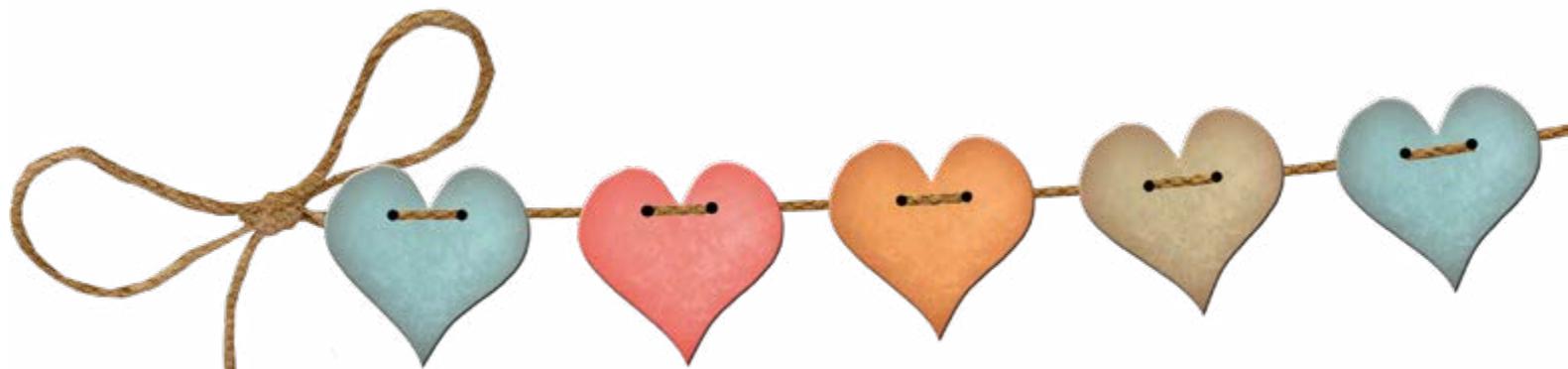
— Молодые люди часто руководствуются принципом отличников: «Со мной он/она изменится и станет лучше!» Это миф, или случаются чудеса по укрощению строптивых характеров?

— Менять других людей — неблагоприятное, малоэффективное и энергозатратное дело. Влюбленным молодым девушкам и юношам недостатки партнера кажутся легко преодолимыми: «Ничего страшного, что она такая гневливая, раздражительная, а он имеет

пристрастие к алкоголю. Вместе мы все преодолеем». Вот на такой вере в светлое будущее, что вдвоем море по колено, как правило, люди и совершают ошибки. На отношения необходимо посмотреть со стороны — разумным, не влюбленным взглядом. Это ловушка, когда думаешь, что ради тебя кто-то легко готов измениться. Конфликты, приводящие к распаду семьи, возникают, когда мы начинаем предъявлять человеку претензии и говорить о том, что он не такой, каким мы хотим его видеть. Поймите, человек меняется лишь по собственному решению и ради себя самого, а не в угоду мужу или жене.

— Спустя время влюбленность утихает, и люди снимают маски одновременно с розовыми очками. Уходит прежняя восторженность, а пара успела расписаться. Она, оказывается, не моет за собой посуду, а он не привык ходить по магазинам. Удастся ли в таком случае сохранить отношения?

— Все проходят этот период, поэтому нужно набраться терпения. Перед вами живой человек, и все его недостатки были с ним и в тот момент, когда вы только познакомились. При бытовых разногласиях лучше не предъявлять претензии. Если начать ругать человека, то он становится грустным, недовольным и уходит в глухую оборону: «А почему? За что?» Накапливается негатив, из-за которого



го уже не хочется другому делать что-то хорошее. Найдите, за что можно похвалить, тогда и вам ответят добрым словом или делом.

— Трения между молодоженами из-за вмешательства родственников в личную жизнь — классическая проблема первых лет брака. Как сохранить независимость и мягко обозначить границы дозволенного, оставаясь при этом в уважительных отношениях с родными?

— Конфликты происходят тогда, когда один из супругов видит, что его мнение не так значительно,

как мнение родителя. Например, жена советуется со своей мамой, а супруга ставит перед фактом. Такого быть не должно.

В толковании апостола Павла на Книгу Бытия сказано: «Посему оставит человек отца своего и мать и прилепится к жене своей, и будут двое одна плоть» (Еф 5:31). Если вы хотите строить свою семью, то вашими первыми и главными людьми являются не мама с папой, а супруг или супруга. Родители отходят на второй план, когда муж и жена принимают окончательные решения как по бытовым вопросам (куда съездить или сходить, что надеть, что купить), так и по глобальным (переезд, рождение детей). Родители могут что-то посоветовать или предложить, но мужу и жене необходимо руководствоваться личным мнением. К отцу с матерью можно прислушиваться как к более мудрому поколению, но это не должно влиять на окончательное принятие решения. Главное, чтобы супруги не сомневались друг в друге.

— А если все же появляются проблемы с доверием и супруги осознают, что их жизненные цели не сходятся? Неужели в таком случае развода не избежать?

— Лучше на этапе дружбы обговаривать такие моменты. Семьи распадаются не из-за мелких расхождений по целям и ценностям. Например, кто-то любит чай, а кто-то кофе. Что делать, например, если нет соответствия в степени

воцерковленности? Один привык по воскресеньям ходить в храм, а другой говорит ему: «Давай поспим подольше, а потом фильм какой-нибудь посмотрим. Приготовим завтрак...» Нужно идти на компромисс, может быть, один раз посещать церковь, а другой — вместе проводить время. А в следующий раз выбрать то, что устраивало бы обоих. Чтобы было место и собственным ценностям, и совместным целям.

— В первые месяцы брака происходит распределение ролей. Нередко ожидания супругов не совпадают с реальностью. Что делать тогда?

— Допустим, есть такая распространенная социальная роль, когда муж обеспечивает семью, а жена является хозяйкой в доме, поддерживает уют и занимается воспитанием детей. Так исторически сложилось. Когда люди сталкиваются с реальностью, часто оказывается, что супруг мало зарабатывает, несмотря даже на трудолюбие, и одной его зарплаты не хватает на покрытие базовых ежемесячных семейных расходов. Жена начинает предъявлять претензии. Или мужа может не устраивать, что жена не успевает сварить борщ, прибраться в доме. Как со смирением и любовью принимать друг друга? Первое — уйти от стереотипов в мышлении и восприятии этого мира. Второе — формировать семейную уникальность. Например, нет ничего страшного в том, что жена зарабатывает больше. Соот-





ветственно, мужу нужно понять, что желание жены быть хозяйкой в доме и создавать уют есть у каждой женщины. Но ей может быть это тяжело, и какую-то часть забот ему лучше взять на себя, спросив супругу: «Чем бы я мог помочь?»

**— Бывают времена, когда буквально не хочется видеть жену или мужа. Как продолжать жить вместе, если уже «наломал дров», в периоды охлаждения отношений?**

— Важно, опять же, опираться на разум, а не на чувства. Старайтесь в это время просто по-доброму взаимодействовать со своим супругом. Дайте себе время, чтобы эмоции улеглись. Для кого-то важнее побыть одному, кому-то хочется поговорить и расставить все точки над *i*. Каждый для себя выбирает то, что ему больше подходит. Главное — свой эмоциональный фон не выплескивать на супруга.

