



Вторник  
19  
августа  
2014 г.

Газета основана  
в 1918 году



№62 (12606)

ВЫХОДИТ ПО ВТОРНИКАМ И ПЯТНИЦАМ

Цена 10 руб.



В этом году побит рекорд по количеству участников в избирательных кампаниях – впервые в выборах примут участие 63 политических партии. Об этом заявил заместитель председателя Центризбиркома Л.Ивлев. Выборы пройдут 14 сентября 2014 года, замещаться будет в общей сложности более 43,3 тысячи мандатов.

Председатель Союза кинематографистов РФ Никита Михалков отреагировал на известия о подготовке черного списка российских деятелей культуры, которым будет запрещен въезд на Украину. Режиссер убежден, что оказаться среди этих людей – большая честь. По его мнению, ситуация на Украине напоминает Германию 1930-х годов.

Заместитель губернатора Днепропетровской области Борис Филатов предложил организовать операцию «Невод» по задержанию «тунеядствующих беженцев» и постановке их на воинский учет. Акцию предполагается провести силами батальона Нацгвардии «Днепр». Чиновник отметил, что «отсидеться у нас им (беженцам) не получится».

Премьер-министр России Дмитрий Медведев подписал распоряжение о создании Крымского университета имени Владимира Вернадского. Он будет организован на базе семи вузов и такого же количества научных организаций. Новый вуз, как считают в правительстве, «будет способствовать социально-экономическому развитию» Крыма.

Все россияне, имеющие гражданство иного государства, обязаны не позже 4 октября сообщить об этом в органы Федеральной миграционной службы. Такие сроки установило руководство службы, напомнив, что для нарушителей предусмотрена ответственность, в том числе уголовная. Штраф может достигнуть 200 тысяч рублей.

Россия заняла девятое место в рейтинге самых посещаемых стран мира. Об этом свидетельствуют данные Всемирной туристской организации. В прошлом году страну посетили более 28 миллионов иностранцев. А в 2014-м организация прогнозирует увеличение въездного потока на 4-5 процентов.

Культура

## ЦОЙ ЖИВЕТ В СЕРДЦАХ И ДУШАХ ЛЮДЕЙ

15 августа исполнилось 24 года со дня смерти лидера группы «Кино» Виктора Цоя. Этой трагической дате был посвящен ежегодный рок-фестиваль, проходивший в субботу в Опочке в парке Победы.

В фестивале приняли участие семь рок-групп нашей области, являющихся поклонниками творчества легендарного певца. Вела концерт Елена Попова, которая знакомила зрителей с каждым коллективом, а затем всем исполнителям вручала сертификаты участников ежегодного рок-фестиваля, посвященного памяти Виктора Цоя «Звезда по имени Солнце».

Открыл рок-фестиваль глава Опочечского района Ю.А.Ильин. Юрий Артамонович отметил, что фестиваль в честь легендарного музыканта в Опочке проходит уже несколько лет, но в последние два года мероприятие приобрело более широкий масштаб. Он отметил всех, благодаря кому состоялся этот праздник рок-музыки, вручил всем исполнителям сувениры, с изображением Виктора Цоя и группы «Кино», изготовленные творческой мастерской «Коложе», а также пожелал собравшимся приятного отдыха.

Стоит отметить, что рок-фестиваль состоялся благодаря поддержке Псковского рок-клуба, волонтерского движения «Красивая Опочка», участники которого во время концерта раздавали значки со своим логотипом, газеты «Красный маяк», администрации Опочечского района и отдела по работе с молодежью.

В этот вечер перед опочанами и гостями города выступили Александр «Барада» Петров и Андрей Мишенцев (Псков), Nevel city (Невель), Alex Eastman Band (Псков), «Кристалл» (Идрица), The Law Of Retribution (Псков), «Керигма» (Великие Луки) и «Сплав» (Опочка). В их исполнении прозвучали как наиболее известные песни Виктора Цоя, других авторов, так и собственные произведения.

Надо отметить, что на концерт памяти рок-музыканта пришли люди разных поколений. В этот вечер исполнителям аплодировали самые юные жители города, опочечская молодежь и люди зрелого возраста. Мнения по поводу мероприятия были неоднозначными. Из всех выступающих зрители особо выделили группу «Керигма» (Великие Луки) и совсем юный коллек-



К примеру, гости нашего города из Нижнего Тагила, которые бывали на рок-концертах в Москве и являются почитателями этого музыкального жанра, отметили, что настраивание звука во время концерта – это в первую очередь неуважение к публике.

Когда стемнело, зрители смогли увидеть два удивительных по красоте феершоу в исполнении псковских коллективов Iris и Simargl. Также свое представление показал клуб исторической реконструкции «Бор Хейм».

Не менее ярким зрелищем рок-фестиваля стали белоснежные шары, взмывшие в ночное небо, символизирующие единение исполнителей и поклонников музыки легендарного Цоя. Его песни поют уже несколько поколений, а это значит, что Виктор Цой живет и будет продолжать жить в сердцах и душах людей.

Л. ФЕДОРОВА.



тив «Кристалл» (Идрица). Опочанам и гостям города понравилась не только музыка в их исполнении, но и хорошо подобранный репертуар. Рок року рознь, он может состоять не только из абстрактного набора слов, а иметь и духовное, философское содержание, быть информативным.

Зрители высказали и ряд замечаний.

