

С МОЛИТВОЙ ИИСУСОВОЙ СПАСЕМСЯ!

СЛАВЯНКА

Православный Женский Журнал

МАРТ
2023
АПРЕЛЬ

Гость номера:
ЕПИСКОП РЫБИНСКИЙ И РОМАНОВО-БОРИСОГЛЕБСКИЙ ВЕНИАМИН (ЛИХОМАНОВ)
МУЧЕНИЦА ЦАРЕВНА АНАСТАСИЯ
СВЯТОСТЬ МАТЕРИНСТВА

По благословию Святейшего
Патриарха Московского и всея Руси
Алексия II



Одобрено Синодальным информационным отделом
Русской Православной Церкви
Свидетельство о присвоении грифа № 090
от 6 июня 2011 года

Журнал зарегистрирован в Министерстве по делам печати,
телерадиовещания и средств массовой информации
(Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС 77-23077
от 23 сентября 2005 г.)

Главный редактор:
С.В. Тимченко
Издательский совет:
архимандрит Спиридон (Иващенко)
протоиерей Сергей Николаев
протоиерей Пётр Влащенко
протоиерей Илья Шугаев
протоиерей Ярослав Шипов
священник Александр Круглов

Фоторедактор:
Фёдор Хвостиков
Выпускающий редактор:
Гелена Федотова

Литературный редактор:
Маргарита Мымрикова

Редакторы:
Ирина Сендецкая
Вера Первова

Распространение:
Георгий Никитин: nikitin@slavianka.com
Олег Лямин: sales@slavianka.com

Реклама и связи с общественностью:
Анастасия Сабитова
Тел.: +7 (911) 733-96-13

Подписка:
Мария Чеснокова: podpiska@slavianka.com

Дизайн и верстка:
Фёдор Хвостиков

Фотограф:
Владимир Монастырёв

Учредитель:
Р.В. Тимченко

Издатель:
ООО «Издательский Дом «СЛАВЯНКА»

Адрес издателя и редакции:
Фактический: 127018, Москва, Савеловский пр-д, 8.
Почтовый: 127018, Москва, ОПС-18, а/я 107
Телефоны: (495) 648-05-14, (917) 582-74-04,
(495) 988-35-81, (999) 998-08-48
Сайт в интернете: www.slavianka.com
E-mail: slavianka@slavianka.com

Тираж 10 000, цена свободная
Отпечатано в ООО «Первый полиграфический комбинат»
143405, Московская обл., г. Красногорск,
п/о «Красногорск-5», Ильинское шоссе, 4-й км.
Дата выхода 18.02.2023

Редакция благодарит рабов Божиих Сергея,
Андрея, Андрея, Павла, Георгия, Станислава, Наталью,
Александра, попечением которых был издан этот журнал,
и просит молитв об их здравии и здравии их сродников.

**НИ ДНЯ БЕЗ
РУССКОЙ НАРОДНОЙ ЛИНИИ!**
<http://www.ruskline.ru/>

Женщина без веры жить не может!
Преподобный Варсонофий Оптинский



ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

Слово пастыря	
Где твое, смерти, жало? Где твоя, аде, победа?	8
Краткий молитвослов о воинах, во бранех сущих	15
Месяцеслов	
Да молчит всякая плоть...	
Слово сщмч. Фаддея (Успенского)	
в Святую Великую Субботу	18
Не стоит село без праведного,	
и город – без святого	
Святая блаженная Марфа Московская,	
Христа ради юродивая	22
Гость номера	
Епископ Рыбинский и Романово-Борисоглебский	
Вениамин (Лихоманов):	
«Мы должны быть носителями	
благодати Святого Духа»	30
Женские судьбы	
Не убивайте чудо!	40
По вере вашей	
Николушка	48
Азы Православия	
Православие в вопросах и ответах	56
За советом к батюшке	60
Подвижники благочестия	
Старец-исповедник	
Валаамский иеросхимонах Михаил (Питкевич)	62
Православие и культура	
Любите нас, пока мы живы	
Памяти Алексея Артемьева	70
Воспитание	
Святость материнства	76
Детская	
Анастасия – девочка-сорванец	88
Пасха Христова	90
Персидский поход Карягина	93
Как научиться не грешить	96
Веселые истории	97
Здоровье	
Болит спина? Помогите себе сами!	98
Упражнения динамического самомассажа	104
Фитотерапия	106
Рукоделие	
Пасхальное утро	110
Кулинария	
Пасхальная «изюминка»	112





Почему нельзя осуждать ближнего?

Всегда помните закон духовной жизни: если смутишься каким-либо недостатком другого человека и осудишь его, впоследствии тебя постигнет та же участь и ты будешь страдать тем же недостатком.

Преподобный Никон Оптинский



Как победить страсть?