Многие семейные пары обращаются с проблемой охлаждения чувств. Через это проходят абсолютно все семьи. Вы можете принять решение продолжить любить этого человека. Тогда со временем чувство тепла обязательно вернется, а любовь будет настоящей, когда вы целенаправленно обратите свои ум и сердце на то, чтобы примириться и продолжить отношения.

Текст: Анна Боровикова

## Можно ли спасти брак, если он трещит по швам?

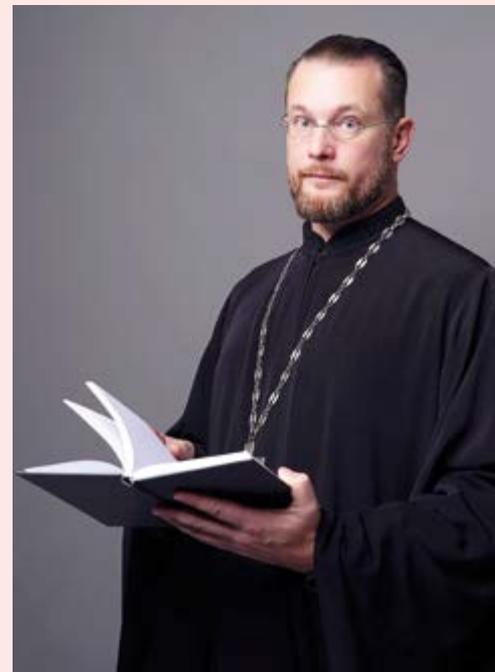
**Иерей Дионисий Чибиряев, настоятель храма в честь Владимирской иконы Божией Матери города Нижнего Новгорода:**

— Мы зачастую вступаем в брак и думаем, что делаем это по любви, но воспринимаем как чувство любви именно влюбленность. Путаем эти два понятия. Человек все больше привыкает думать, что любовь — это то, что берется: оно либо есть, либо нет. На самом деле любовь — это готовность отдавать, не надеясь получать что-то взамен. Конечно, состояние влюбленности может перерасти в настоящую и крепкую любовь. По мысли святителя Иоанна Златоуста, «так как нам дана трудная и тяжелая жизнь, то даровано и некоторое утешение, отсюда воспламеняется любовь, которая охватывает все». Любовь — долгий путь, который действительно должен приблизить человека к Богу.

В еврейском языке есть слово «хесед», которое означает «любовь». Именно этим словом называется в Псалтири и любовь Божия к человеку. Сейчас, на мой взгляд, людям не хватает стремления к постоянному труду и понимания, что, в конце концов, любовь — это человеческий долг. Мы больше направлены на получение удовольствия, «дивидендов» с чувства любви. Нам кажется, если мы любим, то нам кто-то за это что-то должен. На самом деле Бог создал мужчину и женщину для того, чтобы они друг в друге раскрывали себя полнее и помогали друг другу раскрывать себя. Человек один не может разглядеть себя самостоятельно, ему всегда нужен кто-то другой, кто рассмотрит его со стороны. Только в общении мы можем как-то развиваться и что-то созидать. И, конечно же, это касается и брака.

Церковь до последнего призывает людей к тому, чтобы созидать свою семью, прощать и находить возможности сохранить ее в тяжелых и кризисных обстоятельствах. В большинстве случаев к разводу приводит молчание. Когда человек не обсуждает, думая, что и так все понятно, тем самым он разрушает собственные отношения и самого себя. Если люди привыкают не разговаривать, а сразу же с третьего слова ругаются, шансов для сохранения семьи мало. Это крайне важный навык и, к сожалению, ныне практически утраченный.

В ветхозаветной книге Премудрости Иисуса, сына Сирахова, содержится множество бытовых советов, в том числе: «Прежде, нежели выслушаешь, не отвечай, и среди речи не перебивай» (Сир 11:8). Надо прилагать все усилия для того, чтобы учиться разговаривать друг с другом, беречь друг друга и не ранить словами. Где-то потерпеть немного, переждать свое возмущение, но самое главное — говорить. И, конечно же, призывать помощь Божию, чтобы Господь вразумил найти нужные слова и расположение к тому, кого он любит.





# Дивная малая родина

Оглядываясь  
в дивеевское  
детство



*«Дивеево — Четвертый и последний удел Богородицы — немного приоткрыло мне свою мистическую тайну в той мере, в которой я готова была ее принять», — так сказала однажды одна паломница, впервые побывавшая в обители, изучив перед этим досконально «Летопись Серафимо-Дивеевского монастыря». Большинство видит в этом святом месте лишь внешнюю сторону: святая Канавка, службы, храмы, источники... Люди верующие и стремящиеся сюда получают также и личный опыт соприкосновения с преподобным Серафимом, святыми дивеевскими женами, историей становления обители. Но есть еще один взгляд — человека, который там родился, провел детство и юность и был свидетелем восстановления разрушенной святыни.*





## Руки и звуки

Бабушка плачет, вытирая слезы фартуком: «Не стала покупать мои сливы... Руки, говорит, у меня некрасивые. «Вы эдакими руками сливы собирали, а я есть буду?» Вот, — бабушка показывает мне свои ладони с узелками выпирающих суставов, вздыхая, — у других покупают, а у меня нет». Обнимаю: «Бабуууль, ну ты что?» И руки эти целовать хочется.

Я знаю: бабушка сильная, много пережила. Ей семьдесят пять лет. Девятилетней девочкой встретила она Великую Отечественную, было это на Брянщине. Из всех четырех сестер она была самой старшей. С отцом немцы расправились в первый же месяц войны (повесили за помощь партизанам), а Валю (так звали бабушку) с сестрами и матерью отправили концлагерь. Валя осталась единственной выжившей. И от этой веточки начал быть мой росточек жизни.

В мои девять мне казалось, что бабушка всегда была и жила здесь, в селе Дивееве Нижегородской области (про войну нам, внукам, она рассказывала ред-

ко и неохотно, и все же узнали потом, что есть где-то брянские леса и ее родная деревня Шемякино). Тогда, в детстве, казалось, что дана тебе бабушка сразу, целиком, без прошлого, тем более такого страшного. И сразу — с морщинистыми теплыми руками, пахнущими чистотелом и козьем молоком. Самыми добрыми, дорогими руками.

Память яркими вспышками показывает эпизоды детства. Еще мало кто знает о Дивееве, даже куполов на главных соборах нет. Все в безобразном запустении...

Но есть возле дивеевской школы деревья вековые, высаженные на определенном расстоянии друг от друга, у которых подолгу стоят люди. Эти деревья пока единственный опознавательный знак, что именно тут, по словам бабушки, «стопочки Царицы Небесной прошли». И не просто так надо идти по этой тропке Богородичной, а с особой молитвой — «Архангельским приветствием».

Ложась спать, бабушка шепчет: «В руце твои, Господи, предаю дух мой», — и мне велит повторять. «В руце — в руки то есть», — поясняет она. Листаем строгие «церковные книги». Не все пока понятно, но очень интересно.

