

**А знаете ли ВЫ,
что:
(о Толгской Иконе Бо-
жией Матери)**

- 16 сентября 1392 года на утрене, когда священник провозгласил: «Богородицу и Мать Света в песнях воз величим», из правой руки Богоматери на иконе истекло миро, а при пении «Владычице, приеми молитвы раб Твоих» миро истекло из левой ноги Младенца;
- До Октябрьской революции каждый пассажирский пароход, ходивший по Волге, делал остановку у пристани Толгского монастыря, чтобы путешественники могли помолиться перед чудотворной иконой;
- Помимо явленной Толгской иконы существует также так называемая Большая Толгская икона, очень похожая на явленную и написанная в конце XIII века. В отличие от явленной иконы, на ней Богоматерь с Младенцем изображена в полный рост, восседающей на троне.

В номере:

Православный август	1-2
Экскурсия по православным местам	2
Советы специалиста. Движение—жизнь!	3
Поэтическая страницка	4

Доброта Отзывчивость Милосердие

Выпуск 15

АВГУСТ

ПРАВОСЛАВНЫЙ АВГУСТ

2 августа—День Ильи Пророка. Грозный языческий бог Перун превратился в христианской Руси в Илью Пророка, святого, управляющего громами и молниями. В народе Илью представляли как разносчика воды на небе. Мчался грозный белобородый старец на своей огненной, запряженной четверкой лошадей колеснице и иногда расплескивал воду. Вода же эта проливалась на землю дождем. Стук копыт его лошадей по лазоревой небесной мостовой разносился громом в небе. А молниями поражает святой нечистую силу. Ведь не только ключевую воду разносил Илья, но мог на своей колеснице погнаться за змием или нечистым духом.

14 августа—Первый Спас, Медовый Спас (Спас на воде, Мокрый Спас, Лакомка. Медовый праздник). Первый Спас именовался мокрым, потому что в этот день отправлялись на озера и реки святить воду. На первый Спас бывают повсеместно крестные ходы на воду. После водоосвятия крестьяне последний раз купались в реке. 14 августа приносили в церковь новый мед для освящения, отсюда название Спаса – Медовый. «Первый сот - сиротам, вдовам, больным». Только с этого дня разрешается есть мед. Пекут пироги с пшенной кашей и медом.

Начало успенского поста. Успенский пост установлен в память успения Божьей Матери и длится две недели – по 28 августа. По своей строгости он схож с Великим постом: запрещается употреблять все продукты животного происхождения.

19 августа—Преображение Господне и Спаса нашего Иисуса Христа.

Согласно преданию, Христос взошел на гору Фавор в сопровождении апостолов Петра, Иакова и Иоанна. Неожиданно лицо его засияло, подобно солнцу, а одежда стала белее снега. Перед Христом представили святые пророки Моисей и Илия. Затем на Господа опустилось светлое облачко, закрывшее его от взглядов апостолов, а с неба раздался голос, проповедующий, что Он есть Сын Божий.

Второй Спас, Яблочный Спас, осенины, Преображение.

К этому времени поспеваю уже многие «плоды земные». Поэтому крестьяне несли овощи и фрукты в церковь. Освященные яблоки несли потом на кладбище и клали на могилы родственников. В старину было принято в этот день раздавать овощи и фрукты нищим, детям и старикам. Обычай этот соблюдался строго. Если же кто жадничал, то такого человека считали недостойным. С тех пор даже поговорка сохранилась: «На Второй Спас и нищий нищему яблочка даст». Считалось в народе, что чем больше нищих человек угостит в этот день, тем богаче будет у него урожай на следующий год. Осенними этот день назывался потому,

Вы улыбку берегите на своем лице, потому что Вы живете в ЯОГЦ

(Валентин Кашин)

что проводили 19 августа обряд встречи осени.

28 августа—Успение Пресвятой Богородицы. Церковное предание гласит, что Архангел Гавриил явился к Богоматери и возвестил о Ее скорой кончине. К назначенному сроку в доме Иоанна Богослова, где жила Мария после смерти Христа, собрались все апостолы. Они были перенесены из разных мест в Иерусалим на облаках. В положенный срок Богородица тихо скончалась, а через три дня воскресла и вознеслась на небо.

29 августа - Третий Спас, Хлебный Спас, Ореховый Спас, Спас на полотне, Малый Спас. К празднованию Третьего Спаса начинали готовиться накануне. Хозяйки с вечера ставили опару, чтобы рано утром 29 августа испечь каравай из «новой» муки. Отсюда и одно из названий этого Спаса – Хлебный. Название «Ореховый» появилось из-за того, что к этому дню поспевали орехи. Орехи на Руси считались символом богатства. В старину верили, что если носить с собой орех – двойчатку или тройчатку (два или три ореха на одной веточке), то не будешь испытывать недостатка в деньгах. Заканчивали к Третьему Спасу сев озимых, поэтому этот день еще и досевками называли. Называли 29 августа еще и Спасом на полотне, вспоминая Нерукотворный Образ. В его честь в Нижнем Новгороде проводилась ярмарка, на которой торговали различными тканями.

