

# ПОКРОВСКИЙ ЛИСТОК

Газета подготовлена силами прихода Святых мучеников, бессребреников и чудотворцев Космы и Дамиана (г. Жуковский) | 484-89-71 | Выпускается раз в месяц | pokrov.listok@ya.ru

## Великий пост

Главное — это стяжание Духа Святаго

Великий пост в 2011 году традиционно начнется за семь недель до светлого праздника Святой Пасхи (7 марта — 23 апреля). Он включает в себя Святую Четыредесятницу (в том числе Благовещение, Лазареву субботу, Вербное воскресенье) и Страстную седмицу. Четыредесятница (первые 40 дней) — время, когда мы идём навстречу к Богу. Страстная Седмица — время, когда Господь идёт навстречу к нам. Идёт через страдания, через арест, Тайную Вечерю, Голгофу, сошествие в ад.

Сам Спаситель был поведен духом в пустыню, сорок дней искушался дьяволом и ничего в эти дни не ел. Он постом начал дело нашего спасения. Великий пост — пост в честь Спасителя.

### На страже своей души

Слово «пост» имеет в русском языке, как и в латыни, два смысла. Пост как время воздержания и пост как место, где находится караульный, дежурный солдат. Пост — это время, когда христианин становится на страже своей души, чтобы не пустить в нее зло. Каждый из нас, независимо от возраста и от пола, — воин Христов. Когда человек попадает в состояние страсти или даже пленения, то избавиться от греха уже очень тяжело. Поэтому лучше бить грех, когда он ещё мал. Ведь каждому из нас вверена в защиту святая небывалой ценности. «Сам Творец миров снишел к нам и распялся нашего ради спасения».

И получается такая удивительная вещь: люди готовы грызть друг другу глотки за право владения нефтяной скважиной, они готовы устраивать перестрелки из-за владения каким-нибудь доходным рестораном, они готовы убивать друг друга и даже детей, сбрасывать атомные бомбы ради деления рынков сбыта своей продукции. Они готовы бить друг друга смертным боем из-за разницы в политических взглядах. Но что стоит какой-нибудь кусок земли, нефтяная скважина по сравнению с человеческой душой? И вот удивительная ведь склады-

вается ситуация: чем более агрессивен человек вовне, чем более агрессивен он в защите внешних ценностей, тем обычно инфантильнее, беззащитнее он, когда речь идёт о защите самого главного — его собственной души.

Преподобный Серафим Саровский для таких случаев дал такой совет: «Надо почаще спрашивать себя: Господи, как мне умирать будет?» Если я в таком состоянии, как сейчас, и если моя жизнь на этом кончится, каким я пред Богом предстану?

Так вот, пока маленькая гадкая грешная мыслишка не развилась в огромную страсть, надо ее поймать и разбить о камень. А камень что такое? Камень веры — Иисус Христос. Через молитву ко Христу разбиваются греховные помыслы. Чувствуешь, что в твоё духовное пространство вторгся вор и разбойник, — кричи! Ко Христу кричи: «Господи, помоги!» И это и будет означать, что ты не дашь этому греху пленить себя и сможешь от него избавиться.

### Эффект контраста

Великому посту предшествует масленица. Люди гуляют, а потом — Великий пост. Богослужение Великого поста особенное: оно наполнено удивительно красивыми, торжественными и умирительными песнопениями. Даже «Господи, помилуй» поют на иной распев, нежели в обычное время. Сама атмосфера храма в дни и вечера Великого поста что-то меняет в душе человека. Ведь жизнь не сводится к тому, что знает наш рассудок, — есть действительно какие-то глубины подсознания. Появляются особые молитвы и дома, и в храме.

Совершенно другое ощущение души, другой опыт. И затем радость Пасхи. Вроде бы: вот радость масленицы и вот радость Пасхи. Какие они разные, эти радости. Радость плоти, радость желудка — блинная радость масленицы, и светлая, именно духовная, радость Пасхи.