В Дивееве много таинственного. Есть некие «святые родники» и некий «святой старец». В разговорах перешептывающихся взрослых мы, дети, улавливаем слова «святое место» и «батюшка Серафим». Но не говорят пока об этом открыто. Все звуки — пока что один шепот. Идут восьмидесятые.



## Дом

*Радуйтесь, Киев, Иверия,  
Радуйся, дивный Афон!  
Благословенно Дивеево,  
Здесь — Богородицын дом!*

Я вопрошающе смотрю на своих подруг: «Как думаете, можно так написать — Богородицын дом?» Это мои первые пробы пера для местной газеты. Мне советуют добавить еще про святого старца Серафима и про его подвиг — молитву в тысячу дней и ночей на камне.

Девяностые. Рухнули бетонные стены советской системы. Тайное стало явным. Теперь не нужно шепотом — можно громко обо всем сказать! Хлынули потоки стихов, песен и... людей. Кажется, вся страна пришла в движение.

Стало известно всем и сразу, малому и великому, что Дивеево — Четвертый удел Божией Матери на земле. Здесь есть святая Канавка — тропа, по которой прошла Царица Небесная, а преподобный Серафим Саровский основал здесь общину, которая стала известным на весь мир монастырем. И все тут свято, куда ни ступи. Вспомнили слова преподобного саровского старца: «Счастлив всяк, кто у убогого Серафима в Дивеево пробудет сутки, от утра и до утра, ибо Матерь Божия, Царица Небесная, каждые сутки посещает Дивеево».

А у бабушки появилась новая миссия — странноприимство. Это я ей объяснила, что есть такое слово: «Ты, бабушка, странников принимаешь — это ведь тоже Божье дело. Странноприимство называется».

Странники — паломники — любили у нее останавливаться, потому что «как дома». И жареной картошечки с лисичками, и огурчиков с огорода, и еще что-нибудь приветливая хозяйка припасет. Потом звонили, писали письма, рассказывали, как чудесным образом разрешались в святом Дивеево их нужды. Они всегда возвращались — непременно к бабушке. Почтовые открытки приходили с обширной географией, от Нерюнгри до Барнаула. Стук в квартиру мог раздаваться в любое время суток, и никого лета бабушки не смущали. А она между тем слабела. Ходила, опираясь на палку, точнее сказать, посох (именно так палка и выглядела), совсем как у странников былых времен.

Идем с бабушкой по святой Канавке: она уже вся вымощена, обустроена, с оградой и земными райскими садами по обе стороны, возделанными руками монахинь. Светятся на солнце кресты и купола Троицкого и Преображенского соборов. Белеют Саровские врата, высажены деревья, сияют мозаики новых икон. Красота неземная! Так хочется сохранить все это в памяти,



на всю оставшуюся жизнь напитаться из этого неиссякаемого родника. Время юности, безмятежности...

Куда вернуться я сердцем? В этот край,  
в подробностях его иконописных.  
Плат голубой на зрелость расстилай —  
чтобы увидеть отблеск новой жизни.  
А в белой церкви снова торжество,  
и все слышны не голоса, а гласы.  
Дивеево, ты дивное село,  
но красота твоя является не сразу...

В 2025 году на радио «Образ» в передаче про свою малую родину я читаю это свое стихотворение. И, несмотря на большой опыт в эфире, голос предательски дрожит: воспоминания нахлынули. Для кого-то Дивеево — одно из многих среднерусских сел, а для меня — Дом. Все еще вижу свою бабушку с «посохом», идущую, как вся Россия, по «святой тропе», словно к какому-то святому граду. Небесному Иерусалиму? Я про него старинный кант от тех же «странников» слышала. Образ этот красивый и мощный. Любуюсь им, рассматриваю. И шествие по святой Канавке становится для меня масштабным, вневременным, всеохватным. Людской поток будто приподнимается над землей. И в этом потоке странников — живых и мертвых (впрочем, у Бога все живы) — растворяюсь и я.

Может, в этом и заключается загадочная соборность, о которой писали Ильин, Шмелев, Зайцев? Не то же ли они чувствовали, не о том ли писали? Вся Святая Русь идет по святой Канавке с молитвой, надеждой, упованием. Куда идет? «В Отечество Небесное, в свой истинный Дом», — отвечает на мои мысли старец с лучезарными глазами. Знаю его. Серафим Саровский. Преподобный — а сам про себя говорит «убогий». Сказал живительное слово, озарил пасхальным светом: «Радость моя!» — и снова в свой дремучий

саровский лес, на трудный подвиг. Истина не на виду, а под спудом. Тайна, которую, поди-ка, еще разгадай. Дивеевская тайна, с ее загадочной «тропой» и Серафимовыми пророчествами, — и та пролежала под спудом все времена безбожия, даже мы, местные, многого не знали, а потом... откуда вдруг что взялось?

Сегодня иду по святой Канавке уже без бабушки, но с ее странниками. Впрочем, не ее это странники, а Божии. Со всех концов необъятной нашей Родины приехали они в Богородицын дом. Мирские вперемишку с монашествующими, старцы — с юными. Разнородный людской поток, но у всех на устах одно «Архангельское приветствие». Иду в этом потоке, будто плыву по великой русской реке.

Каждому нужен дом — и все к нему устремляемся. А вера — может она стать домом? Читала у Бориса Зайцева, с какой радостью в 1920-х годах русские эмигранты открывали в Париже храм в честь преподобного Сергия, как ждали этого и чаяли. Храм стал для них «островком родины», «лампадой русского православия на чужбине». Тогда люди тоже искали дом, тосковали по нему на неласковой чужбине.

Иду по святой Канавке и слушаю сердцем: кто-то шепчет молитву, а кто-то поет тихонько: «Богородице Дево, раадуйся...» «Певучая Русь! — пытаюсь оформить образ в слово и записываю мысль в невидимый блокнот. «Русь стала песней», да, как у Блока! А ведь это очень верно! Только бы не забыть.

Большая часть «тропы» пройдена. Мне печально и радостно. Печаль — светлая и молитвенная, что я еще иду. А радость — потаенная и трепетная, что дойду и увижу всех тех, кого потеряла на земном пути. В том числе бабушку.

## Все образуется

«Знаете, каждый из нас представляет собой икону, образ Божий, но мы не умеем этого помнить. Если бы только мы могли вспомнить, что перед нами икона, святыня! Это дело Любви: посмотреть на человека — и одновременно увидеть в нем его неотъемлемую красоту и ужаснуться тому, что жизнь сделала из него, совершила над ним», — выписываю себе эти слова митрополита Антония Сурожского. Важные слова, добрые, нужные. Они должны прозвучать в эфире нашего доброго радио «Образ», чтобы достигнуть слуха многих. И в итоге «все образуется» — это и есть наш радийный слоган.

Наш сегодняшний мир перевернут. Все в нем хрупко, зыбко, переменчиво. Способен ли человек в одиночку справиться с жизнью? Вряд ли. Нельзя оставить

его одного. Надо помочь. Хотя бы словом. Придумала говорить в конце утренней рубрики: «Храни вас Бог!» Подумалось: а вдруг есть такой человек, одинокий или брошенный, которому, быть может, никто другой этого не скажет? Надо до него донести: ты нужен — и пусть Бог тебя сохранит. И от этой мысли обдало пасхальным серафимовым приветствием «Радость моя, Христос воскрес!» Не случайно преподобный всех приходящих к нему именно так приветствовал, как бы показывая этим: другой — важен и нужен, другой — это радость!

