



# КОЛОКОЛ

## Севера



6+

Православная газета № 2 (61), февраль 2015 г. от Р.Х.

Издается с июня 2004 года по благословению Преосвященного Питирима, епископа Сыктывкарского и Воркутинского. Одобрено Синодальным информационным отделом РПЦ

### В НОМЕРЕ:

Духовные вопросы  
Стр.2



Осторожно!  
Култ Амонашвили

Идеи гуманной  
педагогике: за и против

По законам милосердия  
Стр.6



Всем нам  
по силам чудо  
доброты

Откликнись,  
неравнодушный!

Семейный альбом  
Стр.8



Тайна  
Коноваловых

До конца своей земной  
жизни он не отступил от  
веры Христовой

## Покаяния отверзи ми двери



Отцы пустынники  
и жены непорочны,  
Чтоб сердцем возлетать  
во области заочны,  
Чтоб укреплять его  
среди дольных бурь и битв,  
Сложили множество  
божественных молитв;

Но ни одна из них меня  
не умиляет,  
Как та, которую  
священник повторяет  
Во дни печальные  
Великого поста.  
Всех чаще мне она  
приходит на уста

И падшего крепит  
неведомою силой:  
Владыко дней моих!  
Дух праздности унылой,  
Любоначала,  
змеи сокрытой сей,  
И празднословия  
не дай душе моей.

Но дай мне зреть мои,  
о Боже, прегрешенья,  
Да брат мой от меня  
не примет осужденья,  
И дух смирения,  
терпения, любви  
И целомудрия мне  
в сердце оживи.

Александр Пушкин.  
Фото о. Досифея (Чернядьева).

## В ЧЕМ СОСТОИТ ИСТИННЫЙ ПОСТ

Постящемся более всего нужно обуздывать гнев, приучаться к кротости и снисходительности, иметь сокрушенное сердце, изгонять нечистые пожелания представлением того неусыпающего огня и нелицеприятного суда, быть выше денежных расчетов, в

милостыне показывать великую щедрость, изгонять из души всякую злобу на ближнего...

Видишь, в чем состоит истинный пост. Такой-то пост будем совершать, не полагая его, подобно многим, в том только, чтобы пробыть без пищи до

вечера. Не это главное, но то, чтобы с воздержанием от брашен соединили мы и воздержание от вредного (для души) и показали великое попечение о совершении духовных дел. Постящемся надлежит быть спокойным, тихим, кротким, смиренным, презирающим славу настоящей жизни. Как презрел

он душу свою, так должен презреть и суетную славу, и взирать только на Того, Кто испытует сердца и утробы, с великим усердием творить молитвы и исповедания пред Богом и, сколько возможно, помогать себе милостыней.

Святитель Иоанн Златоуст

## Посмотри на небо! СРЕТЕНСКИЙ ВЕЧЕР НА ВОДНОМ



### Новости



«Сретение – значит встреча. В нашей жизни происходит бесчисленное множество встреч: с окружающим миром и с его красотой, с дружбой и с первой любовью... Но самая главная в жизни человека – это встреча с Богом!» – так начался благотворительный концерт в Доме культуры поселка Водный. Программа «Россия верую сильна» была посвящена Сретению Господню, а собранные на концерте средства будут направлены в помощь детям-инвалидам поселка.

Акция на Сретение стала уже третьей. Клиросные хоры храмов, ухтинские музыканты вновь подарили праздник зрителям и помогли собрать 22 тысячи рублей для нуждающихся. Первые два благотворительных концерта прошли на Яреге и в ухтинском Дворце культуры.

На этот раз режиссером программы выступила Ольга Рыбачева, регент Свято-Никольского храма поселка Водный, а помогал ей музыкант Константин Фрейман.

Зрители окунулись в совсем другую атмосферу: звон колоколов, церковные песнопения, стихи о великом событии – встрече старца Симеона с Младенцем Иисусом, произошедшей более 2000 лет назад.

(Продолжение на 2 стр.)



О. Сергей Филиппов.

# Концерт-молитва

## Новости

Большой отрядой для жителей Сыктывкара стал благотворительный концерт в Национальной галерее Республики Коми «Люди, творите добро!». Журналисты газеты «Колокол Севера» приехали в столицу, чтобы поближе познакомиться с достопримечательностями, и попали на удивительный музыкальный вечер. Концерт проводился в поддержку строительства храма Сретения Господня в селе Вьльгорт.

Инициатор мероприятия – приход в честь новомученика Евфимия. Настоятель иерей Димитрий Хрусталеv (на фото) рассказал нам трагическую историю Сретенской церкви в селе Вьльгорт и ее защитника, ныне прославленного в лике святых, новомученика Евфимия. Он был старостой церкви и старался помешать замыслам советских властей, собирал подписи против



ее закрытия. Но в 1937 году был арестован, а спустя четыре месяца расстрелян. В 1938 году огромный старинный храм был разрушен. Сейчас на его месте расположились школа, стадион, Дом культуры. Но православные Вьльгорты о храме Сретения Господня не забыли и твердо решили возвести новую церковь.

- Мы хотим построить храм в прямом и переносном смысле, - подчеркивает отец Димитрий. - Как гласит русская поговорка, Бог не в бревнах, а в ребрах. Нашей общине уже 5 лет. За это время мы сплотились как настоящая семья и чувствуем силу и возможность взяться за это дело. Главная наша цель, чтобы община стала центром духовного просвещения и преображения Вьльгорты.

Завершают проектные работы, оформлены документы на землю. Правда, выделили всего 10 соток, и, конечно, на таком крошечном клочке построить храм таким, каким он был в 1847 году, не удастся. Новая церковь будет на 100-120 человек.

Но что особо отмечает настоятель, в общине уже сейчас есть и клирос, и те, кто пекут просфоры, и педагоги воскресной школы. Так, одна из прихожанок солистка театра оперы и балеты Надежда Морозова предложила провести благотворительный концерт в поддержку строительства, пригласила своих коллег.

Батюшка сразу обозначил, что это будет концерт-молитва, наше обращение к Богу и наша лепта в благое дело строительства храма. На

протяжении программы ведущие читали строки из акафиста «Слава Богу за все!», и я боролась с желанием встать. Думаю, что многие зрители испытали это чувство, когда слышишь проникновенные слова: «Ты ввел меня в эту жизнь, как в чарующий рай. Мы увидели небо, как глубокую синюю чашу, в лазури которой звенят птицы, мы услышали умиротворяющий шум леса и сладкозвучную музыку вод, мы ели благоуханные и сладкие плоды и душистый мед. Хорошо у Тебя на земле, радостно у Тебя в гостях».

А как возвышенно звучал «Совет пречечный» П.Г. Чеснокова в исполнении мужского вокального ансамбля (колледж искусств, рук. В.Н. Цыганков)! Словами не передать.

В концерте Надежда Морозова и Анатолий Журавлев исполнили дуэт из оперы «Иоланта» в старинном варианте, как его написал Чайковский. Оказывается, в советское время из произведения убрали строки о прославлении Творца, христианская философия этого шедевра открывается нам только теперь.