Продолжение на стр. 2

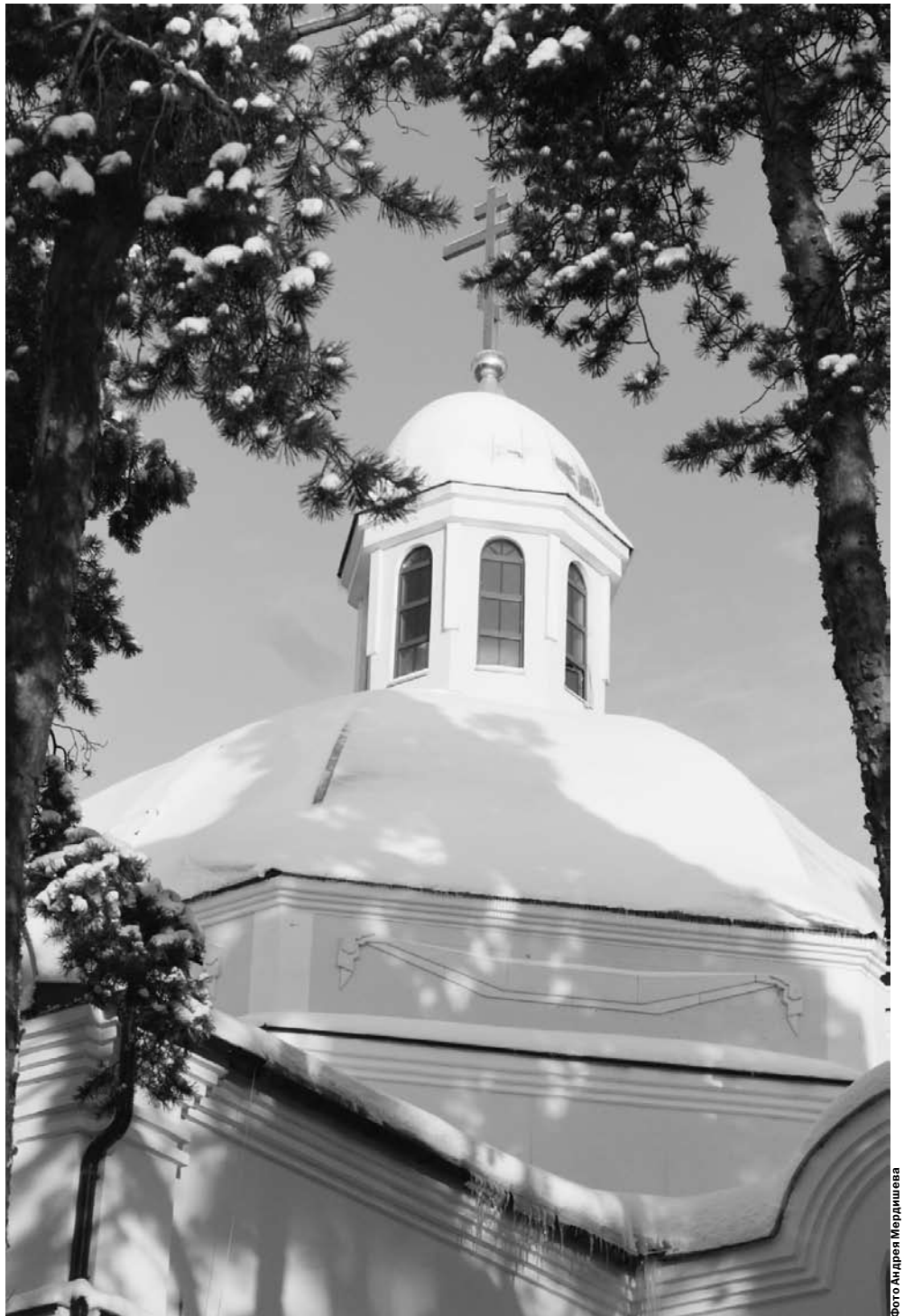


Фото Андрей Мерцисева

## Отец русской авиации



**Дата рождения:**  
5(17) января 1847  
**Место рождения:**  
село Орехово  
Владимирской губернии  
**Дата смерти:**  
17 марта 1921 (в 74 года)  
**Место смерти:** Подмоскovie

**Научная сфера:** аэрогидродинамика  
**Место работы:** МВТУ  
**Альма-матер:** Московский университет  
**Вера:** православная

Указом Президиума Верховного Совета РСФСР 23 апреля 1947 года наш город был назван именем Жуковского (преобразован из поселка Стаханово). И, как центр российской авиационной науки, 29 января 2007 г. Постановлением Правительства РФ обрел статус наукограда.

В современном мире летают самолеты. Летают вопреки тому, что известный (американский)

астроном, профессор Ньюком, математически доказал невозможность создания летательных аппаратов тяжелее воздуха.

Строители первых самолетов твердили, что «самолет не машина, его рассчитать нельзя», и больше всего надеялись на опыт, практику и свою интуицию! Директор авиационной школы в Лозанне (Швейцария) Рикардо Броцци, например,

писал: «Аэродинамика, бесспорно, есть наука вполне эмпирическая. Все заслуживающие доверия законы являются и должны быть указаниями действительного опыта. Нет ничего более опасного, как применять здесь математический аппарат!»

Эти наивные для нашего времени строчки были напечатаны в труде Броцци в том самом 1916

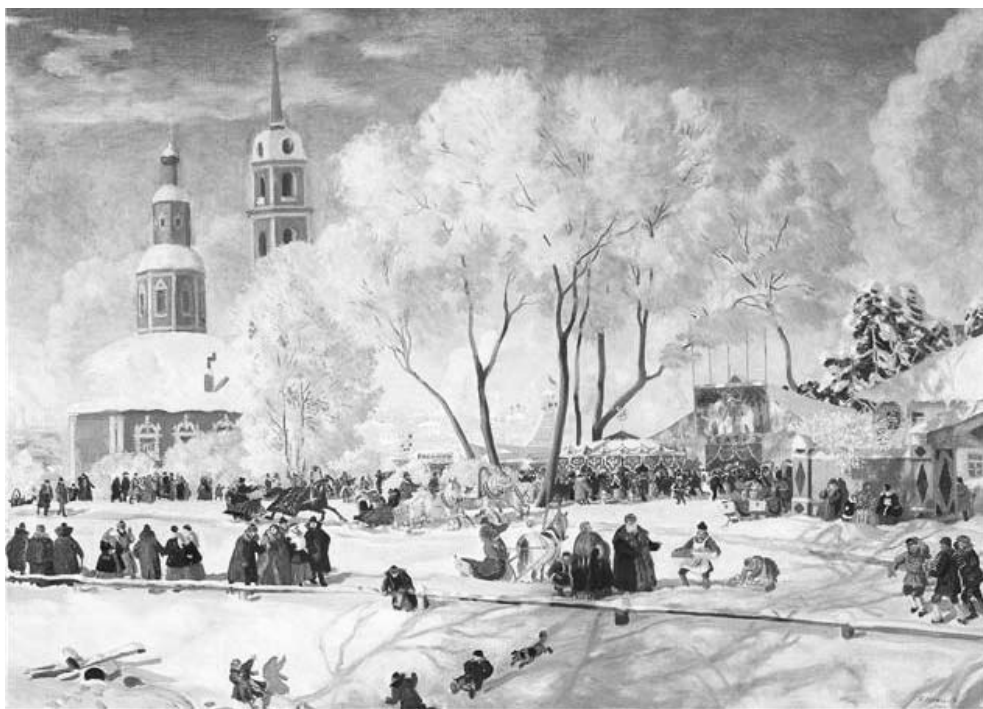
году, когда на французском языке появилась работа Н.Е. Жуковского «Теоретические основы воздухоплавания», решительно опровергающая утверждения директора авиационной школы, а также математические построения астронома Ньюкома. Н.Е. Жуковский слишком широко шагал впереди своего времени.