Надо все дурное, также и страсти, борющиеся нас, считать не своими, а от врага – диавола. Это очень важно. Тогда только и можно победить страсть, когда не будешь считать ее своей.

Преподобный Никон Оптинский



Как развивается грех?

Развитие греха и искажение жизни происходит постепенно: начинается с помрачения ума (чтобы ум был светел, надо ежедневно читать Святое Евангелие и видеть жизнь и оценивать в свете евангельских истин), за сим следует расслабление воли, и покатылся снежный ком греха, растет и растет, пока тебя не раздавит. За расслаблением воли следует искажение совести, когда все видим в искаженном свете и получаем за все растление тела...



Что требуется от каждого из нас?

Единственное, что требуется от каждого из нас – это в мире тьмы нести лучик света. Зажги свою маленькую свечу во тьме вселенной, и она станет чуть менее темной. Хотя, может быть, этого никто, кроме Бога, не заметит.



Как приблизиться к Богу?

Многие люди думают, что жить по вере и исполнять волю Божию очень трудно. На самом деле очень легко. Стоит лишь обратить внимание на мелочи, на пустяки и стараться не согрешить в самых маленьких и легких делах. Это способ самый простой и легкий войти в духовный мир и приблизиться к Богу.

Архимандрит Иоанн (Крестьянкин)



Когда открывается Истина?

Истина – это не мысль, не слово, не отношения вещей, не закон. Истина – это Личность. Это Существо, Которое проникает во все существа и дает жизнь всему... Если ищешь Истину с любовью и ради любви, Она откроет тебе свет лица Своего настолько, насколько ты сможешь его вынести, не сгорев.

Когда гибнет человек?

Существует пять основных импульсов, движущих людьми: личная прибыль и собственные удовольствия; семейные и кровные узы; общественные законы; совесть и чувство присутствия Живого Бога.

Пятый импульс – первая линия обороны; если человек не удержит ее, отступает на вторую (четвертый импульс); не удержав вторую, отступает на третью (третий импульс) и так далее, до первого. Так происходит деградация человека, деградация и гибель. Гибель, ибо и последнюю линию обороны может потерять человек. И тогда ему уже не остается ничего, кроме тупого безразличия ко всему, отчаяния и самоубийства.

Святитель Николай Сербский



Что прогоняет душевную тьму?

Вот ты находишься в темной комнате и машешь руками, чтобы прогнать тьму, которая, естественно, не уходит. Но если ты откроешь окно и внутрь ворвется свет, то тьма исчезнет. То же самое и с поучением. Священное Писание, жития святых и святые отцы – это свет, который прогоняет душевную тьму.



Как лучше давать в долг?

Лучше дарить, чем давать в долг. Когда даешь в долг, первое, о чем ты должен подумать, что твои деньги никогда тебе не вернут. Тогда ты будешь спокоен и не станешь обдумывать и переживать: вернут тебе долг или нет.

Преподобный Порфирий Кавсокаливит



Над кем будет иметь власть антихрист?

Антихрист придет на погибель человеческую, чтобы наносить людям обиды. В самом деле, чего он не сделает в то время? Все приведет в смятение и в замешательство как посредством своих повелений, так и посредством страха. Он будет страшен во всех отношениях – и своей властью, и жестокостью, и незаконными повелениями. Но не бойся: он будет иметь силу... только над погибающими. И Илия тогда придет, чтобы поддержать верующих.

Святитель Иоанн Златоуст



Кто наш благодетель?

Бог попускает человеку терпеть различные испытания, болезни, вред и многое другое, клевету со стороны окружающих нас людей, оскорбления, несправедливости. Мы должны принимать их терпеливо, без расстройства, как благословение Божие. Когда кто-нибудь поступает с нами несправедливо, мы должны радоваться и считать того, кто несправедлив по отношению к нам, своим великим благодетелем.

Преподобный Паисий Святогорец



Что нужно хранить?

Из всех сил надо хранить душевный мир. Человек должен трудиться, чтобы всегда пребывать в радости духа. А бесы хотят, чтобы мы все время были печальны.

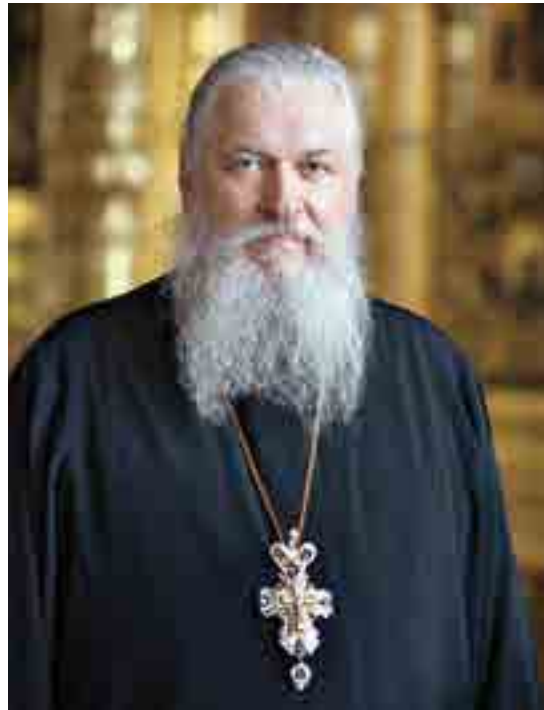
Старец Фаддей Витовницкий



Как привлечь в душу мир?