От всей души благодарим участников этого проникновенного концерта, которые во славу Божию подарили людям праздник и дали возможность каждому зрителю внести свою лепту в благое дело. Желающие помочь в строительстве Сретенской церкви в селе Вьльгорт могут позвонить в О. Димитрию по телефону 89128679927.

Вероника Лудникова.  
Фото Николая Лудникова.



## Посмотри на небо! СРЕТЕНСКИЙ ВЕЧЕР НА ВОДНОМ

(Окончание. Начало на 1 стр.)

Сколько талантливых исполнителей у нас в городе! На таких концертах действительно отдыхаешь душой. Потому что здесь поют и рассказывают о вечном – о Боге, Родине, любви.

В программе выступили хоры Свято-Стефановского, Свято-Никольского и Свято-Покровского храмов, коллективы детской музыкальной школы №1 и Дворца культуры Ухты, вокальные группы воскресных школ Водного и Нижнего Одеса. Пожалуй, ни в одном концерте не услышишь столько замечательной хоровой музыки. А ведь голос – это особый инструмент, который дан нам Богом.

Изюминкой программы стало выступление благочинного Сосногорского церковного округа протоиерея Сергия Филиппова. Он признался, что всегда с особой радостью бывает на Водном, особенно в праздник Сретения Господня (ведь один из пределов местной церкви освящен в честь этого события). «Что означает слово человек? «Чело» и «век» - «вечность». Потому лицом он должен устремляться к себе домой – на небеса», сказал батюшка и исполнил песню Андрея Селиванова. Весь зал подпевал ему:

Когда я смотрю на небо,  
Мне не бывает грустно.  
С корочкой черствого хлеба,  
Лишь бы на сердце не пусто.

Настоятель храма Николай Чудотворца протоиерей Павел Рыльченко поздравил всех с праздником и отметил: «Когда мы совершаем благое дело, в сердце каждого человека сходит тихая духовная радость. И она позволит услышать слова Судии нашего праведного Господа: «...Придите, благословенные Отца Моего, наследуйте Царство, уготованное вам от создания мира...».

Вероника Лудникова.  
Фото Николая Лудникова.



Выступает Анастасия Плонина со своими учениками из ДМШ №1.

## Духовные вопросы

Пожалуй, ни одно обучающее мероприятие для педагогов в Ухте не привлекало столь пристального внимания прессы и общественности. Авторский семинар активного последователя рериховцев, доктора психологии, академика РАН, основателя Международного движения гуманной педагогики Шалвы Александровича Амонашвили «Основы гуманно-личностного подхода к детям в образовательном пространстве», еще не начавшись, вызвал недоумения у читающей православной публики.

Первым забил тревогу настоятель Свято-Стефановской церкви Ухты, благочинный Удорского церковного округа протоиерей Евгений Александров. На сайте храма появилась информация, которая должна была предостеречь учителей от посещения семинара Амонашвили:

«Призываем педагогов быть осторожными и помнить, что согласно Определению Архиерейского собора РПЦ люди, разделяющие учения сект, а тем более способствующие их распространению, отлучили себя от православной Церкви».

Для тех, кто не знает, советуем почитать Александра Дворкина, профессора, президента РАЦИРС, известного сектоведа:

«Амонашвили не только содействует рериховцам через упомянутый Центр гуманной педагогики, но и входит в состав руководства рериховской «Международной лиги защиты культуры», а также является членом редколлегии журнала «Культура и время», издаваемого Международным центром-музеем Рерихов. Его собственные лекции наполнены типично оккультной терминологией «Агни-йоги» и творений Е. Блаватской: «Величайшая Энергия Духа», «Планетарный Дух» и т. п. Предложенный Амонашвили для начальной ступени образования учебник «Школа жизни» направлен на фактический слом сложившейся отечественной и зарубежной модели начального образования, вывод педагога из-под государственного и общественного контроля и изоляцию учащегося от родительского воздействия. При этом образовательной задачей ставится совершенствование ребенка «до той степени, чтобы стать Богочеловеком».

Как известно, еще в Определении Архиерейского собора Русской Православной Церкви «О псевдохристианских сектах, неоязычестве и оккультизме» (1994 г.) с горечью и тревогой отмечалось, что «усиленно пропагандируется «Учение живой этики», введенное в оборот семьей Рерихов и называемое также «Агни-йогой». В Определении подчеркивалось, что оккультные воззрения «угрожают целостности национального самосознания и культурной идентичности» и свидетельствовало, что «все вышеперечисленные секты и «новые религиозные движения» с христианством несовместимы».

Но информация не произвела должного впечатления. Семинар шел своим чередом. Лишь несколько педагогов нашли в себе силы и категорически отказались в нем участвовать. Многие просто не знали об оккультной составляющей мероприятия. А для учебы был и хороший стимул: по окончании семинара им был гарантирован сертификат. Можно сколько угодно говорить о том, что наши учителя любят учиться и узнавать все новое, но не за каждую учебную документацию дают. А этот сертификат, - одно из слагаемых портфолио педагога, от которого в конечном счете зависит, какой будет у него зарплата. И пусть эта взаимосвязь мизерная, но она есть. Кроме того, учителей направили школы, за это им ставили рабочий день. А как можно не выйти на работу? Порой директора мы боимся больше, чем Бога.

Дабы не быть голословными, журналисты газеты «Колокол Севера» решили посетить скандальное педагогическое мероприятие, чтобы проверить воздействие гуманной педагогики на себе.

Мне довелось побывать на открытом уроке со школьниками на тему «Слова – подарки». Психология меня привлекала всегда, потому следить за работой профессионала мне было интересно. Немного надуманным мне показался выбор слов, из которых ребята вместе с педагогом складывали такие важные для нас понятия, как «красота», «доброта», которые, по мнению Амонашвили, спутники «вечности». С точки зрения семантики, они никак не были связаны. Принятой у рериховцев терминологии про духов и тому подобной белиберды на уроке не было. Была хорошая актерская работа: манипуляция голосом, когда педагог говорит то растягивая слова, то переходит на шепот, а то и вовсе о чем-то секретничает с учеником на ушко. Хорошо. На таком занятии ребенок точно не заскучает. Но по-честному, откровенно нового я в этом уроке ничего для себя не почерпнула. Игра в слова, вовлечение всех детей в учебный процесс.







# Всем нам по силам ЧУДО ДОБРОТЫ

## По законам милосердия

Служба «Милосердие» храма святителя Николая Чудотворца на улице Заречной была организована в 2012 г. под духовным руководством иеромонаха Илии (Володина). И сейчас волонтеры вместе с настоятелем Свято-Никольского храма иеромонахом Кириллом и иеромонахом Симеоном помогают одиноким, многодетным и бездомным Ухтинского района и словом, и делом. За 2 года существования службы число подопечных увеличилось до 1500 человек.

Для начала занялись сбором вещей для малоимущих и бездомных, так в подвале часовни на въезде в город Ухту появился гуманитарный склад. Дали объявление в газетах, нашли добровольцев для сортировки и раздачи одежды. Теперь склад работает два раза в неделю - по средам и субботам. Нуждающиеся могут обратиться за одеждой, посудой, детской кроваткой и коляской, постельными принадлежностями. Служба работает не только с горожанами, но и с государственными учреждениями, такими как наркология, женская колония, больница. Благодаря добровольцам, а также благотворителям - склад работает без перебоев. В месяц здесь получают помощь около 30 нуждающихся семей и 15-20 бездомных. Совместно с государственным центром помощи семье и детям служба организует выездную раздачу вещей, выездают добровольцы и в таких отдаленных поселках, как Боровой и Седью.