Продолжение следует



# Светлое предпутие воздержания

«Сырная седмица есть преддверие и начало поста»



В 2011 году Сырная седмица пройдет с 28 февраля по 6 марта. Святая церковь называет ее «светлым предпутием воздержания». Эта подготовительная неделя к Великому посту посвящена в христианском смысле одной цели — примирению с ближними, прощению обид, благотворению. Масленица (просторечное название Сырной седмицы) на Руси отмеча-

лась как радостный праздник. При слове «масленица» в памяти встают картины веселых зимних дней, наполненных гамом и шумом, вкусными запахами блинов. Но впереди Великий пост — время напряжения духовных сил, стяжания добродетелей. Поэтому во время гуляний нужно опасаться того, как бы они не помешали подготовке к посту. Всякое

злоупотребление отдаляет человека от Бога и от приобретения тех качеств души, к которым стремится христианин.

В течение этой недели не едят мясо, но употребляют рыбу и молочные продукты. Отменяется пост в среду и пятницу.

Достаточно распространено мнение, что масленица — это праздник скорее языческий, а не православный. Это не совсем так.

Вспомним наставление святого Тихона Задонского: «Сырная седмица есть преддверие и начало поста, а поэтому истинным чадам Церкви следует поступать в эту седмицу во всем гораздо воздержаннее, чем в предыдущие дни, хотя и всегда воздержание потребно. Слушают ли, однако, христиане сладостных словес любвеобильной Матери своей Церкви? Она заещает в эти дни более благоговеть, а они более бесчинствуют. Она заповедует воздерживаться, а они более предаются невоздержанию. Она повелевает освящать тело и душу, а они более оскверняют их. Она велит сетовать о содеянных грехах, а они более прибавляют беззаконие. Она внушает умиловить Бога, а они более прогневают Всевышнего. Она назначает пост, а они более объедаются и упиваются. Она предлагает покаяние, а они более свирепствуют. Я еще раз скажу, что кто проводит масленицу в бесчинствах, тот становится явным ослушником Церкви и показывает себя недостойным самого имени христианина».

«Конечно, масленица — это время, когда по традиции люди ходят в гости, общаются за трапезой. Но не стоит разрушать себя пьянством или опасными играми ни в какое время, тем более в эту покаянную неделю, подготавливающую человека к Великому посту», — говорит зампреда Отдела внешних церковных связей Московского Патриархата протоиерей Всеволод Чаплин.

В храмах начинают совершать великопостные службы. В среду и пятницу не совершается Божественная литургия, читается молитва святого Ефрема Сирина: «Господи и Владыко живота моего, дух праздности, уныния, любоначалия и празднословия не даждь ми! Дух же целомудрия, смиренномудрия, терпения и любви даруй ми, рабу твоему. Ей, Господи Царю, дай ми зрети моя прегрешения и не осуждати брата моего, яко благословен еси во веки веков. Аминь». Эта молитва многократно повторяется за всеми великопостными богослужениями.

Последнее воскресенье перед началом Великого поста называется Прощеным воскресеньем. В этот день после вечернего богослужения в храмах совершается особый чин прощения, когда священнослужители и прихожане взаимно просят друг у друга прощения, чтобы вступить в Великий пост с чистой душой, примирившись со всеми ближними.

## Великий пост

Окончание. Начало на стр. 1

Так вот, православное общество умеет так очеловечивать время, что возникает эффект контраста. Будни и праздник. Есть будничное время — время труда. А есть день субботний или день воскресный — день праздника, когда человек вспоминает, что он не просто труженик, он не просто раб своего клочка земли, своего дачного участка или надела земельного, а он ещё кто-то. Он Богу лицо в лицо должен смотреть в этот день. Встрепенулась душа и человек почувствовал, что он не просто гражданин мелкого уездного княжества, он — сын Божий, он — гражданин Вселенной. Так вот, это умение — умение контрастно строить время — сегодня стёрлось. И современный человек различает дни разве что по принципу: «О, сегодня «Поле чудес!» Как строится наш день: «Это до программы «Время» или после неё показывать будут?»

### «Телу надо дать понять, что оно тоже виновато»

Ну, а теперь перейдем, наконец, к тому вопросу, который возникает обычно у всех, когда речь идёт о посте. Что с диетой, что с питанием? Зачем, вообще говоря, эти ограничения в пище? Неужели Богу есть какое-то дело до того, что лежит у нас в тарелке? Сказано же в Евангелие: «Не то, что входит в уста человека, оскверняет его, а то, что выходит из уст его», т.е. злые слова, слова осуждения и гнева. Значит, прежде всего, христианский пост никак не связан с представлением о том, что бывает пища, которая оскверняет человека или не оскверняет его. Ветхозаветное деление на пищу «чистую» и «нечистую» в Новом Завете уже совершенно не приемлется. Всё, что создал Господь, чисто. Если это съедобно, то, что же, — кушай. Не пищей оскверняется человек. Но в то же время, почему мы говорим, что воздержание в пище бы-

вает необходимым? А потому, что человек целостен. И от того, как живёт наше тело, очень во многом зависит жизнь нашей души. Преподобный Серафим Саровский однажды на вопрос о том, как надо поститься, ответил так: «Телу надо дать понять, что оно тоже виновато». По мысли преподобного Серафима Саровского, пост — не главное в жизни христианина, и молитва не главное, и даже милостыня, а главное — это стяжание Духа Святого. А пост, молитва и милостыня — средства для этого.

