

СТУПЕНИ

Издание
для детей
и подростков

Богата Рязанская земля традициями – духовными и народными. По всему нашему древнему краю золотятся купола, звонят колокола, призывая православный народ в храмы. В школах преподают Основы православной культуры, а в детских художественных школах ребята осваивают старинные ремёсла, пропуская через себя историю родного края.

Об одной из таких школ, которой исполняется 80 лет, читайте на стр. 2 – 3

«Свой путь»: с пяти лет в алтаре



4 стр.

«Наше творчество»: золотой знак отличия
5 стр.

«Воскресная школа»: счастье сердца
6–7 стр.

«Божья коровка»: отправляемся в зоопарк!



8–9 стр.

«На крючке»: опасные знакомства
11 стр.



«Наши традиции»: старинная игра «закрутиха»
14 стр.



Коклюшечное кружевоплетение – один из самых древних промыслов Рязанщины

Довольно часто мы видим такую картину: совсем маленький ребёнок обиженно говорит родителям: «Я сам!». Ему хочется сделать что-то как взрослому. И вот удивительное дело – когда дети взрослеют, они вдруг «устают» и перестают хотеть всё делать сами... Они уже взрослые – так они думают, и начинают делать то, что удобно и приятно.

Лето, которое ещё впереди, может и приносить удовольствие, и быть полезным. Можно научиться плавать, если не умеешь. Можно пойти в поход с родителями или друзьями, а там научиться ставить палатку, разжигать костёр, готовить еду в котелке. Можно научиться плести маскировочные сети, которые могут спасти чью-то жизнь. И ещё надо помнить о том, что праздное существование может заманить вас в ловушку, например привести к телефонным мошенникам.

Ирина ЕВСИНА

ГОТОВЯТ МАСТЕРОВ

На страницах нашего журнала со дня его основания довольно регулярно появляются иллюстрации, художественные работы преподавателей и учащихся Детской художественной школы № 1 г. Рязани. В 2026 году этому уникальному учебному заведению исполнилось 80 лет.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Школа проложила путь в будущее для каждого из своих учеников, научила их быть ответственными и целеустремлёнными.

Многие из них стали профессиональными художниками, архитекторами, дизайнерами, искусствоведами. Ещё больше выпускников нашли своё призвание в других профессиях, но в них осталось трепетное отношение к красоте окружающего мира, к удивительному миру изобразительного искусства.

От педагога к педагогу передаются опыт и знания, и поколения педагогов сумели сохранить главное – бережное отношение к традициям в обу-



чении детей. Творческое кредо первых преподавателей и сейчас является основой образовательных программ школы. Эту традицию продолжает новое поколение молодых преподавателей.

Сегодня школа ведёт обучение по двум образовательным программам: «Живопись» и «Декоратив-

но-прикладное творчество». В отделении декоративно-прикладного искусства работают семь учебных мастерских: «Графика», «Дизайн костюма», «Керамика», «Художественная обработка металла (ювелирное дело)», «Художественная обработка ткани (батик)», «Кружево» и «Вышивка».



Живопись

Материалы
предоставлены ДХШ № 1



Дизайн

В художественной школе учатся в основном рязанцы. Выпускники наряду с общим средним образованием получают и базовое художественное. Каждого обучают с учётом его индивидуальных способностей и практических навыков работы с материалом. Мастерами-то, как известно, не рождаются – их надо учить видеть и отражать красоту Божьего мира.

Связь поколений в декоративно-прикладном искусстве особенно важна – ведь приёмы и навыки традиционных видов народного художественного творчества издревле передавались от отца – сыну, от сына – внуку. Иначе мастерство утрачивалось, и тем, кто пытался возродить то или иное «рукомесло», приходилось всё начинать, как говорится, с чистой доски.

В учебных мастерских кружев-



Вышивка

Керамика



ницы и вышивальщицы изготавливают украшенные традиционным орнаментом скатерти и полотенца, ажурные кружевные воротнички и салфетки, другие вещи, на которые любо-дорого смотреть.

В отделении дизайна костюма юные рукодельницы не просто шьют платья на швейных машинках, они самостоятельно разрабатывают модели одежды и много работают карандашами, красками и, конечно же, иглой.



Работы по металлу

Учащиеся отделения художественной обработки металла имеют дело не с мягкими тканями, а с бо-

лее жёсткой материей – медью, оловом, подёлочными камнями. Да и обстановка здесь чем-то напоминает ремесленные мастерские. Здесь учащиеся осваивают искусство чеканки и гравировки, изготавливают ювелирные изделия с применением скани, эмали, пытаются восстановить древние технологии изготовления ювелирных украшений, бытовавшие в Старой Рязани. Делают колты, бармы, заколки, броши, перстни и многое другое.

Любому художнику, даже начинающему, необходимо выставлять свои работы на суд зрителей, иначе творчество может завянуть на корню. Учащиеся худо-

жественной школы постоянно демонстрируют своё мастерство на различных выставках, а также непосредственно в стенах родного учебного заведения и на других площадках.

Одна из таких площадок – наш журнал «Ступени».



Живопись



Поздравляем наших друзей и партнёров с 80-летием и желаем дальнейшего процветания Детской художественной школе № 1.

С пяти лет В АЛТАРЕ



Диомид Шепелев, ученик 11-го класса Свято-Сергиевской школы г. Касимова – сын священника. С пяти лет отец брал его с собой в алтарь. Все эти годы, наблюдая за батюшкой, он учился у него, старался помогать, осваивая обязанности алтарника. Сейчас он – иподиакон, а в будущем мечтает стать священником.

– Диомид, расскажи о своих ощущениях в роли алтарника.

– Было интересно и даже немного страшно, потому что в алтаре нужно соблюдать определённые правила. Например, обычный мирянин не должен прикасаться к престолу и отчасти к жертвеннику, если на нём стоят Святые Дары. Только со временем начинаешь осознавать, какие священнодействия происходят в алтаре и какая это ответственность, поэтому отчасти страшно становится.

– В какой-то момент происходит переход детской веры во взрослую. Иногда через сомнение, через отрицание, но вера становится другого качества. У тебя был такой период?

– Был, лет в 16. К сожалению, и отрицание появляется в это время, и несогласие. После этого у меня кардинально поменялось мировоззрение, я к вере

стал относиться трепетно. На это повлияли внешние проблемы.

– Когда ты из алтарника стал иподиаконом?

– Полгода назад. Иподиаконы – помощники архиерея. Они готовят облачение для владыки, саккос, подризник, омофор. Всё должно быть выглажено. Готовят свечи на дикирий и трикирий: это такие особые подсвечники, которыми архиерей в определённый

момент службы благословляет народ.