## Культура

## «ГЛУБОЧАНЕ» УЧАСТВОВАЛИ В СЪЕМКАХ ФИЛЬМА



24 и 25 июля фольклорный ансамбль «Глубочане» вместе с руководителями В.Н.Лукьяновой и Н.В.Сергеенко во время волонтерской экспедиции провел в палаточном лагере близ погоста Старик на берегу речки Изгожки. Там проходил очередной этап съемок документального фильма «Неисчезающая память», который снимает группа из Москвы во главе с режиссером Е.П.Орловым.

Ребята смогли не только понаблюдать изну-

три, как делается документальное кино, но и сами, что называется, «засветились» в кадре. Они показали москвичам старинные хороводы, исполнили несколько лирических народных песен, спели деревенские частушки, короче говоря, продемонстрировали традиционное творчество Опочецкого района времен молодости своих прабабушек. 24 июля на съемочной площадке под открытым небом побывали также юные артисты из Детской школы искусств с педагогом Л.В.Нетребой.

## Сельское хозяйство

## УБИРАЮТ ЗЕРНОВЫЕ, ГОТОВЯТ КОРМА

На полях района ведутся сельскохозяйственные работы. Помимо «Иссы», к уборке зерновых культур приступило ООО «Подлипье». В этом хозяйстве задействован один зерноуборочный комбайн. По состоянию на 14 августа в «Подлипье» было убрано 15 гектаров озимой пшеницы, намолочено 74 тонны зерна, урожайность составила 24,7 центнера с гектара. Хозяйству предстоит еще убрать 15 гекта-

ров пшеницы и столько же яровых культур.

Продолжается заготовка кормов, хотя запланированные показатели в этой важной сельскохозяйственной кампании уже достигнуты. В целом по району заготовлено 2460 тонн сена (115%), 2826 тонн сенажа (150%) и 3420 тонн силоса (63%). На каждую условную голову имеющегося скота запасено по 18,9 центнера кормовых единиц (107%).

## Выборы-2014

## ГРАФИК

распределения бесплатной печатной площади между зарегистрированными кандидатами на должность губернатора Псковской области для публикации предвыборных агитационных материалов в региональном государственном периодическом печатном издании газете «Красный маяк»

№	ФИО зарегистрированного кандидата	Дата публикации	объем печатной площади	страница, место на полосе
1	Рогов Александр Анатольевич	26.08.2014 г.	900 см <sup>2</sup>	4 стр.
2	Брячак Олег Михайлович	2.09.2014 г.	900 см <sup>2</sup>	4 стр.
3	Турчак Андрей Анатольевич	26.08.2014 г.	900 см <sup>2</sup>	5 стр.
4	Макарченко Сергей Викторович	9.09.2014 г.	900 см <sup>2</sup>	4 стр.
5	Бобалев Василий Андреевич	2.09.2014 г.	900 см <sup>2</sup>	5 стр.

## ГРАФИК

распределения платной печатной площади между зарегистрированными кандидатами на должность губернатора Псковской области для публикации предвыборных агитационных материалов в региональном государственном периодическом печатном издании газете «Красный маяк»

№	ФИО зарегистрированного кандидата	Дата публикации	объем печатной площади	страница, место на полосе
1	Рогов Александр Анатольевич	-	-	-
2	Брячак Олег Михайлович	-	-	-
3	Турчак Андрей Анатольевич	22.08, 29.08, 5.09, 12.09	по 450 см <sup>2</sup>	4 стр.
4	Макарченко Сергей Викторович	-	-	-
5	Бобалев Василий Андреевич	-	-	-

## История в газетных строках

## О ЧЕМ ПИСАЛА РАЙОНКА...

## Август 1964-го

«В нашем городе плодотворно работает санитарный пост на общественных началах. Члены поста А.М.Краснощекова, П.И.Рудакова, А.Ф.Гоголева и В.В.Захаров, не жалея личного времени и сил, настойчиво борются за то, чтобы в каждом магазине была образцовая чистота».

\* \* \*

«В Покровском, Притчах, Глубоком стучат в эти дни топоры, визжат пилы. Строители спешат. Им надо сделать все необходимое, чтобы в каждом из этих населенных пунктов детвора получила в подарок к учебному году новые светлые классы».

## Август 1974-го

«Состоялось общее собрание граждан улиц Великоречкой, 9 Января и Великоречского переулка. Председателем уличного комитета избрана Н.Т.Комиссаровская, ее заместителем – М.П.Сорокина. Мастер по благоустройству В.М.Григорьева рассказала, как выполняются в городе правила благоустройства и санитарии».

\* \* \*

«Снова многолюдно стало в Опочецком педагогическом училище. Здесь идут вступительные экзамены, которые продлятся до середины августа. Их держит молодежь, приехавшая в наш город не только из районов Псковской области, но и из других уголков Советского Союза – республик Прибалтики, Мурманска, Крыма... В педагогическое училище на все отделения нынче будет принято 185 человек».

\* \* \*

«Согласно генеральному плану строительства быстро растет и благоустраивается поселок Приозерный. В июле добытчики топлива и органических удобрений радовались новому клубу. В этом же месяце бригада А.И.Кривонос завершила строительство еще одного объекта. Сдана в эксплуатацию баня городского типа. Сейчас готовятся к сдаче магазин и столовая на 50 мест».

