

Один священник тем, кто не ходил по воскресеньям в церковь, рассказал следующую историю.

— Встретился богатому человеку на пути нищий. Бедняк рассказал ему о своих несчастьях. Тот сжалился над ним и от семи монет, которые у него были, дал две. После того, как нищий рассказал и о других своих бедах, получил еще две монеты. Подойдя к источнику, они решили подкрепиться. Богач поделился со спутником своей едой и, услышав следующую историю из его жизни, отдал еще две монеты. Так он был милосерден! Получивший же шесть монет вместо признательности, внезапно выхватив из-под одежды нож, потребовал седьмую монету. Черная неблагодарность! Чего же он достоин? — закончил свой рассказ священник.

— Смерти! — закричали его слушатели.

— И вы заслуживаете такого строгого наказания, — сказал он им. — Вы и есть тот самый неблагодарный нищий. Бог дал вам шесть дней и только один отделил для Себя. А вы и этот день похитили у Него.

### ЗАЧЕМ ПЕРЕД ИКОНОЙ ЗАЖИГАЕТСЯ ЛАМПАДКА?



Во-первых, потому, что вера наша есть свет. Сказал Христос: «Я свет миру» 50. Свет лампадки напоминает нам о том свете, которым Спаситель освещает наши души.

Во-вторых, для того, чтобы напомнить нам о светлом нраве святого, перед иконой которого мы возжигаем лампадку. Ибо святые названы «сынами света» 51.

В-третьих, для того, чтобы служить нам укором за наши темные дела, злые помыслы и желания, и для того, чтобы позвать нас на путь евангельского света, чтобы мы с большей ревностью заботились об исполнении заповеди Спасителя: «Так да светит свет ваш пред людьми, чтобы они видели ваши добрые дела» 52.

В-четвертых, чтобы стала она нашей малой жертвой Господу, Который всего Себя принес в жертву за нас, малым знаком великой благодарности и светлой нашей любви к Тому, у Кого в наших молитвах мы просим жизни, здоровья и спасения — всего того, что может дать одна только безграничная Небесная Любовь.

В-пятых, чтобы устрашить силы зла, которые нападают на нас иногда и во время молитвы, отводя наши мысли от Творца. Ибо силы зла любят тьму и трепещут света, особенно того, который служит Богу и угодикам Его.

В-шестых, чтобы побуждать нас к жертвенности. Подобно тому как горят в лампадке елей и фитиль, покорные нашей воле, так же пусть горят пламенем любви и наши души, во всех страданиях покорные воле Божией.

В-седьмых, чтобы напоминать нам о том, что как лампадка не может зажечься без нашей руки, так и сердце наше, эта наша внутренняя лампадка, не сможет загореться без святого огня Божественной благодати, даже если будет исполнено оно всякой добродетели. Ибо добродетели наши — горячее, которое воспламеняет Своим огнем Господь.

Святитель Николай Сербский

## ПРЕПОДОБНЕ ОТЧЕ СЕРАФИМЕ, МОЛИ БОГА О НАС!

### ТУЛУПЧИК

Однажды, когда я посетил Саровскую обитель, на ночь мне дали укрыться тулупчиком, который при жизни преподобный Серафим носил на себе.

Я всю ночь не мог заснуть, так как было слышно райское пение. Утром я сказал монаху, что не спал и слышал необыкновенное райское пение.

Монах сказал: «Этот тулупчик всегда, кому бы мы ни давали его, чтобы укрыться, вызывает то же явление, которое пережили Вы».

### «СТОЙ ХОРОШО, НЕ ПАДАЙ...»

Этот рассказ я слышала от покойной Олимпиады Ивановны. Передавая его, она волновалась, а сын, о котором шла речь, сидел рядом с ней и утвердительно кивал головой, когда она обращалась к нему за подтверждением. Вот что я от нее услышала:

— Ване было семь лет. Шустрый он был, понятливый и большой шалун. Жили мы в Москве, на Земляном валу, а Ванин крестный — наискосок от нас, в пятиэтажном доме.