Всемогущий Господь управляет миром, и все, совершающееся в нем, совершается или по милости Божией, или по попущению Божию. Судьбы же Божии непостижимы для человека. Три святых отрока в печи вавилонской исповедовали Бога и воистину верили, что все духовные и гражданские бедствия, попущенные на них и на израильский народ, попущены по праведному суду Божию. Только такое воззрение на сущность всего происходящего привлекает в душу мир, не попускает увлечься разгорячением, направляет зрение ума к Вечности и доставляет терпение в скорбях. Да и сами скорби представляются тогда кратковременными, ничтожными и мелочными.

Преподобный Серафим Вырицкий



За советом к батюшке

На вопросы наших читателей отвечает протоиерей Сергей Николаев

Если несешь тяжелый крест, но с ропотом, неужели он не зачтется? Я одержимый человек, не хочу ходить в церковь, батюшки вызывают раздражение. Главный вопрос: бесноватые люди – это уже не нужные люди Богу? То есть я попаду в ад?

В Евангелии рассказывается о бесноватом, которого мучило множество бесов. Мучили они его долгое время, пока Христос не изгнал их. И что же? Разве этот человек, одержимый целым легионом бесов, был бесполезным, не нужным Господу? Его, бывшего бесноватого, Господь благословил на проповедь, на апостольскую деятельность даже ранее, чем послал на нее первых двенадцать апостолов. Бесноватый просил Его, чтобы быть с Ним. Но Иисус не позволил ему, а сказал: иди домой к своим и расскажи им, что сотворил с тобою Господь и как помиловал тебя. И пошел и начал проповедовать в Десятиградии, что сотворил с ним Иисус; и все дивились (Мк. 5, 18–20) – читаем об этом в Евангелии. Среди тех, кто пережил бесовское обдержание, были и отцы Церкви. Святитель Игнатий Брянчанинов в книге «Отечник» приводит рассказ об авве Елисе, ученике аввы Исаии. Елисей много лет был одержим бесом, совершил много худого по бесовскому наущению, совсем было погиб, но благодатью Христовой и молитвами своего старца был исцелен. Из рассказа аввы Елисея можно увидеть, что бесовское обдержание может иметь разные причины. Иногда это родительские грехи, но чаще всего – личная гордыня и самомнение. Исцеление приблизят терпение, беззлобие, молитва, милосердие. Откажитесь от всякой злой мысли в отношении любого человека или факта. Даже тогда, когда осуждение имеет под собой почву, считайте,

что это демонское искушение. Даже если то, что Вас возмущает, обижает, раздражает, есть правда. Все равно, считайте, что это демонское искушение, и не соглашайтесь с ним. Трудно, но, с Божией помощью, возможно. А помощь Божия в молитве, церковной жизни, церковных таинствах. Чаще исповедуйтесь и причащайтесь. Зажмите в кулачок раздражение на батюшку и кайтесь в своих грехах. Бесу особенно ненавистна исповедь, потому он и возмущает Вас против батюшек. Помогите, чем можете, кому-нибудь. Милосердие особенно привлекает благодать Божию. Собороваться обязательно нужно. А главное, не забывайте, что Вы нужны Богу. Иначе Вас бы уже давно не было. И верьте, что избавление будет. Не сразу, надо потерпеть, но будет.

Что такое свобода с точки зрения христианства? Есть ли в христианстве понятие личности и уместно ли христианину думать о своей самореализации?

Высочайшая, ничем не ограниченная и ничем не вынужденная свобода принадлежит только Богу. Мы знаем Бога, как Совершающего все по изволению воли Своей (Еф. 1, 11). Как говорит псалмопевец: Бог же наш на небеси и на земли, вся елико восхоте, сотвори (Пс. 113, 11). Или в русском переводе: «Бог наш – на небесах и на земле; творит все, что хочет». Человек, как сотворенный по образу Божию, также обладает свободой воли. Для человека естественно стремиться к уподоблению своему Творцу. К познанию свойств Божиих, к обретению, проявлению и реализации их в своей жизни. «Сущность Божия в свободе», – писал И. Ильин. Истоки нашей тяги к свободе лежат в нашем Божественном происхожде-

нии. Но даже не задумывающийся о бытии Божиим человек имеет стремление к свободе. Ограничение свободы тревожит и огорчает любого из нас. Причем порой неосознанно и с самого раннего возраста. Так же, как и другое свойство Божие – всеведение, – проявляется в нас постоянной жаждой знаний. От простого любопытства, до научного исследования. А всеблагодать Божия, то есть свойственная Богу любовь и забота о всех живущих в мире и о самом мире, проявляется в сотворенном по образу Божию человеке желанием любить и заботиться о другом. Любить хочет всякий человек, даже самый, казалось бы, жестокий и эгоистичный.