## Август 1984-го

«В эти первые августовские дни, которые можно определить пока одними из лучших для заготовки кормов нынешним летом, успех сопутствовал кормозаготовителям тех хозяйств, где в постоянной готовности и люди, и техника. На заготовке сена наибольшая прибавка – 5 процентов к заданию – получена в колхозе имени Жданова, совхозах «Организатор» и «Опочецкий».

\* \* \*

«В нашем районе в настоящее время насчитывается 44 государственных киноустановки, оснащенные современной киноаппаратурой. Согласно плану ее обновление проходит ежегодно... Только в этом году заменена аппаратура в районном Доме культуры. Ее источник света сильнее прежнего в три раза. Завезена и в ближайшее время будет уста-

новлена новая киноаппаратура в Матюшкинском и Лаптевском сельских Домах культуры».

## Август 1994-го

«Как гром среди ясного неба прозвучала вечером, 3 августа, информация по радио и телевидению о том, что Б.Ельцин не подписал закон, принятый Федеральным Собранием о полуторном повышении с 1 августа пенсий, а своим указом повысил их только на 15 процентов».

\* \* \*

«Настроение у многих педагогов нехорошее, подавленное... К финансовым проблемам добавляется неуверенность людей в будущем. Беспокоят разговоры о закрытии небольших сельских школ, страх остаться без работы, своя судьба и судьба детей... Тем не менее, первого сентября по традиции будет праздник знаний. Школы к учебному году в основном готовы, там, где печное отопление, запасены дрова. Учителя будут работать».

\* \* \*

«В пятницу (26 августа – прим. ред.) состоялся аукцион по продаже имущества Торгового дома «Русь». В нашей газете ранее публиковался большой список того, что предполагалось продать. Однако заявки поступили лишь на четыре грузовых автомобиля. Остальное имущество, в том числе овощехранилище в Люцкове и подсобное хозяйство вместе со свинопольем, оказалось невостребованным».

## Август 2004-го

«Радостей от нынешнего лета куда меньше, чем неприятностей. И неприятности все – в погоде... По данным Опочецкой метеостанции, все три месяца отличались неустойчивой погодой. Майские заморозки и обильные осадки июня крайне неблагоприятно сказались на развитии многих растений, в первую очередь огородных культур и плодовых деревьев... У многих в памяти надолго останется 25 июня. Вечером (с 21.15 до 22.40) штормовой ветер (24 м/с) и проливной дождь с грозой нанесли значительный ущерб не только огородникам... Хотя в июле многие вздохнули свободнее и даже умудрились подзагореть, метеорологи погоду июля характеризуют как неустойчивую. На 29 июля норма осадков была перекрыта: выпало 104 мм при норме 82 мм. Ливни с грозами зафиксированы 24 и 25 июля».

\* \* \*

«Сегодня Лобовская волость – это 31 деревня, около десяти из которых числятся только на бумаге, а на самом деле прекратили свое существование... Хозяйств в волости насчитывается порядка двухсот. Проблем достаточно. В первую очередь – состояние дорог... Автобусное сообщение в целом в волости неплохое. Лишь жители бывшего отделения «Сила» (7-8 деревень, около 70 человек) несколько ущемлены. Автобус до Жегов ходит два раза в неделю: в пятницу и в воскресенье».

Подготовила А. КИСЛЮВА.

Память

## ЕГО СЧИТАЮТ ЗЕМЛЯКОМ И ЗДЕСЬ, И ТАМ



На «просторах» Интернета встречается немало интересных материалов, посвященных Великой Отечественной войне, в их числе и школьные работы. Исследование педагогов и учащихся Шуйской общеобразовательной школы №1 (Прионежский район Республики Карелия), датированное 2010 годом (<http://ttu.rushkolnik.ru/>), обратило на себя внимание тем, что посвящено оно жизни и подвигу нашего земляка. Это рассказ о Герое Советского Союза **Василии Михайловиче ЗАЙЦЕВЕ**.



Прежде чем цитировать отдельные фрагменты названной работы, напомним, что последняя публикация о В.М.Зайцеве была помещена в «Красном маяке» 16.11.2013 г., а в Книге Памяти, т.7, приведена более ранняя заметка из районной газеты – «Пока бьется сердце. Да, об этом человеке мы уже писали, но, думается, новый рассказ не будет лишним, тем более что, как верно подчеркнуто в школьном исследовании, «помнить героев – наш священный долг и обязанность. Их жизнь – пример безграничного мужества, отваги, пример беззаветного служения Родине». Итак, приводим некоторые выдержки из работы шуйских исследователей.

«... После окончания Ленинградского сельскохозяйственного института (диплом с отличием) В.М.Зайцев был направлен в Карельскую АССР. Позади остались недолгие студенческие годы, новые друзья, встреча с Зоей, теперь уже женой... Впереди, с января 1937 года – работа старшим агрономом треста пригородного совхоза Карелии. Работал в тресте совхозов при Совете Народных комиссаров Карельской АССР, в совхозе №1 п.Шуя.

Весь свой опыт, подкрепленный теоретическими знаниями, Зайцев отдавал людям, любимому делу. Привычный с детских лет к крестьянскому труду, Василий Михайлович умел не только учить, показывать, объяснять другим. Если надо было – сам брался за лопату или садился за рычаги трактора. И никогда, как бы ни было трудно, Зайцев не оставлял ни одного дела неоконченным. Доброта и строгость, требовательность и мягкость – такие черты характера этого человека, коммуниста, отмечали работники совхоза.