В настоящее время в службе «Милосердие» работают в нескольких направлениях. Под руководством Александры Черняковой и при её активном участии оказывается адресная помощь одиноким и многодетным семьям - продуктами, деньгами, предоставляются юридические консультации, но главное - это, конечно, духовная поддержка. Теперь наши подопечные знают, что во всех их житейских нестроениях придет на помощь служба «Милосердие». Важно, чтобы нуждающиеся многодетные или одинокие почувствовали себя членами большой христианской семьи.

Благодаря предпринимателям Геворгу Петровичу Мурадянцу и Марине Петровне Морозовой 18 неимущих и малообеспеченных семей получают ежемесячно продуктовый набор. Сердечный им за это поклон!

Еще одно из дел «Милосердия» - это приготовление и раздача горячей пищи для бездомных. Все началось с Рождества, когда добровольцы службы приехали поздравлять клиентов центра социальной адаптации в п. Дальний. Из разговора с сотрудниками центра мы узнали, что там предоставляется ночлег, а питания нет. Нашелся доброволец для организации питания бездомных - Ольга Образцова, директор образовательного центра внешкольной подготовки иностранных языков. Не сразу, постепенно, но начинание Ольги поддержали и в ее семье, и среди прихожан.

Первый пункт выдачи горячего питания открылся в субботний день недалеко от складов продуктовой базы в Рабочем посёлке. На первых порах приходили 4-5 человек. Сейчас кормятся от 20 до 40, в зависимости от погодных условий. Там же раздаются и тёплые вещи. Сначала готовили пищу православные прихожане из храма святителя Николая Чудотворца. По молитвам начал помогать Господь. Нашлись спонсоры и добровольцы. Люди



*Добровольные сотрудники «Милосердия» обращаются к неравнодушным людям и предпринимателям: «Откликнитесь, услышьте нас, помогите бездомным, малоимущим!».*

начали привозить горячую еду. Через Интернет откликнулась директор кафе «Альбатрос» Виктория Семёнова. Сейчас кафе поставляет первые блюда в требуемых количествах для субботней раздачи. Добровольцы службы Марина Любутина, Ольга Олешкевич по очереди готовят вторые блюда дома из продуктов, которые пожертвовали горожане.

После разговора в центре адаптации п. Дальний добровольцы начали по воскресеньям возить и кормить обитателей этого учреждения. На сегодняшний день там принимают по вечерам горячую пищу 30-40 человек. Третьим пунктом раздачи еды стал гуманитарный вещевой склад. Из-за отсутствия там бытовых условий она выдвигается в одноразовых контейнерах.

После года общения с бездомными сотрудники «Милосердия» поняли, что просто кормить недостаточно, с прошлого года оказывается помощь в восстановлении документов, покупке билетов домой, приобретении лекарств, навещают их в больнице, стараются устроить на работу.

Третий год подряд добровольцами службы «Милосердия» проводятся две благотворительные акции - Рождественская и Пасхальная. В праздничные дни вместе с о. Кириллом и о. Симеоном волонтеры приходят с поздравлениями к тем, кто лишен внимания и заботы, и делятся с ними духовной радостью. Служба «Милосердие» собирает заявки в детдоме - что бы ребята хотели получить на Рождество, размещает их пожелания в Интернете, обращается к жителям города и прихожанам храма. В 2014 г. мы посетили на Рождество и Пасху детскую больницу и интернат, психоневрологический диспансер, больницу в п. Шудаяг, центр адаптации в Аэропорту. В преддверии новогодних праздников мы приходим с Дедом Морозом и Снегурочкой. Вы бы видели счастливые лица детей и взрослых! Низкий поклон жителям

города, которые откликнулись на наши призывы и принесли радость нуждающимся.

Добровольные сотрудники «Милосердия» обращаются к неравнодушным людям и предпринимателям: «Откликнитесь, услышьте нас, помогите бездомным, малоимущим!».

Обезопасным не нужны деликатесы, для них в радость - обычные продукты. Служба «Милосердие» принимает крупы, макароны, тушёнку, растительное масло, чай, хлеб, печенье, конфеты, овощи, фрукты, одноразовые контейнеры и посуду для раздачи пищи. Мы отчитаемся за каждую копейку потраченных средств.

Нужны волонтеры на вещевой склад для сортировки и раздачи одежды, для приготовления и развоза пищи по городу; люди, способные посидеть с чужим ребёнком хотя бы 2 часа, помочь больному в ведении домашнего хозяйства и просто живым человеческим общением. Приглашаем юристов и психологов, желающих потрудиться во славу Божию. Возможно, откликнутся и педагоги, способные «подтянуть» детей по разным предметам. Может, мы вместе с вами организуем центр внешкольной подготовки для неимущих семей?

Нам нужны неравнодушные люди, способные дать нуждающимся любовь и милосердие. Внимательно вчитайтесь в проповедь Архиепископа Иоанна Сан-Францисского (Шаховского), в Евангелие. Вы ведь не только оказываете помощь кому-то, вы этим спасаете свою бессмертную душу.

Если у вас есть желание сделать что-нибудь полезное во славу Божию, для спасения своей души - приходите к нам в службу «Милосердие» храма святителя Николая Чудотворца. Приглашаем каждое второе воскресенье месяца в храм по адресу: ул. Заречная, 22 (Рабочий посёлок) после 11-00, предварительно позвонив руководителю службы Александре Черняковой по телефону: 89125460631. Можно обратиться за помощью или предложить свои услуги в группе службы «Милосердие» или по электронному адресу: miloserdie.leila2013@yandex.ru

*Валерий Семенухин,  
волонтер службы «Милосердие».  
Фото Натальи Отраковской  
и Николая Лудникова.*



**«Был человек, желавший - как многие - оправдать себя. Он спросил у Христа Иисуса: «Кто мой ближний?» И Спаситель рассказал ему притчу...**

Шел странник из Иерусалима в Иерихон, и был схвачен разбойниками. Они сняли с него одежду, вероятно, единственное его достояние - и, избив, оставили на дороге.

Вслед за этим бесчеловечьем следует другое, может быть, еще худшее: идущие той же дорогой люди равнодушно проходят мимо этого лежащего, истекающего кровью человека. «Прошел мимо» священник. Левит поступил еще хуже: «подошел», «посмотрел», полюбопытствовал, как страдает и умирает человек, и пошел своей дорогой. В лице этих двух людей мимо израненного человека прошло как бы все несострадательное человечество. Одна половина этого человечества ранила его и бросила умирать на дороге; другая проходит равнодушно мимо его страданий.

Иоанн Златоуст справедливо сказал: «Богатые и сытые, равнодушно вззирающие на голодных и нищих и не помогающие им, равны убийцам». Конечно, равны преступникам и те, которые, имея возможность помочь хотя бы одной жертве преступлений этого мира, проходят мимо человеческих страданий, занятые одним своим благополучием.