Однако вернемся к свободе. В христианстве свобода не всегда совпадает с той свободой, которая принята в том или ином человеческом обществе. Христианская свобода уподобляется Божией, то есть **свободе добра**. Бог не творит зла, но только добро. Собственно, зла как такового и нет в мире. Зло есть просто отсутствие добра. «Зло не есть какая-либо сущность, но потеря добра получает название зла» (блаженный Августин). В этом смысле человеческая свобода являет себя в выборе: за Бога он или против Бога. Что он для себя выбрал: быть с **добром**, стремиться к **добру** или удаляться от него. Господь сподобил человека исключительного положения в мире. Человек – единственное творение Божие, наделенное свободой. Даже Ангелы не имеют такой свободы. «Ибо в свободе, в свободном самоопределении человека и состоит вся отрада человека» (святитель Николай Сербский). Положение это весьма почетное, но и весьма опасное. Оно требует постоянного внимания к себе и рассуждения. Нужно помнить, что внешние причины, как бы сильны они ни были, не могут полностью лишить нас свободы выбора. «Как ни будь сильны возбуждения, все решение дела принадлежит лицу действующему; и всякий сознает момент, когда он внутри произносит: так и так надо сделать. В этом и есть существо свободы. И этого никакая сила исторгнуть у души не может». «Побуждение не есть необходимость делать, а предложение дела. Дело предлагается, душа обсуждает, сделать ли, и решает: делать или нет... Сама решает» (святитель Феофан Затворник).

«Но как же, будучи свободными, христиане называют себя рабами Божиими?» – спросит некто. Этот термин означает добровольное, то есть свободное подчинение своей жизни служению добру. Принятие замысла Божия о моем спасении, как собственного. Приятие воли Божией, изложенной в Его заповедях и данной в совестном законе, как моей воли. Возьмите *яго Мое на себя* (Мф. 11, 29) – не приказ Начальника, а совет любящего Отца. Указание жизненного пути. Самого легкого пути. *Ибо яго Мое благо, и бремя Мое легко* (Мф. 11, 30). Но познать эту благодать и легкость дано только через личный опыт. Лишается свободы человек не через *яго Христово*, а через

грех. *Истинно, истинно говорю вам: всякий, делающий грех, есть раб греха* (Ин. 8, 34).

Что касается понятия личности в христианстве, то оно, разумеется, есть. Сам Бог есть личностный Дух. Да мы уже и перечислили некоторые Его личные качества: свободу воли, всеведение, всеблагодать. Есть еще и другие. Также и человек сотворен личностью. И каждый человек есть неповторимая личность. Мы знаем, что нет людей с одинаковыми отпечатками пальцев. Разве одно это малое наблюдение не указывает нам на всемирное разнообразие личных качеств всех, и ныне живущих, и уже умерших, и тех, кому только предстоит родиться, людей? Душа каждого человека бесценна и неповторима.

О самореализации. Есть в Евангелии притча о талантах. Суть ее такова. Некий господин, отправляясь в чужую страну, дал своим рабам некоторое количество серебра. Серебро в то время измерялось в единице веса, называемой «талант». *Одному дал он пять талантов, другому два, иному один, каждому по его силе* (Мф. 25, 15). Первый и второй раб употребили полученное серебро в дело и приобрели значительную прибыль. Третий раб, получивший один талант, *пошел и закопал его в землю и скрыл серебро господина своего* (Мф. 25, 18). И если первых двух рабов господин похвалил и наградил, то последнего, не использовавшего полученный талант для прибыли, назвал *негодным рабом* и велел наказать: *выбросьте во тьму внешнюю: там будет плач и скрежет зубов* (Мф. 25, 30). Под талантами серебра здесь подразумеваются дары Божии, таланты, которыми одарил Бог человека. Наша задача развивать их, умножать и служить ими Богу и людям. Если же мы *закапываем* их в землю, то рискуем подвергнуться той же участи, что и ленивый раб из притчи. *По данной нам благодати, имеем различные дарования, то имеешь ли пророчество, пророчествуй по мере веры; имеешь ли служение, пребывай в служении; учитель ли, – в учении; увещатель ли, увещевай; раздаватель ли, раздавай в простоте; начальник ли, начальствуй с усердием, благотворитель ли, благотвори с радушием* (Рим. 12, 6–8). Все дается нам от Бога, и всеми дарами мы можем служить Богу и людям. Но можем и пренебречь ими. Так бывает, что женщина пренебрегает данным ей талантом материнства, предпочитая интересную работу, карьеру. Правда, этот свободный выбор самореализации нередко дополняют тяжелые судьбы детей, непонимание. А затем приходят и *плач и скрежет зубов*. Или бывает, что врач талант милосердного служения отставляет в сторону, а все свои душевные силы отдает служению материальному благополучию. Пусть даже и не лично, а семье. Все равно стоит вспомнить про *плач и скрежет зубов*. Так что самореализация должна быть непременно, но пусть она вдохновляется служением добру. А конкретно – служением людям и Богу.

