

## Соціальні проекти нашого храму

### • Дитячий клуб «Недільна школа»

- Основи християнського віровчення. Закон Божий
  - Декоративно-театральне мистецтво
- Неділя 11:00  
Катерина Недождій (050) 477 31 97



### • Клуб «Зв'язок поколінь»

Індивідуальний графік

Марина Іванівна Брежинська (067)717 56 51  
Бабчун Володимир Павлович (044) 286 28 07



### • Клуб прогресивної православної молоді

Обговорюємо актуальні питання сьогодення та духовного життя. Запрошуємо всіх небайдужих приєднуватись до нас та долучатися до волонтерської роботи. Індивідуальний графік.

Олександр Бондарчук (097) 715 78 88



### • Школа футболу

Головний тренер:  
Леонід Ярмолинський (050) 331 38 51

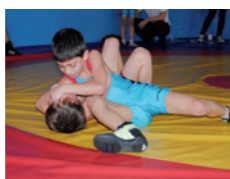
Заняття відбуваються на стадіоні заводу «Арсенал» (вул. Грушевського, 34)



### • Дитяча школа боротьби

Заняття відбуваються на території Київського військового ліцею ім. І. Богуна (Манеж ЦСК ЗСУ) бул. Лесі Українки 25-А (Понеділок-п'ятниця 15:00 — 17:00)

Василь Шерстняков (067) 399 20 70



Храм на честь ікони Пресвятої Богородиці «Помічниця в пологах» при київському міському пологовому будинку № 1 (вул. Арсенальна, 5)  
(044) 360 04 10

## Розпорядок богослужінь на березень і квітень до Пасхи 2012 року

### 11.03 Неділя 2-га Великого посту.

#### Собор всіх святих Києво-Печерських.

10.03 (сб) об 11:00 – Заупокійна панахида.  
10.03 (сб) о 17:00 – Всенощна.  
11.03 (нд) о 09:00 – Божественна літургія.

### 18.03 Неділя 3-тя Великого посту.

#### Хрестопоклонна.

17.03 (сб) об 11:00 – Заупокійна панахида.  
17.03 (сб) о 14:00 – Соборування.  
17.03 (сб) о 17:00 – Всенощна. Винесення Христа.  
18.03 (нд) о 09:00 – Божественна літургія.

### 25.03 Неділя 4-та Великого посту.

#### Прп. Іоанна Лествічника.

24.03 (сб) об 11:00 – Заупокійна панахида.  
24.03 (сб) о 14:00 – Соборування.  
24.03 (сб) о 17:00 – Всенощна. Винесення Христа.  
25.03 (нд) о 09:00 – Божественна літургія.  
28.03 (ср) о 17:00 – Рання літургія з читанням Великого покаянного канону прп. Андрія Критського.  
30.03 (пт) о 17:00 – Рання з читанням Акафісту Пресвятої Богородиці.

### 01.04 Неділя 5-та Великого посту.

#### Прп. Марії Єгипетської.

31.03 (сб) об 09:00 – Божественна літургія.  
31.03 (сб) об 11:00 – Всенощна.  
31.03 (сб) о 14:00 – Соборування.  
01.04 (нд) о 09:00 – Божественна літургія.

### 08.04 Неділя 6-та Великого посту.

#### Вербна неділя. ВХІД ГОСПОДЕНЬ В ІЄРУСАЛИМ.

07.04 (сб) об 17:00 – Всенощна.  
08.04 (нд) о 09:00 – Божественна літургія. Освячення верби.

### 15.04 Неділя 7-та Великого посту. ПАСХА.

#### 12.04 (чт) о 08:00 – ВЕЛИКИЙ ЧЕТВЕР.

Божественна літургія.  
12.04 (чт) о 17:00 – Всенощна.

#### 13.04 (пт) о 14:00 – СТРАСНА П'ЯТНИЦЯ.

Винесення плащаниці.  
13.04 (пт) о 17:00 – Похорон біля плащаниці.

#### 14.04 (сб) о 08:00 – ВЕЛИКА СУБОТА.

Божественна літургія.

#### 14.04 (сб) о 15:00 – 19:00 – освячення пасок –

проводиться кожен годину.

#### 14.04 (сб) о 23:55 – ПАСХАЛЬНА ЗАУТРЕННЯ.

15.04 (нд) о 03:00 – 15:00 – освячення пасок та пасхальних кошиків – проводиться кожен годину.

## Українська Православна Церква Храм на честь Різдва Пресвятої Богородиці

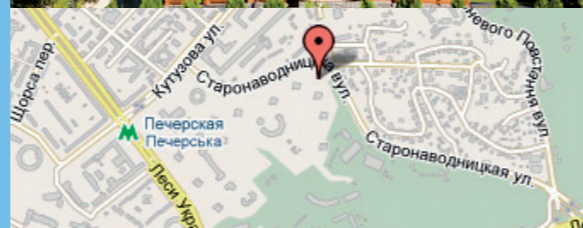
Храм відкритий щоденно з 10:00 до 19:00

Свідоцтво реєстрації — КУ №591-229Р, видане Міністерством юстиції України від 08.07.2011.  
Наклад 10 000. Виходить щомісячно

01015, м. Київ, вул. Старонаводницька 8/6,  
Церква на честь Різдва Пресвятої Богородиці  
тел.: (044) 360-04-10, e-mail: kupol-zhurnal@ukr.net  
<http://www.kupol.org.ua>

Головний редактор: протоієрей Олег Мельничук  
Відповідальний редактор: Тетяна Кашпор  
Арт-директор: Катерина Недождій

Дякуємо родині Українських за допомогу у виданні



Видається з благословення Блаженнішого Митрополита Київського і всієї України Володимира, Предстоятеля Української Православної Церкви



# КУПОЛ

02(10)/2012

Журнал моєї сім'ї

Тема номера: Великий піст — почни з себе

[www.kupol.org.ua](http://www.kupol.org.ua)



## Бережи життя для Щастя!

Прогулянка по  
Старонаводницькій:  
Історія вулиць Печерська

Великий піст з точки  
зору дієтолога

Що ми святкуємо  
8 березня?

Наші бабусі



*Дорогі друзі!  
Ночни з себе!*

Незважаючи на те, що на дворі морози, християни зустріли духовну весну. Саме так дуже часто називають Великий піст.

Зазвичай, перед Великим постом, немало звучить порад зі ЗМІ: як поститися, який повинний бути раціон харчування, як постом не травмувати організм і т. п. ...

І є дві крайнощі, які домінують сьогодні в суспільстві. Перша — піст перетворюється в діету, і друга — це голодування «для Бога». Запевняю, ані перші, ані другі підходять неприємні Господу і не мають нічого спільного з Великим постом.

Якось на одному з ефірів я розкритикував позицію дієтологів, які наполегливо говорили про те, що непотрібно так різко обмежувати свій організм в раціоні. Нагадую усім читачам. Три тижні до початку Великого посту Церква рекомендує вживати і м'ясні і молочні продукти без обмежень в середу і п'ятницю. На другому тижні — в середу і в п'ятницю не можна їсти м'ясних і молочних продуктів. На останньому тижні до посту забороняється їсти м'ясні продукти, є дозвіл їсти лише молочні. Таким чином, для організму не є шоком відсутність м'яса і молока в період Великого посту. На що авторитетні дієтологи погодилися.

Зауважимо, що саме така церковна традиція була сформована ще в 7 — 8 ст.

Під час Великого Посту ми маємо змогу повторити 40-денний шлях Господа у пустелі, куди він пішов після свого хрещення. Диявол сподівався, що Христос, охоплений голодом, спокуситься і сотворить чудо для себе. Підступний задум сатани мав на меті перешкодити порятунку людства, щоб не здійснилися хресні страждання нашого Господа і не мали ми надії на спасіння та вічне життя. На лукаву пораду диявола Ісус відповів словами Мойсея, сказаними щодо манни, якою Бог живив євреїв в пустелі: «Не єдиним хлібом живе людина, але всяким словом, яке виходить з вуст Господа» (Втор.8: 3).