В простых словах Христос, знающий сердца людей, открывает всю глубину мрака, стусившегося над человечеством, и показывает главный грех всех времен и народов: не милосердие. И когда, вникая в эту истину, мы начинаем ужасаться крошечной тьме нравственного человеческого сознания - тихая небесная заря - милосердие - восходит над землей. И за нею видно само Солнце Божественной Любви - Христос.

Проезжал тем же путем около Иерихона Самарянин некто и, увидев на дороге окровавленного человека, сжалился над ним. Вот всё, что произошло: сжалился над ним. Всё другое было только следствием этого: один человек сжалился над другим человеком. Свершилось близкое ко всем чудо, через которое самый грешный и слабый человек делается причастником Божественной силы, правды и славы.

Жалость двигает больше, чем каменными горами, - она двигает каменными сердцами. «Истинно говорю вам, если кто скажет горе сей: «Поднимись и свергнись в море», и не усомнится в сердце своем, но поверит, что сбудется по словам его, - будет ему, что ни скажет» (Мк. XI, 23). Это слова Христа. Жалость в мире - есть чудо. Каменные горы передвигать с их места никому не надо. Истинное чудо есть жалость.

Бог хочет этого чуда, жалости одного человека к другому. Тут сила высшей жизни. Истинное милосердие всегда просто и деятельно. Оно есть воля, готовая на всякий труд, сердце, соглашающееся перенести всякую скорбь ради любви.

Истинное милосердие деловито. Оно соединяет в себе небо и землю и помогает не только в чувствах и намерениях, но - сейчас же тут, на этой сухой, пыльной земле меж Иерусалимом и Иерихоном.

Таким именно было милосердие Самарянина, о котором рассказал миру Христос. Продуманная заботливость его показывает глубину его жалости. Подойдя к лежащему на дороге раненому, он тотчас «перевязал ему раны», смягчив их маслом, промыв вином, и, «посадив его на осла, привез в гостиницу и позаботился о нем». Так говорит Евангелие.

После этого милосердный Самарянин мог бы уехать с чистой совестью. Но нет - «на другой день, отъезжая, вынул два динария, дал содержателю гостиницы и сказал: «Позаботься о нем». Казалось бы, теперь уже все сделано им. Но совесть этого человека продолжает быть неудовлетворенной: он обращается к хозяину гостиницы и говорит ему: «Если издержишь что более, я, когда возвращусь, отдам тебе». Какое излучение истинной человечности.

Ведь все могут поступать «так же»... Много и сейчас в мире около нас людей, израненных грехом, оскорбленных злом этого мира, лежащих и страдающих на разных дорогах. И можно помочь им».

**«О милосердии над миром»  
Архиепископ Иоанн  
Сан-Францисский (Шаховской).**



# Почувствуй счастье бытия!

## Рождественская выставка

7 января 2015 года распахнула свои двери выставка «Православный мир» в Свято-Стефановском храме Ухты. Этот подарок горожанам к светлому празднику Рождества Христова преподнесли сотрудники духовно-просветительского центра «Сретение», а также мастера и художники «жемчужины Севера».

По традиции слова поздравлений первым сказал настоятель Свято-Стефановского храма протоиерей Евгений Александров.

Батюшка подчеркнул, как важно отличать духовное от душевного: «Многие полагают, что если они читают книги, восхищаются полотнами живописцев, то живут духовной жизнью. Конечно, это не так. Духовная жизнь – это жизнь духа. Это соблюдение заповедей Божиих, это помощь ближним, это участие в Таинствах Русской Православной Церкви». Рождественская выставка в этом году получилась необычной. На ней были представлены как авторские работы, так и экспонаты домашних коллекций – старинных костюмов Анны Зубехиной, фарфоровых игрушек в национальных костюмах Светланы Бондаревой, рождественских открыток, интересных сюжетов из камня от Виталия Туркина.

За две недели выставку посетили более 600 взрослых и юных ухтинцев. Особо стоит отметить активность педагогов и школьников. Многие начали записываться на экскурсию еще задолго до открытия выставки.

В этом году Свято-Стефановский храм стал площадкой для демонстрации передвижной экспозиции «Преподобный Сергей Радонежский. Взгляд сквозь семь столетий», которая была рекомендована для школьников Коми

республиканским институтом развития образования. Это выставка позволила ребятам познакомиться с житием преподобного, картинами русских художников, а также поближе узнать о традициях иконописи.

Приходили самые разные дети: кто-то знаком с русской историей XIV века, для кого-то все было внове. Но слушали с интересом. Экскурсовод дал возможность каждому поразмышлять: что мы видим на иконе или картине, чем они отличаются, а главное – в чем великая роль преподобного Сергия – игумена всея Руси.

А после беседы ребята и педагоги могли полюбоваться старинными костюмами, изделиями ухтинских мастеров, удивительными игрушками ручной работы. Для ребят из гимназии иностранных языков проводился и мастер-класс по скрапбукингу.

На закрытие пригласили всех мастеров, принявших участие в выставке. Руководитель духовно-просветительского центра «Сретение» Вероника Лудникова отметила: «И хотя практически на протяжении работы всей выставки в Ухте стояли морозы, но здесь, в нашем зале, царил тепло. Всех согревало тепло сердец наших мастеров, которые доставили посетителям светлую радость». Всем участникам выставки «Православный мир» были вручены благодарственные письма от Свято-Стефановского храма.

Организаторы сердечно благодарят художников и мастеров: Анну Зубехину, Римму Кадырову и ее учениц, Александра Семирота, Виктора Кустова, Надежду Сидорову, Татьяну Медведеву и ее рукодельниц из объединения «Я самая», детские кружки Центра творчества имени Г.А. Карчевского, Зою Картаеву, Михаила Галенко, Ивана Щелчкова, Елену Поломошнову, Владимира Гурьева, Виталия Туркина, Алексея и Елену Крепышевых, Светлану Бондареву, учащихся и педагогов школы-интерната № 2, учеников и педагогов художественной школы, творческое объединение «Домашний Очаг» и тех, кто помогал в проведении выставки – Ларису Симонюк, Игоря Олешкевича, Анастасию Плонину и ее учеников из ДМШ №1, звукорежиссера Александра Александрова и других.

<http://sv-stefan.ru>

Фото Романа Маковского, Николая Лудникова и Евгения Карпова.