Святость материнства



«ЧЕМ БЫЛА МАМА ДЛЯ НАШЕЙ СЕМЬИ? – ВСПОМИНАЛ КИНОРЕЖИССЕР НИКИТА СЕРГЕЕВИЧ МИХАЛКОВ. – КАКИМ НАДЕЖНЫМ СТЕРЖНЕМ, КАКИМ МОЩНЫМ СИЛОВЫМ ПРИТЯЖЕНИЕМ, КАКОЙ ЗАЩИТОЙ, КАКОЙ УДИВИТЕЛЬНОЙ СОЗИДАТЕЛЬНОЙ ЭНЕРГИЕЙ!» ПОЖАЛУЙ, ЭТИ СЛОВА ПРИМЕНИМЫ КО МНОГИМ ЖЕНЩИНАМ – УСТРОИТЕЛЬНИЦАМ И ХРАНИТЕЛЬНИЦАМ ДОМАШНЕГО ОЧАГА. О ТОМ, В ЧЕМ СОСТОИТ БОЖЕСТВЕННОЕ ПРИЗВАНИЕ МАТЕРИ И НАСКОЛЬКО ЦЕННО МАТЕРИНСТВО ДЛЯ ОТДЕЛЬНОЙ СЕМЬИ И ДЛЯ ЦЕЛОГО НАРОДА, МЫ СЕГОДНЯ БЕСЕДУЕМ С ПЕДАГОГОМ, КАНДИДАТОМ ФИЛОЛОГИЧЕСКИХ НАУК, ПОСТОЯННЫМ АВТОРОМ «СЛАВЯНКИ» ТАТЬЯНОЙ ВЛАДИМИРОВНОЙ ГРУДКИНОЙ.

Татьяна Владимировна, почему материнство – это Божественное призвание?

Апостол Павел прямо говорит о том, что женщина спасается через чадородие, если пребудет в вере и любви и в святости с целомудрием (1 Тим. 2, 15). Это значит, что материнство напрямую связано со спасением души, то есть главной целью человеческой жизни. Не всем женщинам суждено иметь детей, но те, кого Господь благословил этим счастьем, становятся причастными великим Божественным тайнам.

Приведу такую удивительную историю о материнской прозорливости. Будущий наместник Псково-Печерского монастыря архимандрит Алипий (Воронов) был очень заботливым и добрым сыном. После окончания школы он отправился в Москву, однако вскоре был вынужден вернуться в деревню, где два года выхаживал больную мать. Спустя много лет, уже после войны, когда он решил принять монашеский постриг, мать благословила его иконой Божией Матери «Утоли моя печали» и произнесла при этом: «Матерь Божия, пусть он будет

беспечальным!» Так и случилось. Вы уже, наверное, догадываетесь, как переводится с греческого языка монашеское имя Воронова – Алипий. Правильно, «беспечальный»! «И я увидел, – пишет в своей автобиографии великий подвижник, – что благословение матери оказалось действенным». Посмотрите на любую фотографию архимандрита Алипия. У него всегда лучистые глаза, озорной взгляд, энергия в каждом движении, хотя драться за монастырь с безбожными властями приходилось не на жизнь, а на смерть. «Меня невозможно запугать, – улыбался отец архимандрит, – ведь я – беспечальный».

Материнство – великая тайна. Святые отцы утверждают, что матери ближе всех людей находятся к Богу, поэтому их молитвы и печаль о детях ложатся прямо перед Престолом Божиим. Вот почему так дорога молитва матери и ее благословение! Протоиерей Алексей Ладыгин подметил, на мой взгляд, очень важную вещь: «Современные люди несчастны, потому что матери перестали за них молиться. Если в семьях некому молиться, то они распадаются, браки становятся недолговечными, в молодых семьях тяжелые



Икона Божией Матери «Пелагонитисса» («Взыграние Младенца»). Византия, начало XV века. Монастырь Святой Екатерины на Синае. Фрагмент

Анастасия — девочка-сорванец

Великая княжна Анастасия, четвертая дочь императора Николая II
и императрицы Александры Феодоровны.