Хотілося б, щоб питання раціону Великого Посту турбували вас не в першу чергу. Бо без духовної роботи над собою піст перетвориться на звичайну діету та корегування фігури. Придивіться до себе, роздивіться «бревню» у своєму оці, простіть ближньому той «сучок», який так дошкуляє іноді в житті.

У кожного з нас по-своєму будуються відносини з людьми. Іноді ми думаємо про декого з своїх ближніх: який же важкий характер у цієї людини, випадково (а насправді — Промислом Божим) поставленого біля мене. А хтось так само думає про нас. Але як би там не було, ми йдемо всі разом і ми зобов'язані йти разом. «Носіть тягарі один одного і так здійсніте закон Христа» (Гал. 6, 2).

Вступаючи в період Великого посту, спробуємо, браття і сестри, бути терпимими один до одного, а якщо вистачить на те сил, то і добрими супутниками один одному. Чим ближче ми підходимо до Царства Небесного, тим більше наближаємося до живого Бога і один до одного, і тим все більше стає неможливою наша байдужість, наше злопам'ятство. «Хто любить іншого, той виконав закон» (Рим. 13, 8).

Тільки за такої умови станеться в нас перетворення духовне. Тільки тоді з нашого духовного світу будуть викинуті всі гріхи і залишаться лише добрі справи, думки та наміри.

*З любов'ю, свідченням  
Олег Мельничук*



### МОЛИТВА СВЯТОГО ЄФРЕМА СИРИНА

Господи і Владико життя мого!

Духа лінивства, безнадійності,  
владолюбства і марнослів'я  
не дай мені. Духа чистоти,  
смирнености, терпеливості  
і любові даруй мені,  
равові Твоєму.

Так, Господи, Царю!

Даруй мені бачити гріхи мої  
і не осуджувати брата мого,  
бо Ти благословен еси  
на віки віків.

Амінь.



20 лютого було  
презентовано  
Кодекс щодо захисту  
дітей від насильства  
в Інтернеті

Протоієрей Олег Мельничук був присутній на прес-конференції і підписанні Кодексу як Представник УПЦ при Уповноваженому Президента України з прав дитини.

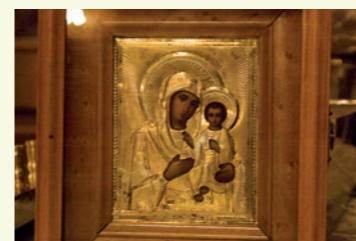
На прес-конференції зазначалося, що ми вчимо наших дітей не розмовляти на вулиці з незнайомцями, не відчиняти двері невідомим людям, правильно переходити вулицю, не бавитися з сірниками і зовсім забуваємо про ту загрозу, яка може очікувати на будь-яку дитину, коли вона знаходиться вдома, біля свого комп'ютера. Тому, перш за все, потрібно щоб саме батьки усвідомили можливість цієї загрози, краще придивилися до своїх дітей, поцікавилися — на які сайти заходить їхня дитина, з ким спілкується там, яку інформацію розповідає про себе в мережі. Адже відомі випадки, коли діти розповідали в соціальній мережі про майбутню відпустку — хто їде, з ким, куди і коли. І, як результат, — пограбована квартира.

Підписання цього Кодексу — це ще один крок державної політики в напрямку створення безпечного Інтернет-середовища для наших дітей.



24-25 лютого  
в Києві відбувся  
другий  
Всеукраїнський  
батьківський форум

На цей форум зібралися педагоги, батьки, практикуючі психологи з усіх куточків України та із-за кордонів нашої держави. Протоієрей Олег Мельничук взяв участь у форумі як заступник голови Синодального відділу у справах сім'ї. В своєму виступі отець Олег зазначив, що духовне виховання дітей починається з родини і лише спільні зусилля батьків, педагогів, представників влади і духовенства можуть змінити те становище, яке наразі має наше суспільство. Священик Олег Мельничук наголосив в своїй промові, що він як батько власної багатодітної родини і керівник великої родини своєї пастви вже багато років працює над пропагандою сімейних цінностей в українському суспільстві. Для цього створено кілька соціальних проектів, в тому числі ще в 2005 році започатковано ВБО «Мама і немовля», ведеться плідна робота з молоддю, підлітками, ветеранами, учнями шкіл Печерського району.



Ця ікона благословлена  
протоієреєм  
Георгієм Єдлінським  
нашому храму  
в 1986 році

«Візьми, Олено, цю ікону Божої Матері і подаруй храму, який збудують біля твого будинку», — такі слова сказав о. Георгій своїй духовній доньці незадовго до своєї смерті. Подробиці цієї історії читайте в наступному випуску журналу «Купол».



2 березня відбулася  
зустріч клубу  
«Зв'язок поколінь»

Протоієрей Олег Мельничук провів з ветеранами бесіду на тему Великого Посту, всі бажаючі долучилися то Таїнства Сповіді, а на наступний день — причастилися. Закінчилася ця перша весняна зустріч невимушеним спілкуванням в теплій сімейній атмосфері.



В храмі на честь  
Різдва Пресвятої  
Богородиці  
планується відкриття  
бібліотеки духовної  
та класичної  
літератури

Запрошуємо всіх бажаючих долучитися до цієї справи. Якщо у вас є книжки, які ви прочитали, але вони могли б принести користь іншим — ви можете зробити добру справу. Також при бібліотеці планується створення архіву духовної аудіо та відео продукції. Про відкриття бібліотеки буде повідомлено окремо.



29 лютого протоієрей  
Олег Мельничук  
взяв участь у прес-  
конференції щодо  
підписання  
президентом України  
закону про  
заборону реклами сигарет на запрошення  
співорганізаторів проекту

На прес-конференції широке коло громадськості: представники Міністерства охорони здоров'я України, Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВОЗ), педагоги та представники громадських організацій закликали президента України Віктора Януковича підписати закон про заборону реклами сигарет. Отець Олег в своєму виступі зазначив: «Церква повністю підтримує вашу діяльність. Зі злом не потрібно вести діалог, з ним потрібно боротися. Зло має своє ім'я, якості, наслідки. Раніше спокуса, зло таїлися в яблуці, а зараз — в красивих картинках, рекламі тощо. Технологія диявола — звабити, спокусити людину.

І тому ми б'ємо на спалах, сподіваючись, що Президент почує всіх нас і підпише цей закон. Президент — християнин, а кожен християнин — це воїн. Воїн в боротьбі зі злом. Президент як людина, як воїн, як християнин без вагань підпише закон №5164, я в цьому не маю жодних сумнівів, я в цьому переконаний.»

Вітаємо учасницю клубу «Зв'язок поколінь»  
Іванову Лідію Костянтинівну з днем народження.  
Прийміть, шановна Лідіє Костянтинівно,  
наші найщиріші вітання. Бажаємо Вам міцного  
здоров'я, миру в душі, злагоди та добробуту.



# Великопостные беседы

прот. Александра Шмемана



Тут нельзя дать никакого определенного рецепта, но возможно привести некоторые общие соображения и рассуждения.

Во-первых, Великий Пост — лучшее время, чтобы рассмотреть и взвесить невероятно поверхностный характер нашего отношения к людям, к вещам, к работе. «Относиться ко всему с улыбкой», «не принимать слишком к сердцу» — вот советы, ставшие на самом деле «заповедями», которым мы радостно подчиняемся, а означают они: не связывайте себя, не спрашивайте, не углубляйте своих отношений с людьми. Другими словами, будьте частью того мира, который постоянно употребляет великие слова «мир», «ответственность», «осторожность» и т. д., а на самом деле следует материалистическому принципу, по которому человек оценивается соответственно его положению.