От веры до безверия, от лика до личины, от образа до безобразия — один шаг. Но дело Любви — увидеть, поверить, что Савл на самом деле Павел. Увидеть в человеке, обезображенном грехом, образ Божий.

Сильна во мне «дивеевская закваска», чувствую ее мощь. И она не оставляет меня один на один со всей сложностью этой жизни. В тяжелые моменты малая родина всегда лечила меня и лечит своей утешающей красотой. Дивеево показывает образ красоты — неземной и земной.

Земная — это уют совместных с бабушкой вечеров, ловкие спицы в ее руках, горсть земляники, плавающая в молоке, запах далекого костра с полей. Это маленькие белые козочки, которых бабушка терпеливо выхаживала, и ярко-красные пионы в ее палисаднике. Кстати, за несколько лет до своей смерти она побывала на родине, в той самой деревне Шемякино, и поставила кресты на могилы своих родителей. Привезла веточку сирени из их довоенного дома (самого дома уже не было, место заросло травой, зато там буйно кудрявилась сирень). Росточек жизни. «Я как услышала говор наш брянский, увидела родные березки — расплакалась», — вспоминала бабушка.

А неземная красота разлита в тиши монастырского сада и строгом, кротком облике инокинь, в чудотворной силе святых родников и торжественных молитвенных бдениях. Она во многочисленных чудесах, которые «странники» передают друг другу из уст в уста, почти уже не удивляясь: «Мы же в Дивееве, а тут все чудо».

Сквозь эту красоту, земную и неземную, проступает исконная Русь, по которой безотчетно тоскует сердце. Искала я этот образ и нашла. Просто увидела однажды, как шли на Успение дивеевские монахини по устланной цветами святой Канавке со свечами в руках и пели молитвы. Подумалось: «Так и есть. Каждый в себе эту тайну несет, того не зная». И снова записала в невидимый блокнот, а слова сами собой проявились:

*Несу в себе сокровище и тайну,  
Вовек неугасимую свечу,  
В ней лебединый крик и подвиг ратный,  
И русичи стоят плечом к плечу.*

*В ней тихие молитвы чудотворцев.  
Они всегда доходят до небес!  
В ней дол лазоревый и ласковое солнце,  
Поля ромашковые и дремучий лес.*

*Сквозь слезы светлые все терема да церкви,  
Сквозь воды темные — спасенный Китеж-град,  
А страннички идут — и путь не меркнет,  
И только ярче звезды в головах.*

*А страннички поют — и сердце знает.  
О, Русь, ты стала песнею сама!  
Свеча твоя таинственно сияет  
И в странствиях ведет через века...*



Текст: Анастасия Шохина

# Укротители металла

Чем славна Ворсма  
от Афгана до Ватикана

*Нижегородская область — родина мастеров, и, вопреки расхожему мнению, касается это далеко не только народной художественной росписи. Не иссякает на протяжении веков на нашей земле род умельцев, удивляющих своим творчеством и талантом ближних и дальних. И, как часто это бывает, где талант, там поблизости и питающие его корни — в духовной культуре родной земли. В Ворсме, где традиции дружат с современностью, это можно увидеть своими глазами — на одном из предприятий по производству ножей и в созданном им музее.*



## Шехтель с ворсменским колоритом

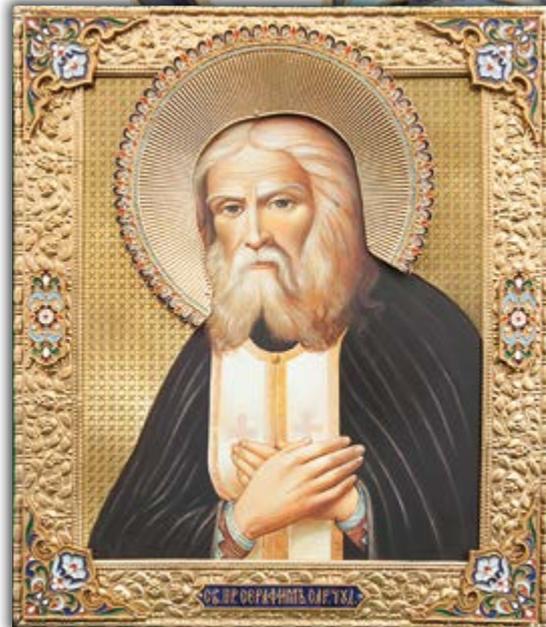
В нулевых годах один из самых красивых памятников архитектуры Нижнего Новгорода — усадьба Рукавишниковых — переживал второе рождение. За люстрами, ставшими частью интерьеров, обращаться к иностранцам не стали — заказали у местных мастеров. Поскольку выполнить заказ нужно было в сжатые сроки, ворсменские специалисты изготовили только одну люстру, остальные выполнили их партнеры из Чехии. Нижегородские мастера трудились и над декоративными элементами убранства палатцо. Дверные ручки, оконные задвижки они воссоздали с образцов знаменитого архитектора Федора Шехтеля. «Шехтель с ворсменским колоритом», — пошутили нижегородские экскурсоводы, побывавшие в гостях на ворсменском предприятии 22 марта во время учебно-методической поездки.

Работа над убранством усадьбы Рукавишниковых — лишь один из ярких эпизодов работы производства, которому в следующем году исполнится 30 лет. (Его основатель Сергей Воропаев, в прошлом военнослужащий, уйдя в отставку, основал семейное дело. И название придумал — SARO, от сочетания первых букв имен членов своей семьи). Другой эпизод связан был с малой родиной.

В 2014 году, когда начал восстанавливаться Свято-Троицкий Островоезерский монастырь, Сергей Константинович в числе руководителей местных предприятий встречался с митрополитом Нижегородским и Арзамасским Георгием, и тот, узнав о существовании на его предприятии литейной мастерской, благословил изготовить оклады для икон и церковную утварь.

За основу работы с окладами специалисты взяли технологию XVI столетия — литье горячей эмали. Это когда на металлическую основу с чеканным рельефом наносится состав, а потом изделие обжигают в печи и за счет различной толщины эмалевого слоя оно начинает «играть» светлыми и темными оттенками, приобретая свою уникальную эстетику.

Итогом плодотворного сотрудничества предприятия с Нижегородской епархией стало не только местное монастырское убранство. Владимирская Оранская икона Божией Матери в окладе ворсменских мастеров была преподнесена нижегородским архипастырем Святейшему Патриарху Московскому и всея Руси Кириллу в 2017 году во время визита Предстоятеля в Нижегородскую митрополию. А четырьмя годами ранее президент Российской Федерации Владимир Путин подарил папе римскому Франциску Владимирский образ Богородицы в ризе, изготовленной в Ворсме.