### Смысл поста

У поста (в смысле воздержания от мясной, плотной пищи) три смысла. Первый, который больше всего знаком всем нам, — это знак общецерковной солидарности, действие послушания. Церковь благословляет в это время поститься. Из послушания Церкви, из чувства своего единства, соборности с остальными христианами православными человек постится.

Второй смысл: пост нужен для того, чтобы сделать душу более независимой от плоти, чтобы слегка погасить избыток сексуальной энергии. Но здесь нужно заметить, что пост приложим не ко всем. Он приложим только к людям, что называется, половозрелого возраста — т.е., начиная от подростков, и кончая периодом, когда плоть уже не возбуждает человека.

Православная Церковь — это не Церковь, которая состоит из бесполой людей. Церковь благословляет брак, благословляет влечение мужчины и женщины, освящает его. Но одно дело собака, которая сидит во дворе на цепи, и другое дело — та же самая собака, которая забралась с четырьмя лапами на ваш стол и пожирает ваш обед. Вот когда сексуальная стихия распухает за пределы и становится диктатором — вот тогда эту плоть надо ставить на место. И здесь, конечно, пост может помочь.

И, наконец, третье значение поста, как воздержания от тяжёлой пищи, — это облегчение молитвенного труда. Как

однажды один старец сказал: «Есть нужно столько, чтобы когда встаешь из-за стола, хотелось молиться». Если же ели ты встаешь с тяжёлым чувством, так что о Боге как бы и думать не хочется, значит, переел.

Проблема не в том, что лежит у нас в тарелке. Объесться можно и постной пищей. Проблема в том, как всё это влияет на молитвенную настроенность человека. И здесь есть ещё одна задача. Постящийся человек может стать социально опасным: голодный желудок становится для него постоянным источником раздражения, и это раздражение выливается на всех вокруг. Поэтому бывают случаи, когда духовники запрещают поститься.

Итак, пост — это средство для достижения цели. А если человек к этой цели и не идёт? Ему не интересно никакое духовное творчество, духовное делание. Тогда духовники запрещают некоторым людям поститься. Говорят: «Нет, ты лучше спокойно живи. Вместо поста физиологического (питание) ты лучше Покаянный канон каждый день читай, в храм почаще ходи и попробуй за собой грехи прежде всего видеть. Это будет твой пост».

### «Что кушать-то?»

Во время поста священнику задают вопрос: «Батюшка! Вот пост наступает, что мне кушать-то?» Или был случай в советскую эпоху. Приходит женщина и говорит: «Батюшка, я работаю в советском учреждении и я там поститься не могу, потому что всё время на глазах у своего начальника и парторга кушаю. Лишние вопросы будут, если я буду поститься. Как мне быть, что есть-то?» В ответ слышит: «Всё ешь. Людей не ешь».

Главное — воздержание от каннибализма. Людей не ешь: не гневайся, не осуждай, не раздражайся — это и будет истинная жертва.

В этой связи стоит коснуться ещё одной детали. В последнее время возникла проблема, которой не было лет десять назад. Появилось, так называемое, постовое извращение. В советское время, когда чело-

век начинал поститься, это означало что: он будет кушать картошку с квашеной капустой, пережевая их с рисом и гречкой, и по большим праздникам, если удастся, купит себе заморскую баклажанную икру и время от времени будет добавлять её на краешек своей тарелки. А больше ничего, собственно, он и купить-то не может. И пост действительно будет постом.

А сегодня очень часто в православном доме подают «постовой обед»: брюссельская капуста, осьминоги, кальмары, устрицы. Всё постное, действительно. Но если вместе всё сложить — заграничное варенье, джемы, постные маргарины, кокосовое молоко (оно постное, но молоко, очень интересно), так получится, что на самом деле этот «скромный» обед стоит дороже бифштекса. И тогда возникает вопрос о смысле поста. Святой Иоанн Златоуст говорил: «Ты подсчитай, сколько денег стоит твой обед, когда ты ешь мясо. Затем подсчитай, сколько будет стоить твой обед, если ты будешь без мяса есть, а разницу отдай нищим». Вот это, говорит, смысл поста. Чтоб не просто самому питаться, а чтобы за счёт этого образовались лишние деньги, которыми можно было бы помочь другому человеку.

Пост — это время, когда мы должны быть христианами чуть больше, чем обычно. А быть христианином — это означает не только любить Бога, но и ближнего своего.

Пост — это не иезуитская выдумка, как это иногда кажется, он имеет отношение к таинственному движению нашей души. И поскольку пост есть путь и путь этот кончается Пасхой, то вновь стоит заметить, что это то средство, которое, действительно оправдано своей целью. Люди рассказывают, что без поста радость Пасхи совершенно нета. Слово Пасху украли. В пасхальные дни, в ночь, зачитывается Великое Слово Иоанна Златоуста: «Постившиеся и не постившиеся, придите все» — для всех это радость. Тем не менее, оказывается, наша душа и даже наше тело устроены слишком мудро. И действительно, получаешь соразмерно тем трудам, которые ты понёс.



## Фрески святых целителей



По благословению настоятеля о. Александра Топорова и для пользы прихожан и всех, находящихся на излечении в городской больнице, продолжаем описание фресок Космо-Дамианского придела. К образам святых, написанным на стенах, можно и нужно обращаться как к иконам. Пятым слева в ряду святых целителей, имеющих особую благодать возвращать людям здоровье, изображен Святой мученик Антипа.