Родилась 5 июня (18 июня по н. ст.) 1901 года, день памяти 4 июля (17 июля по н. ст.).

Младшая великая княжна Анастасия была низенькая, очень плотная, «кубышка», как дразнили ее сестры. «Она была хорошенькой, лицо у нее было смышленное, и в глазах светился недюжинный ум», — вспоминает Юлия Ден. По словам Пьера Жильяра, Анастасия «очень ленивая, как это бывает иногда с очень способными детьми, обладала прекрасным произношением французского языка...»

Анастасия — «девочка-сорванец», чей характер отличался мальчишеской ребячливостью, но до конца так и не раскрылся. Она и в семнадцать лет любила проказничать, за что родные называли ее «швибз» («ртуть»). Свои письма она подписывала «Настаська. Швыбзик». Княжна «всегда шалила, лазила, пряталась, смешила всех своими выходками, и усмотреть за ней было нелегко». «Постреленок» Анастасия с удовольствием участвовала и в забавах цесаревича Алексея.

С. Офросимова так вспоминает о младшей княжне: «Ее хорошенькое личико полно жизни и лукавства. Ее быстрые глазки всегда сверкают неудержимым весельем и задором, они неустанно зорко высматривают, где бы ей нашалить... Острый, подчас беспощадный язычок рассказывает о всем виденном. Всюду, где она появляется, загорается неудержимая жизнь и звучит веселый смех. При ней «даже раненые пляшут», по ее собственному выражению. Как ей не сидится за питьем!»

Анастасия во всем умела находить забавную сторону... М.К. Дитерихс пишет, что она любила «подмечать слабые стороны людей и талантливо имитировать их. Это был природный, даровитый комик. Вечно, бывало, она всех смешила, сохраняя деланно-серьезный вид».

Интересно, что шаловливость со временем у Анастасии превратилась в достоинство: веселость юной девушки дарила окружающим не только радость, но и утешение. Анастасия умела разогнать печаль у всякого, кто был не в духе, и все часто называли ее, как и государыня при английском дворе, — «Солнечный луч».

Все любили Анастасию, потому что каждое серое мгновение она умела претворить в радость и рассеять всякую заботу своей девичьей веселостью... Отец, брат, старшие сестры, учительница, француз и домашний врач, преподаватель музыки, горничная, лакей — все домашние обожали Анастасию... Однажды устроили любительский спектакль. Анастасия играла главную роль и в самых чувствительных сценах выказала столько комизма, что даже государыня Александра Феодоровна «умирала со смеху», как записал в своем дневнике домашний врач доктор Боткин.

Во время Первой мировой войны две старшие великие княжны окончили курс обучения и работали сестрами милосердия, а Мария и

Анастасия шили для солдат и их семей белье, подготавливали бинты и корпию (нащипанные из старой хлопчатобумажной ткани нитки, употреблявшиеся вместо ваты). Младшие сестры очень сокрушались, что, будучи слишком юны, не могли стать настоящими сестрами милосердия. Но Анастасия и здесь не унывала. В кармане юбки у нее всегда был запас круглых лепешек «крем-брюле», которые она горстями раздавала раненым, стараясь их порадовать.

Живость и быстроту Анастасии использовала Александра Феодоровна, когда сама из-за болезни вынуждена была сидеть без движения. «Мои ноги», — говорила государыня про младшую дочь.

И она была всегда послушна родителям, проявляя поистине кроткий дух и принимая со смирением все, даже издевательства красных «товарищей». Даже в заключении Анастасия оставалась веселой, утешая близких.



Болят спина? Помоги себе сам!



СЕГОДНЯ ВРЯД ЛИ МОЖНО ВСТРЕТИТЬ ЧЕЛОВЕКА СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА, У КОТОРОГО НЕТ ПРОБЛЕМ С ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫМ АППАРАТОМ. ПОЭТОМУ ВОПРОС О ВЫБОРЕ ВЕРНОГО, БЕЗОПАСНОГО И ЭФФЕКТИВНОГО СПОСОБА ЛЕЧЕНИЯ СПИНЫ И СУСТАВОВ ДЛЯ МНОГИХ ВЕСЬМА АКТУАЛЕН. ИМЕННО ОБ ЭТОМ МЫ БЕСЕДУЕМ С ДОКТОРОМ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ, АВТОРОМ МЕТОДИКИ СИСТЕМНОЙ ИНТЕГРАТИВНОЙ КОРРЕКЦИИ ПОЗВОНОЧНИКА И ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ **АЛЕКСЕЕМ АНАТОЛЬЕВИЧЕМ КИРИЛЛОВЫМ.**

АЛЕКСЕЙ АНАТОЛЬЕВИЧ, К ВАМ ЕЖЕДНЕВНО ОБРАЩАЮТСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ ЛЮДИ С ПРОБЛЕМАМИ В ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ – БОЛИТ СПИНА, КОЛЕНИ ИЛИ СУСТАВЫ. МОЖЕТ ЛИ ЧЕЛОВЕК БЕЗ МЕДИКАМЕНТОВ – ТАБЛЕТОК, УКОЛОВ, МАЗЕЙ – СПРАВИТЬСЯ С ЭТИМИ ПРОБЛЕМАМИ?