Когда нет архиерея, иподиаконы считаются главными по алтарю, всё готовят для службы.

Отчасти это плохо, потому что как будто чувствуешь себя имеющим власть, поэтому надо себя контролировать, чтобы голову высоко не поднимать.

– А каждый ли может быть иподиаконом?

– Я считаю, что иподиакон должен быть смиренным, без ропота выполнять свои обязанности и распоряжения архиерея. И, конечно, обязательно должен быть верующим человеком.

– Что тяжелей в служении иподиакона: духовное или физическое напряжение?

– И физическое, и духовное. Даже в алтаре искуситель не спит и порой делает пакости, нужно быть к этому готовым, чтобы

ступенька

4

от иподиакона, у последних есть орари, перекрещивающиеся на спине и символизирующие ангельские крылья.

– Как думаешь, важна ли красота службы?

– Все люди воспринимают информацию по-своему. Торжественность и красота должны в душе пробуждать молитвенный настрой, желание прийти в храм ещё раз.

– Удаётся ли тебе помолиться на службе, или всё внимание сосредоточено на каких-то действиях, чтобы ничего не забыть и не пропустить?

– Я стараюсь успевать молиться. Но по большей части внимание занимает сосредоточенность на порядке службы. К сожалению, для меня пока это так.

– Что бы ты посоветовал молодому человеку,



который хочет помогать в алтаре, стать иподиаконом?

– В первую очередь надо вырабатывать в себе послушание и смирение. И, конечно же, страх Божий. Если ты не умеешь слушать и исполнять то, что тебе говорят, долго не выдержишься. В алтаре гордым делать нечего.

**Беседовала
Марина ЛЕБЕДЕВА.
Фото предоставила автор**

ЗОЛОТОЙ знак отличия

Всем донорам крови посвящается

Виктория МИТРОШИНА,
6 класс, г. Рязань, ОГБУДО «Центр
одарённых детей "Гелиос"»



НАШЕ ТВОРЧЕСТВО

Эта история произошла с нашей семьёй в прошлом году, но я до сих пор часто её вспоминаю.

Я с детства занимаюсь спортом и выполняю нормативы комплекса ГТО в каждой возрастной ступени. Однажды я поставила себе цель: собрать коллекцию, состоящую только из золотых знаков отличия, – и рассказала об этом маме. Она внимательно выслушала меня, одобрила замысел и предложила:

– Хочешь, я пополню твою коллекцию своим золотым значком?

– Очень хочу, – с радостью согласилась я. Потому что одно дело – ездить сдавать нормативы с тренером из спортшколы, а мне хотелось поехать с мамой.

Сказано – сделано. Мы с мамой посмотрели график фестиваля ГТО по городу Рязани, направили заявку и стали готовиться. Вышли на стадион попробовать выполнить упражнения. Трудностей не возникло, так как мы всегда свободное время проводим вместе и активно – летом плаваем, катаемся на велосипедах, зимой – на лыжах.

В назначенный день мы поехали в центр тестирования «Химик» и без труда сдали силовые упражнения – отжимания, пресс, прыжки с места и наклоны. Все нормативы мы выполнили на золотой значок с большим запасом. Следующим этапом было плавание в бассейне. Интересно, кто эти люди, разрабатывающие нормативы? Мы проплыли в два раза быстрее, чем требуется на золото! Оставался

последний норматив – бег на длинную дистанцию, на выносливость. Сдача беговых дисциплин должна была состояться через три дня на стадионе «Рязань-Арена».

Вечером за ужином мама почти не ела, и я удивлённо спросила:

– Ты не заболела?

– Нет, – ответила мама, – мне позвонили сегодня со станции переливания крови и попросили сдать кровь для больного ребёнка. Я согласилась, поэтому мне сейчас нужно соблюдать диету и не есть жирных и молочных продуктов, которые могут плохо сказаться на качестве крови.

– А, поняла, – сказала я.

Моя мама – донор, у неё редкая группа крови, и её иногда просят сдать кровь. На следующий день мама посетила станцию переливания. Вечером она пришла немного бледная и уставшая. Я сама приготовила ужин, после помыла посуду и пошла учить уроки.

Через день у нас был кросс. Свою дистанцию длиной в два километра я преодолела быстро и легко. После детского забега стартовали взрослые. Мама вышла на старт с другими

женщинами и мужчинами. Когда время на секундомере подходило к шести минутам, а до финиша оставалось ещё метров 60, я поняла, что она может не уложиться в норматив на золото.

– Ускоряйся! – громко кричала я.

Ускорение перед финишем, которое на сленге спортсменов называется «спурт», а проще говоря – рывок, могло бы спасти положение. Но она лишь покачала головой и финишировала в своём темпе.

– 6.19.59, – махнул флажком судья на финише.

Одна сотая доля секунды! Одно мгновение отделяло золотой значок от серебряного! Она успела!

Тяжело дыша, мама сказала:

– Прости. Я не могла быстрее, ещё не восстановилась полностью после сдачи крови.

По дороге домой я молчала – расстроилась, что из-за донорства она чуть не завалила дистанцию. Мама посмотрела на меня и с улыбкой сказала:

– Конечно, было бы немного обидно, если бы зна-

чок получился серебряный. Но что стоит цвет значка в сравнении с жизнью и здоровьем человека? Я смогу следующую ступень сдать на золото через несколько лет. А вот те родители могут не успеть обнять своего ребёнка, как и он их...

Она рассказала мне, что есть очень серьёзные болезни крови, например, лейкомия, которыми болеют и взрослые, и дети. Чтобы вылечиться, требуется переливание крови, поэтому жизнь этих людей зависит от доноров. Так же, как и жизнь людей, которые пострадали в авариях, получили травмы или серьёзные ожоги, потеряли много крови в результате несчастного случая.

Эти слова глубоко тронули меня. Я осознала, что где-то в больничной палате сейчас кто-то дышит, улыбается и надеется, потому что моя мама не прошла мимо и протянула руку помощи. Это как та самая сотая доля секунды, что отделяет золотой знак от серебряного или жизнь от смерти.

Быть донором – значит любить жизнь, свою и чужую. Отдавать, не ожидая ничего взамен, – это счастье, и оно возвращается к тебе многократно в улыбках, в благодарных взглядах, в ощущении, что ты живёшь не зря. Этот день стал для меня настоящим открытием. Я поняла, как важно помогать друг другу, как много добрых людей вокруг, готовых прийти на помощь в трудную минуту.

P.S. Теперь наша коллекция пополнилась двумя новыми золотыми знаками.