Далеко от Карелии был его родной край, однако чувствовал он, что стали близкими ему эти места. В письмах товарищам, домой все чаще проскальзывала мысль: «Останусь в Карелии навсегда». А в Псковской области его ждала мать, гордилась успехами сына.

...В начале 1941 года Зайцев был демобилизован и вновь работал в Карелии, в аппарате Народного Комиссариата совхозов Карело-Финской ССР, начальником отдела механизации, заместителем наркома совхозов Карелии.

Планов было много, но им так и не суждено было сбыться. 26 июня 1941 года младший лейтенант запаса В.М.Зайцев вторично призван в Красную Армию. 29 августа 1941 года он стал командиром танка. С сентября 1941-го находился в действующей армии...

Своей любимой жене Зоее он писал письма. На одном и том же листке встречаются разные даты: случалось, что бои не давали закончить письмо.

13 октября 1941 г.:

«...Вот уже несколько дней участвую в ожесточенных боях... День и ночь сижу в танке. В танке и пишу письмо. Кругом рвутся снаряды, думается, вот-вот тебя не будет в живых. А жить так хочется, ради жизни готов перенести любые военные тяготы...

Это письмо я тоже не знаю, как буду отправлять, но, возможно, с кем-нибудь и перешлю.

Ну все, получен приказ атаковать противника, письмо допишу после...»

15 октября 1941 г.:

«...Погружаюсь в товарный поезд и еду... Чувствую, что еду защищать сердце Родины моей – Москву... Это великая честь...»

Но воевать танкисту Зайцеву пришлось не за столицу, а за небольшой городок Тихвин. 23 ноября 1941 года было написано последнее письмо: «Зюнька! Родная моя. Спешу сообщить тебе, что я жив и здоров. Наконец выбрал свободную минутку, чтобы написать тебе. Все время в ожесточенных боях, в день несколько атак, почему я еще жив? Вероятно, уж судьба такова жить и жить, а это, как сама знаешь, самое дорогое, самое ценное. А как хочется жить и жить! Скоро буду старшим лейтенантом.

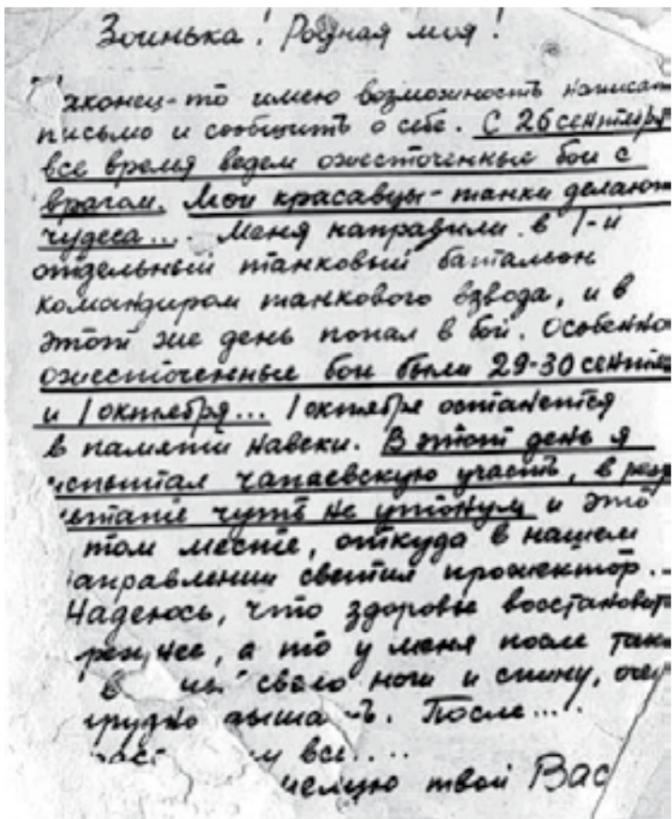
Пока. Всего хорошего. Крепко тебя целую, еще крепче обнимаю. Прощай, твой Вася. Пиши по адресу: ДКА Полевая почтовая станция №475, 46 танковый полк, 1 б-н, Зайцеву Василию Михайловичу»...

Пионерская организация Шуйской средней школы, носившая имя В.М.Зайцева, вела переписку с вдовой Зайцева Зоей Васильевной и его любимой дочерью Светланой.

Мы живем в п.Шуя, где жил и работал В.М.Зайцев. Отсюда он ушел на войну. Мы чтим его память, делаем все возможное, чтобы дети знали о нем как можно больше.

Его имя известно каждому школьнику. Наша школа активно пропагандирует, пополняет знания учащихся о легендарной судьбе Героя Великой Отечественной войны».

В приложении к исследованию помещены интересные материалы о Герое Советского Союза В.М.Зайцеве: публикация из газеты «Комсомолец» от 23 марта 1971 г. с воспоминаниями инвалида Великой Отечественной войны Ю.С.Погребова, бывшего однополчанина Василия Зайцева, большая статья из газеты «Комсомолец» от 29 сентября 1984 года, рассказы «Агроном – танкист» (Ф.Г.Кондратьев, Петрозаводск, 1962 г.) и «Парень из нашего города» (Р.Хилтунен, Петрозаводск, 1968 г.).