Великий Пост — время искания смысла: смысла моей профессиональной жизни; смысла моих отношений с другими людьми; смысла дружбы; смысла моей ответственности в жизни. Необходимо стараться углубить все наши отношения с людьми, потому что мы — свобод-

“Один святой — а здесь святой означает просто человека, относящегося серьезно к своей вере — больше может сделать, чтобы изменить мир к лучшему, чем тысяча напечатанных программ. Святой человек — единственный настоящий революционер в этом мире”

ные люди — стали (часто сами того не сознавая) рабами систем, постепенно уничтожающих все человеческое в мире. И если наша вера имеет какое-либо значение, она должна влиять на всю нашу жизнь во всех ее аспектах. Множество людей думает, что необходимые перемены происходят в зависимости от революций и внешних перемен. Но мы, христиане, должны доказать, что на самом деле все вытекает изнутри — от веры и жизни по вере. Один святой — а здесь святой означает просто человека, относящегося серьезно к



Какое значение может иметь Великий Пост для проживающих в миру: в течение долгих часов, проведенных вне дома, за столом, на работе, во время разъездов, при выполнении служебных обязанностей, при встрече с коллегами или друзьями?

своей вере — больше может сделать, чтобы изменить мир к лучшему, чем тысяча напечатанных программ. Святой человек — единственный настоящий революционер в этом мире.

Прибавим еще одно последнее замечание: Великий Пост — это время, когда надо особенно следить за всем тем, что мы говорим. Мир наш невероятно многоречив, мы постоянно утопаем в словах, которые утратили свое значение, а следовательно — и свою силу. Христианство являет нам священное значение слова — этого воистину божественного дара. Наше слово обладает огромной силой, либо положительной, либо отрицательной. Поэтому мы будем судимы и за наши слова. Если мы будем обдумывать и взвешивать наши слова, мы вновь осознаем их глубокий и священный смысл и поймем, что даже невинная, но необдуманно сказанная шутка, может привести к самым бедственным последствиям, может стать той последней каплей, переполнившей чашу отчаяния, толкнувшей человека на худшее. Но слово может быть и свидетельством правды. Случайный разговор за письменным столом с товарищем по работе может иногда лучше

передать верный взгляд на жизнь, чем формальная проповедь. Слово может заронить в душе возможность другого подхода к жизни, потребовать большего познания. Мы часто сознаем, что мы постоянно влияем друг на друга своими словами, своей сущностью.

“Воздерживаясь от пищи, мы вновь узнаем ее вкус и научаемся получать ее от Бога с радостью и благодарностью. Сокращая развлечения, слушание музыки, ненужные разговоры и поверхностные рассуждения, мы вновь понимаем величайшую ценность отношений с человеком, с его трудом и творчеством”

Таким образом, Великий Пост — это время, когда человек как бы вновь приобретает веру в жизнь в ее божественном значении, в ее священной глубине. Воздерживаясь от пищи, мы вновь узнаем ее вкус и научаемся получать ее от Бога с радостью и благодарностью. Сокращая развлечения, слушание музыки, ненужные разговоры и поверхностные рассуждения, мы вновь понимаем величайшую ценность отношений с человеком, с его трудом и творчеством. ■

Наибольш небезопасно дотримання суворого посту для людей, які протягом року не дотримуються загального графіка постів і обмежень, що існують у віруючих. Люди, що дотримуються цих обмежень, подібних проблем практично не відчують, тому що Великий пост для них — не єдиний, а всього лише найголовніший і найстриманіший серед інших постів.

У більшості випадків ці люди утримуються від вживання тваринної їжі ще в середу і в п'ятницю протягом усього року. Тому їх організм більш пристосований до таких випробувань. Крім того, за тиждень до посту віруючі вже не їдять м'яса, а вихід з поста — це аж ніяк не обжерливість, як думають деякі, а вживання невеликих порцій певних непісних продуктів.

До речі, саме на Великдень припадає сплеск різних захворювань, пов'язаних з переїданням скромної їжі. За час тривалого посту організм перебудовується на інший тип обміну речовин, перестає виробляти ферменти, необхідні для розщеплення жирів і білків. І тут в один прекрасний день обрушується потужний «харчовий удар». Підшлункова залоза в шоці, шлунок в шоці... Яка вже тут користь для здоров'я!

Для підняття загального тону можна ввести в раціон продукти, особливо багаті магнієм, вітамінами і мікроелементами (спаржа, шпинат, боби) і магнієві мінеральні води.

Ну а для людей, які все ж зважилися на дотримання посту, можливо, вперше в житті, дозволю привести ряд рекомендацій для того, щоб пост пішов на користь, а не на шкоду.

Пам'ятайте, що весна — це період загального ослаблення організму, або, як кажуть лікарі, — астенізація. Одна з головних причин таких порушень в організмі — це серйозний авітамінозних стрес. А виключення з раціону продуктів тваринного походження призводить до ще глибшого дефіциту вітамінів.

Тому в період посту організувати харчування слід так, щоб максимально наситити організм вітамінами і мікроелементами. Для цього, перш за все, слід знизити в раціоні частку овочів і фруктів минулого врожаю. Вони не тільки практично не містять вітамінів, але деякі з них можуть бути шкідливі для організму. Їх слід замінити фруктами та овочами нового

## ВЕЛИКИЙ ПІСТ З ТОЧКИ ЗОРУ ДІЄТОЛОГА

Багато наших співвітчизників в березні дотримуються Великого посту. Що ж несе з собою 40-денне суворе обмеження в харчуванні? Корисно це чи шкідливо для організму? Думки з цього приводу існують дуже різні. Проте, як завжди, істина знаходиться десь посередині...

врожаю. Зараз вони в достатній кількості імпортуються з південних країн. Доцільно збільшити вживання цілісних круп, горіхів, додавати до всіх страв висівки. Таким чином, буде ліквідовано дефіцит вітамінів групи В.

Навіть при правильному харчуванні, буде не зайвим додатковий прийом полівітамінів. Підійдуть будь-які препарати, до складу яких входять основні вітаміни і мікроелементи.

Для підняття загального тону можна ввести в раціон продукти, особливо багаті магнієм, вітамінами і мікроелементами (спаржа, шпинат, боби) і магнієві мінеральні води.



І, до речі, особливо схуднути в піст, швидше за все, не вийде. Виключаючи з раціону їжу тваринного походження, люди, як правило, налягають на вуглеводи. А 100 грамів зайвих вуглеводів — це зазвичай близько 10 грамів відкладеного жиру. Крім того, доля зайвих кілограмів залежить не тільки від складу, але і від кількості їжі. А зловживати можна і пісною їжею. Ось тільки один приклад пропонованого раціону під час посту, взятий з реального життя:

**Сніданок:** чай, лаваш.  
**Обід:** картопля по-селянськи, 2 порції.  
**Полудень:** лаваш, картопля фрі.  
**Вечеря:** сухарики, поп-корн.

Великий піст, як втім, і будь-який інший піст — це не дієта, і призначений він для іншого. Для глибоко віруючих людей це, перш за все, період покаяння, очищення душі. А зайві кілограми — це до дієтолога.

З точки зору дієтології така їжа приведе тільки до набирання ваги, і знову ж, авітамінозу. Тому, якщо ви дійсно вирішили постувати виходячи з релігійних міркувань, робіть це без сліпого фанатизму, дотримуючись правил раціонального харчування. А якщо пост використовується з метою зниження ваги, то не треба мучитися. Краще сходіть до дієтолога — буде більше користі. ■

Є. В. Олександрова,  
лікар-ендокринолог, дієтолог







## ПАМЯТИ ДРУГА

или что мы празднуем 8 марта

*«Скоро весна. Такая долгожданная после холодных месяцев зимы. И с первыми робкими лучами весеннего солнца празднуется один из самых загадочных праздников с пролетарским названием «Международный женский день». С момента его провозглашения прошло чуть больше ста лет, однако споры о его истинном происхождении не утихают и в наши дни».*

Думаю, однозначного ответа мне не удастся найти, но моя собственная история, возможно, кому-то станет интересна.