### ПОСЕТИТЕЛИ ВЫСТАВКИ ОСТАВИЛИ МНОЖЕСТВО ВОСТОРЖЕННЫХ ОТЗЫВОВ:

*«Господи, какое счастье я испытала, заглянув на выставку «Православный мир», сколько одаренных личностей живет в нашем городе! От всего веет добротой, внутренней культурой, озарением души и высоким Счастьем Бытия!»*

**Людмила Дудина.**

*«Восхищаюсь людьми, которые способны создавать красоту собственными руками, приложив к этому свои способности, данные им Богом: трудолюбие, художественные наклонности, ясный ум, любовь и доброту. Посетив выставку, посвященную Рождеству Христову, я увидела, насколько разнообразны могут быть виды рукоделия и восхитилась талантом мастеров. Хочу подчеркнуть, что единственный в нашем городе духовно-просветительский центр «Сретение» делает очень нужную работу по формированию с малого возраста правильных ориентиров и нравственных качеств граждан России.»*

**Марина Слис.**

*«Благодарим за содержательную нравственную беседу. Такие экскурсии необходимы для воспитания души подростков.»*

**Зам. директора по ВР Светлана Безвербная.**

*«Спасибо за островок чуда!»*

**Прихожане Свято-Стефановской церкви.**





# Тайна Коноваловых

## Уроки истории

**В каждой семье, наверное, есть своя тайна, сегодняшнего дня или минувших лет. Вот и моя мама Александра Ивановна Митина (в девичестве Коновалова) долгие годы хранила тайну – очень скорбную для семьи Коноваловых.**

Начну по порядку. На протяжении ряда лет, пока была жива мама (умерла она 7 июля 2009 года), я много расспрашивала ее о родных: отце и матери, дедушке и бабушке. Мне все было интересно. Тем более, что сохранилось много старых фотографий и можно было видеть своих предков, вглядываясь в их лица, узнавая родные черты. Но мама рассказывала всегда тихо, с опаской, с оглядкой назад. Иногда, спохватываясь, говорила: «Надя, зачем тебе это все надо? Ведь наша семья в свое время сильно пострадала от людей, от властей, и я не хочу, чтобы вы пережили страх и гонения. Неизвестно, какие времена придут». Но чем больше я узнавала, тем больше возникало вопросов. В первую очередь, эти вопросы касались ее деда, моего прадеда – Михаила Яковлевича Коновалова. Много скорбей ему пришлось пережить за свою жизнь. О нем я и хочу рассказать, посвятив свою поисковую деятельность 150-летию со дня его рождения. Все дети и внуки его ушли в мир иной, унеся с собой тайну об отце и деде. А нам, правнукам, не давал покоя вопрос: «За что прадед Михаил принял мученическую смерть и почему пострадала его семья?»

В 2012 году, участвуя в районном конкурсе «Моя родословная», я подготовила большую работу «Семейная летопись Коноваловых», но вопрос оставался без ответа. Я молила Бога помочь мне. И Господь меня услышал. Мне стали встречаться люди, которые направили мою поисковую работу в нужное русло. Это Анна Николаевна Сивкова, журналист газеты «Республика», краевед Анна Георгиевна Малыгина. Я сделала запрос в архив ФСБ Республики Коми, работала в Национальном архиве РК, изучала метрические книги, исповедальные ведомости за 1800-е годы.

Это очень трогательно прикоснуться к далекому прошлому. Оказалось, что все предки рода Коноваловых были православными, ходили в Глотовский храм, исповедовались и причащались.

Родился Михаил Яковлевич в большой крестьянской семье в селе Глотова в 1863 году. Назвали его Михаилом в память Архангела Михаила, т.к. рожден был 21 ноября. Мама вспоминала: «Михайлов день в семье очень любили, так же, как любили самого деда. Он был очень добр, красив, статен, имел хороший бархатистый голос. Мы, дети, любили, сидя на коленях дедушки, гладить его шелковистую бороду». И еще, так совпало, т.е. так было угодно Богу, Указом Вологодской Духовной Консistorии от 18 ноября 1863 года было разрешено строительство каменной двухэтажной церкви в с. Глотова. Строительство продолжалось долго. 6 декабря 1884 года храм был освящен во имя Рождества Христова. Взрослеющий Михаил помогал в строительстве родной церкви. А во время богослужений пел на клиросе. Еще в молодости он дал обет служить Богу, укреплять веру Христову. В семье были иконы, церковные книги, много молились. С молитвой вставали и ложились, ходили в церковь, исповедовались.

Женился Михаил на скромной, благочестивой девушке Пелагее из соседней деревни Кучмозерье. Пелагея Егоровна была его верной спутницей, охраняла семейный очаг, безропотно переносила все тяготы и лишения, выпавшие на их долю. Родилось у них пятеро детей: четверо сыновей и дочь. Родители их вырастили, научили крестьянскому труду, разным ремеслам. Но от болезни Пелагея умерла рано, не дождавшись возвращения с Первой Мировой войны сына Ивана, моего деда. Михаил Яковлевич очень переживал смерть жены, однако был твердо уверен, что она попадет в Царство Небесное за свою кротость и смирение, глубокую веру во Христа. Он верил и в то, что скорби Господь посылает для вечного спасения. Вернулся с войны сын Иван. Прадед Михаил раздал детям все, что имел: дом, пахотные земли, сенокосные угодья, домашний скот, и принял решение уйти в монастырь.

С 1916 по 1920-е годы он подвизался в Новоспасском мужском монастыре Чердынского уезда Пермской губернии. Известно, что Михаил принял постриг. Но когда в 1920 году монастырь закрыли, прадед вернулся на родину, в Глотова. Из краеведческих материалов известно, что монах Михаил построил землянку на другом берегу села, где вел отшельнический образ жизни. Здесь он обустроил домашнюю церковь и много молился. За родных, односельчан, за мир в семьях и в родном Отечестве. Молва о монахе-отшельнике распространялась окрест. К нему стали приходиться люди, просили утешения и вразумления, советов и молитвенной помощи. Он призывал людей никого не бояться, а уповать на Бога и молиться. В 1925 году он стал сторожем Глотовской Христорождественской церкви, в 1930 году поступил на службу псаломщиком, пел на клиросе. Он помогал чем мог не только родственникам, но и просто нуждающимся людям, не заботясь о собственном достатке. На свои денежные сбережения он выписал с гос. предприятия «Госшвеймашина» несколько швейных машинок, в которых дети ходили голые и босые. Так он хотел оказать землякам хоть какую-нибудь помощь. А еще прадед Михаил говорил, что новая большевистская власть рано или поздно падет, коль ее приход отмечен такими страданиями простых людей. Он был прозорлив и знал, что начнутся гонения на него со стороны власти прередающих. И они начались...

Сначала это были доносы обывателей, завистников, агентурные данные. А мартовской ночью 1931 года за прадедом пришли люди в форме, подняли с полатей и увезли. Увезли навсегда... Единственное, что успел он сказать сыну Ивану: «Я ни в чем не виноват, допросят и отпустят». При этом Михаил Яковлевич никого уже не боялся, кроме Бога. Уже через несколько дней было готово постановление по обвинению его по «политической» статье 58. При этом за контрреволюционную деятельность сошли и раздача швейных машинок сырым односельчанам, и уединенная молитва в отдаленной от села землянке, и поток людей к нему.



В наспех сфабрикованном деле он был обвинен и в выходе из колхоза 17-ти семей глотовских крестьян, недовольных ведением общего хозяйства. Дело прадеда Михаила рассматривалось в несудебном порядке тройкой ОГПУ. Этот орган, выносивший вердикт тысячам сограждан, отличался особой неумолимостью и скороспелыми решениями.