Пенсионный фонд информирует

### Прибавка к пенсии за почтенный возраст

В Опочечком районе 960 жителей, перешагнувших 80-летний рубеж, получают повышенную пенсию – для них установлен двойной фиксированный базовый размер (ФБР) страховой части пенсии. Для обычных пенсионеров региона он составляет 3910,34 рублей, но когда человеку исполняется 80 лет, базовый размер увеличивается до 7820,68 рублей.

«Обращаться в территориальные органы ПФР для перерасчета пенсии в этом случае не нужно, он производится автоматически», – пояснила начальник Управления ПФР в Опочечком районе О. Я. Васильева.

Следует отметить, что инвалидам 1 группы, достигшим 80 лет, двойной базовый размер не назначается, так как они уже получают его в связи с инвалидностью. Согласно закону соответствующую доплату к пенсии устанавливают по одному из оснований: либо достижение возраста 80 лет, либо наличие 1 группы инвалидности.

О.Я.Васильева добавила, что если за 80-летним человеком осуществляется уход, то к его пенсии может быть установлена компенсационная выплата в размере 1200 рублей. Но здесь необходимо соблюдение важных условий – компенсационная выплата устанавливается неработающему трудоспособному лицу, не стоящему на учете в службе занятости. При этом проживает ухаживающий человек вместе с нетрудоспособным гражданином или нет, является ли членом его семьи, значения для установления выплаты не имеет.

Для установления компенсационной выплаты пенсионеру и трудоспособному неработающему лицу следует обращаться в клиентскую службу органа ПФР по месту нахождения пенсионного дела с заявлением о дате начала ухода, паспортом, трудовой книжкой, справкой из службы занятости, в случае обучения по очной форме в образовательном учреждении – справкой этого учреждения.

Подробную информацию о пенсионном обеспечении лиц, достигших 80-летнего возраста, можно получить по телефону 2-26-00.

# ПРЕОБРАЖЕНИЕ

"Русь святая, храни веру православную!"

По благословию Высокопреосвященнейшего Митрополита Псковского и Великолукского ЕВСЕВИЯ

## РАЗМЫШЛЕНИЕ В ДЕНЬ ПРАЗДНИКА

### ФАВОР И ГОЛГОФА

«Есть некоторые из стоящих здесь, которые не вкусят смерти, как уже увидят Царствие Божие, пришедшее в силе», – так сказал Господь Своим ученикам, прежде чем подняться с ними на гору Фавор и приобщить их к свету Преображения.

Можно, наверное, назвать эти слова формулой сегодняшнего праздника. Преображение – это опыт пасхальной радости, полученной «авансом». Никому из христиан не избежать смерти, страданий, своей личной Голгофы. Но как Христос, прежде чем вступить на крестный путь, пережил Преображение и явил Своим ученикам «Царство Божие, пришедшее в силе», так и многим из нас дается на самых первых шагах церковной жизни особая, неповторимая и ни с чем не сравнимая «новоначальная благодать». Тогда христианин-новобранец, только-только переступивший порог Церкви, повторяет вслед за апостолом Петром: «Господи! Хорошо нам здесь быть!» – и кажется, что так будет всегда. Однако рано или поздно, но приходится спускаться с горы Фавор на нашу несчастную землю и начинать путь к другой горе – Голгофе. Только после Креста сможет наступить настоящее Воскресение, вечная Пасха – и тогда ра-

дости нашей уже никто не отнимет.

Так в личной жизни христианина – и так же порой в жизни народа, в жизни России. В позапрошлом выпуске нашей странички было опубликовано слово диакона Илии Маслова, замечательно выразившее чувства многих русских, вдохновенных возвращением Крыма. Там была высказана и надежда на то, что «Крымская Пасха» придет на земли всего Юго-востока Украины.

Но вместо этого пришло другое. Вместо «крымского сценария», вместо легкого, бескровного и фееричного шествия Русской Весны – «одесская Хатынь», война на Донбассе, странное расслабление воли Кремля. И Бог вестит что нас ждет ещё впереди – и не только рождающуюся в муках Новороссию, но и «большую» Россию. Как говорят сегодня командиры ополченцев: «всё ещё только начинается».

Почему так? Потому, наверное, что «Крымская Пасха» была на самом деле не Пасхой, а Преображением, радостью, данной нам в «аванс». Зарей грядущей Пасхи. А дальше начался крестный путь уже настоящего, серьезного становления Новой России. Путь, лежащий через Голгофу, но завершающийся – будем в это твердо верить – настоящим Русским Воскресением.

Геннадий ШОСТАЦКИЙ

## ВОИНЫ ХРИСТОВЫ

### Дорогие братья и сёстры во Христе!

Сейчас распространяются слухи о возможных будущих притеснениях и гонениях Святой нашей Матери Церкви на земле украинской. Спешу поделиться с вами своими размышлениями по данному поводу. Братья и сёстры, кто или что сможет отлучить нас от любви Христовой, кто сможет вырвать нас из объятий Отчих? Гонения ли? Раскольники ли? Еретики ли? Или власть имущие? Нет, дорогие, нет такой силы на небе и на земле, которая смогла бы лишиться нас Любви Христовой. Всем тем, кто возвысит свой голос против народа Божьего, всем тем, кто обострит свои зубы на Тело Христово, всем тем, кто уже злорадствует, помышляя в своих сердцах мерзкие планы, хотелось бы сказать: О, безумные! Заберите наши храмы – и нас примут леса, которые под сенью своей скроют наследников Царствия Небесного. Заберите наши соборы – и жалкие хлева превратятся в царские чертоги. Заберите свя-



щенные Сосуды – и длани пресвитеров будут вместилищем драгоценной Крови Спасителя. Заберите наши святыни – и они будут судить вас. Заберите священные облачения – и наша нагота воссияет золотом Небесного Иерусалима. Заберите и сами жизни наши – и исполнится желание Невесты (Церкви): Она встретит Возлюбленного (Христа) и будет царствовать с Ним.