В мои школьные годы «Международный женский день» был довольно значимым событием. Вся школа готовила поздравления женскому учительскому коллективу, а с лучшими номерами художественной самодеятельности ребята моей школы ездили поздравлять подшефных. В огромном актовом зале завода директор поздравлял женщин-тружениц предприятия, им вручались цветы, отличительные знаки передовиков социалистического труда, дарились памятные подарки. Так было и в тот раз. Наш вокальный ансамбль репетировал отобранные для выступления номера и вдруг наш солист Стас заявил, что вообще не понимает смысла этого праздника. В нашей группе были еще две девчонки кроме меня, они поддерживали мое возмущение в адрес Стаса.

В мои школьные годы «Международный женский день» был довольно значимым событием

— Разве ты не поздравляешь свою маму и бабушку с праздником? — Очень резко спросила я.

Стас как-то замялся, но потом ответил, что поздравляет, только есть другой, церковный праздник, который... , но мы не дали ему договорить и продолжили репетировать свое выступление. Концерт мы отыграли успешно, но осадок от ссоры остался, я даже не разговаривала со Стасом какое-то время. Школьные мероприя-

тия сменялись один за другим и наши споры вскоре забылись, правда, как мне тогда показалось Стас, в знак примирения подарил мне картину — маленькую деревянную дощечку со странным изображением и надпись — «Хранительнице счастья». А потом был выпускной бал, прощания и обещания, что будем хранить нашу школьную дружбу. Так окончилось наше детство. Учеба в разных городах и другие жизненные обстоятельства на какое-то время разлучили нас, но мы остались верны нашей школьной дружбе. У нас даже появилась традиция встречать весну всем вместе.

Шло время, первой от нашего коллектива отделилась Светлана, так звали одну из моих подруг по школьному ансамблю, она вышла замуж за иностранца и уехала с Украины, потом на время потерялась Маша, она усердно завоевывала звание лучшего адвоката, а затем куда-то пропал и сам Стас. Вновь всем нам предстояло на время расстаться. В этой истории можно было бы поставить точку, если бы не одно обстоятельство. Со временем мы опять стали встречаться, перезванивать друг другу, ходить в гости, все, кроме Стаса. Он так и не появился больше ни на одной нашей встрече. И вот, собираясь в который раз вместе встретить весну, я, перебирая старые коробки, вдруг обнаружила картинку, ту самую, подаренную мне Стасом. Мне вдруг захотелось во что бы то ни стало отыскать его и задать ему вопрос: «Почему ты не видел смысла в праздновании Международного женского дня?». Наша встреча с бывшим школьным ансамблем стала в тот день

для меня сюрпризом с неприятным осадком. Я узнала, что Стас погиб, а на встречу с нами пришел его сын. Веселый парень так же смущенно поздравил всех нас с праздником, говоря о том, что женщина достойна внимания принца каждый день, вот только принц должен быть с неиспорченным жизнью зрением.

В 1917 г. женщины России вышли на улицы в последнее воскресенье февраля с лозунгами «Хлеба и мира»

Итак, что же праздновать нам, православным, — светский праздник 8 Марта или церковный праздник жен-мироносиц? Возможно, это — повод задуматься об особом предназначении женщины.

А что собственно мы знаем об истории одного и другого праздника?

История светского женского праздника берёт своё начало в Нью-Йорке 1857 года. Именно тогда состоялась манифестация работниц швейных и обувных фабрик. Женщины вышли с требованиями предоставления им избирательного права, а также улучшения условий труда. Полвека спустя, в 1908 году 8-го марта американки снова вышли на митинг с требованием запрета детского труда, улучшения условий на фабриках и, опять же, предоставления женщинам права голоса.

В 1917 г. женщины России вышли на улицы в последнее воскресенье февраля с лозунгами «Хлеба и мира». Эта демонстрация предшествовала смене власти в стране — через четыре

дня император Николай II отрёкся от престола. День 8 марта с первых лет советской власти стал государственным праздником. С 1965 г. этот день был объявлен нерабочим.

Что до христианского праздника, то на протяжении веков в православии отмечается женский праздник, связанный с самым главным событием в истории человека, Воскресением Христовым, — неделя святых жён-мироносиц. Во время земной жизни Иисуса Христа многие благочестивые женщины сопровождали своего Учителя во время Его странствий и всячески служили Ему. Они шли за Ним, и плакали, когда Его вели на Голгофу; стояли рядом во время Его крестной смерти, и смотрели на Его положение в гроб. Не успев при погребении помазать миром пречистое Тело Господа, по случаю наступившего праздника ветхозаветной Пасхи, они хотели совершить это утром в первый день следующей недели, и за усердие свое были названы Мироносицами. Когда же они подошли к гробу Господню, то встретили Христа уже воскресшего, и,

первыми узнав радостную весть, возвестили ее сначала апостолам, а затем и многим другим людям. По слову Церкви, мироносицы сделали истинными свидетелями смерти и славного Воскресения Иисуса Христа.

В духовном смысле это и есть Подлинный Международный женский день.

В православии отмечается женский праздник, связанный с самым главным событием в истории человека, Воскресением Христовым, — неделя святых жён-мироносиц

Если рассматривать праздник с точки зрения политической окраски, то возникает вопрос: существует ли необходимость в наши дни женщине бороться за свои права? Многого добились наши бабоньки в этой борьбе — и асфальт они укладывают, и тяжёлые носят такие, что не каждому мужчине по плечу, и на тракторах работают, и таксистами, и в футбол играют, и академиком, и профессором среди женщин предостаточно. Вроде бы уже и бороться не за что, а праздник

остался. Скорее всего, он давным-давно потерял свою политическую окраску, и в светском государстве отмечают его как праздник Весны, Любви, Красоты.

Вглядываясь и вслушиваясь в слова сына Стаса, я поняла, что современный православный верующий может дополнить празднование 8 марта своим смыслом. Ему есть что сказать о женщинах и женщинам. Христиане воспевают женщин как жен и матерей — тех, без кого невозможно было бы семейное счастье, радость иметь и растить детей.

Наша встреча подходила к концу, ясным оставалось одно — каждая женщина, будь она христианка или нет, нуждается в мужском внимании и заботе, надеется на понимание и на поддержку. И подобное отношение настоящий мужчина проявляет всегда, независимо от каких-либо кому-то памятных дат. У меня появился настоящий выбор: что праздновать, а чему просто радоваться, не переставая любить и беречь огонь счастья жизни. ■

Ирина Хоменко

В газетах советского времени 8-е марта называли «днем смотра боевых сил работниц и крестьянок всей страны». О весне и любви никто не упоминал, главный упор на посещения женщинами собраний, кружков политграмоты и вовлечении ее в процесс классовой борьбы и социалистического строительства.

Подарками женщин тоже не особенно баловали: в одной из газет за 1925 год опубликовано объявление о том, что в магазин поступили калоши всех размеров и, в честь праздника, в дни с 6 по 8-е марта женщинам предоставляется скидка...

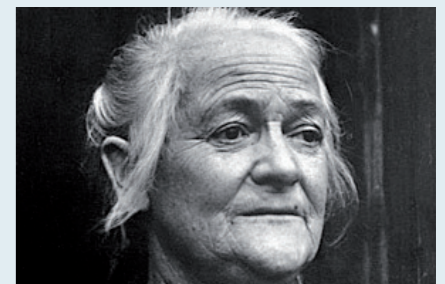


В Древнем Риме существовал женский день — праздник свободно рождённых женщин. В этот день женщины получали от своих мужей подарки, были окружены любовью и вниманием. Женщины-рабыни тоже получали подарки, хозяйка дома позволяла невольницам в этот день отдыхать. Облаченные в лучшие одежды, с благоухающими венками на головах, римлянки приходили в храм богини Весты — хранительницы домашнего очага.