Святой мученик Антипа — ученик святого апостола Иоанна Богослова — был епископом Пергамской Церкви на северо-западе Малой Азии во времена царствования императора Нерона.

В то время согласно повелению императора всех, кто не приносил жертвы идолам, подвергали казни или изгнанию. Тогда на остров Патмос (в Эгейском море) был заточен и святой апостол Иоанн Богослов. Там в откровении среди семи светильников явился ему Господь и повелевал написать семи Ангелам (епископам семи малоазийских церквей) и укрепить сонмы мучеников. При этом Господь воспомянул и о святителе Антипе: «Знаю твои дела и что ты живешь там, где престол сатаны, и что содержишь Имя Мое и не отрелся от веры Моей даже в те дни, в которые у вас, где живет сатана, умерщвлен верный свидетель Мой Антипа».

Святитель Антипа своим примером, твердой верой и неустанной проповедью о Христе достиг того, что жители Пергама начали уклоняться от жертвоприношений идолам. Языческие жрецы упрекали епископа в том, что он отвращает народ от поклонения отечественным богам, и требовали прекратить проповедь о Христе и принести жертву идолам.

Святитель Антипа спокойно ответил, что не станет служить богам-бесам, ко-

торые бегут от него: «Если они не могут наказать за причиненное им оскорбление и признают себя побежденными от одного человека, то каким образом могут избавить от беды весь род человеческий или хотя бы один город? Приняв сие во внимание, вы должны хотя бы теперь отступить от пагубного своего заблуждения и уверовать во Христа, сошедшего с небес спасти род человеческий. Сей Христос в скончании веков воистину придет Судия всех и воздать каждому по делам его или муку, или почесть».

Жрецы возразили, что их боги существуют издавна, а Христос появился недавно и был распят при Пилате как злодей. Святитель ответил, что языческие боги созданы руками людей, и все сказания о них исполнены беззаконий и пороков: «А если нужно хранить древние недобрые установления, то следует подражать и Каину братоубийце? Почему вы не последуете тем, которые хотели взойти на небо и не постыдились кровосмешения со своими сестрами, за что они и были истреблены потоком? Если и вы будете подражать беззакониям их ради их древности, то уже не водою, а огнем вечным и червем неусыпающим наказаны будете, если не покаетесь».

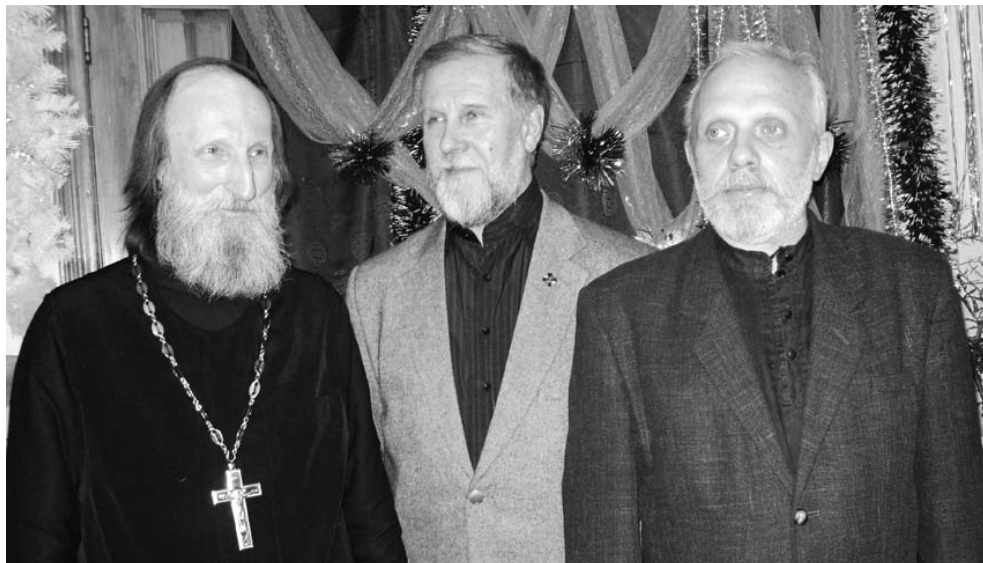
Разъяренные жрецы повлекли Антипу в храм Артемиды и бросили его в раскаленного медного вола, куда обычно бросали жертвы идолам. Антипа в раскаленной печи громко молился Богу, прося принять его душу и укрепить веру христиан. Он отошел ко Господу спокойно, как бы уснув.

Ночью христиане взяли не тронутое огнем тело священномученика Антипы и с честью похоронили в Пергаме. Гробница священномученика стала источником чудес и исцелений от различных болезней. Особенно прибегают к священномученику Антипе при зубных болях, ибо по преданию, когда мучители его бросили в жертвенный алтарь, то он просил Бога о даровании ему благодати лечить людей в «неутешной зубной боли».

Молитва Священномученику Антипе на зубную боль

О, преславный священномучениче Антипо и скорый помощниче христианам в болезнях! Верую от всей души и помышления, яко дадеся тебе от Господа дар болящая исцеляти, недугующия врачевати и расслабленныя укрепляти. Сего ради к тебе, яко благодатному врачу болезней, аз немощный прибегаю и, твой досточтимый образ со благоговением лобызая, молюся: твоим предстательством у Царя Небесного испроси мне болящему исцеление от удручающия мя зубныя болезни, аще бо и недостойн есмь тебе благостнейшаго отца и приснаго заступника моего, но ты, быв подражателю человеколюбия Божия, сотвори мя достойна твоего заступления чрез мое обращение от злых дел к благому житию, уврачуй обильно дарованною тебе благодатию язвы и струпы души и тела моего, даруй ми здравие и спасение и во всем благое попешение, да тако тихое и безмолвное житие пожив во всяком благочестии и чистоте, сподоблюся со всеми святыми славить Всесвятное имя Отца и Сына и Святаго Духа. Аминь.