Я имею на руках копию «дела» Михаила Яковлевича Коновалова из архива ФСБ РК. Читать его без слез невозможно. Невозможно не заметить и то, что подпись прадеда на каждом последующем листе допроса становилась все менее разборчивой. Как же издевались, выбивая показания! Он свидетельствовал одни факты, а записывались совсем другие, и за ложь заставляли подписываться. Он свидетельствовал, что выписанные швейные машинки он раздал конкретным людям, называя их имена и фамилии. А его обвинили, что он продавал их этим людям по завышенной цене, занимаясь ростовщичеством. Он свидетельствовал, что люди на великие церковные праздники и во время крестных ходов добровольно жертвовали для церкви продукты, которые затем раздавались нищим односельчанам. А прадеда Михаила обвинили, что эти продукты продавались, а деньги присваивались...

Шитые белыми нитками доводы о виновности глотовского монаха тройка ОГПУ посчитала более чем

убедительными и приговорила его к высшей мере наказания – расстрелу. Но я думаю, что он стойко выдержал все испытания, ведь когда в сердце есть Господь – ничего не страшно. Через два месяца, в мае 1931 года, приговор над томлящимся в сыктывкарской тюрьме человеком был приведен в исполнение. Наверное, в момент страданий он думал о своих учителях и шептал: «Прости вас, Господи, не ведаете, что творите...».

Ничего этого родные и близкие Михаила Яковлевича не знали, но на себе испытали все тяготы гонения на семью со стороны властей. Не знали они и о том, что Михаил Яковлевич был реабилитирован прокуратурой РК в мае 1989 года «за отсутствием состава преступления». Об этом имеются сведения в I томе Мартиролога «Покаяние». А еще есть документ Сыктывкарской и Воркутинской епархии от июля 2001 года в Синодальную комиссию по канонизации святых. Этот документ представил список священнослужителей и мирян - новомучеников земли Коми. В этом списке есть и имя нашего прадеда Михаила. Но в то время он не был причислен к лику святых новомучеников по причине недостаточных сведений о нем. Но мы, его правнуки, молимся о прадеде как о невинно пострадавшем и убиенном мученике и исповеднике. До конца своей земной жизни он не отступил от веры Христовой и не предал Русской Православной Церкви. При чтении акафиста новомученикам земли Коми я мысленно произношу и имя своего прадеда Михаила.

Сегодня я ставлю перед собой задачу найти в Сыктывкаре ту Голгофу - безвестную могилу, где был расстрелян наш прадед, чтобы прийти, поклониться и помолиться, взять землю, политую его кровью. Считаю, что на родине Михаила Яковлевича в с. Глотова, что на Удоре, необходимо повесить памятную табличку на доме, откуда он был взят мартовской ночью 1931 года. Да и поисковую работу свою я продолжу, передав ее детям и внукам. Помогите мне, Господи!

**Надежда Митина, правнучка Михаила Коновалова.**  
Фото предоставлено автором.





# Голод как лекарство

## Ваше здоровье

**Чем старше становишься, тем труднее контролировать свой вес. Причем он растет настолько быстро, что порой, если не соблюдать режим, можно набрать за неделю 3-4 килограмма. Как с этим бороться?**

Проблема лишнего веса актуальна для многих из нас, вне зависимости от пола и возраста, с годами все труднее контролировать его, поскольку затухают обменные процессы. В наш век, когда подавляющее большинство городского населения практически перестало двигаться, начиная уже с детского возраста, проблема ожирения становится все более острой. Катастрофически ухудшилась ситуация со здоровьем у россиян в последние 15 лет. Именно на этот период пришелся автомобильный и компьютерный бум в нашей стране. Взяв пример с Запада, взрослые стали массово приобретать в кредит автомобили, а молодежь и дети «подсели» на всевозможные компьютерные игры. К чему это привело? Личный автомобиль разгрузил физически своего хозяина, сведя к минимуму его пешее передвижение, что неминуемо спровоцировало рост заболеваний, связанных с гиподинамией. В большинстве семей компьютер превратил ребенка в раба всевозможных игр и стрелялок.

Наши дяденьки в министерствах, похоже, начинают понимать, чем эта тенденция чревата, неслучайно огромные средства стали вкладывать в развитие массового спорта. Проведение одной Олимпиады чего стоило, зато теперь мы имеем мировой центр физкультуры и спорта высших достижений.

Большинство заболеваний связано именно с гиподинамией и ее следствием – лишним весом. Думаю, что эта проблема есть у многих россиян.

Все последние годы я контролировал свой вес, чтобы он не превысил определенные рамки, за чертой которых само существование становится проблематичным. Такой предельный рубеж при росте 182–186 см, по моему разумению, 100 килограммов. Я знаю про формулу нормального веса: рост в сантиметрах – минус 100. Например, среднестатистический мужчина при росте 182 см должен весить 82 кг, т.е. расчет идет по формуле - P(см) – 100. Поэтому я стараюсь не вылезать далеко за пределы 90 килограммов. Вес мой варьировался между 89-93 кг, я хотел бы иметь 80-84 кг, увы, пока это не получается.

И вот, находясь в отпуске в 2014 году, расслабился. Перестал контролировать свой вес, посчитав, что когда приеду домой, быстро сброшу лишние килограммы. Мы с супругой вели достаточно активный образ жизни на море. Много ходили пешком, плавали, благо погода позволяла. Было очень жарко, температура воды порой была 26-27 градусов. Регулярно занимались в тренажерном зале, кроме того, я играл в настольный теннис.

Спихватился я лишь месяц спустя, уже в конце октября, когда в один из вечеров встал на весы и увидел на дисплее 97,6 кг. Испытал неприятный шок, такого веса у меня не было никогда. И хотя масса эта была скорее мышечной, поскольку и дома в Ухте я регулярно посещаю тренажерный зал, однако понимание того, что это перебор, прочно засело у меня в голове. Я задумался – что предпринять, чтобы вес мой нормализовался и достиг привычных 90



килограммов. Вариантов было несколько, и все-таки я выбрал наиболее кардинальный с моей точки зрения, решил перейти на 36-часовые еженедельные голодания. По мере возникновения жажды в течение дня пью только воду.

Почему именно 36-часовые? Голодать большее количество времени у меня нет возможности, поскольку трехдневное и более длительные голодания выбивают тебя на неделю и больше из привычного рабочего режима. С другой стороны, по опыту предыдущих отказов от еды я знал, что к более длительным голоданиям обязательно надо переходить только после проведения суточных и тридцати шести часовых воздержаний от пищи.

Здесь нельзя делать резких телодвижений, так как происходит очень серьезная перестройка организма, когда он переходит на эндогенное питание, то есть изыскивает ресурсы внутри себя. Начинается своего рода генеральная уборка, во время которой утилизируется годами накопленный мусор, и чем большее количество времени ты не принимаешь пищу, тем более глубокая очистка организма происходит. При длительных сроках голодания, по утверждению Малахова и других авторов, из организма выводятся даже ртуть и другие соединения, которые в обычных условиях бессильна утилизировать самая совершенная медицина.

Перед тем как приступить к не-

простой процедуре я выбрал дни недели, наиболее удобные для меня, решив, что голодать я начну в воскресенье вечером с 19 часов, а выходить из голода в 7-8 часов утра во вторник. Такой расклад по времени для меня наиболее удобен. Естественно, у человека работающего режим подобной процедуры может быть другим, например, с вечера пятницы по утро воскресенья. Хотя я знаю людей, которые вот уже несколько лет не принимают пищу по понедельникам, и прекрасно себя чувствуют на работе. Однако я не спрашивал у них, каковы были их ощущения в первые месяцы такого графика отказа от приема пищи.