Клара Цеткин — активная участница работы 2-го Интернационала. В 1889 году на собрании Учредительного конгресса 2-го Интернационала в Париже она выступает с речью о роли женщин в революционной борьбе. Впоследствии вместе с Розой Люксембург она прославилась, как активный борец за права женщин.

На Международной конференции женщин-социалисток в Копенгагене в 1910 году по предложению Цеткин было принято решение о праздновании Международного женского дня. Он был приурочен к годовщине демонстрации работниц нью-йоркских предприятий текстильной промышленности 8 марта 1857 года. Задумывался этот день как чисто политическое мероприятие. Так оно до сих пор происходит во всем мире, кроме нашей страны.







К своему послушанию он отнесся, как и полагается монаху, со всей душой, и достиг в этом деле немало.

Опыт трапезной Данилова монастыря известен широко. Здесь умудряются, не отступая от строгих правил монашеского аскетизма, разнообразить стол и готовить кушанья, которые привлекательны и популярны даже за пределами обители. У этого монаха может поучиться искусству трапезы самый искушённый гурман из мирян.

Иеромонах Гермоген говорит, что искуснейшие повара готовят разнообразные блюда из лучших продуктов, но отсутствие благодати невосполнимо. Трапеза, как и любое дело в монастыре, благословляется. Через пищу, приготовленную с молитвой, человеку сообщается благодать, а душа, как и тело, всякого человека радуется любому проявлению благодати.

Монахи дали немало рецептов, вошедших впоследствии в обиход. Это широко известный хлеб «Бородинский», рис и рыба по-монастырски, монастырский мед, разнообразные вина и многое-многое другое.

В монастырях по уставу вне поста пищу принимают два раза в день, а постом — один раз.

Наши уста являются теми вратами, через которые мы принимаем пищу. И чтобы через эти врата не вошел «Троянский конь», мы молимся перед едой и тем самым освящаем ее. Через трапезу человек может и освящаться, и оскверняться.

«Стол, начинающийся и оканчивающийся молитвою, никогда не оскудеет», — эти слова св. Иоанна Златоуста особенно любит повторять отец Гермоген.

Приведём рецепты некоторых блюд келаря монастыря.

#### Гречневая каша с грибами

Особенно хорошо, когда она распарена в русской печке.

Если готовите на плите — заливайте гречневую крупу нужным количеством холодной воды и медленно доводите до кипения на очень слабом огне, плотно закрыв кастрюлю крышкой.

Главное — в процессе варки не открывать крышку и не перемешивать кашу, чтобы не нарушить ее варку паром.

Для снятия пробы лишь на мгновение немного сдвинуть крышку и сразу возвращать ее на место.

После варки надо, не открывая крышку, дать настояться 10-15 минут.

Затем готовую кашу солим, добавляем немного сахара, приготовленную заправку из жареного лука и обжаренных грибов, хорошенько все перемешиваем и сразу подаем к столу. У нас получается прекрасная трапеза в одном блюде.



**Ингредиенты:** 1 ст. гречневой крупы, 2 ст. воды, 3 головки репчатого лука, 500 г свежих грибов, соль, растительное масло, специи.

Как альтернативу русской печке можно использовать термос с широким горлом. С его помощью наша каша будет вкусной и рассыпчатой, как из русской печки.

Стакан чистой перебранной крупы высыпает в термос. Заливаем двумя стаканами крутого кипятка и закрываем крышку. Оставляем в термосе примерно на час. Наша каша не выкипит и не пригорит, а главное — сохранит ценные вещества, которые несколько теряются при варке на плите.

Порезанные грибы поджариваем в масле вместе с луком и специями. Очень хорошо добавить лавровый лист. Жарим всё до готовности.

Через час, когда наша каша готова, выкладываем её прямо из термоса на сковородку. Перемешиваем с луком и грибами и прогреваем всё вместе.

## Кухня батюшки Гермогена



Батюшка Гермоген. Многие годы трапеза была его монашеским послушанием. Насельник Свято-Данилова ставропигиального мужского монастыря иеромонах Гермоген (Ананьев) долгие годы служил келарем обители, то есть отвечал за кухню и питание.

#### МОЛИТВА ПЕРЕД ВКУШЕНИЕМ ПИЩИ

Отче наш, Иже еси на небесах! Да святится имя Твое, да придет Царствие Твое, да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь; и остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим; и не введи нас во искушение, но избави нас от лукавого. Очи всех на Тя, Господи, уповают, и Ты даеши им пищу во благовремении, отверзаеши Ты щедрую руку Твою и исполнявши всякое животное благоволения.

#### МОЛИТВА ПОСЛЕ ВКУШЕНИЯ ПИЩИ

Благодарим Тя, Христе Боже наш, яко насытил еси нас земных Твоих благ; не лиши нас и Небесного Твоего Царствия, но яко посреде учеников Твоих пришел еси, Спасе, мир даяй им, прииди к нам и спаси нас.

#### Рецепт жаворонков в день сорока мучеников в Севастийском озере мучившихся (22 марта)

Этот рецепт также является рецептом постного теста, которое можно использовать во время поста.

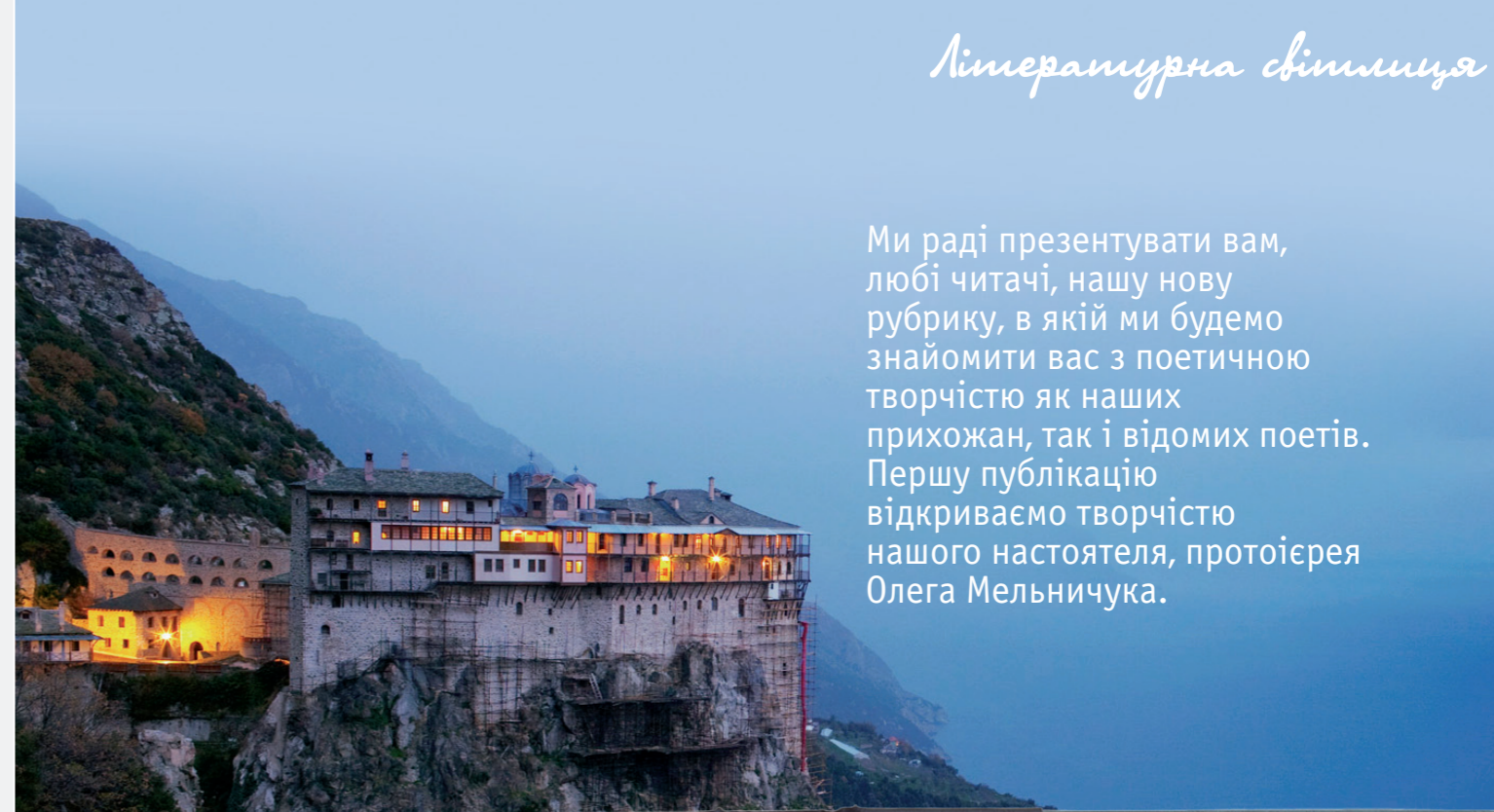
**Ингредиенты теста:** мука 1 кг, сахарный песок 3 ст. л., сухие дрожжи 10 гр., теплая кипяченая вода 2 стакана, подсолнечное масло 3 ст. л., соль 1 чайн. л.