## Как возник музей

Главное детище ворсменских литейщиков — это, прежде всего, ножи. В коллекции Сергея Константиновича их более четырех тысяч. Разглядывать особенно интересные экземпляры нравилось не только знакомым, но и гостям производства. Выставка напрашивалась сама собой, но на предприятии пошли дальше и создали целый музей, посвященный развитию металлического промысла в Ворсме.

— Собирацию экспозиции предшествовала история, — вспоминает Сергей Воропаев. — Мой друг Василий Журавлев был выпускающим редактором программы «Клуб кинопутешественников», ведущим которой был легендарный Юрий Сенкевич. Однажды к нему приехал друг и показывает нож: «Вот, в Афганистане купил! А у нас ничего делать не могут...» Друг мой берет нож и видит надпись: «Ворсма, Завьялово».



Владелец ножа запротестовал, мол, быть не может, я в Афгане его купил! Прислали мне фотографию изделия, и я отыскал его в каталоге 1905 года: «кортик охотничий». Тогда как раз проходила Парижская выставка. После этого в Ворсму приехала съемочная группа, и благодаря этому визиту в архиве Святейшего Синода Санкт-Петербурга нашлись документы, ставшие рядом с завьяловским каталогом частью музейной экспозиции.

Кроме исторической экспозиции и выставочного зала, где представлены образцы изделий предприятия, здесь есть еще один зал — со станками, на которых раньше изготавливали ножи. Юным гостям музея разрешается не только постоять за машиной и покрутить ручки, но даже самим изготовить нож на мастер-классе!

Рассказывая о князьях Черкасских, Сергей Константинович упомянул следующий интересный факт. В XVI веке Иван Грозный пожаловал Ворсму князьям Черкасским, родственникам своей второй супруги Марии Темрюковны. На малопродуктивной, зато богатой болотной рудой земле зародилось производство металлических изделий. Сергей Воропаев увлеченно рассказывает историю ворсменских мест:

— Когда венчали на царство Михаила Романова, персидский шах передал в подарок ему часть Ризы Господней. Ее разделили на маленькие кусочки, сделали деревянные кресты и в них вложили частички Ризы. Святыни подарили самым ближайшим царским родственникам, в том числе и князю Борису Черкасскому. А он передал его в ворсменскую обитель, — рассказал Сергей Константинович.

Тот крест, по преданию, пропавший в начале 1860-х годов, чудесным образом оказался на дне озера Тосканка, на одном из берегов которого и находится обитель, и до сих пор утерянную святыню считают духовным символом монастыря.

Знать обо всем этом так же важно, как и сохранять многовековые производственные традиции. Ворсменские умельцы, кстати, ревностно охраняли свои секреты. Говорят, именно поэтому перед каждым домом в поселке был палисадник — чтобы в окна не подглядывали. А еще факт: мастера проверяли качество товара ранним утром, часа в четыре. Они зажигали свечу, и ее отблеск должен был отразиться в лезвии ножа 15–20 раз — это показывало высокий класс полировки. Каждая земля имеет право на свои легенды, ведь именно они — колыбель вековой традиции. Образцы ворсменских ножей есть даже в фондах Эрмитажа.

Текст: Дарья Петрова

## Для рыбака, царя и космонавта

Глядя на витрины в выставочном зале, понимаешь, что умельцами земля русская не оскудела. Периодически на предприятии проводятся творческие фестивали, на которых специалисты демонстрируют выполненные ими уникальные изделия. У каждого такого «штучного» ножа свои назначение и история.

— У нас например была тема «Космический путешественник». Наши специалисты придумывали эти ножи, самые разнообразные. На первый взгляд, и непонятно, для чего он нужен, но в конечном итоге получалась очень интересная вещь, — рассказывает Сергей Константинович. — Бывает, люди приходят и говорят: «Сделайте такой нож, которого никогда не было. Однажды пришел рыбак, пожаловался, что потерял свой красивый нож. Он попросил изготовить ему изделие, которое плавало бы рядом с ним. И мы сделали для него нож-поплавок.

А нож «космический» имеет ручку красного цвета специально, чтобы космонавт в спускаемом аппарате всегда мог его найти.

Ножи для туристов, охотников, военнослужащих, даже космонавтов — лишь часть того, что приходилось изготавливать ворсменским мастерам.

Николай I отправил своего сына — наследника престола в путешествие по России. Он много где побывал, в том числе и в Муроме, а ехал через Ворсму. Здесь его торжественно встретили, и цесаревич отправился в гости к купцу Завьялову. По нашим сведениям, купец преподнес ему в подарок нож. А

мы сделали его копию, которая сейчас есть у нас на выставке.

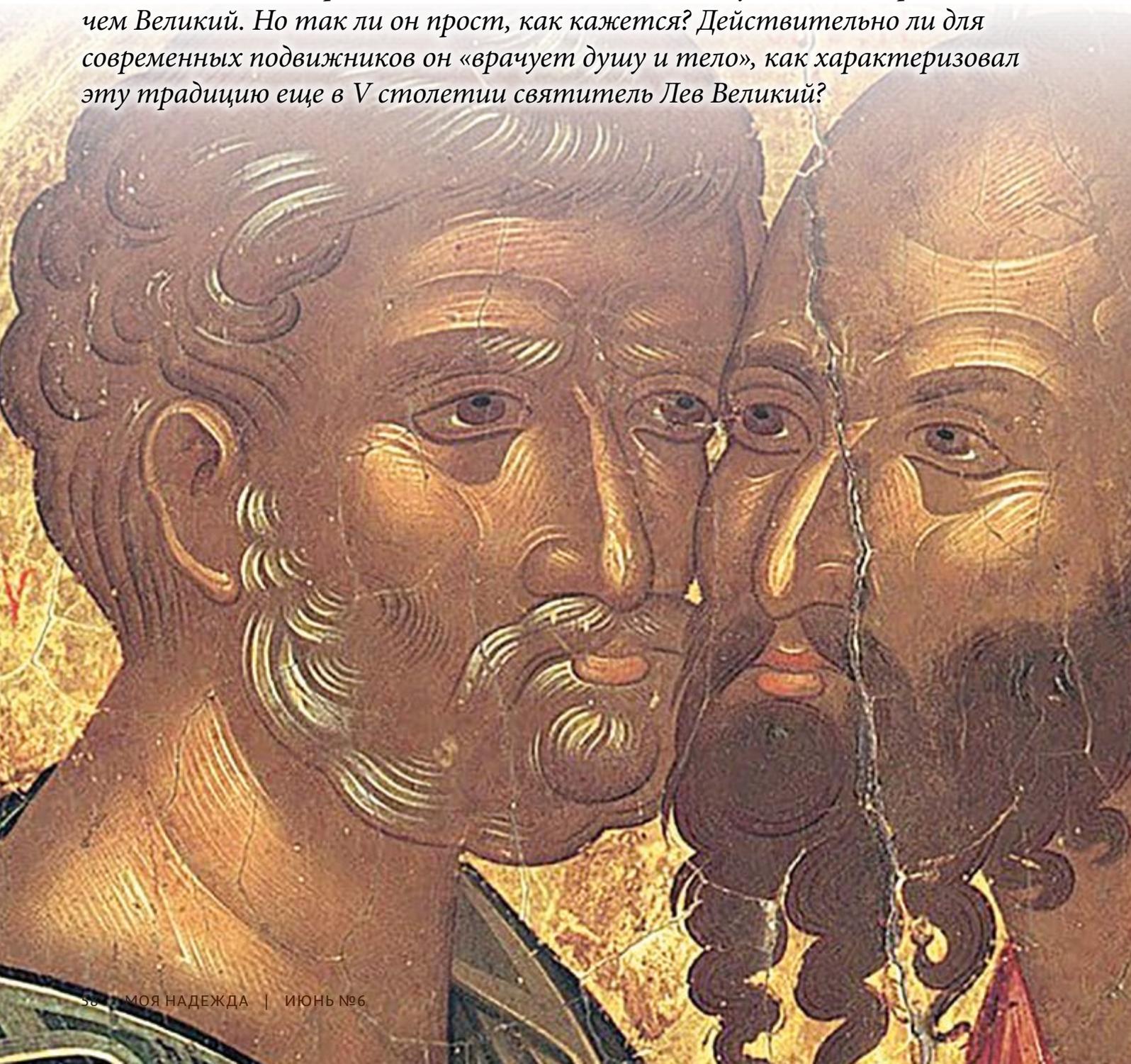
Один из самых знаменитых образцов ножевого промысла Ворсмы сегодня хранится в Музее ножа в Павлове. Создан он был в советское время мастером Алексеем Ананьевым. Нож «Свинка» включает 100 предметов и по количеству лезвий занимает одно из первых мест в мире. К счастью, и в наши дни традиции ножевого промысла в Ворсме сохраняются.