<https://rv-ryazan.ru/ryazancy-sdali-normativy-kompleksa-gto-po-legkoj-atletike/>
Фото Вячеслава АСТАФЬЕВА

НАСТОЯЩЕЕ счастье

Когда-то давно Господь дал людям заповеди – правила жизни, чтобы они умели отличать добро от зла, не обижали друг друга, не обманывали, почитали родителей и любили Бога. Эти заповеди были записаны в Ветхом Завете и помогали людям жить правильно.

НАГОРНАЯ ПРОПОВЕДЬ

Но человеку не всегда удавалось исполнять закон всем сердцем. Иногда люди старались выглядеть хорошими только внешне. И вот прошло много лет, и на землю пришёл Господь Иисус Христос. Он пришёл спасти людей от греха и открыть им путь к настоящей жизни с Богом. Господь хотел научить людей не только правильно поступать, но и жить с любовью в сердце.

Однажды за Христом собралось очень много народа: мужчины, женщины, старики и дети. Все хотели услышать Его слова. Господь поднялся на гору, сел и начал говорить людям. Эта беседа Христа называется Нагорной проповедью. Христос говорил о том, как человек может стать по-настоящему счастливым. Именно тогда Господь дал людям Заповеди блаженства.

Слово «блаженство» означает осо-

бую радость, настоящее счастье. Но не такое счастье, которое зависит от игрушек, сладостей, подарков или похвалы. Бывает радость внешняя: купили новую вещь, похвалили в школе, подарили что-то долгожданное – и настроение стало хорошим. Но такая радость быстро проходит. А блаженство – это счастье сердца. Это тихая светлая радость, которая приходит тогда, когда человек рядом с Богом. Когда в его сердце живут любовь, мир, доброта и милосердие. Даже в трудные минуты человек может чувствовать такую радость. Бывает холодно, грустно или тяжело, но в душе всё равно остаётся светло, потому что рядом Господь.

Заповеди блаженства учат нас не просто соблюдать правила. Господь хочет, чтобы человек сам полюбил добро. Чтобы сердце стало чистым, добрым, мирным и милосердным. Через эти заповеди Христос зовёт нас учиться любить, прощать, помогать

другим людям, не отвечать злом на зло и всегда помнить о Боге.

Нагорная проповедь записана в Евангелии. И сегодня каждый человек тоже может услышать слова Христа – когда читает Евангелие, молится, старается делать добрые дела.

А впереди нас ждёт знакомство с девятью Заповедями блаженства.

КТО ТАКИЕ НИЩИЕ ДУХОМ

Господь сказал: «Блаженны нищие духом, ибо их есть Царство Небесное» (Мф. 5:3). Эти слова могут показаться непонятными. Кто такие нищие духом? Неужели Господь говорит о бедных людях? Нет. Здесь Христос говорит о смирении. Нищий духом – это человек, который понимает, что без Бога ему трудно жить правильно. Такой человек не гордится собой и не думает: «Я сам всё знаю, сам всё умею, мне никто не нужен». Смиранный человек говорит иначе: «Господи, помоги мне. Я нуждаюсь в Тебе. Я верю Тебе». Смирение – это великая добродетель. В сердце смиренного человека живёт благодарность Богу. А Бог наполняет такое сердце любовью, миром и настоящей радостью.

Попробуйте сегодня перед сном сделать маленький опыт.

Сложите ладошки лодочкой и посмотрите на них. Они пустые. А теперь закройте глаза и представьте, что Господь кладёт в ваши ладошки самое настоящее сокровище. Что это может быть? Любовь мамы. Мир в семье. Доброта друзей. Здоровье. Радость. Вера. Тёплая молитва. Помощь Божия. Все самые главные сокровища человек получает от Бога. Поблагодарите Господа за эти дары. Ведь настоящее счастье приходит не от дорогих вещей, а от того света, который живёт в сердце человека.



«Нагорная проповедь». Худ. Андрей МИРОНОВ, г. Рязань

БЛАЖЕННАЯ

В Соборе Рязанских святых есть особенно любимая рязанцами святая – блаженная Любовь Рязанская.

А кто такие блаженные? Блаженные – это святые, которые жили очень просто и смиренно. Они не искали богатства, славы или почёта, а всей душой старались быть рядом с Богом. Блаженные показывают людям пример настоящего счастья – счастья жить с Богом в сердце.

Святая Любовь родилась в бедной семье. С детства она была больной и не могла ходить. Но Люба не роптала и не унывала. Она терпеливо переносила болезни и во всём доверяла Богу. Особенно любила она молиться перед иконой святителя Николая Чудотворца и читать духовные книги. Когда Любви исполнилось пятнадцать лет, ей явился святитель Николай и сказал: «Вставай, Люба, ходи и юродствуй». И произошло чудо – девушка исцелилась. Но Господь призвал её к особому подвигу – подвигу юродства.

Юродивые ради Христа часто казались окружающим странными. Они терпели насмешки, бедность, но через смирение учились полностью дове-

ЗАДАНИЕ 1 Подумай, что приносит человеку временную радость, а что делает человека по-настоящему счастливым. Распредели слова-подсказки в столбики таблицы. Впиши свой пример в каждый столбик.

Что приносит временную радость	Что делает человека счастливым (приближает к Богу)

Слова-подсказки: торт, молитва, путешествие, праздник, примирение, прощение, смирение, подарок, сладости, милосердие, жертвенность, игрушки.

рять Богу. Перед тем как выйти к людям, Любовь три года провела в затворе. В собственном доме она устроила себе очень тесное место между печью и стеной и там молилась Господу.

Потом блаженная Любовь стала посещать храмы Рязани. Она молилась за людей, утешала их, давала советы и предупреждала об опасностях. Иногда святая называла незнакомых людей по имени и отвечала на вопросы, которые они ещё не успели задать.

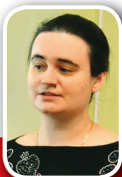
А ещё блаженная Любовь вырезала

из бумаги разные фигурки. По ним люди понимали, что ожидает человека: лошадка или паровозик означали дорогу, венец – свадьбу, а иногда святая предупреждала и о тяжёлых событиях. Всю еду, которую ей приносили, она часто отдавала бедным и нуждающимся. Насмешки и обиды блаженная переносила терпеливо и кротко.

Она очень любила розовый цвет и говорила, что после смерти её похоронят именно в розовом. Так и произошло. Когда блаженная Любовь отошла ко Господу, её гроб обили розовой тканью. Проститься с любимой Любушкой пришло очень много людей.

За терпение, смирение и любовь Господь даровал святой особый дар – дар чудотворения. Чудо – это особая помощь Божия людям по молитвам святых. Не сам святой творит чудеса, а Господь действует через него, потому что святой стал очень близок к Богу. Именно такой была блаженная Любовь Рязанская – добрая, смиренная и по-настоящему счастливая, с Богом в сердце.