Как-то вечером я послала Ванюшу к крестному — пригласить на чай. Перебежал Ваня дорогу, поднялся на третий этаж, а так как до звонка на двери достать не мог, то стал на лестничные перила и только хотел протянуть к звонку руку, как ноги соскользнули и он упал в пролет лестницы.

Старый швейцар, сидевший внизу, видел, как Ваня мешком упал на цементный пол. Старик хорошо знал нашу семью и поспешил к нам с криком:

— Ваш сынок убился!

Мы бросились к Ване, но, когда подбежали к

дому, увидели, что он сам медленно идет нам навстречу.

— Ванечка, голубчик, ты жив? — схватила я его на руки. — Где у тебя болит?

— Нигде не болит. Просто я побежал к крестному и хотел позвонить, но упал вниз. Лежу на полу и не могу встать. Тут ко мне подошел старичок — тот, что у нас в спальне на картинке нарисован. Он меня поднял, поставил на ноги, да так крепко, и сказал: «Ну, хлопчик, стой хорошо, не падай». Я пошел, вот только никак не могу вспомнить, зачем вы меня к крестному послали.

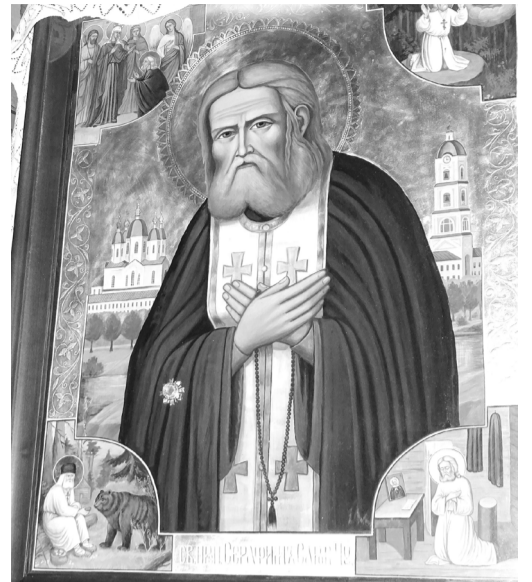
После этого Ванюша мой сутки спал крепко-крепко, а когда встал, был совершенно здоров.

В спальне же у меня висел большой образ преподобного Серафима Саровского.

### «ТЕПЛО ЧУВСТВУЮ, ТЕПЛО!»

Летом 2013 года к нам пришла мамина подруга, которая около двух месяцев не могла вылечить тяжелый кашель. Её «бух-бух» разносилось по всей квартире. Стоит заметить, что подруга эта — татарка-мусульманка. Во время разговора, между очередным приступом кашля, подруга берёт иконку Серафима Саровского и прикладывает её к груди. «Помогите мне, пожалуйста!» — вот что она произнесла перед этим.

«Тепло чувствую, тепло!» — а это она произнесла уже после. Удивлению не было предела, тепло было настолько сильным, что иконка оставила красный отпечаток после себя. Вот так вот батюшка Серафим помог нуждающемуся человеку, да и нас укрепил в вере. Дивен Бог во святых Своих!



В ХРАМЕ ПОКРОВА БОЖИЕЙ МАТЕРИ НА МОЛОГЕ НАХОДИТСЯ ИКОНА С ЧАСТИЦЕЙ МОЩЕЙ ПРЕПОДОБНОГО СЕРАФИМА САРОВСКОГО.

Благодарим Господа и Преподобного Серафима за ту милость, которая оказана нашему храму. К нам и нашим потомкам обращены слова, сказанные старцем незадолго до его кончины: «Когда меня не станет, вы ко мне на гробик ходите! Как вам время, вы и идите, и чем чаще, тем лучше. Всё, что есть у вас на душе, что бы ни случилось с вами, придите ко мне, да все горе с собой и принесите на мой гробик! Припав к земле, как живому все и расскажите, и я услышу вас, и вся скорбь ваша отляжет и пройдет! Как вы с живым всегда говорили, так и тут! Для вас я живой есть и буду вовеки!»