Как правило, голодание на первых порах сопровождается головными болями, головокружением, тошнотой и общей слабостью. Естественно, принимать таблетки в этот период не рекомендуется. Выполняя процедуру, лишая себя приема пищи, вы должны фиксировать свой вес, чтобы знать динамику ухода лишних килограммов. Необходимо вести дневник голодания. Лучше, если помимо физических параметров, таких как вес и пульс, вы будете наблюдать по времени и за своим состоянием. Например, закружилась голова, отметьте время, почувствовали тошноту, фиксируйте в своем дневнике. Подобные наблюдения бесценны для вас, при последующих отказах от принятия пищи вы будете отмечать изменения, причем динамика будет положительной. И с каждым новым

периодом голодания вес у вас будет снижаться все менее интенсивно. Организм, переходя на внутренние резервы, будет учиться более экономно расходовать свои ресурсы.

Итак, 9 ноября 2014 года в воскресенье вечером я перестал принимать пищу. В 19 часов мой вес был 97,6 кг. В понедельник, 10 ноября, в 8 утра – 97 кг, вечером в 19 ч. – 95,8 кг, во вторник в 8 утра – 94,5 кг.

Самочувствие в период голодания было вполне терпимым, правда, в понедельник часам к 12 разболелась голова, ломило виски и затылочную часть, почувствовал головокружение и легкое недомогание. Однако состояние это было мне знакомо по прежним моим отказам от пищи, поэтому паники никакой не было. Часа два полежал, как только приступ прошел, стал делать физические упражнения. При быстрой потере веса нельзя давать организму утилизировать мышечную ткань, с этой целью надо больше двигаться, особенно на свежем воздухе.

Выходил из первого своего голодания на кефире и квашеной капусте. Пищевые пристрастия на выходе у каждого разные, организм сам подскажет вам, что кушать, только не переусажайте, лучше есть почаще, но понемногу. После 18-19 часов пищу старайтесь не принимать, я хорошо сбиваю аппетит стаканом кефира или яблоком.

Второй раз я начал голодать 16 ноября, тоже в воскресенье. Мой вес в 19 часов был 96 кг. В понедельник

17-го в 8 утра – 94,9 кг, в 19 ч. – 94,1 кг, во вторник утром (8 ч.) – 93,2 кг. Выходил из голода как обычно на кефире и квашеной капусте. Причем принимаю их я отдельно. Сначала делаю салат из капусты, добавляю в нее лук и нерафинированное подсолнечное масло. Хлеб не ем. Спустя пару часов выпиваю 0,5 литра кефира. К 12 часам вес мой еще снизился, он стал 92,9 кг. По всей видимости, процессы утилизации, запущенные вечером в воскресенье, еще работали.

Третий раз я приступил к голоданию 23 ноября. В 23 ч. мой вес был 93,7 кг, на следующий день в 8 утра – 93,4 кг, в 23 ч. – 93 кг. И утром во вторник я зафиксировал свой вес в количестве 92,8 кг.

Итак, после тридцати шести часов отказа от еды надо правильно войти в нормальный ритм жизни. С этой целью противопоказано сразу приступать к употреблению большого количества пищи, выходить даже из краткосрочного голода надо на салатах и соках. Вариантов много. Причем первое время даже нет аппетита. И весь день, когда я возобновляю прием пищи, я питаюсь кефиром. Самое интересное, в этот период продолжают уходить лишние граммы.

После прекращения голодания важно не набрать вес, как это, к сожалению, происходит в большинстве случаев, контроль над собой любимым не должен ослабевать. Предайте забвению плотные ужины с мясом хлебом и картошкой в вечерние часы. После шести вечера желательно не принимать трудно перевариваемой пищи.

Прошло уже больше трех месяцев, мой вес варьируется в пределах 91-93 кг. Каждый день я утром и вечером с помощью весов контролирую свою массу. Набирать лишние килограммы категорически не хочется.

В трудах по голоданию такие столпы здорового образа жизни, как Г.П. Малахов и Ю.С. Николаев, утверждают, что при отказе от пищи в первую очередь организм начинает расходовать патогенную ткань и жировые накопления. По своему опыту я пришел к нескольким другим выводам, во время двухнедельного голодания, которое я проводил 14 лет назад, когда я похудел на 13 кг, помимо патологически измененных больших тканей, я потерял большой объем мышечной массы, особенно похудели бедра и спина, жировая складка на животе уменьшилась очень незначительно. Поэтому сейчас, вновь приступая к регулярным воздержаниям от пищи, я стараюсь максимально загружать себя, чтобы уменьшить свои жировые накопления и не потерять физическую форму.

Приступающий к процедуре голодания должен знать, что жир из разных участков тела будет уходить неравномерно, медленнее он будет убывать из области живота, с ягодиц – мест, предусмотренных для хранения таких отложений. Решив взяться за себя, не ограничивайтесь только голоданием, широко используйте физические нагрузки, баню. Бег, как никакое другое упражнение, усиливает транспортировку кислорода к мышечным тканям, являясь активным помощником при сжигании жира.

Бросьте искать волшебные упражнения и секретные режимы тренировок, чтобы «убрать живот» или «подсушить бедра». Их просто нет. Меньше ешьте, больше двигайтесь, качайте мышцы, сохраняйте терпение и настойчивость и раз в неделю устраивайте разгрузочный день.

**Николай Лудников.**  
Фото по сети Интернет.

*Как пишет Ю.С. Николаев в своей книге «Голодание ради здоровья», при лечебном голодании организм не тратит энергию на переваривание, усвоение, выделение. Заодно значительно снижается потребность в минералах, а свои наличные резервы организм использует гораздо экономнее.*

*«Еще сто лет назад на основании длительных глубоких исследований академик В.В. Пашутин доказал, что во время голодания расходуются ткани патологически измененные. Все жизненно важные органы - сердце, центральная нервная система, головной мозг, железы внутренней секреции - в процессе лечебного голодания, каким бы продолжительным оно ни было, сохраняют статус-кво и даже значительно улучшают свои функции.*

*Физиологи подтвердили экспериментально и дали научное объяснение следующему факту: величина запасов, которые организм может использовать при голодании до наступления полного истощения, составляет 40-45% его веса.*

*Однако безопасная граница потери веса организмом*

*- 20-25%, и ее не следует переходить. При голодании в течение 25-30 дней потеря веса обычно составляет 12-18%, то есть значительно ниже безопасной нормы.*

*Медицинская статистика свидетельствует: избыточным весом страдает сейчас половина жителей цивилизованных стран.*

*Наша же терапия до сих пор является в основном «вводящей»: мы принимаем таблетки, микстуры, нам инъекцируют лекарственные препараты. А оказывается, нужно кроме этого помогать организму выводить шлаки.*

*Шлаками принято называть продукты обмена веществ, накапливающихся постепенно как в отдельных клетках нашего организма, так и в тканях. Это в основном конечные продукты белкового обмена - мочевины, мочевая кислота, креатин, креатинин, аммонийные соли и др., труднорастворимые в воде и задерживающиеся в организме.*

*«Зашлакованный» человек постепенно и незаметно для себя привыкает к состоянию повышенной усталости».*





# Год литературы в Ухте открыли презентацией новой книги

## СОБЫТИЕ

В центральной библиотеке Ухты 16 января прошла презентация новой книги ухтинца Николая Лудникова «Храмы на зонах – возрождение души». Книга издана по благословению епископа Сыктывкарского и Воркутинского Питирима.