— У меня сын окончил училище, стал моряком. И ему вручили наш кортик, — сказал Сергей Воропаев.

# Для врачевания души и тела

## О чем важно знать постящимся

Любой пост требует духовных усилий. И летние Петровки не исключение: тот же отказ от развлечений, та же концентрация на молитве и делах милосердия, та же необходимость саморефлексии ради искоренения страстей и грехов, возвращения добродетелей. А вот в плане пищевых ограничений Апостольский пост куда менее строг, чем Великий. Но так ли он прост, как кажется? Действительно ли для современных подвижников он «врачует душу и тело», как характеризовал эту традицию еще в V столетии святитель Лев Великий?



Оставив богословские прения о духовном смысле Петрова поста специалистам, сосредоточимся на том, что важно учитывать нам, женщинам, в физическом аспекте. Ведь наше служение близким продолжается, как модно говорить сейчас, 24/7. Окутать теплом и заботой, накормить и поддерживать эмоционально, — эти вопросы стоят перед нами ежедневно, и для их решения нужно самим быть, что называется, в ресурсе. Но где же его взять, если спутниками на поприще аскезы становятся нарушения в пищеварении, отвлекающие от молитвенного подвига и ввергающие в раздражительность? А извечное «что приготовить?» вгоняет в тоску, поскольку необходимость перемен в рационе нередко превращает готовку в задачу со звездочкой.

## По строгости Устава

Летний пост, который в современной Церкви именуется Петровым, или Апостольским, начинается через неделю после праздника Святой Троицы. Он установлен для должного приготовления ко дню воспоминания первоверховных апостолов Петра и Павла и по примеру учеников Господних. Приняв Святого Духа в день Пятидесятницы, они в воздержании и молитве начали готовиться ко всемирной проповеди Евангелия.

Продолжительность Апостольского поста зависит от даты Пасхи. В 2025 году он начинается 16 июня и длится до 11 июля, то есть почти 5 недель.

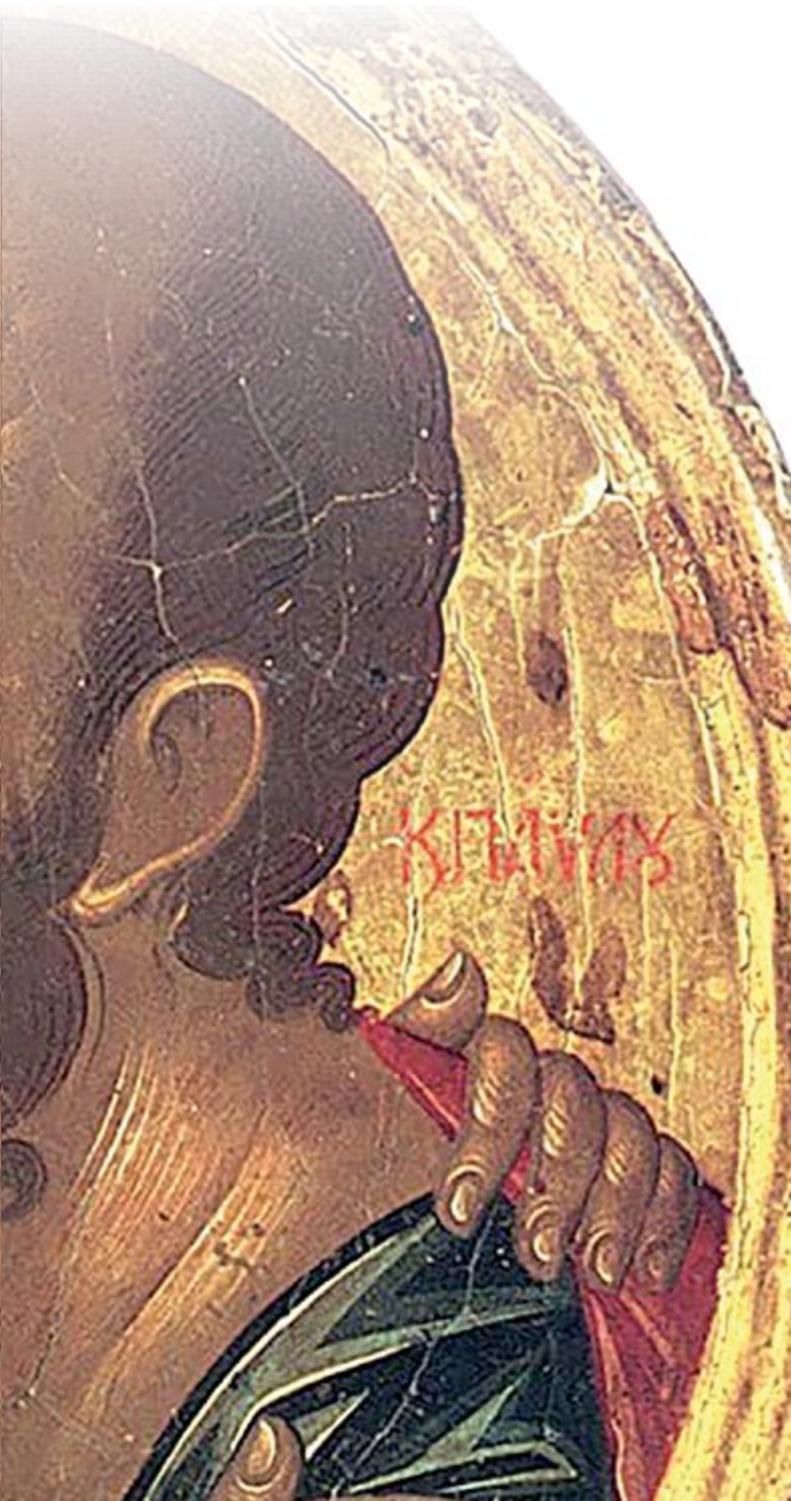
Церковный устав предписывает православным христианам по понедельникам, средам и пятницам воздерживаться не только от мяса, молока и яиц, но и от рыбы, вина и масла. В субботу же, воскресенье, а также в дни памяти великих святых или храмового праздника на трапезе, помимо рыбы, разрешается вино.