#### Картофель с орехами и гранатами

Картофель «в мундире» очистить, нарезать кубиками, уложить в салатник, полить соусом и посыпать зеленью. Для соуса измельченные ядра грецких орехов и чеснок истолочь с солью, добавить мелко нарезанный лук, сок граната и все перемешать. 2 — 3 картофелины, 1 ст. ложка измельченных ядер грецких орехов, треть стакана сока граната, 1 — 3 зубчика чеснока, измельченная зелень петрушки или укропа, лук.



Ми раді презентувати вам, любі читачі, нашу нову рубрику, в якій ми будемо знайомити вас з поетичною творчістю як наших прихожан, так і відомих поетів. Першу публікацію відкриваємо творчістю нашого настоятеля, протоієрея Олега Мельничука.



#### Отрывок из

#### «Воспоминания о Небесной Горе Афон»

Я не могу без трепета и слёз  
Вступать на Гору ту Святую,

Где Матерь Божия всегда  
Открытыми нам держит небеса.

В пути тебя она благословляет,  
И милует, и охраняет,

И все течения событий на Гору направляют.  
Я приехал, прилетел, приплыл,

Пал на колени и землю целую.  
А слёзы мои — не от меня

Они пропитаны любовью Христа.  
О, Матерь Божия, прости меня,

Грешное и непослушное твоё дитя.  
Но я всегда к тебе прибегаю

И жажду быть с тобою навсегда.  
Иду на службу вместе с братией,

Что служит Тебе день и ночь,  
Но я сейчас так сильно счастлив,

И чем могу тебе помочь?  
Служба — это небеса,

Открыты всем и каждому навеки.  
Тебе поём мы: «Ты Благословенная,

Радуйся Невесто Невестная».  
Милые братья, это не то...

Словами, буквами не передать  
Что чувствуешь ты тогда,

Когда смотрит на тебя Матерь Христа.





# Прогулянка по Старонаводницькій

Печерська. Виходжу з метро. Рухаюсь у напрямку Старонаводницької вулиці, до храму. Сповільнюю хід. Поки не поспішаю. Світлофор історії дає дум-

камі зелене світло і, роздивляючись то один бік Старонаводницької, то інший, рухаючись вниз по дорозі, починаю мандрівку крізь час і простір ...

Дивлюсь, — військовий інститут. Башта №4. Так, час залишив тут свої сліди, як і скрізь на Печерську, сліди воєнної готовності захищати рідну сторону...  
... А колись ця долина називалася Неводицькою долиною, і протікав тут струмок, а вся місцевість між Печерським і Видубицьким монастирями звалася Неводичі, пізніше — Неводничі. «Долина и озеро в ней и выходящий оттуда поток, и возле него идущая дорога называются Неводничими», — знаходжу в описі Києва автора М. В. Закревського, а ще М. О. Максимовича, який на основі додаткових даних уточнював, що «северная часть этих возвышений, отделяемая от Печерской горы Неводичским потоком, называлась исстари Неводичами».

«... А колись ця долина називалася Неводицькою долиною, і протікав тут струмок»

Звідки ж бере початок назва вулиці? — За одним із припущень вона бере свій далекий початок від місцевості Неводничі (Наводничі), де ніби-то було поселення рибалок, а саме слово неводичь (приблизно XIII ст.) і означало — рибалка. Також назва місцевості могла б бути пов'язана з тим, що рибалки сушили тут свої неводи, — існує така думка. Ще за однією версією, назва походить від понтонної (навідної) переправи через Дніпро, що існувала в районі сучасного мосту імені Патона ще з часів Київської Русі, а, ймовірно, й раніше. За іншою версією — від наплавного мосту, спорудженого у 1740 році.

Старонаводницька вулиця відома з XVIII століття як головний шлях, по якому приїжджали до Києва з Москви та Лівобережжя. Цей шлях мав назву Боярак, Душегубиця, Наводницький струмок. Як вулиця під теперішньою назвою Старонаводницька фігурує з 30-х років XIX століття. Пролягає вона від вулиці Кутузова до площі Героїв Великої Вітчизняної війни. Прокладена на початку XVIII ст., являла собою незабудований шлях.

У XVII — XVIII століттях Печерське містечко стає Військово-адміністративним центром Києва. Споруджують фортеці, оборонні мури з вежами,

вдосконалюються фортифікаційні споруди Печерської фортеці. Під час першої світової війни Печерськ швидко милітаризується, розширюється арсенал, зводяться військові училища. Згодом з'являється Нова Печерська фортеця. Одна з її будівель, Башта №4, знаходиться на початку Старонаводницької вулиці, і зветься ще «малою баштою» за її невеликий розмір.

Йду далі. Підіймаю голову на забудови — по одну сторону вулиці — багатоповерхівки, по іншу — малоповерхові приватні будинки. Разом з іншими околицями Старонаводницька вулиця була однією із перших масово забудована у повоєнні роки. В останні десятиріччя тут з'явилися нові громадські споруди і заклади, житлові масиви. Забудова місцевості почалася наприкінці XIX — у першій половині XX століття і складалася з малоповерхових приватних будинків. У 1980-х роках стару забудову знесли, і на її місці у другій половині 80-х — початку 90-х почали зведення нового мікрорайону, щодо якого побутує назва «Царське село».

Третя хвиля забудови Старонаводницької балки почалася у 2000 році, коли архітектор Янош Віг розробив проект житлового комплексу. Серед будинків особливо виділяється будинок № 13 з хвилястим дахом, серед киян відомий як «Дім-хвиля», «Верблюд».

«У XVII - XVIII століттях Печерське містечко стає Військово-адміністративним центром Києва»

Якщо пройти Старонаводницькою вулицею, то звернувши можна потрапити на вулиці Лейпцизька, Панфіловців, Лаврська, Редутний провулок, бульвар Дружби народів, які прилучаються до неї. Але невеличкі мандрівки в історії інших вулиць будуть згодом, одразу як трапиться нагода прогулятися там.

А поки що ось вона, Церква Різдва Пресвятої Богородиці, на повороті Старонаводницької вулиці.