## «Объединившись, мы можем сделать гораздо больше»



В конце января на подворье храма Державной иконы Божией матери состоялась встреча прихожан с обозревателем радио «Радонеж» Виктором Саулкиным (на фото — крайний справа) и главным редактором газеты «Русь Державная» Андреем Печерским (на фото — в центре).

Гостей представил настоятель храма отец Николай Булгаков.

Виктор Саулкин начал выступление с критики либералов, которые пытаются развенчивать не только чудеса Бога, но и героев нашей истории: «Так, на Рождество Христово, — сказал он, — телевидение пытается утвердить традицию, показывая фильм режиссера Лунгина «Царь». Нужен ли такой подарок на Рождество? И хотя православные организации возмутились, фильм все равно показывают... Это наша история — 16-ый век. А история 20-го века — Великая Отечественная война была не просто оболгана, — людей пытаются лишить правды об этой войне. В 90-ые годы журнал «Огонек» печатал разоблачительные статьи, и ничего святого и геройского в этой войне не оказалось: нас пытаются убедить, что наши деды, матери — какой-то темный «совок». А ведь воевало поколение, которому мы должны поклониться в ноги».

Виктор Саулкин отсоветовал смотреть фильм «Чудо» «после которого, зрители выходят с унылыми лицами», а предложил взамен старые добрые фильмы: «В советские времена о Боге нельзя было говорить ни слова, а снимали самые христианские, по мнению папы Римского, фильмы: «Баллада о солдате», «Отец солдата» и «Судьба человека». О Боге ни слова, а фильмы божественные. Н.В. Гоголь говорил: «Писатель не обязан говорить о Боге, но должен так писать, чтобы людям захотелось о Боге думать».

Продолжая выступление, Виктор Саулкин напомнил о захвате заложников на Дубровке: «Все помнят «Норд-ост». Подполковник юстиции погиб, чтобы спасти детей. Он прошел в театр по офицерскому удостоверению (солдатики молодые, замешкались) и сказал бандитам: «Я русский офицер, меняю себя на детей». И был расстрелян в спину. Некоторые считают, что эта смерть бессмысленна. Нет, не бессмысленна: он нанес террористам духовный удар. Родом подполковник был из Арзамаса, мест Серафима Саровского, и отдал себя в жертву банде Бараева... Ольга Николаевна Романова была оклеветана журналистами. 18-летняя девушка, очень добрая, красивая — о ней написали, что, наверное, она была пьяной. Люди не могут понять, что трезвый человек способен на такое — войти в театр и умолять бандитов отпустить детей. Ее расстреляли».

На вопрос о радиостанции «Эхо Москвы», Виктор Саулкин ответил, что если бы «Радонеж» имел такой же эфир, то же вещание, которые имеет «Эхо Москвы», то с их авторами да историками они бы многое смогли. Сочувствие публики вызвала реплика о выполнении Указа Путина по оказанию помощи радио «Радонеж» — это было несколько лет назад — радиостанция получила всего 3 тысячи рублей.

Андрей Печерский, главный редактор газеты «Русь Державная», рассказал о чудесах, связанных с Державной иконой Божией матери, и о бесе разъединения, которым одержимы наши люди. Основная мысль выступления — нам надо объединиться: «Объединившись, мы можем сделать гораздо больше»

Елена Глебова

## «Щи да каша — пища наша»

С точки зрения диетологии, пост — это отличная, проверенная веками, очищающая организм и укрепляющая иммунитет диета. В пост запрещено употребление в пищу лишь «скромных» (от старорусского «скором» — жир) и высокотехнологичных продуктов (рафинированных, с высоким содержанием «пищевых» добавок, а попросту, химии). Все продукты, рекомендуемые для употребления во время поста, очень полезны. Организм за время Великого поста должен не только очиститься от всевозможных ядов и токсинов, но и омолаживаться, а для этого нужна натуральная растительная пища. Только растения обладают уникальной способностью аккумулировать солнечный свет.

Итак, в Великий пост (с 7 марта по 23 апреля) рекомендуется воздержание от

всех продуктов, в составе которых есть мясо и мясные продукты; всех продуктов, содержащих молоко и молочные ингредиенты, в т.ч. сухое молоко; всех продуктов, содержащих яйца; рыбы.

Субботы и воскресенье — разрешается растительное (нерафинированное) масло.

В основе великопостного питания особенно важна схема «щи да каша», поскольку своевременное употребление первых и вторых блюд в горячем виде обеспечивает необходимый энергетический запас для того, чтобы хорошо и плодотворно работать. Используйте соленья и квашения, консервированные овощи, соки и варенья. Не лишними окажутся полуфабрикаты в виде замороженных продуктов: грибов, ягод, овощей. Особое внимание во время поста уделяют зелени, сушеной и соленой (петрушке,

сельдерею, укропу и др.), пряностям. Их добавляют практически в любые блюда.

Сейчас пищевая промышленность охотно откликается на потребности постящихся: на прилавках можно увидеть постные майонезы, постные котлеты (из картофеля, капусты, моркови). Наш «Хлебокомбинат» печет специальный хлеб. Разрешены соевые продукты. Также можно включить в свое меню и морепродукты: креветки, мидии, кальмары.