## Из чего строить?

Практика православных постов соотносится с принципами здорового питания. Это доказывают новейшие исследования в области гастроэнтерологии, диетологии и нутрициологии. Однако нередко встречается ситуация, когда стремление соблюсти пищевые ограничения наносит вред здоровью. Что следует знать, чтобы этого избежать?

Один из важнейших «подводных камней» кроется в том, что на время Петровок (как и других постов) мы отказываемся от мяса и молочных продуктов — главного источника белка — макроэлемента, без которого деятельность человеческого организма попросту невозможна. Белок — основной «строительный материал» для клеток и мышц, поставщик жизненной энергии, переносчик питательных веществ. Он транспортирует в кровь железо, йод и другие микроэлементы, необходимые для полноценного функционирования всех систем. При нехватке белка в питании начинают выпадать волосы, кожа становится дряблой и покрывается стойкой «апельсиновой коркой». Возникают заболевания щитовидной железы, многочисленные проблемы в половой сфере, у детей происходит задержка физического и умственного развития.

Что же делать? Включить в ежедневный рацион растительные белки: бобовые, соевые продукты, грибы (особенно сушеные), орехи и семена. Из животных белков доступными в Апостольский пост остаются рыба и морепродукты.





## Советы

✓ Все бобовые перед приготовлением нужно замачивать на ночь, а затем сливать воду и хорошо промывать. Это поможет удалить ингибиторы ферментов — они мешают питательным веществам усваиваться в желудочно-кишечном тракте.

✓ Людям с пониженной кислотностью желудочного сока стоит помогать своей пищеварительной системе переваривать белки. Из действенных и доступных в домашних условиях способов — съесть сладко-кислый фрукт перед едой или выпить 100–150 мл теплой воды с лимоном; обильно поливать белковую пищу лимонным соком; до приема пищи выпить 1–2 чайных ложки яблочного уксуса, растворенного в 100 мл воды; после еды выпить теплый травяной чай с лимоном без сахара.

✓ Идеальное сочетание белковой пищи — с овощами (сырыми или приготовленными) и зеленью.

✓ Нельзя смешивать в одном приеме пищи сладкие и белковые продукты. Углеводы, содержащиеся в сладостях, перевариваются значительно быстрее белков и из желудка отправляются в тонкий кишечник. А когда открывается клапан, разделяющий эти два органа, вместе со «вкусняшкой» в кишечник попадают непереваренные белки, вызывая вздутие, газообразование, гниение и ощущение тяжести. А это, в свою очередь, приводит к серьезным проблемам со здоровьем.

## Углевод углеводу рознь

С наступлением поста рацион часто перекашивается в сторону углеводов. И хотя именно углеводы зачастую дают нам ощутимый прилив бодрости, важно понимать, что они подразделяются на так называемые быстрые (или простые) и медленные (сложные). Для поддержания здоровья нужно следить за тем, чтобы в питании преобладали именно медленные: их количество в день должно составлять 90% от общего числа съеденных углеводов.

Главные поставщики сложных углеводов — пшеничная цельнозерновая мука, гречка, бурый и темный рис, бобовые, темный шоколад, кисло-сладкие фрукты и ягоды, овощи (кроме картофеля), зелень.

## Ожирению — бой!

Если вы употребляете в пост масло, то предпочтение следует отдать нерафинированным растительным маслам холодного отжима, не подвергавшимся дезодорированию. Вопреки распространенному обывательскому мнению, что количество жиров нужно сокращать, это не совсем так. Жиры, или, по-научному, липиды, крайне необходимы нашему организму, тем более женскому. Норма жиров в пище — 1 грамм на 1 килограмм веса. Не меньше! Но и не больше.

Вопрос только в том, какие липиды имеются в виду. К полезным среди растительных относятся уже упомянутые масла холодного отжима (свежие, не прогорклые), орехи и семена, авокадо. И, конечно, кладезь полезных животных жиров, доступных в Петров пост, — рыба.





Впрочем, переизбыток даже полезных жиров приводит к накоплению того самого «плохого» холестерина, который снижает обмен веществ, приводит к ожирению, провоцирует воспаления и развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

Еще один бич нашего времени — трансжиры. Содержание их в нашем организме должно равняться нулю, как в пост, так и в периоды разговения. Трансжиры скрываются в нагретом на сковороде подсолнечном и кукурузном маслах, в пальмовом масле, коим напичкана промышленная выпечка. Их главная опасность в том, что они разрушают слизистую кишечника, где должно происходить всасывание всех полезных веществ из пищи. Нарушение этого всасывания ведет к развитию дефицитных состояний (а все самые распространенные заболевания имеют дефицитную природу), тяжелых заболеваний вплоть до аутоиммунных, снижению умственных способностей, памяти, возникновению болезни Альцгеймера.



Среди орехов и семян рекордсмены по содержанию белка — тыквенные и подсолнечные семечки, льняное семя, миндаль и кешью. Среди бобовых — соя, чечевица, арахис, горох колотый, фасоль белая.

Норма белка для взрослого человека — 74–78 г/л. Насыщение крови белком и то, насколько хорошо он усваивается, показывает биохимический анализ (пункт «общий белок»).



### Для чего нужны жиры

- Сохраняют тепло и защищают от повреждений.
- Являются предшественниками гормонов.
- Необходимы для усвоения жирорастворимых витаминов, которые дарят нам увлажненную кожу, блестящие волосы и крепкие ногти.
- 1/3 часть всей энергии человеку доставляют липиды.



## Просто и бюджетно

Средства, сэкономленные на покупке скромного, можно направить на благотворительность. Время же, освободившееся от изготовления кулинарных шедевров, вложить в духовное совершенствование. Таков механизм поста. Но что по факту? На приобретение «особенных» продуктов уходят дополнительные средства, на приготовление «особенных» постных блюд — дополнительное время. В итоге пост становится вовсе не тем, чем он изначально предполагался.

Предлагаем несколько простых рецептов, удовлетворяющих правилам здорового питания и позволяющих сберечь время и деньги.

### Густой чечевичный суп

- 2 моркови
- 1 луковица
- 3–4 зубчика чеснока
- 1 небольшой кусочек имбиря (или сушеный)
- 200 г красной чечевицы
- 750 мл воды
- Соль и приправы по вкусу: карри, куркума, чили молотый, кориандр молотый
- Горсть помидоров черри
- ¼ пучка кинзы или петрушки

1. Чечевицу тщательно промыть и замочить на ночь. Слить воду, отправить в кастрюлю с водой и довести до кипения.

2. Добавить овощи: морковь тонкими полукружьями, лук небольшими кусочками, чеснок и имбирь мелким кубиком. Довести до кипения и варить 10 минут.

3. Добавить специи и соль, размешать. Оставить на 5 минут.