Заходжу в храм. Тихо, спокійно, радісно. Все, мандрівку крізь час закінчую. Я на місці. ■

Любов Мазур



**Отець Олег, в церковному магазині мені попалася одна книжечка, в якій я прочитав про те, що пост і молитву не можна виставляти напоказ? ( Віталій, вул. Московська )**

Дякую за питання. Саме так, той хто виставляє на показ свої чесноти, то це — фарисей в чистому вигляді. А Ви спробуйте не говорити про своє духовне життя навіть сусіду чи другу, адресуйте все Богу і Йому про все говоріть і «Отець твій, що бачить таємне, віддасть тобі явно». Мф.6. 18

**Батьושка, мене зовут Юлія, может быть Вы помните меня — осенью я приходила к Вам в храм в роддоме, когда лежала там на сохранении? Я была тогда на службе в зелёном халате.**

**Хотела спросить у Вас — как мне правильно поступать во время поста? У меня маленький ребёнок, и все, что я ему готовлю, должна пробовать. Как же быть?**

Юля, конечно же я помню и Вас и Ваш зелёный халат ))) Готовьте на здоровье все, что необходимо Вашему ребёночку. И если Вы кормите грудью, то можете не только пробовать, но и кушать спокойно, т.к. ему необходимо все биологические элементы для формирования организма. Вам пост таков: каждый вечер читать на ночь отрывок с Евангелия. Уже заскучал за Вами. Потеплеет — и буду ждать вас в храме на богослужении и на чае.

**Скажіть будь ласка, чому саме м'ясні, молочні продукти та яйця заборонені в пост? Звідки це пішло? ( Катерина Михайлівна, Кловський узвіз )**

Дякую, Катерино Михайлівно. Православна Церква встановила Великий піст як наслідування Ісусу Христу, який постився в пустелі 40 днів перед тим, як вийти звідти на Своє служіння. Приказка є така: сите брюхо і молитві глухо. Так от, коли живіт

наповнений м'яса та інших важких продуктів, то тіло хоче спати, відпочивати, все що завгодно — тільки не молитися. Тому, стримання від скромної їжі дає можливість організму бути більш здатним до духовної справи: молитви, читання слова Божого

**Отец Олег, скажите, пожалуйста, можно ли поститься вне какого-то расписания? Хочется начать пост с определенного для меня дня, а не ждать ближайшего поста... Я регулярно делаю чистку организма, придерживаюсь принципов здорового и раздельного питания. (Игорь Леонидович, ул. Старонаводницкая)**

Спасибо за вопрос. Очень хорошо что у Вас такой подход к телу. Но душа — нечто иное. В духовной жизни христианина вся борьба идет за смирение. Чтобы стяжать эту добродетель, надо быть послушным сыном Церкви и по силам своим соблюдать ее установления, в том числе и в отношении к постам. Указывая на все это, один из древних подвижников говорил своим духовным чадам, что диавол тоже постится и даже совсем ничего не ест, а все остается гордым духом, противящимся Богу.

## Під час Великого посту в храмі на честь Різдва Пресвятої Богородиці проходить Таїнство Соборування 17, 24 та 31 березня

**Ми попросили нашого настоятеля, протоієрея Олега Мельничука розповісти докладніше про сутність цього Таїнства.**

— Соборування, або, як воно ще називається, Єлеєосвячення, — це церковне Таїнство, в якому при помазанні тіла спеціально освяченим маслом (єлеєм) призивається на людину благодать Божа, що зціляє немочі душевні і тілесні. Крім тілесного зцілення в Таїнстві проситься і відпущення гріхів — бо більшість хвороб є наслідком гріха, тоді як сам гріх — хвороба духовна. За поясненням вчителів Церкви, при Єлеєосвячення відпускаються гріхи забуті (але не свідомо приховані на сповіді!). Наприклад,

з причини своєї малозначущості для людини. Проте сукупність цих гріхів може важким тягарем лягти на душу і стати причиною не тільки розладів духовного здоров'я, але і, як наслідок, захворювань тілесних. Єлеєосвячення відбувається над православними віруючими старше семи років, що страждають тілесними і душевними хворобами. Під останніми можна розуміти і важкий духовний стан (смуток, скорбота, відчай), бо причиною його можуть бути (і, як правило, бувають) нерозкаяні гріхи, може бути, навіть не усвідомлювані людиною. Отже, Таїнство може відбуватися не тільки над страждаючими від важких тілесних недуг або вмираючими. Крім того, мало хто з тих, хто живе у

наш час, може вважати себе абсолютно фізично здоровим навіть за відсутності тяжких захворювань ... Не здійснюється Єлеєосвячення над хворими, що знаходяться в несвідомому стані, а також над буйними психічними хворими.

**В нашому храмі Соборування проходить о 14-й годині 17, 24 та 31 березня.**





# Может ли пост быть во вред?

Каких плодов ждать от поста? Когда его полезно ослабить? Как бороться со страстями в период говения? На вопросы о смысле поста отвечает игумен Петр (Мещеринов)



— В чём состоит смысл поста? Должен ли он приносить какой-либо духовный плод?

Вопрос, разумеется, риторический. Ответить на него «Нет. Пост ни в коем случае духовного плода приносить не должен», — это, конечно же, нонсенс. А между тем, на практике такое случается нередко.

Я бы рискнул взглянуть на проблему поста с неожиданной стороны, а именно: бывают случаи, когда пост не только не имеет пользы, но, наоборот, приносит вред душе христианина. Происходит это тогда, когда подлинный библейский, христианский, церковный смысл поста подменяется каким-то иным содержанием.

“Эту мысль нужно усвоить — что пост не есть цель, а есть педагогическое церковное средство. А когда мы это забываем, то христианство превращается в йогу, в которой тоже не едят, не спят и так далее”

Вред этот может быть тройкий. Первое — это когда христианство превращается в Религию Еды, и бедный христианин, живя в совершенно ненормальных условиях большого города и чрезвычайных нагрузках, как психологических, так и физических (чего стоят хотя бы поездки в московской подземке на работу и с работы), слабеет и изнемогает и постоянно хочет есть. Результатом бывает то, что центром жизни человека становится Еда.

Таким образом, многие православные во время поста, с одной стороны, думают не о Боге, а о еде, а с другой — черпают в своём отказе от еды уверенность, что именно такое «постничество» угодно Богу. При этом почти невозможно избавиться от чувства «несмы, якоже прочие человецы» (Лк. 18, 11); а то, что эти самые «прочие человецы» едят и пьют

в свою меру и в своё удовольствие, вызывает скрытую зависть, что отнюдь не способствует возрастанию в любви к ближнему.

Вдобавок Религия Еды, в отличие от подлинного христианства, учит лицемерию перед самим собою — самое, пожалуй, опасное состояние в духовной жизни. Это лицемерие производит на свет такие, уже прочно вошедшие в наш православный быт явления, как постный майонез, соевую колбасу или соевое же молоко и прочие весьма вредные для здоровья, а при этом и достаточно недешёвые «постные» суррогаты нормальных продуктов. Мы «изнутри» не замечаем уродливой комедийности такого постного времяпровождения; а со стороны очень, увы, заметно, что люди, называющие себя православными христианами, затрачивают массу энергии и сил не на сугубую жизнь по Евангелию, а на то, чтобы соблюсти формальную букву и тем самым уверить себя в том, что они «угождают Богу».

Второй возможный «вред от поста» — это усвоение мысли (часто, надо сказать, являющейся предметом церковной проповеди), что «пост — это такое время, когда нужно больше молиться, больше сосре-

дотачиваться, больше читать Евангелие, делать больше добрых дел и т.п.». Мысль, совершенно дезориентирующая христианина — потому что из неё следует, что вне поста сосредотачиваться, молиться, читать Евангелие и, главное, совершать добрые дела можно меньше.

На этот недостаток (правда, под иным углом зрения) указывал ещё святитель Феофан Затворник, неоднократно высказывающий в своих письмах и трудах сожаление, что все духовные плоды, стяжанные во время поста, тут же, за несколько дней после Пасхи или Рождества, куда-то испаряются, и пост, таким образом, пропадает всуе.

“Если пост не приносит нам радости и мира, возрастания в любви к Богу и ближнему — то, спрашивается, какой смысл в нашем пощении?”