Безумные, вы забыли, что подняли руки на Земное Небо. Православная Церковь Христова вечна! Только ради Неё и для Неё была сотворена вселенная. Поднять руку на Церковь-Мать, значит поднять руку на Творца всего видимого и невидимого. Тот, Кто по Своей Любви освятил землю пролитой Собственной Кровью, Тот, Кто сотворил всё одушевлённое и неодушевлённое, Тот, Кто есть Начало и Конец, Альфа и Омега, Начальник наших жизней – Он основатель Церкви! Он – Глава Церкви!

Николай Леонов, боец ополчения Новороссии. Героически погиб под Донецком 26 мая 2014 г.

## ДУХОВНАЯ ПОЭЗИЯ

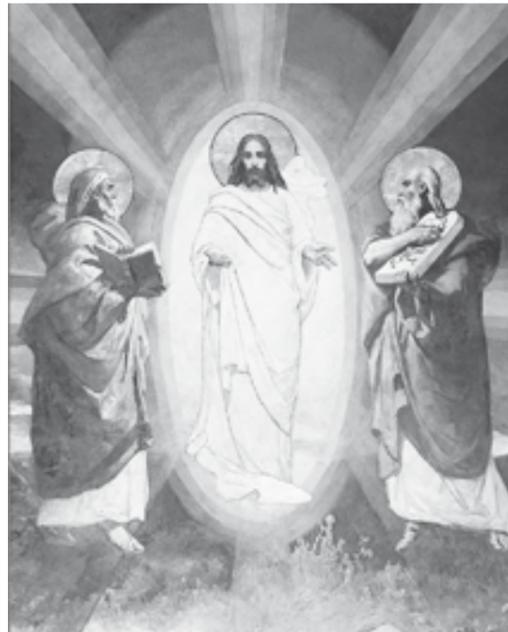
### Максимилиан ВОЛОШИН БЛАГОСЛОВЕНИЕ

Благословенье Мое, как гром!  
Любовь безжалостна и жжет огнем.  
Я в милосердии неумолим:  
Молитвы человеческие – дым.  
Из избранных тебя избрал Я, Русь!  
И не помилую, не отступлюсь.  
Бичами пламени, клещами мук  
Не оскудеет щедрость этих рук.  
И каждый твой порыв, твой каждый стон  
Отмечен Мною и понят и зачтен.

Твои молитвы в сердце Я храню:  
Попросишь мира – дам тебе резню.  
Спокойствия? – Девятый взмою вал!  
Разрушишь тюрьмы? – Вырою подвал.  
Ты взыскана судьбою до конца:  
Безумием заквасил Я сердца  
И сделал осязаемым твой бред.  
Ты – лучшая! Пощады лучшим нет.  
В едином горне за единый раз  
Жгут пласт угля, чтоб выплавить алмаз,  
А из тебя, сожженный Мой народ,  
Я ныне новый выплавляю род!

## 19 АВГУСТА (6 АВГУСТА СТ.СТ.) – ПРЕОБРАЖЕНИЕ ГОСПОДНЕ

### СЛОВО НА ПРЕОБРАЖЕНИЕ ГОСПОДНЕ



После того как в окрестностях города Кесарии Господь открыл ученикам тайну Своей крестной смерти и Воскресения, Он вновь отправился в Галилею.

На горе Фавор, находящейся недалеко от города Назарета, произошло событие Преображения Господня, которое положило начало одному из самых почитаемых в Православной Церкви праздников. Об этом событии повествуют три евангелиста: Матфей, Марк и Лука. Вот свидетельство евангелиста Матфея:

«По прошествии дней шести взял Иисус Петра, Иакова и Иоанна, брата его, и возвел их на гору высокую одних, и преобразился пред ними: и просияло лицо Его, как солнце, одежды же Его сделались белыми, как свет. И вот явились им Моисей и Илия, с Ним беседующие. При сем Петр сказал Иисусу: Господи! хорошо нам здесь быть; если хочешь, сделаем здесь три кущи: Тебе одну, и Моисею одну, и одну Илии. Когда он еще говорил, се, облако светлое осенило их; и се, глас из облака глаголющий: Сей есть Сын Мой Возлюбленный, в Котором Мое благоволение; Его слушайте. И, услышав, ученики пали на лица свои и очень испугались. Но Иисус, приступив, коснулся их и сказал: встаньте и не бойтесь. Возведя же очи свои, они никого не увидели, кроме одного Иисуса. И когда сходили они с горы, Иисус запретил им, говоря: никому не сказывайте о сем видении, доколе Сын Человеческий не воскреснет из мертвых» (Мф. 17. 1–9).

На древних иконах, изображающих событие Преображения Господня, мы видим Христа стоящим на вершине горы, а апостолов в благоговейном страхе павшими ниц перед великим чудом, явленным им Учителем. От фигуры Господа во все стороны исходят ослепительные потоки золотого света, который есть благодатная энергия, пронизывающая окрестные горы, деревья, камни, людей, – весь мир Божий, всякое творение, всю Вселенную.