Конечно, ребята, у нас с вами нет такого дара чудотворения, какой был у святых. Но это не значит, что мы не можем совершать маленькие чудеса. Когда вы утешаете друга, помогаете маме, миритесь после ссоры, делитесь чем-то с другим человеком или прощаете обиду – вы тоже совершаете маленькое чудо любви. А самое большое чудо начинается тогда, когда человек старается изменить своё сердце: сделать его добрым, светлым, мирным и смиренным.



Подготовила Екатерина СИЛИНСКАЯ

ЗАДАНИЕ 2 Вспомни житие блаженной Любви Рязанской. Какой была святая Любовь?



«Блаженная Любушка Рязанская». Худ. Владимир ЕФАНОВ, г. Рязань (фрагмент)

Попробуй описать блаженную Любовь:

тримя существительными: _____ доброта _____
тримя прилагательными: _____ терпеливая _____
тримя глаголами: _____ утешала _____

Подумай и ответь: почему святую Любовь можно назвать смиренной и «нищей духом»?

Божья коровка



Крылатик и Крапинка были уже знакомы со всеми лесными обитателями: медведями и волками, лисами и зайцами, ёжиками и белками, кабанами и мышками, совами, дятлами и многими-многими другими. Но из книг они знали, что нашу планету населяют и другие животные.

Отправляемся в зоопарк!



Малышам было безумно интересно поглядеть вживую на тех, кого не было в их лесу. Поэтому вместе с тётей Любой крылатые ребята решили отправиться в городской зоопарк. Он как раз находился недалеко от их дома – всего несколько остановок на автобусе.

Крапинка собрала в дорогу рюкзачки, а Крылатик заранее построил маршрут. Тётя Люба встретила их на остановке. И вот, через полчаса они оказались у заветных ворот.

У входа гостей встрети-

ла отдельная, особенно «голосистая» часть зоопарка. Там жили птицы.

– Ой, это кто такой высокий, длинноногий, с белой грудью и чёрными крыльями? – спросила Крапинка тётю Любу.

– А-ист, – прочитал Крылатик табличку. – Точно, вообще-то я вспомнил, что видел такого аиста у нас в лесу. Какой у него длинный клюв! Давайте его хлебушком покормим.

– Ты что, не надо, – возразила тётя Люба. – Аисты – хищники, питаются лягушками, змеями,

рыбами, насекомыми. Да и нельзя животным в зоопарке давать ничего. Их здесь и так хорошо кормят, а от лишней или не той еды они могут заболеть.

– Понятно, не буду, – сказал мальчишка.

– Кстати, точно так же питаются и цапли, вот они тоже здесь, – указала тётя Люба рукой. – В отличие от аистов они живут на болотах

ступенька

8

Там ребят поджидал павлин. Он распушил хвост, который переливался сине-зелёными оттенками, а большие пятна-«глазки» на нём виднелись издали. На голове у птицы красовалась корона из пёрышек.

– И правда, самая красивая птица! – согласился Крылатик.

– Несмотря на это, они родственники самым обычным курицам, – отметила тётя Люба. – Между прочим, в христианстве павлин стал символом того, что Иисус Христос победил смерть и воскрес.

– Вот это да! Почему же? – спросила Крапинка.

– Он ежегодно сбрасывает своё блестящее оперение, вместо которого отрастает новое, такое же красивое. Так и Спаситель умер за всех нас, чтобы затем воскреснуть.

Кстати, петух – близкий родственник павлина – тоже был важным символом для первых христиан. Ведь как петуший крик прогоняет ночь и зовёт всех проснуться для нового дня, так и Христос пробуждает людей ото сна грехов, зовёт их исправлять свои ошибки и дарит вечную жизнь. А сам рассвет напоминает о чуде Воскресения.

– Сколько интересных символов связано с птицами, оказывается, – задумчиво произнёс Крылатик.

– Смотрите, индюк тут

и озёрах и умеют плавать. А ещё есть журавли, смотрите, какие у них нежные перья.

– А чем ещё журавль отличается от аиста? – спросила Крапинка.

– Он в основном ест что-то растительное: семена, корешки, ягоды. А ещё он более голосистый. Взрослые аисты вообще почти не издают звуков.

– Ну и молчуны, – хихикнул Крылатик.

– Ого, а кто это там дальше такой красивый? – восхищённо всплеснула руками его сестра.

тоже есть! – заметила Крапинка. Упитанная важная птица с пышным хвостом-веером и красными наростами на голове и шее расхаживала вдоль вольера.

Гости зоопарка с интересом рассмотрели и этих птиц, а затем пошли дальше, на крики попугаев. От их пестроты, суеты и разнообразия Крапинка схватилась за голову:

– Ох-ох, у меня аж голова закружилась!

– Тётя Люба, расскажите, что здесь за попугаи, – попросил Крылатик.

– Ну смотрите. Небольшие, зелёные и голубые, с волнами на шее – это волнистые попугайчики, белые с жёлтым хохолком на голове – какаду. Самые крупные, яркие и разноцветные, с резким голосом, – это ара. А вообще есть так много видов, что за один раз и не рассказать.

– А откуда попугаи родом? Ни разу не видела их в нашей природе, – сказала девочка.

– Их и правда здесь не найти. Многие обитают в Австралии. Кто-то живёт в Южной Америке, кто-то – в Африке. А некоторые редкие виды попугаев облюбовали острова Индийского океана и Юго-Восточную Азию.

– Вот кого точно можно встретить у нас, так это голубей, – заметил Крылатик и показал на следующую клетку. – Только здесь не обычные серые, а красивые, белые, с пышными хвостами.

– Ой, а я ведь видела



Византийская мозаика VI века

нарисованного белого голубя внутри купола храма, – вспомнила Крапинка.

– Ты права, – кивнула тётя Люба. – И не просто так он там был изображён. Знаете, что означает голубь в христианстве?

– Что же? – спросил мальчик.

– Это образ Святого Духа. Именно в виде голубя Святой Дух сошёл на Иисуса Христа после крещения в реке Иордан. А на праздник Благовещения летящие в небо голуби напоминают нам о радостном известии о рождении Спасителя, которое Архангел Гавриил принёс Богородице.

С другой стороны

тропинки послышался мощный, пронзительный крик. Ребята и тётя Люба повернули головы. Оказалось, что там живут хищные птицы:



ястреб, сокол и царь-птица – орёл.

– Какие опасные соседи, – сказала Крапинка. – Они ведь запросто могут съесть голубей.