По статистике, заболевания опорно-двигательного аппарата встречаются довольно часто, существуют разные причины этого, в том числе и образ жизни современного человека. За двадцать с лишним лет практики я пришел к выводу, что слишком поздно люди начинают искать способы решения этой проблемы и эти способы не всегда верные. Например, при болях в спине из 100 % людей только 10% получают облегчение, если решат отправиться в спортзал «прокачивать» мышцы спины.

Основная проблема возникает из-за того, что в обществе существуют стереотипы в движении мышц, связок. Больше всего времени человек проводит в положении сидя. Однообразными являются ходьба и даже движения в спортзале. Очень мало объемных и нестандартных.

Если нет регулярного противовеса стандартному образу жизни, то периодические движения (бег, ходьба) приносят нам перенапряжение, травмы, дискомфорт или болезненные ощущения.

То состояние внутренних органов, суставов, связок, которое формируется в результате нашего сидения, определяет процессы, которые происходят внутри организма.

На практике мы часто встречаемся с такими случаями, когда больному с тем или иным заболеванием опорно-двигательной системы врач предлагает медикаментозное лечение, а это значит, что доктор не верит в то, что человек может вылечиться сам. Это представление надо менять в корне. Поэтому мы устраиваем лекции для людей, обучаем, их. Наша задача заключается в том, чтобы пробудить в человеке интерес к своему телу, умение управлять им.

РАССКАЖИТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ВАШЕЙ АВТОРСКОЙ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА. НА ЧЕМ ОНА ОСНОВАНА?

Основная задача состоит в том, чтобы человек начал осознавать свое тело. Динамический самомассаж является частью методики, которая также включает К-фитнес и тестово-коррекционные позы.

Динамический самомассаж помогает понять свое тело и с помощью движений запустить процессы микро- и макроциркуляции жидкости, то есть восстановления. Целью динамического самомассажа являются:

- восстановление эластичности мышц и связок тела (разминание триггерных зон),
- устранение фасциальных ограничений (фасция – оболочка вокруг мышцы, которая определяет коридор движения);

- улучшение лимфо- и кровоснабжения органов;
- освобождение блоков нервной системы на периферическом и сегментарном уровнях.

В результате появляется более четкий образ движения, потому что в этом процессе участвует центральная нервная система, передаточный механизм и мышцы, как реализаторы этого действия.

КАКИМ ОБРАЗОМ СКЛАДЫВАЛАСЬ ЭТА МЕТОДИКА?

История такова: в 2001 году у меня очень сильно разболелась спина, были обнаружены две грыжи – 11 мм в поясничном отделе и 7 мм в шейном, что являлось стопроцентным показанием к оперативному вмешательству. Более того, боль настолько усилилась, что я совсем не мог двигаться, я лишь ползал по дому на четвереньках, и это состояние и понимание того, что я не хочу идти на операцию (как врач я понимал, что могу попасть в те 5 % людей, которые становятся инвалидами после таких операций), заставило меня искать способ лечения.

В юности я занимался рукопашным боем и, оказавшись в таком состоянии, буквально на четвереньках стал делать некоторые движения, но не с полной амплитудой, а лишь частично, ровно настолько, насколько мог это сделать. Делая перекаты, я почувствовал, что мне стало легче, от каких-то движений становилось хуже, и я понимал, что их не нужно использовать, и вот таким эмпирическим путем стал подбирать движения, и через полгода мне удалось вернуть и нормальное движение, и трудовую активность, а через год (мне тогда было 36 лет) состояние моего здоровья было оценено специалистами на 27 лет. Именно такой результат был достигнут при ежедневных занятиях.

ТО ЕСТЬ С ТАКИМ СЕРЬЕЗНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ, КАК ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА, МОЖНО СПРАВИТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО?

Да, врачи, которые в методах лечения выходят за рамки официальной медицины, знают, что с таким недугом можно справиться без операций и что со временем грыжа уходит. И если человек занимается регулярно, то позвоночник через год-два может иметь совсем другой вид.

К 2001 ГОДУ ВЫ БЫЛИ ДИПЛОМИРОВАННЫМ ВРАЧОМ, ЗА ПЛЕЧАМИ УЖЕ БЫЛА ВОЕННО-МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ И ОПЫТ СПЕЦИАЛИСТА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ. КАКИЕ ЗНАНИЯ ПОМОГЛИ ВЫСТРОИТЬ ЭТУ МЕТОДИКУ?