Этот иконографический образ заключает в себе замечательную по своей глубине богословскую мысль и одновременно реальность нашего существования: Божественная энергия, имеющая неиссякаемый источником Бога и Творца, пронизывает весь мир и преображает его. Спасительным действием благодати Божией поддерживается и жизнь само-

го человека. Это единственная в мире сила, способная преобразить нас, воззвав к свету из тьмы заблуждений и ошибок, падения и отчаяния. Апостолы Петр, Иаков и Иоанн явились не только свидетелями, но и соучастниками великого события Фаворского Преображения, ибо благодать Божия проникла и в их сердца. Об особом духовном состоянии, которое пережил апостол Петр, свидетельствуют его горячие, от сердца идущие слова: «Господи! хорошо нам здесь быть; если хочешь, сделаем здесь три кущи (то есть три палатки): Тебе одну, и Моисею одну, и одну Илии» (Мф. 17. 4), – дабы пребывать здесь как можно дольше, чтобы задержать этот миг чуда, продлить это блаженство полноты жизни и счастья общения с Богом, вкушения Его благодати. И, как замечает один из евангелистов о Петре, «не зная, что говорил» (Лк. 9. 33), ибо эти слова излились сами собою из души апостола, переполненной удивительным чувством вдохновения, мира и покоя, которое снизошло на него в момент Преображения Господня.

Иногда при встрече с человеком, взглянув в его глаза, говоришь себе: какой светлый человек! Но бывают случаи, когда видишь в обращенном на тебя взгляде отблеск адского огня, темную бездну, безблагодатное вместилище преступления и зла. Глаза человека открывают доступ к его душе. И когда Божественная благодать преображает внутреннюю, духовную жизнь человека, то такой человек преображается и внешне, лицо его излучает свет, и все существо его становится светоносным.

Бог и Творец Вселенной распространяет исходящую из Него энергию жизни на весь космос, на всю нашу планету и самый дальний уголок ее, на общество людей и на каждого отдельного человека. И все, что активно не сопротивляется Богу, может быть переменено к лучшему и прекрасному силою Божественной благодати. Апостолы, восприняв Божественную благодать, пережили мгновения неизреченной духовной радости и всем сердцем желали продлить это счастье. Точно так же и мы призваны научиться с благоговением и доверием открывать свою душу навстречу изливаемой на нас Отцом Небесным благодати и, усвоив ее, преображать себя и окружающий мир.

Однако существуют силы, способные воздвигнуть преграду снисхождению Божественной благодати. Это прежде всего свободная воля человека. Ее действием наше существо может быть либо распахнуто, либо затворено для восприятия Божественной энергии, а также грех, который, поработав человека, парализует его волю к благу и тем самым препятствует спасительному приятию Божественной благодати.

Преображение Господне явилось великим актом Откровения Бога о Своем Сыне, принявшем на Себя человеческое естество, и одновременно свидетельством о силе воздействия на мир Божественной благодати.

Патриарх КИРИЛЛ

## Огуречный сок – живая вода, дарующая красоту

Благодаря структурированной воде огурец обладает способностью растворять и выводить вредные вещества, которые годами копились в организме – желудочно-кишечном тракте, печени, почках, мочевом пузыре.

Лечатся огуречным соком натошак, так эффект получается более заметным и сильным. Правда, в случае, если у человека гарантированно имеются камни в одном из внутренних органов, лечение стоит начинать осторожно, прислушиваясь к своим ощущениям – если солевые отложения достаточно велики, то при попытке их «выгнать» может случиться сильная колика.

Так что лечат огуречным соком? Ответов немало, как и тех уникальных качеств, которые присущи этому напитку. Например, он обладает мочегонным эффектом – не очень выраженным, мягким, но стабильным. Именно таким образом и удаляются шлаки и яды – через мочевыводящую систему. Соответственно, этот фреш показан при гипертонии, ведь подскоки давления вызваны задержкой в организме лишней жидкости.

С этой способностью напитка избавлять человека от ненужной воды связано применение огуречного сока при отеках, вызванных как болезнью почек, так и сердечными проблемами. Вообще в последнем случае фреш из огурцов незаменим. Дело в том, что любой мочегонный препарат выводит из организма калий и магний, из-за этого у человека могут начинаться проблемы с сердечным ритмом, судороги, конвульсии.

С помощью огуречного сока для сердца создается режим наибольшего благоприятствования, потому что этот овощ в процессе очищения параллельно восполняет потери калия и магния – ни одна таблетка подобным действием не обладает. Вообще при сердечных проблемах такой сок пьют три раза в день, примерно по полстакана. Но желательнее начинать с половинной дозы, прислушиваясь к тому, как тело отреагирует на новый вид лечения.

Огуречным соком при гастрите можно вылечить изжогу. Она бывает вызвана повышенной кислотностью, а фреш из огурцов эту волну «потушит». Но стоит помнить, что в период обострения язвенной болезни никакие фруктовые и овощные соки не назначают – и огуречный не исключение!



## Рецепты огуречного сока

Добавлять соль или сахар в этот смузи нельзя, а вот щепотка давленого чеснока или пучок мелко порезанной зелени придутся как нельзя кстати. Вообще огуречный сок для похудения используется достаточно широко, как и цельные овощи. Огурцовая диета очень популярна, на ней вполне можно устраивать разгрузочные дни.