– Не бойся, они же в вольере, – улыбнулась тётя Люба. – Но да, эти хищники питаются другими небольшими птицами, а ещё грызунами, змеями и насекомыми. Кстати,

орёл – тоже особый знак в христианстве. Во-первых, он напоминает о Вознесении Христа: Иисус после Воскресения вознёсся на небо, и орёл, который парит в вышине, стал символом этого события. Во-вторых, это образ человеческой души, которая тянется ввысь, к Богу. А ещё орёл – это символ апостола Иоанна Богослова, потому что Евангелие, которое он написал, наполнено особенно глубокими и высокими мыслями, устремлёнными к Небу.

– Как здорово! – сказал Крылатик. – Столько новых смыслов открывается в птицах.

– И не только в птицах, – добавила тётя Люба. – Давайте пойдём дальше, познакомимся с другими животными...

Продолжение в следующем номере

Подготовила Мария БЫКОНЯ

КРОССВОРД

«Птицы большие и маленькие»

Ключевое слово – название самой маленькой птички на свете.

Ответы на стр. 15



Почему после пробежки нельзя резко останавливаться?

Когда ты бежишь, твоё сердце гоняет кровь очень быстро, помогая мышцам. Если резко остановиться, кровь может «замешкаться» в ногах, а в голову попадёт меньше – и закружится голова. К тому же сердцу нужно время, чтобы перестроиться с быстрого ритма на спокойный. Если его резко «тормознуть», оно может забиться с переборами или даже заболеть. Поэтому после бега нужно немного пройтись шагом, чтобы сердце успокоилось постепенно.

Почему река в глубине холодная?

Река нагревается от солнца. Где мелко и вода стоит на месте, например, у берега, – там теплее. А где глубоко, где течение быстрое или бьют подводные ключи с ледяной водой – там холоднее. Также тень от деревьев или мостов делает воду прохладнее. Представь, что ты наливаешь в тазик холодную и горячую воду – они смешиваются не сразу. Так и в реке: тёплая вода легче и остаётся сверху, а холодная течёт снизу, ближе ко дну. Поэтому, когда мы отплываем от берега, мы можем чувствовать холодную воду под ногами.

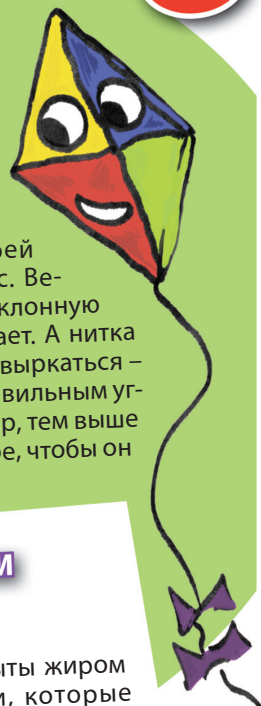
Почему комары кого-то любят больше, кого-то – меньше?

Комаров привлекает запах нашего тела – особенно углекислый газ, который мы выдыхаем, и пот. Одни люди пахнут для комаров вкуснее, например, после бега или если у них быстрее дыхание, другие – не очень заметно. Ещё комары любят тёплую кожу и тёмную одежду. Так что дело не в том, что какой-то человек «невкусный», просто его запах им меньше нравится.



Почему воздушный змей держится в воздухе?

Змей ловит ветер своей поверхностью, как парус. Ветер давит снизу на его наклонную плоскость и приподнимает. А нитка и хвост не дают змею кувиркаться – они держат его под правильным углом. Чем сильнее ветер, тем выше взлетает змей, главное, чтобы он не переворачивался.



Почему водомерки «ходят» по воде?

У водомерки лапки покрыты жиром и крошечными волосками, которые не смачиваются водой. Они словно маленькие лодочки – вода их не топит, а поддерживает, как тонкая упругая плёнка. Ещё водомерка расставляет лапки широко, чтобы вес распределялся, как у лыжника по снегу. А ещё водомерка очень лёгкая – весит меньше капли дождя! При этом она быстро гребёт средними лапками, как вёслами, и может за секунду проскользнуть по воде на расстояние большее, чем человек преодолевает за один шаг.



Почему надо делать перерывы, когда купаешься?

Когда мы долго плаваем, наше тело отдаёт много тепла и может переохладиться даже в тёплой воде. Мышцы устают, и нам становится тяжело грести. Если сделать перерыв, погреться на берегу, то сердце и мышцы отдохнут, и мы снова сможем весело плавать без риска замёрзнуть или устать. К тому же в воде мы не замечаем, как сильно устали, – кажется, что сил ещё полно, а мышцы уже ослабли. Если вовремя не выйти, может начаться судорога, например, ногу сведёт судорогой, и плыть станет опасно.

Рисунки Нины ИОГАНСОН, 12 лет



Моя одноклассница говорит, что обязательно во время летних каникул куда-нибудь устроится. Мне тоже хочется подзаработать, но я не знаю, к кому обратиться...

Юля К., 15 лет

Лето – время отдыха, свободы, приключений. Но стоит напомнить об опасностях, которые могут подстергать там, где меньше всего их ждёшь. Дети и подростки в эту беззаботную пору находятся в расслабленном состоянии, и этим могут воспользоваться нехорошие люди в своих корыстных целях.

Мы уже поднимали вопрос о «быстром» заработке, и тогда речь шла о предоставлении своей карты мошенникам. Но, как говорится, враг не дремлет. Сейчас в социальных сетях можно встретить объявления с предложением перевезти нечто в другой город или отвезти в строго определённое место за хорошее вознаграждение. В итоге посылка, которую перевозит используемый «вёмную» курьер, взрывается вместе с ним. Уже было несколько таких случаев.

Как не попасться на этот крючок?

Во-первых, предупреждён – значит вооружён. Отнеситесь к этой информации серьёзно! Во-вторых, не всё измеряется деньгами. Вас обеспечивают родители, а если вы хотите им помочь, то обязательно это должен быть какой-то заработок. Иногда помощь по дому, по хозяйству наиболее важна для близких. А уж что и говорить, если есть дача, домик в деревне. Для бабушки и дедушки ваша помощь просто бесценна. К тому же можно совместить приятное с полезным. И поработать, и отдохнуть на свежем воздухе, и научиться чему-то полезному для себя. Ведь раньше так и было, дети стремились к бабушкам уехать на всё лето. А деньги ещё успеете заработать, вся жизнь впереди.

Но и в городе, и в деревне можно попасть в опасную ситуацию. Никогда не стоит садиться в незнакомые автомобили. Даже если «под-

ружка сказала, что это знакомый, и она миллион раз с этим парнем и его друзьями каталась». Это совершенно неважно, когда речь заходит о вашей безопасности.