Прежде всего, знания по анатомии живого человека, биомеханике (этот раздел очень мало изучается в медицинских вузах, в большей степени его преподают в институтах физкультуры). Мне пришлось самостоятельно изучать биомеханику, потому что это основа понимания движения человека. Биомеханика – это наука, которая изучает положение тела относи-

Пасхальная «изюминка»



МЫ НЕДАВНО ВСТУПИЛИ НА ПОПРИЩЕ ВЕЛИКОГО ПОСТА, ДАННОГО БОГОМ ДЛЯ СПАСЕНИЯ ДУШИ: ДЛЯ ВОЗДЕРЖАНИЯ, УСЕРДНОЙ МОЛИТВЫ, ПОКАЯНИЯ... ЧЕМ ПЛОДОТВОРНЕЕ ПРОВЕДЕМ МЫ ЭТО ВРЕМЯ, ТЕМ РАДОСТНЕЕ БУДЕТ ВСТРЕЧА ПРАЗДНИКА СВЕТОГО ХРИСТОВА ВОСКРЕСЕНИЯ. НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ПРАЗДНИКА ПАСХИ, КОНЕЧНО ЖЕ, ВКУСНАЯ ТРАПЕЗА И ЕЕ ТРАДИЦИОННЫЕ БЛЮДА – КУЛИЧИ, ПАСХИ И КРАШЕНЫЕ ЯЙЦА. У КАЖДОЙ ХОЗЯЙКИ ЕСТЬ СВОИ ЛЮБИМЫЕ РЕЦЕПТЫ И СЕКРЕТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЭТИХ БЛЮД, ОДНАКО ДАЖЕ ОПЫТНЫЕ КУЛИНАРЫ НЕРЕДКО ДЕЛАЮТ ДЛЯ СЕБЯ ОТКРЫТИЯ И БЕРУТ НА ЗАМЕТКУ «СОВЕТЫ БЫВАЛЫХ». СЕГОДНЯ СВОИМИ ПАСХАЛЬНЫМИ РЕЦЕПТАМИ «С ИЗЮМИНКОЙ» ДЕЛИТСЯ ХОЗЯЙКА «ВКУСНОГО УГОЛКА» ТАША ВИТЮК.



Пасхальный венок с тремя начинками

Ингредиенты:

Молоко – 250 мл (и еще немного для смазки), сухие дрожжи – 7 г, мука – 900 г, яйца – 3 шт., сахар – 200 г, сливочное масло – 100 г, ванильный сахар – 1 пакетик, курага, чернослив, изюм – по 100 г, соль – щепотка, кунжут для посыпки.

Приготовление:

Муку просеять. Сливочное масло заранее вынуть из холодильника, чтобы оно стало мягким. Сухофрукты помыть, обсушить. Курагу и чернослив нарезать кубиком.

Сделать опару. В большую емкость, в которой будет замешиваться тесто, налить слегка теплое молоко, насыпать дрожжи, 5 ст. л. муки с горкой (из общего количества) хорошо перемешать, накрыть и дать постоять опаре 30 минут.

Отделить желтки от белков. В отдельной емкости к желткам добавить сахар, ванильный сахар и перетереть венчиком «добела». В другой емкости к белкам добавить щепотку соли и взбить их до устойчивых пиков.

К поднявшейся опаре добавить перетертые желтки, хорошо перемешать, затем добавить мягкое сливочное масло, перемешать венчиком. Добавить взбитые белки и аккуратно перемешать. Постепенно добавляя муку, ложкой замесить мягкое липкое тесто. Накрыть емкость крышкой и поставить тесто на подъем в теплое место на 1–1,5 часа. Поднявшееся тесто, не вынимая из емкости, обмять сверху рукой (руку смазать растительным маслом) и дать постоять еще 40 минут для второго подъема.

Когда тесто поднимется во второй раз, выложить его на рабочую поверхность и немного помесить. Тесто получается липким, поэтому для работы с ним необходимо обмакивать руки в растительное масло и при необходимости подсыпать на рабочую поверхность и на само тесто муку, но нельзя ни в коем случае забить тесто мукой, оно должно оставаться нежным и мягким, от этого зависит воздушность будущего венка.

Сформировать венок. Разделить тесто на три равные части. Из каждой сформировать колбаску, а затем скалкой раскатать ее в полоску шириной 10–12 см и длиной 60–70 см. Вдоль полоски по центру выложить подготовленные сухофрукты (в одну полоску – изюм, во вторую – курагу, в третью – чернослив). Защипнуть концы и немного покатаь, придав рулету круглую форму. Скрепить концы трех рулетов и сплести из них косу. Завернуть косу в виде венка, концы соединить.

Переложить венок на противень, выстланный пергаментной бумагой. В центр венка поставить жестяную банку (например, от