Новое издание заинтересовало читающую публику. Актовый зал центральной библиотеки был полон. Пришли краеведы, прихожане ухтинских храмов, литераторы, работники культуры и представители СМИ.

Первое слово о книге «Храмы на зонах – возрождение души» сказал настоятель Свято-Стефановского храма Ухты протоиерей Евгений Александров, он же один из героев нового издания. Автор книги вместе со священнослужителем не раз бывал в исправительных учреждениях Республики Коми. И потому писал о жизни осужденных за колючей проволокой не понаслышке. Но главным в книге являются истории о том, как каждый из бывших преступников находит свою тропинку к Богу.

Издание предваряет «Слово к читателю» владыки Питирима. Епископа настолько вдохновила глава «Тюремный поэт», что он написал стихотворение:

*...Поэзии под стражей колючка не страшна,  
Летит души жар-птица,  
Лаская небеса.  
Ей с Богом нет решетки,  
Что мира ей тщета,  
Земное всё оставив,  
Целует свет Креста.*

Писатель и журналист, главный редактор газеты «Колокол Севера» Николай Лудников работал над книгой несколько лет, брал интервью у осужденных, вел с ними переписку, встречался со своими героями уже после их освобождения. Потому на страницах книги можно прочесть истории счастливого преображения героев, которые благодаря вере в Бога обрели себя и смогли построить свою жизнь по-новому.

Участники презентации смогли познакомиться с редкими фотографиями, на которых изображены этапы строи-



тельства храмов в колониях.

Уникальность нового издания отметил в своем выступлении и руководитель администрации МОГО «Ухта» Игорь Николаевич Михель: «Думаю, что аналогов такой книги не найдешь не только в республике, но и, пожалуй, в России».

Свой музыкальный подарок участникам презентации преподнесли ухтинские музыканты - исполнитель авторской песни Сергей Шеркунов и юная вокалистка Елизавета Чупрова.

Первые 100 экземпляров новой книги удалось издать благодаря финансовой помощи прихожан Свято-Стефановского храма Ухты. Автор надеется, что найдутся благодетели, которые помогут с изданием книги большим тиражом. Ведь это издание имеет огромное социальное и воспитательное значение.

<http://sv-stefan.ru>

Фото Гражины Микенайте.



## Вечерком

Квиллинг – искусство бумагокручения, один из видов декоративно-прикладного искусства. Узкие и длинные полоски бумаги с помощью иголки, шила или простой зубочистки скручиваются в спирали, из них можно составить плоскостные или объемные ком-

позиции. Сегодня предлагаем мастер-класс от Татьяны Медведевой, руководителя творческой мастерской Центра немецкой культуры.

Подготовленные разноцветные полосочки скручиваем на зубочистку,

кончик закрепляем обычным клеем. Формируем руками нужные нам детали и составляем крылья, прикрепляем друг к другу фрагменты клеем. Края крыльев обклеиваем цельной полоской бумаги, закрепляем их к скрученному телу с усиками. Красивое украшение-сувенир готово.

Желающие посетить мастер-классы по квиллингу, бисероплетению, плетению из газетных трубочек могут обращаться по телефону: 89121586838.

Фото

Татьяны Медведевой.



## «Мы – наследники Великой Победы»

2015 год – особенный для России. Все мы 9 мая будем отмечать 70-летие Победы в Великой Отечественной войне. Для всех граждан нашей страны это почитаемая и дорогая дата. Неслучайно в Республике Коми нынешний год объявлен Годом патриотизма. 31 января в Ухте стартовал благотворительный марафон «Мы – наследники Великой Победы».



Эта акция проводится в Ухте с 2010 года. За этот период было собрано около 4,5 млн. рублей. На эти деньги ветеранам улучшают жилищно-бытовые условия, приобретают необходимые медикаменты, проводят протезирование зубов и т.д.

Инициативу властей уже поддержало немало ухтинцев. 20 февраля генеральный директор ООО «Газпром трансгаз Ухта» Александр Гайворонский (на фото) на брифинге объявил журналистам, что газовики присоединятся к участию в марафоне. Александр Викторович отметил:

«Работники «Газпром трансгаз Ухта» перечислят однодневный заработок на счет Ухтинской городской организации ветеранов. В этом году мы выделяем более одного миллиона рублей на ремонт Вечного огня в Ухте и мемориала в поселке Водный».

Администрация призывает к участию в марафоне всех ухтинцев. Желающие могут перечислить деньги по следующим реквизитам:

**Ухтинская городская организация ветеранов**

Адрес: г. Ухта, ул. Первомайская, д.3, офис 105

Кор. счет:

30101810400000000640

БИК: 048702640

ИНН: 1102009533

КПП: 110201001

Р/счет: 40703810328190100153

в отделении №8617 Сбербанка

России г. Сыктывкар.

Фото Николая Лудникова.

Приглашаем всех ухтинцев принять участие в Пасхальной выставке Свято-Стефановского храма, которая пройдет с 12 по 26 апреля 2015 г. На выставку принимаются вышивка, картины, рисунки, изделия декоративно-прикладного творчества. Желающие порадовать своим творчеством горожан могут обращаться в центр «Сретение» (г. Ухта, ул. Октябрьская, 8), телефон 89129484173.

Газеты «Колокол Севера» и православные новости Ухты и Удоры читайте на сайте: <http://sv-stefan.ru>

УЧРЕДИТЕЛИ:  
Н.Н. Лудников, А.В. Лудникова  
ИЗДАТЕЛИ:  
Удорское благочиние,  
о. Евгений Александров.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:  
Николай Лудников  
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР:  
Вероника Лудникова  
КОРРЕКТОР: Светлана Якунина  
ДИЗАЙН: Роман Маковский

Одобрено Синодальным  
информационным отделом  
РПЦ - свидетельство № 205  
от 09.04.2012 г.

Зарегистрирована Управлением  
Федеральной службы по надзору в  
сфере связи, информационных техно-  
логий и массовых коммуникаций по  
Республике Коми - свидетельство  
ПИ №ТУ 11-0135 от 15.02.2012 г.

ПЕЧАТЬ: Отпечатано в ООО  
«Кировская областная типогра-  
фия» (ул. Киров, ул. Ленина, д.2).  
Тираж 1000. Заказ 3555. Выпуск подпи-  
сан в печать 25.02.2015 г. Дата выхода  
26.02.2015 г. Цена свободная.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:  
169300, Республика Коми, г. Ухта,  
Октябрьская, 8.  
ЭЛ. ПОЧТА: ludnikovnn@mail.ru  
ТЕЛЕФОНЫ: 8(8216)74-81-09,  
89129472105