О подобном случае мне рассказывала знакомая девочка-подросток. Как-то раз они с подругой гуляли в деревне. Рядом с ними остановилась большая белая ма-

Спросите: «Для чего нужна щука?». Ответ: «Чтобы карась не дремал». Так и Бог допускает бесов беспокоить нас, попуская искушения, чтобы мы не заснули сном духовным.

Архимандрит Кирилл (Павлов)

шина, из которой тут же выскочили двое взрослых немного нетрезвых мужчин. Моя знакомая испугалась и была готова сразу же уйти оттуда. Однако подруга её остановила, ей было интересно, что же этим незнакомцам нужно. Мужчины предложили девочкам прокатиться с ними, сказали, что могут включить любую музыку, пообещали отвезти в магазин и купить алкоголь. Всё это время моей знакомой было очень неприятно, интуиция подсказывала ей поскорее уходить. Подруга же хотела приключений и тащила в машину. Тогда девочка уверенно и жёстко ответила, что никуда не поедет. И это было единственно верное решение! Неважно, на чём настаивают ваши друзья, когда вам страшно или некомфортно.

То же самое можно сказать про разговоры с незнакомыми людьми. Ты никогда не знаешь, о чём думает человек и может ли он быть опасен. Подростки стремятся к живому общению, которого так не хватает среди учебного года.

ОПАСНЫЕ знакомства

Рисунок
Нины ИОГАНСОН



Поэтому летом круг знакомых, друзей намного расширяется. Но в это же время увеличиваются и риски. Может найтись кто-то, кто предложит попробовать закурить, выпить, даже употребить запрещённые вещества. И бывает сложно устоять,

особенно если другие не отказываются. Несмотря ни на что, нужно твёрдо отстаивать своё право выбора, не поддаваться искушению. Если чувствуете, что эти люди вам не близки, стоит избегать общения с ними и искать более подходящих друзей. Уж лучше остаться одному, чем соблазниться и потом жалеть об этом.

Это далеко не все опасности, с которыми вы можете встретиться в дни летних каникул. Верующему человеку проще их распознать и не поддаться искушению. У нас есть чёткое представление о добре и зле. И мы всегда можем обратиться за помощью к нашим близким и к Богу.

Хорошего вам отдыха, интересных и полезных встреч! И не забываем об ответственности не только перед

Богом, но и перед законом, особенно если вам уже 14 лет, ведь штрафы, в случае чего, за вас будут платить родители.

Наталья ЛАРИНА,
психолог



1. Какой жанр музыки тебе ближе?
2. Помогает ли тебе музыка в жизни, что она тебе даёт?
3. Ходишь ли ты на концерты? Какие?

МУЗЫКА



На вопросы «Смайлика» отвечают участники детского хора «Колокольчики» Николо-Ямского храма Рязани



Настя ХРАМОВА, 7 лет:

1. Люблю классическую музыку и русскую народную.
2. Мне просто нравится с музыкой и песнями идти по жизни.
3. Пока нет.

Мирослава, 11 лет:

Музыка – это удивительное явление, которое сопровождает человека на протяжении всей жизни. Из всех жанров я больше всего люблю народную и классическую музыку. В жизни музыка очень помогает. Если у меня радостное настроение,

то я слушаю весёлую музыку. Если настроение грустное – спокойную, лирическую музыку. Я хожу в музыкальную школу и учусь играть на флейте. Мне очень нравится этот инструмент.

Я хожу на концерты в музыкальной школе и в театрах.

Денис ОВСЯННИКОВ, 11 лет:

1. Люблю лирическую, классическую музыку.
2. Музыка – это моё хобби.
3. Хожу на концерты симфонического оркестра, шоу трёх роялей, выступления хоров, сольные концерты певцов.

Мария ЧЕРНАВИНА, 12 лет:

1. Нравится классическая и поп-музыка.
2. Музыка успокаивает, поднимает настроение.
3. Концерты не посещаю.

Ирина МАКУШИНА, 12 лет:

1. Мне нравится музыка разных жанров, зависит от настроения.
2. Музыка улучшает настроение.
3. Пока нет.

Лена ЕФРЕМОВА, 16 лет:

1. Мне нравится классическая, поп-музыка, народная и духовная музыка.
2. Музыка поднимает мне настроение.
3. Я очень люблю ходить на концерты, на которых выступает симфонический или народный оркестр, а также певцы. Слышать исполнение любимых произведений вживую – это прекрасно.

Доминика АСАНОВА, 17 лет:

Я студентка музыкального колледжа, и моя жизнь напрямую связана с музыкой. Я слушаю и люблю разные жанры, но предпочитаю классическую музыку, так как работаю и развиваюсь в этой области.

Музыка очень помогает мне в повседневной жизни. Через неё можно лучше понять мысли и чувства не только других людей, но и самого себя. Выбор музыки, песен, произведений может многое рассказать о человеке, о его отношении к жизни, физическом и моральном состоянии, мышлении. Музыка – великая наука.

Новая тема: СПРАВЕДЛИВОСТЬ

1. Какого человека можно назвать справедливым?
2. Если тебя ударили, справедливо ли будет дать сдачи?
3. Твой друг взял без спроса чужую вещь. Как будет справедливо: промолчать или рассказать взрослым?

Ваши ответы присылайте до 15 августа в группу «ВКонтакте»: «Журнал Ступени – online» или на электронный адрес: 62blagovest@mail.ru. Не забудьте перед началом фразы вставить символ нашей рубрики [☺]. Интересные варианты мы обязательно опубликуем!

**София
КОРОБКОВА, 8 лет:**

Мне нравятся поп-музыка, патриотические песни.

**Саша
КОРОБКОВ,
6 лет:**

Поп, рэп.

**Василиса УХАЛИНА, 12 лет,
г. Рязань:**

Мне ближе церковные песнопения и классика. Музыка приносит положительные эмоции. Я хожу на концерты в филармонию и сама пою в хоре «Покров» храма Покрова Пресвятой Богородицы.

**Елена АСАНОВА,
руководитель хора
«Колокольчики»:**

Мои любимые жанры – опера и балет. Я их люблю за масштабность, за то, что мои любимые виды искусства: музыка, театр, живопись – соединяются в них и живут для нас.

Музыка для меня – одна из главных вещей в жизни: это и профессия, и друг, и отдых, и настроение. Люблю слушать симфоническую музыку.



От неё всегда получаю заряд энергии. При первых звуках симфонического оркестра всегда подкатывают слёзы радости. Эти звуки проникают в самое сердце.



**Алексей
СВИРИДОВ,
солист
Рязанской
областной
филармонии:**

Я люблю слушать самую разнообразную музыку: и классическую, и эстрадные песни, и романсы, и современные направления в музыке.