## Рождество и пост: как правильно разговляться

### Советы диетолога

Заканчивается один из самых строгих православных постов — Рождественский. Диетолог Валентина Рубец рассказала, как правильно питаться в первое время после окончания поста, чтобы он не стал настоящим стрессом для вашего организма.

**- Валентина, от чего лучше отказаться в первые дни после поста?**

— Первое время советую не включать в рацион мясо. Можете позволить себе, если очень хочется, кусок отварной курицы — она хорошо скажется на общем состоянии. Можно начинать употреблять нежирные молочные продукты, например, молоко или йогурты. Смотрите на жирность, чтобы она не была очень высокой. Также можно спокойно есть яйца вкрутую, а вот от жареного лучше вообще отказаться. Даже от яичницы. Ну и, конечно, главное — налегать на овощи. А для улучшения выработки желудочного сока включите в свой рацион бульоны.

**- А что со сладостями?**

— Не рекомендую свежую выпечку. Можно, например, съесть вчерашний пирог или булки. Легкие тортики тоже можете себе позволить, но в меру. Помните, что организму нельзя сразу давать большую нагрузку, ему нужно прийти в себя.

**- Через какое время можно вернуться к своему обычному рациону?**

— Через неделю — не раньше. А при хронических заболеваниях лучше и позже — через десять-



### КУТЯ РОЖДЕСТВЕНСКАЯ

**Ингредиенты:** 400 г пшеницы (пшеничной крупы), 1 стакан мака, 1/2 стакана ядер орехов, 1 стакан меда, 1 стакан изюма, 0,5 л воды для растирания мака.

*Пшеницу перебрать, промыть и отварить в воде до готовности. Мак перебрать, залить кипяченой водой и настоять в течение часа. Воду слить, а мак хорошо растереть, добавляя кипящую воду. Затем добавить мелко нарезанные орехи, мед, изюм и смешать с охлажденной пшеницей.*

двенадцать дней. Пусть организм полностью придет в себя и тогда не будет никаких опасностей вашему здоровью.

**- А что категорически запрещается?**

— Потребление ферментных медикаментов. Потому что пищеварительная система может не восстановиться сама после поста, если вы ей будете помогать таким образом. Налегайте на овощи и фрукты и все само собой придет в норму.

**- Что советуете подать на Рождественский стол?**

— Можно в этот праздник по-

дать вкусные и полезные блюда без вреда здоровью. Например, вареники с капустой или картошкой, тушеный картофель, запеченную рыбу, овощное рагу, голубцы с овощами. Винегрет тоже может иметь место на вашем столе. Из сладостей: пирог и, как я говорила ранее, легкие десерты.

**- А алкоголь?**

— Вот на него лучше не налегать. 100-200 г вина вполне вам будет достаточно. От шампанского, а тем более от водки лучше отказаться в первые две недели после поста.



### Трогательное сочинение ребенка о бабушке

«Бабушка — это такая женщина, у которой нет своих детей. Она любит маленьких девочек и мальчиков, которые дети других людей. Дедушка — это тоже бабушка, только мужчина. Он ходит гулять с мальчиками, и они разговаривают о рыбалке и других вещах.

Бабушкам ничего не надо делать, только приходиться в гости. Они старые, и поэтому им нельзя бегать и много прыгать. Но они могут отвести нас на ярмарку, и у них должно быть много денег, чтобы покатавать нас на карусели.

Если они с нами гуляют, то они останавливаются, чтобы посмотреть на всякие вещи, например, на красивые листья или на гусениц. Они никогда не говорят: «Пошли быстрее». Они носят очки и могут вынимать свои зубы.

Бабушки не должны быть очень умными, только отвечать на такие вопросы, как «Почему собаки гоняют кошек?» или «Где у червяка голова». Когда они читают нам книжки, они ничего не пропускают и не говорят, что эту сказку мы уже читали.

Каждый должен стараться, чтобы у него была бабушка, потому что они единственные взрослые, у которых есть свободное время для детей».