4. Помидоры разрезать пополам, добавить в кастрюлю, потомить 1 минуту.

5. Снять с огня, добавить зелень.

### Хлеб из зеленой гречки

Размер формы: ок. 10 x 25 см

500 г зеленой гречки

550 мл теплой воды

1 ч. л. соли

0,5 ч. л. кориандра (или по вкусу)

По желанию: семечки подсолнуха, тыквы или кунжута

1. Гречку хорошо промыть, залить парой стаканов воды (400 мл) и оставить набухать.

2. Через 3–4 часа добавить оставшуюся воду (150 мл) и блендером измельчить гречку в однородную кашу. Добавить соль и кориандр, хорошо перемешать. Тесто поместить в стеклянную прозрачную посуду (можно замачивать в ней изначально), прикрыть полотенцем и оставить при комнатной температуре. Масса начнет ферментироваться, и когда она вся насытится мелкими пузырьками (это будет видно через посуду), это будет означать, что тесто готово к выпечке. Летом на ферментацию требуется примерно 12 часов, зимой — до суток.

3. Тесто переложить в форму (лучше металлическую или стеклянную, они не дадут буханке деформироваться), застеленную пекарской бумагой или силиконовым ковриком. Верх можно присыпать семенами, слегка вдавив их в тесто.

4. Поместить в заранее разогретую до 170 градусов духовку примерно на 1,5 часа. Хлеб готов, когда деревянная палочка выходит из него сухой.

5. Остудить на решетке около двух часов и можно нарезать.



## Рулетики с сухофруктами

### Тесто:

- 1 стакан воды (200 мл)
- 0,5 стакана растительного масла (можно взять арахисовое, оно хорошо выдерживает нагревание и не превращается в канцерогены)
- 3 стакана муки (можно смешать муку высшего сорта и цельнозерновую)
- щепотка соли

### Начинка:

- 100 г чернослива
- 100 г кураги
- 100 г изюма
- 1 ст. л. меда
- Можно добавить немного лимонного сока, инжир, орехи.

1. Сухофрукты и орехи хорошо промыть, замочить в воде.
2. Замесить густое эластичное тесто. Раскатать на посыпанном мукой столе пласт толщиной 5–7 мм (или разделить на два пласта).
3. Выложить на пласт измельченную в мясорубке или с помощью блендера смесь из сухофруктов и орехов. Скатать рулетом.
4. Выложить на противень, застеленный пекарской бумагой или силиконовым коврикком. Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 20–30 минут, пока тесто не зарумянится.
5. Остывший рулет нарезать на порции.

Текст: Ольга Схиртладзе

## Соус терияки

- 150 мл соевого соуса
- 1 ст. л. винного уксуса белого
- 1 ч. л. порошка имбиря (или свежий имбирь)
- 1 ч. л. чесночного порошка (или свежий чеснок)
- 4 ч. л. сахара
- 3 ч. л. крахмала
- 1 ст. л. меда
- 80 мл воды
- 2 ч. л. оливкового масла



1. Сотейник с толстым дном разогреть на среднем огне. Влить соевый соус, добавить сахар, имбирь, чеснок, уксус, масло и мед. Постоянно помешивая деревянной лопаткой, довести до кипения.

2. В стакан с водой понемногу всыпать крахмал, перемешать, влить в сотейник тонкой струйкой. Снять с огня.

Хранить соус в стеклянной банке под плотной крышкой в холодильнике.

## Паштет из горбуши на раз-два

1. Консервированную горбушу размять вилкой.
2. Смешать по вкусу с томатной пастой (не кетчупом!).
3. При желании добавить сушеную зелень, пряности.





## Абхазия: паломничество и отдых на море

*Христианская история Абхазии (Апсны — «Страна души») богата и интересна для православного паломника. Впервые в землях абзгов и зигов, на территории современной Абхазии, о Христе возвестил еще святой апостол Андрей Первозванный. Позже здесь погиб за веру мученик Василиск, преставился ко Господу сосланный в эти края святитель Иоанн Златоуст, иноки из русского монастыря на Святой горе основали обитель Новый Афон.*

### ПРОГРАММА ПОЕЗДКИ:

**1–2 сентября.** 13:36–17:39 — ж/д переезд Нижний Новгород — Москва («Ласточка»), 19:41 — посадка на поезд № 306 до Сухума.

**3 сентября.** 10:45 — прибытие в Сухум. Трансфер в пансионат «Эвкалиптовая роща» в поселке Кындык (20 км от Сухума). Размещение в 2–3-этажных коттеджах, расположенных вдоль берега Черного моря в реликтовой эвкалиптовой роще. Охраняемая территория площадью 5 га вдали от промышленных объектов и крупных автомагистралей. Ужин. Отдых на море. Недалеко от пансионата расположен сероводородный источник.

**4 сентября.** Село Коман. Подъем к месту третьего обретения главы Иоанна Предтечи. Команский мужской монастырь в горах. Гробница Иоанна Златоуста. Источник мученика Василиска на месте его гибели в IV в. Подъем к месту, где отслужил свою последнюю литургию Иоанн Златоуст, мо-

гила мученика Василиска и его мощи под спудом.

**5, 7, 9, 11 сентября.** Отдых на море.

**6 сентября.** Илор. Храм Георгия Победоносца с уникальным каменным престолом.

**8 сентября.** Новоафонский Симоно-Кананитский мужской монастырь XIX в., экскурсия, Царская аллея. Восхождение на Иверскую (Анакопийскую) гору. Здесь находилась древняя столица Абхазского царства — Анакопия. Колодец со святой водой на вершине горы. Храм Симона Кананита (VI–VIII вв.) на месте погребения апостола. Келия Симона Кананита — пещерка в горах. Омовение в водах реки Псырцхи.

**10 сентября.** Гагры. Крепость Аббата, храм Ипатия Гагрского — место крещения первых абхазов. Прогулка по набережной. Пицунда. Патриарший собор, где располагалась кафедра епископа Стратофила с фраг-

ментами средневековой фресковой живописи.

**12 сентября.** Завтрак. Освобождение номеров. Трансфер на ж/д станцию Сухум. 14:23 — отправление поезда № 306 до Москвы.

**14 сентября.** 4:30 — прибытие в Москву. 7:15–11:00 — переезд Москва — Нижний Новгород («Ласточка»).

**Стоимость:** 50 тыс. руб. (проживание в 2-местных номерах, питание «шведский стол», 2-разовое в дни экскурсий, 3-разовое в дни отдыха, транспортно-экскурсионное обслуживание, медицинская страховка) + трансфер в пансионат и обратно + 18 000 руб. ж/д билеты (возможно приобретение по коллективной заявке) + курортный сбор 50 руб. в сутки. Для прохождения таможенного контроля достаточно паспорта РФ. Для детей до 18 лет также свидетельство о рождении с отметкой о гражданстве, медицинский полис.

Информацию уточняйте у менеджера Паломнического центра  
по тел.: (831) 274–64–77, 274–68–11, 274–68–17

Оформить подписку на журнал «Моя надежда» можно в любом отделении Почты России или по электронному каталогу [rodписка.pochta.ru](http://rodписка.pochta.ru). Подписной индекс **П6520**.