Ближе всего мне классика, это моя специализация. Темы и образы классической музыки близки моей душе.

Музыка – это моя профессия, вне её я не представляю своего существования. Конечно же, музыка успокаивает, создаёт определённое настроение, позволяет окунуться в мир различных образов.

Чаще всего я посещаю музыкальные спектакли. А что касается концертов, люблю слушать хоровую музыку, оркестровую, вокал. Последним концертом, который я посетил, был концерт хоровой музыки.

ДЕРЕВНЯ

Есть у меня старинный дом.
Мой прадед жил когда-то в нём.
Я приезжать сюда люблю.
На печку русскую смотрю.
Она не топится давно.
Прогнулся пол, сквозит окно.
Но...
Пусть и не родина моя,
Здесь счастлив и спокоен я.

Ручей журчит, и клён подрос.
Костёр горит под светом звёзд.
Гитара, песни и стихи –
Здесь по-иному всё звучит.
На дубе нет цепи, зато
Качели есть и чёрный кот.

МУЗЫКА

Есть музыка громче,
есть музыка тише,
Есть та, что немногие
могут услышать.
Звучаньем её зажигаются звёзды.
Повсюду и в нас она,
легче, чем воздух.

Вне времени,
без имён,
без слов.

Творящая сила.
Живая Любовь.

Звучи!

Звучи!

Звучи!

Пролей света своего лучи!

Фёдор ГАЗОВ, 6 класс, г. Рязань



«В деревне». Татьяна ЕВДОКИМОВА,
16 лет, г. Рязань

ЭТИ ЛЕТНИЕ ДНИ

Не тревожь, не вспугни эти летние дни.
В одиночества круг их покрепче сомкни.
В благодатной глуши
Не греши,
Не спеши.
Как кот на коленях, их гладь и чеши.

Лишь сосновый шатёр да малиновый куст
Опекают пускай твою светлую грусть.
Пусть сливаются в музыку, слава Христа,
Пенье птиц, скрип качелей, мурчание кота.

Наслаждайся жемчужным отсветом зари.
Как же любит тебя Тот, кто всё сотворил:
Этот дивный рассвет, ягод свежесть и вкус,
Солнца, неба и ветра извечный союз.

Пой, рисуй, сочиняй, украшай этот мир.
И пусть грянет в душе яркий творческий пир!
Пусть сметёт всё весеннюю бурную грозой,
И пусть сердце омоет счастливой слезой...

И родится на свет что-то новое вдруг.
И в смиренье затихнет живое вокруг.
И опять не тревожь, и опять не вспугни
Эти летние, Богом нам данные дни.

**Дарина
СЕРОПЕГИНА,
10 класс, г. Рязань**

НАРОДНЫЕ ИГРЫ

Закрутиха – старинная русская забава

В старину на ярмарках и народных гуляньях особой популярностью пользовалась увлекательная игра – закрутиха. Это состязание сочетало ловкость, тактику и долю азарта: участники боролись за то, чтобы перехитрить соперника в управлении особым снарядом. Сегодня эта забава переживает второе рождение – её включают в программу этнофестивалей и праздничных мероприятий.



ступенька

14

Елена УНТИЛОВА,
этнопедагог,
фольклорист, г. Рыбное
Фото предоставлены
автором

НАШИ ТРАДИЦИИ

Что понадобится для игры

Чтобы устроить состязание, подготовьте несложное оборудование.

Прочный столб высотой около 2–2,5 метров. Его вкапывают в землю либо фиксируют на устойчивой раме – главное, чтобы конструкция выдерживала динамические нагрузки.

Верёвка длиной 3–4 метра из износостойкого материала (пеньковая или синтетическая). Один конец надёжно закрепляют на вершине столба.

Игровой элемент – чаще всего небольшой холщовый мешочек, наполненный крупой или опилками. В современных вариантах допустимо заменить его лёгким мягким шариком или поролоновым мячом.

Две плоские ракетки – деревянные или пластиковые. По форме они напоминают уменьшенные теннисные ракетки, но могут быть и более простыми, самодельными.



Как играть

ПОДГОТОВКА

Столб устанавливают в центре площадки, верёвку с мешочком расправляют так, чтобы она свободно свисала. Игроки встают по разные стороны от столба и берут ракетки.

СТАРТ

Участники договариваются, в каком направлении нужно закручивать верёвку (по часовой стрелке или против). Изначально верёвка находится в нейтральном положении – не накручена ни в одну из сторон.

ХОД ИГРЫ

Игроки поочерёдно наносят удары ракеткой по мешочку, стараясь закрутить верёвку вокруг столба в свою сторону. Удары должны быть точными: слишком слабый не сдвинет снаряд, а слишком сильный может привести к потере контроля.

ЦЕЛЬ

Выигрывает тот, кто первым полностью накрутит верёвку на столб так, что мешочек коснётся его поверхности.



Во время игры действуют строгие правила

Каждый участник остаётся только на своей половине площадки. Заступ на территорию соперника считается нарушением.

Работа только ракеткой. Трогать верёвку или мешочек

руками запрещено. Если игрок случайно коснулся снаряда рукой, соперник получает право на штрафной удар: он может взять мешочек в руку, отойти на шаг и запустить его ракеткой в нужном направлении.

Закрутиха – отличный вариант для активного отдыха на природе. Эта старинная забава без лишней подготовки и с минимумом затрат помогает прикоснуться к традициям народной культуры.

ЧТО ТАКОЕ ЧЁТКИ?

Наверное, многие из вас, особенно те, кто регулярно ходит в храм, видели на запястье у взрослых или детей браслетики из цветных бусин или плотных нитяных узелков. Приглядевшись, вы увидите, что одно из звеньев представляет собой небольшой крестик. Такой браслет называется «чётки». Они помогают нам всегда помнить, что Бог рядом, и читать Иисусову молитву: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного (или грешную)». Самая краткая форма Иисусовой молитвы: «Господи, помилуй». В любых искушениях, тяжёлых ситуациях повторяйте эту молитву – сразу призывайте Господа на помощь! Иисусову молитву можно читать в любом месте и в любое время.

Чётки бывают разного размера, количество бусин должно быть кратно 10. Перебирая эти бусинки (узелки), человек может сосредоточиться на молитве. Чётки используются для счёта прочитанных молитв.

В воскресной школе Вознесенского храма Рязани на уроке рукоделия воспитанники познакомились с Иисусовой молитвой, выучили её и самостоятельно изготовили детские чётки-браслеты.