ЭКСКУРСИЯ ПО ПРАВОСЛАВНЫМ МЕСТАМ

Толгский Свято-Введенский монастырь основан в 1314 году как женский православный монастырь Епископом Ростовским Прохором в честь Введения во храм Святой Богородице. В 2014 году монастырю исполнилось 700 лет. Главная святыня монастыря – икона Толгской Божией матери. Как известно, в 1930-ых годах, когда священнослужители подвергались нападкам и преследованию со стороны советской власти, монастырь был закрыт, а заново был открыт в 1987 году. До 1988 года здесь находи-

лась колония для малолетних преступников.

В 1553 году Иван Грозный, посетив монастырь, избавился от тяжелой болезни ног, а в благодарность подарил монастырю **кедровые саженцы**. С тех пор за стенами монастыря произрастает уникальный парк из сибирского кедра.

В последующие годы были построены **Кресто-Воздвиженский и Никольский храмы**.

В 1812 году на территории Спасского монастыря был захоронен прах генерал-лейтенанта

Тучкова А.Н. - Героя войны 1812 года.

В 1893 году была построена часовенка в память об убиенных поляками иноков.

В 2003 году из Художественного музея Ярославля состоялась передача иконы Толгской Божией матери. Икона по истине вершила и вершит чудеса: Она мироточит и от этого больные получают исцеление, помогает молящимся, она спасала и спасает наши души в разные времена.

Каждый год **21 августа** в Толгском монастыре празднуется день иконы Толгской

Божией матери. Всем желающим, и посетившим монастырь в этот день раздают кедровые шишки.

В июле 2015 года Толгскую обитель посетили также и проживающие геронтологического центра города Ярославля.

Все посетившие монастырь в этот день были восхищены красотами русского зодчества, убранством храмов, величием икон и ежедневным кропотливым трудом сестёр монастыря.

Социальный работник ЯОГЦ, Слизко А.



«Начните благодарить Бога за то, что у вас есть, и Он даст вам то, чего вам не хватает»



Советы специалиста

ДВИЖЕНИЕ—ЭТО ЖИЗНЬ!

С возрастом у человека накапливается целый ряд хронических болезней, приобретенных в течение всей жизни. Поэтому **необходимо стремиться** к оздоровлению своего организма.

Самым лучшим выбором для поддержания хорошего самочувствия в пожилом возрасте будут **умеренные, посильные физические нагрузки**. Человеку преклонного возраста показаны утренняя зарядка, специально подобранные упражнения, занятия ходьбой, прогулки на свежем воздухе. Физические нагрузки **сохраняют** здоровье и **продлевают** жизнь.

Доказано, что **физическая активность** в любом возрасте — это верная дорога **к долголетию!**

Какие виды занятий доступны пожилым?

1. Утренняя оздоровительная гимнастика.

Устраняет вялость и поднимает настроение на весь день.

2. Разминка в течение дня.

Помогает улучшить самочувствие, снизить утомление, поднять общий тонус. Самым лучшим упражнением будет подъем и спуск по лестнице.

3. Ходьба на свежем воздухе и ежедневные прогул-

ки. Оказывают благотворное влияние на весь организм. В пожилом возрасте желательно ходить по 30-40 минут в день.

4. Для повышения качества ходьбы можно использовать **специальные палки для скандинавской ходьбы**. Палки помогают правильно распределять нагрузку и, что немало-важно

— повышают настроение.

5. Дыхательная гимнастика.

Правильная гимнастика улучшает работу нервной и сердечно-сосудистой систем, приносит положительный эффект всему организму.

Все перечисленные виды физической активности ре-

комендованы пожилым людям **при удовлетворительном состоянии их здоровья и при отсутствии у них острых форм заболеваний**.

Поэтому перед началом занятий **необходимо проконсультироваться с врачом**.

Заместитель
директора ЯОГЦ,
Старцева О.Н.

Народная мудрость

Мы не от того перестаем любить, что стареем, а от того стареем, что перестаем любить» и пока мы любим близких нам людей — мужчин и женщин, любим наших детей и внуков, любим и помним наших родителей, любим людей с кем мы живем и работаем — мы будем жить долго и счастливо.



Поэтическая страничка

Поэт — существо легкое, крылатое и священное; и он может творить лишь тогда, когда сделается вдохновенным.

На страницах нашей газеты стихи проживающей ЯОГЦ
Герасимовой Ирины Петровны.

Что ценю я в людях?

Открытость сердца,
Чистоту души.
При обстоятельствах
любых
Ценю я человечность...

И пускай спешат года,
Не жалею их я
быстротечность...
Главное, рядом, чтоб
ДРУГ был навсегда,

И с нами – искренность,
сердечность!

Мечта

Птицам дано - летать,
Людям дано - ходить...,
Но так порою хочется
В небо высокое взмыть...
И – полететь...
И не только выше крыш,
Но даже – выше облаков и
птиц...!

Святому Царю Давиду

О, Царь Давид!
Твои псалмы...
То – песнь души моей и сердца...,
Как будто в сердце вдруг открылась
дверца...,
И чистым голубем мои молитвы
Взвоются в небо, к Богу-ввысь!