Вместо обычной выпечки используйте бездрожжевой хлеб из обойной (цельнозерновой) муки грубого помола.

### Послабление поста

Болящим, ослабленным людям надо взять у духовника благословение на послабление поста (хотя бы на молочные продукты).

Беременным женщинам необходимо очень осторожно относиться к совершению поста. Послабление в посте дается малолетним детям и путешествующим.



**2 марта, среда**  
**День священномученика Ермогена,**  
**патриарха Московского и всея Руси**



Чудотворец и священномученик Ермоген, патриарх Московский и всея Руси, происходил из донских казаков. Во время служения будущего патриарха в Казани совершилось явление и обретение чудотворной Казанской иконы Божией Матери (в 1579 году). Будучи еще священником, он с благословения тогдашнего Казанского архиерея Иеремии перенес новоявленную икону с места обретения в церковь во имя святителя Николая. Обладая незаурядным литературным дарованием, святитель сам составил в 1594 году сказание о явлении чудотворной иконы и совершавшихся от нее чудесах. В 1606 году митрополит Ермоген был возведен собором святителей на патриарший престол в Московском Успенском соборе. Деятельность патриарха Ермогена совпала с трудным для Русского государства периодом — нашествием самозванца Лжедмитрия и польского короля Сигизмунда III. Первосвятитель все

свои силы посвятил служению Церкви и Отечеству. В этом подвиге патриарх Ермоген не был одинок: ему подражали и помогали самоотверженные русские люди. С особенным вдохновением противостоял святейший патриарх изменникам и врагам Отечества, желавшим поработить русский народ, ввести в России униатство и католичество и искоренить православие. Освобождение России, за которое с таким несокрушимым мужеством стоял святитель Ермоген, успешно завершилось по его предстательству русским народом. Тело священномученика Ермогена было погребено в Чудовом монастыре, а в 1654 году перенесено в Московский Успенский собор. Прославление патриарха Ермогена в лике святителей совершилось 12 мая 1913 года.

**6 марта, воскресенье**

**Козельщанская икона Божией Матери**  
Козельщанская икона Божией Матери принадлежит к числу наиболее почитаемых икон. Считается, что она итальянского происхождения и была привезена в Россию одной из придворных императрицы Елизаветы Петровны. Икона прославилась после необыкновенного чуда в селе Козельщине Полтавской губернии в семье графа В.И.Капниста. Его дочь не могла ходить и помочь ей не могли даже самые знаменитые доктора России и Европы. Больная, потеряв надежду на земных врачей, всю надежду возложила на Бога и вверила свою судьбу Небесной помощи. Призвав к груди святую икону, она с помощью матери протерла ее и всю тяжесть недуга, скорбь и отчаяние души излила пред ликом Божией Матери. И усердная, пламенная молитва больной девочки была услышана. Девочка сразу почувствовала силу в руках и ногах, сорвала металлические упорки и бинты и стала свободно ходить по комнате. Немедленно приглашен был приходской свя-

щенник, и пред образом Божией Матери был совершен благодарственный молебен. Радостное событие сделалось скоро известным в окрестных селах. Мать поехала в Москву с выздоровевшей дочерью и взяла с собой святой образ Божией Матери. Слух об исцелении быстро распространился по Москве, и народ стал стекаться сначала в номер гостиницы, а потом и в церковь, куда перенесли икону. От иконы произошло еще несколько исцелений. Когда семья возвратилась домой в Козельщину, вся окрестность уже знала об исцелениях от Козельщанской иконы Божией Матери, совершившихся в Москве. Многие приходили поклониться образу.

**15 марта, вторник**

**Чудотворная икона Божией Матери,**  
**именуемая «Державная»**

Державная икона Божией Матери явила себя русскому православному народу в 1917 году, в день отречения Царя-Мученика Николая Александровича от престола.



Жительнице слободы Перерва крестьянке Евдокии Адриановой во сне был голос: «Есть в селе Коломенском большая черная икона. Ее нужно взять, сделать красной — и пусть молятся». Благодетельная женщина стала молиться о получении более ясных указаний и спустя две недели увидела во сне белую церковь. В ней величественно восседала Женщина, в Которой она сердцем почувствовала Царицу Небесную. Евдокия отправилась в Коломенское и сразу узнала виденную во сне Вознесенскую церковь. По ее просьбе настоятель храма принял за поиски образа и нашел — в подвале среди старых досок и рухляди, в пыли. Когда большую, узкую, почерневшую от старости икону промыли, открылось изображение Богоматери, восседающей на троне с Богомладенцем. Царица Небесная была написана со знаками царской власти: в красной порфире, с короной на голове и скипетром и державой в руках — откуда и произошло название «Державная». Всю Россию облетело известие о том, что под Москвой произошло чудесное явление новой иконы. В Коломенское толпами стекались богомольцы; чтобы дать всем желающим возможность поклониться образу, его стали возить по окрестным храмам, фабрикам и заводам, оставляя в Вознесенской церкви только на воскресные и праздничные дни. После революции в годы жестокого гонения на Церковь новая икона не переставала изливаться чудеса, укрепляя и утешая верующих. Известен случай, когда ходатайством Божией Матери в день празднования Ее «Державной» иконы в 1925 году был освобожден из тюрьмы настоятель храма Святителя Николая в Плотниках, протоиерей Владимир Воробьев, очень почитавший «Державную» и ранее по воскресеньям часто ходивший со своим хором и прихожанами в Коломенское служить ей акафист.