ПОНАДОБИТСЯ:

- 30 стеклянных или пластиковых бусин;
- резинка для рукоделия;
- 1 металлическая бусина в виде креста;
- 2 бусины-разделители (это более мелкие бусинки или бусины в форме «рыбки»);
- ножницы.



С креста начинается молитва, и здесь она заканчивается, пройдя круг. Чётки держат в левой руке, а правой крестятся. Ношение чёток на запястье будет напоминать о молитве в течение дня. А чтобы быстрее запомнить Иисусову молитву, можно оформить плакат с текстом молитвы и повесить над кроватью, письменным столом или в том месте дома, где расположены иконы. Этот плакат будет напоминать об имени Божиим. Ведь христианин – это тот, кто всегда со Христом, чему как раз и служит молитва Иисусова.

Подготовила Иулия РЫБКИНА,
преподаватель воскресной школы
Вознесенского храма г. Рязани



ПРОЦЕСС ИЗГОТОВЛЕНИЯ:

Отрезаем необходимый кусочек резинки для рукоделия. С одного конца резинки завязываем временный узелок, чтобы нанизываемые бусины не слетали.

Первой нанизываем бусину в виде креста.

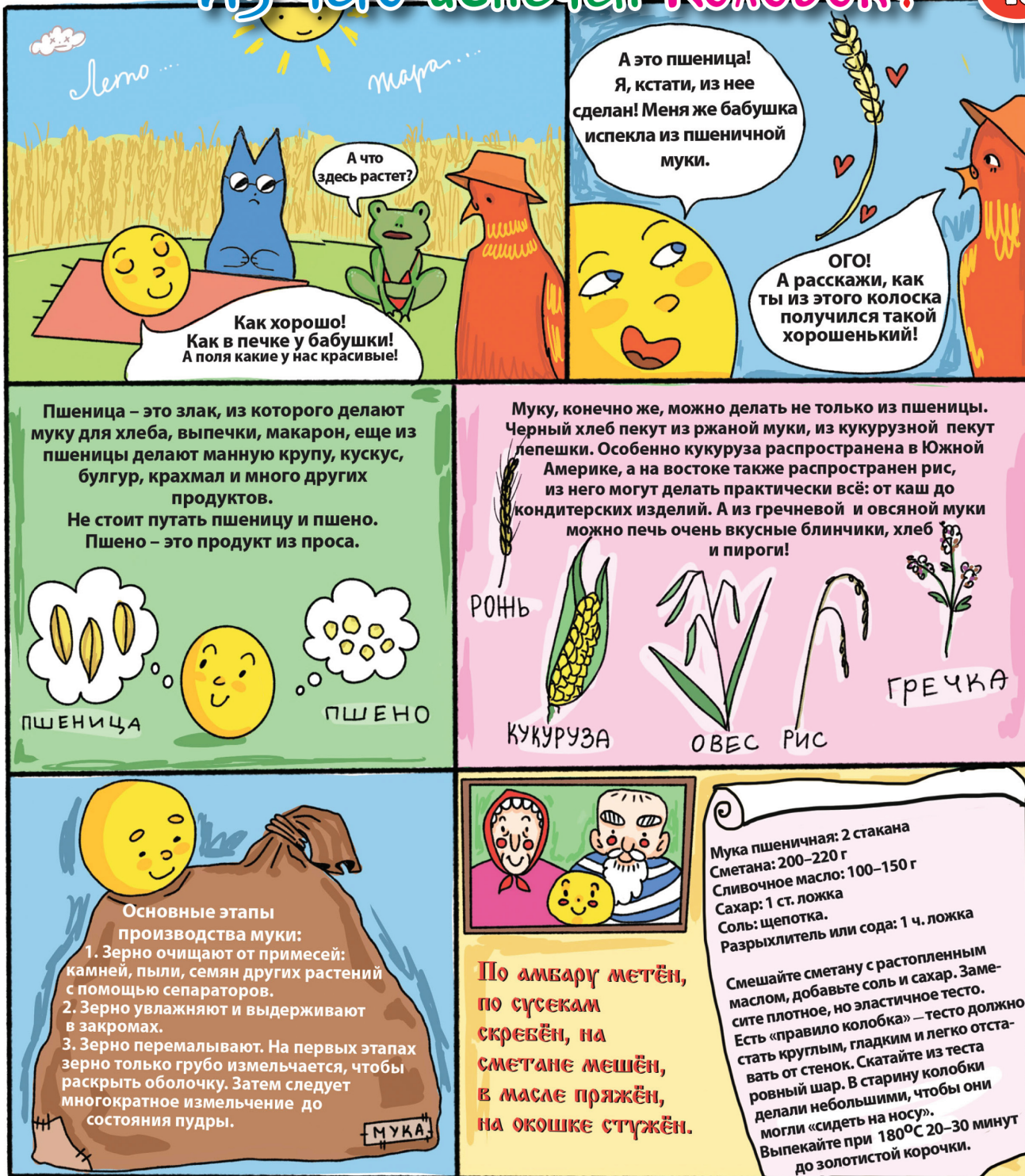
Дальше собираем на резинку 10 бусин, затем – одну бусину-разделитель.

Нанизываем ещё 10 бусин, затем – одну бусину-разделитель.

И ещё 10 бусин.

Связываем крепко между собой концы браслета. Чётки готовы!





Детский журнал «Ступени» нуждается в благочестивом благотворителе. Ваши предложения присылайте на электронную почту

Одобрено Синодальным информационным отделом Русской Православной Церкви.

Православная газета. Издается по благословию митрополита Рязанского и Михайловского Никодима.

6+

Адрес редакции:
390023, г. Рязань,
ул. Горького, 14.
E-mail:
62blagovest@mail.ru
www.stupeny.com
https://vk.com/
stypeni_rzn

ОТВЕТСТВЕННЫЙ РЕДАКТОР:
протоиерей Арсений ВИЛКОВ.
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:
Ирина Ивановна ЕВСИНА.
РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ: Наталья ЛАРИНА,
Наталья ГОРДИЕНКО, Екатерина СИЛИНСКАЯ.
УЧРЕДИТЕЛИ:
Рязанская епархия Русской Православной
Церкви (Московский Патриархат)

Над номером работали: Ирина Петрова, Мария Быконя,
Анна Незнаева, Екатерина Гордиенко.

Ответственность за публикуемые материалы
несет автор. При перепечатке ссылка на газету
обязательна.

Отпечатано в ГБУ РО «Рязанская областная типография»
(г. Рязань, ул. Новая, 69/12) с готовых оригинал-макетов.
Печать офсетная. Сдано в печать 28.05.26 в 18.00,
по графику – 28.05.26 в 18.00. Выход в свет 02.06.26.
Цена свободная. Общий тираж 999 экз. Заказ № 1032.