Дело в том, что огурцы позволяют насытиться практически «из воздуха» – в 100 граммах этого овоща содержатся каких-то 13 калорий, поэтому подобные овощные блюда можно есть как угодно часто. Из-за такой малой калорийности огуречный сок является продуктом, разрешенным даже во время голодных дней, вместо обычной воды, так как обладает способностью поддерживать на должном уровне водно-солевой баланс в организме.

Для тех, кто хочет похудеть, – уникальный напиток, лимонад из сока сельдерея и огурца. На самом деле оба ингредиента прекрасно дополняют лечебные и очищающие свойства друг друга, они освобождают организм от шлаков, лишней воды, мешают избыткам поглощаемых углеводов превращаться в жировые «запасы». Но поскольку вкус этих растений довольно специфичен, его можно закамouflировать лимоном.

Итак, сок, выжатый из пары небольших огурцов и одного лимона, надо смешать в блендере, добавить для аромата несколько листиков базилика или мяты, один корень сельдерея, ложечку сахарного сиропа, насыпать в бокалы колотого льда и долить минеральной водой. В результате получается 2-3 порции отличного освежающего лимонада, который подстегнет обменные процессы, летом понизит потливость, окажет помощь организму при сердечно-сосудистых проблемах, а при регулярном употреблении позволит избавиться от пары лишних килограммов.



ПОПУЛЯРНАЯ СТРАНИЦА

## ДЫШИМ ПОЛНОЙ ГРУДЬЮ!

Дыхательная гимнастика для укрепления иммунитета ребенка

**Ч**тобы не болеть, надо научиться правильно дышать. Существует много разновидностей дыхательной гимнастики, в том числе и упражнения, адаптированные для детей. Приведенные ниже веселые рекомендации научат вас и вашего малыша дыхательной самозащите.

**1. Большой и маленький.** Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся «ух», спрятать голову за коленями – показывая, какой он маленький.

**2. Паровоз.** Ходите по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

**3. Летят гуси.** Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «г-у-у». Повторите с ребенком восемь-десять раз.

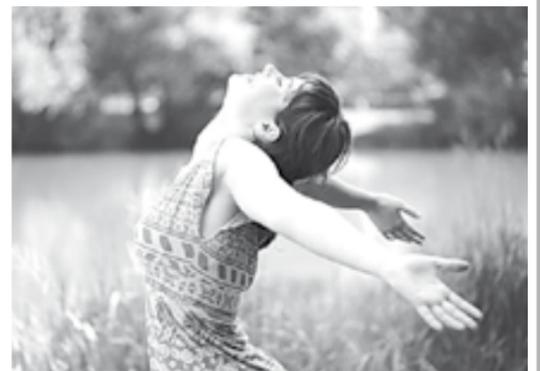
**4. Аист.** Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш-ш». Повторите с ребенком шесть-семь раз.

**5. Дровосек.** Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнесите «бах». Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

**6. Мельница.** Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе «ж-р-р». Когда движения ускорятся, звуки становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз.

**7. Конькобежец.** Расположите ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибайте то левую, то правую ногу, произнося «к-р-р». Повторите с ребенком пять-шесть раз.

**8. Сердитый ежик.** Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно



ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе «п-ф-ф» – звук, издаваемый сердитым ежиком, затем «ф-р-р» – а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

**9. Лягушонок.** Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседайте, вдохните, прыгните вперед. Приземлившись, «квакните». Повторите три-четыре раза.

**10. В лесу.** Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите «ау». Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

**11. Веселая пчелка.** На выдохе произнесите «з-з-з». Представьте, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Таким образом, ребенок учится направлять внимание на определенный участок тела.

**12. Великан и карлик.** Сядьте на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положите на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Наберите полную грудь воздуха, плечи расправьте, голову гордо поднимите вверх, на выдохе опуститесь вниз, прижмитесь головой к ступням.

**С помощью этих упражнений ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью!**

## СМЕЯТЬСЯ И ЕЩЕ РАЗ СМЕЯТЬСЯ!

1. Смех всегда избавит от депрессии. Всего одна минутка задорного смеха заменит сеанс глубокой релаксации. Даже если вы вспомните анекдот, который недавно вас рассмешил, уровень гормонов радости повысится.

2. Улучшает фигуру. 10-15 минут смеха сжигают столько калорий, сколько бы вы сожгли на 30-минутной тренировке в спортзале. Когда вы смеетесь, в работу включается 80 групп мышц! Во время смеха лучше всего работают мышцы спины и ног (полезно для вашей осанки).

3. Смех стимулирует воздействие на иммунную систему и надежно защищает организм от стрессов. Учеными уже давно доказан тот факт, что любители посмеяться значительно реже болеют.

4. Успокаивает нервы. Смех для организма приравнивается к прогулке в прекрасном лесу.

5. Омолаживает кожу. Существует миф, в который верят многие женщины: «Если боишься морщин на лице – сдерживай смех». И совершенно напрасно! Маска серьезности забирает все живые эмоции лица. Живой и искренний смех тонизирует все мышцы лица, замедляет процессы старения и обеспечивает прилив крови к коже, а значит, дополнительное питание, упругость и здоровый румянец.

6. Смех полезен для сердца. Ученые выявили, что веселые люди страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями на 40 % меньше, чем угрюмые.

7. И, конечно же, смех улучшает настроение!