## Расписание богослужений на март

### 1 ВТОРНИК

СШМЧ. ЕРМОГЕНА  
8:00 Утренняя. Литургия

### 3 ЧЕТВЕРГ

8:00 Утренняя. Литургия

### 4 ПЯТНИЦА

17:00 Молебен перед иконой  
Божией Матери «Неупиваемая Чаша»

### 5 СУББОТА

ВСЕХ ПРЕПОДОБНЫХ ОТЦЕВ,  
В ПОДВИГЕ ПРОСИЯВШИХ  
8:00 Утренняя. Литургия  
17:00 Всенощное бдение

### 6 ВОСКРЕСЕНЬЕ

НЕДЕЛЯ СЫРОПУСТНАЯ.  
ВОСПОМИНАНИЕ АДАМОВА  
ИЗГНАНИЯ. ПРОЩЕНОЕ ВОСКРЕСЕНИЕ.  
(ЗАГОВЕНИЕ НА ВЕЛИКИЙ ПОСТ)  
8:00 Исповедь  
9:00 Литургия  
17:00 Вечерня. Чин прощения.

### 7 ПОНЕДЕЛЬНИК

9:00 Утренняя. Часы. Изобразительны. Вечерня.  
18:00 Великое повечерие с чтением  
Великого Покаянного Канона  
прп. Андрея Критского.

### 8 ВТОРНИК

9:00 Утренняя. Часы. Изобразительны. Вечерня.  
18:00 Великое повечерие с чтением  
Великого Покаянного Канона

прп. Андрея Критского.

### 9 СРЕДА

9:00 Утренняя. Часы. Изобразительны. Вечерня.  
Литургия Преждеосвященных Даров.  
18:00 Великое повечерие с чтением  
Великого Покаянного Канона  
прп. Андрея Критского.

### 10 ЧЕТВЕРГ

9:00 Утренняя. Часы. Изобразительны. Вечерня.  
18:00 Великое повечерие с чтением  
Великого Покаянного Канона  
прп. Андрея Критского.

### 11 ПЯТНИЦА

9:00 Утренняя. Часы. Изобразительны. Вечерня.  
Литургия Преждеосвященных Даров.  
Молебный канон вмч. Феодору Тирону  
и благословение колива.

### 12 СУББОТА

ПЕРВОЕ И ВТОРОЕ ОБРЕТЕНИЕ  
ГЛАВЫ ИОАННА ПРЕДТЕЧИ  
(ПЕРЕНОСИТСЯ С 9 МАРТА).  
ВМЧ. ФЕОДОРА ТИРОНА  
8:00 Утренняя. Литургия  
17:00 Всенощное бдение

### 13 ВОСКРЕСЕНЬЕ

НЕДЕЛЯ 1-Я ВЕЛИКОГО ПОСТА.  
ТОРЖЕСТВО ПРАВОСЛАВИЯ  
8:00 Исповедь  
9:00 Литургия. Молебное пение Недели  
Православия

### 14 ПОНЕДЕЛЬНИК

9:00 Утренняя. Часы. Изобразительны. Вечерня.

### 15 ВТОРНИК

9:00 Утренняя. Часы. Изобразительны. Вечерня.

### 16 СРЕДА

9:00 Утренняя. Часы. Изобразительны. Вечерня.  
Литургия Преждеосвященных Даров.

### 17 ЧЕТВЕРГ

9:00 Утренняя. Часы. Изобразительны. Вечерня.

### 18 ПЯТНИЦА

9:00 Утренняя. Часы. Изобразительны. Вечерня.  
Литургия Преждеосвященных Даров.  
17:00 Вечерня. Утренняя. Лития.

### 19 СУББОТА

ПОМИНОВЕНИЕ УСОПШИХ  
8:00 Исповедь  
9:00 Литургия. Панихида  
17:00 Всенощное бдение

### 20 ВОСКРЕСЕНЬЕ

НЕДЕЛЯ 2-Я ВЕЛИКОГО ПОСТА.  
СВТ. ГРИГОРИЯ ПАЛАМЫ  
8:00 Исповедь  
9:00 Литургия

### 21 ПОНЕДЕЛЬНИК

9:00 Утренняя. Часы. Изобразительны. Вечерня.

### 22 ВТОРНИК

40 МУЧЕНИКОВ, В СЕВАСТИЙСКОМ  
ОЗЕРЕ МУЧИВШИХСЯ  
9:00 Утренняя. Часы. Изобразительны. Вечерня.  
Литургия Преждеосвященных Даров.

### 23 СРЕДА

9:00 Утренняя. Часы. Изобразительны. Вечерня.  
Литургия Преждеосвященных Даров.

### 24 ЧЕТВЕРГ

9:00 Утренняя. Часы. Изобразительны. Вечерня.

### 25 ПЯТНИЦА

9:00 Утренняя. Часы. Изобразительны. Вечерня.  
Литургия Преждеосвященных Даров.  
17:00 Вечерня. Утренняя. Лития.

### 26 СУББОТА

ПОМИНОВЕНИЕ УСОПШИХ  
8:00 Исповедь  
9:00 Литургия. Панихида  
17:00 Всенощное бдение

### 27 ВОСКРЕСЕНЬЕ

НЕДЕЛЯ 3-Я ВЕЛИКОГО ПОСТА,  
КРЕСТОПОКЛОННАЯ  
8:00 Исповедь  
9:00 Литургия

### 28 ПОНЕДЕЛЬНИК

9:00 Утренняя. Часы. Изобразительны. Вечерня.

### 29 ВТОРНИК

9:00 Утренняя. Часы. Изобразительны. Вечерня.

### 30 СРЕДА

9:00 Утренняя. Часы. Изобразительны. Вечерня.  
Литургия Преждеосвященных Даров.

### 31 ЧЕТВЕРГ

9:00 Утренняя. Часы. Изобразительны. Вечерня.