Результатом этой дезориентации является третий вред — самый, на мой взгляд, существенный и одновременно самый тонкий и мало кем замечаемый.

Дело тут вот в чём. Христианская жизнь требует ровности и постоянности — без этих качеств не может быть возрастания в духовной жизни.



Это касается и молитвенного правила, и сосредоточенности, и чтения, и меры воздержания, и посещения богослужения, и т.п. Наши же постные уставы, уместные в строгости древнего монастырского ритма жизни, на мой взгляд, мало способствуют этой самой ровности и умеренности в духовном возрастании современных христиан.

У нас получается приблизительно так: как спортсмены тренируются перед ответственным состязанием, или как музыканты усиленно занимаются перед конкурсами, или как студенты перед экзаменами, так и мы постами начинаем сосредотачиваться на внимании к ближним и доброделании, на том, чтобы усиленно молиться, читать духовные книги, чаще ходить в храм и проч. А после постов от всего этого «отдыхаем».

Тем самым расшатывается и утрачивается именно ровность христианского существования, без которой вся наша церковная жизнь превращается в «хождение по кругу» — и даже не «хождение», а какое-то чередование «рывков» и обессиленной усталости.

Таков основной смысл поста. И здесь нужно сразу сказать: если поститься «библейски», то на первое место выходит внутренний труд сердца; а ограничения всякого рода являются лишь средством для того, чтобы труд этот был успешным.

—А можно ли такое действие, как «внутренний труд сердца», в какой-то мере расшифровать, или хотя бы привести примеры?

— Пожалуйста. Вот, например, с библейской точки зрения «разрешить оковы неправды» — очень актуально. Что это значит? Нередко христианин живёт в своём семейном окружении или в отношениях с коллегами по работе, совершенно не замечая того, что эти отношения не только нехристианские, но порой и до «общенравственных» не дотягивают. Часто православным на это просто не хватает внимания: всё оно поглощено тем, как правильно поститься, вычитать правило, «защитить Православие» и т.п. Вот «разрешить оковы неправды» в данном случае будет — осознать отношения с ближними, чтобы не

быть им в тягость, и исправить то, что требует исправления.

Если идти дальше — стать честнее, человечнее и порядочнее в нашем лживом и бесчеловечном социуме. И именно педагогически всё это осмыслить, научиться этому — чтобы и после поста, как я уже сказал, не оставлять достигнутого, а продолжать и развивать свою христианскую жизнь.

— Но не получается ли из Ваших слов, что аскетическая сторона поста становится вовсе ненужной?

— Совсем нет. Ведь для того, чтобы жить по-евангельски, необходимо стяжать, хоть в какой-то, хоть в начальной мере Духа Святого — духа силы, любви и целомудрия (2 Тим. 1, 7). В помощь этому существует воздержание, аскеза.

“Борьба со страстями совершается у христианина в ежедневном порядке и требует, как я уже говорил, ровности и постоянства, и пост тут вовсе не причём”

Но при этом ошибочно думать, что аскетические подвиги сами по себе приводят к стяжанию Святого Духа. Плод духовный стяжается вот именно что внутренним трудом сердца.

Мы часто видим на практике, что люди начинают усиленно поститься, молиться и проч., а в результате сердце их жестеет, появляется злоба, раздражительность, сомнение и т.п. Почему? Потому что внешние аскетические подвиги сами по себе ничего нам не приносят; они нужны лишь для того, чтобы упорядочить телесное состояние человека, чтобы тело по его тесной связи с душой не мешало бы ей осуществлять внутреннюю работу. Вот в этом и заключается смысл поста: не рассчитывать, что через него можно достичь нечто духовное, но обеспечить душе помощь в духовном труде.

И вот эту мысль нужно усвоить — что пост не есть цель, а есть педагогическое церковное средство. А когда мы это забываем, то христианство превращается в йогу, в которой тоже не едят, не спят и так далее.

— Правильно ли понимать тогда, что есть несколько уровней строгости поста (с маслом, без масла и т.д.), и каждый мирянин выбирает свой уровень соответственно своим силам, оценивая этот уровень если не с точки зрения духовной пользы, то хотя бы с точки зрения отсутствия вреда?

— Да, каждый человек должен определить себе свою меру поста.

Самым актуальным, на мой взгляд, является сегодня воздержание от излишней информации; что же касается гастрономической части поста, то, я считаю, она должна быть шире монастырских уставов, а по условиям жизни в большом городе — предельно смягчённая. Для многих мера здесь — это не готовить дома мясо, и воздерживаться от скоромных продуктов по средам и пятницам. У кого больше сил — может прибавить себе к этому минимуму ещё что-то.

— Икра и морепродукты — это «рыба» или что?

— Возвращаемся к гастрономической теме? Это то, что, вообще говоря, дорого. Если организму необходимо, то лучше купить и съесть что-то не слишком строго постное и тем самым подкрепить свои силы..., а разницу в деньгах отдать нуждающимся.

— Если в пост у человека обостряется ведущая страсть, пресекать которую на подходе просто не получается, это уважительная причина, чтобы ослабить пост? Если нет, то возможно ли дать какой-то универсальный совет?

— Нет, здесь надо смотреть индивидуально. Что за страсть? Не скрывается ли тут то, что вне поста мы «законно» разрешаем ей действовать, а постом это вроде неудобно, и поэтому именно постом она обостряется? Но борьба со страстями совершается у христианина в ежедневном порядке и требует, как я уже говорил, ровности и постоянства, и пост тут вовсе не причём. ■

Источник <http://www.pravmir.ru>



Щоб не позбавляти покійних рятівного заступництва Церкви, і встановлені ці особливі дні. Їх називають батьківськими суботами. Батьківськими тому, що найперший наш обов'язок — це пам'ятати тих, хто дав нам життя — наших батьків та інших предків. Поминати покійних рідних, друзів, знайомих. Власне, призначення батьківських субот — об'єднання Церкви. Батьківські суботи дають нам можливість відчутти реальність об'єднання всіх її членів — і її святих, і тих, що живуть нині, і померлих. У ці суботи ми молимося за всіх, хто помер в надії воскресіння і життя вічного. Прохаючи у Бога прощення за гріхи наших близьких під час їх земного життя, ми самі отримуємо надію на прощення наших власних гріхів після смерті.

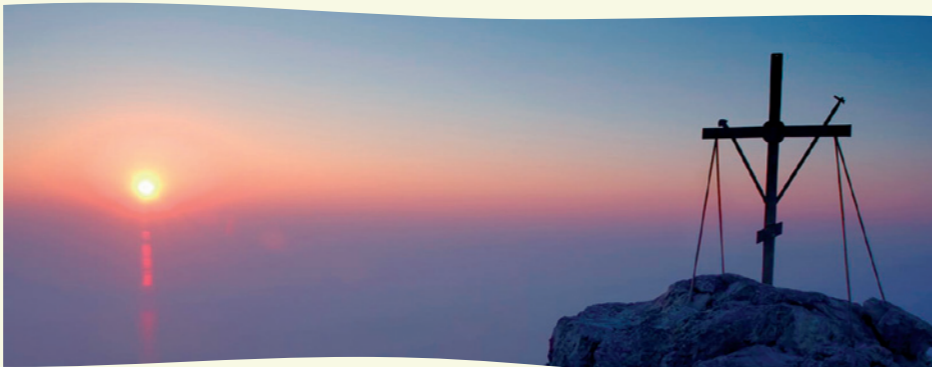
Кожному з нас дуже важливо розуміти всю значимість поминання померлих. Людина, яка закінчує земне життя, вже більше не може молитися Господу за себе і за інших. А чи всі люди відходять в інший світ повністю очистившись і підготувавшись до зустрічі зі смертю? Тому панахида, домашня молитва про покійних, милостиня, поминання на Божественній літургії надзвичайно корисні для них. Так ми можемо найкращим чином проявити свою любов до померлих, подати їм реальну допомогу і надію на порятунок.

Святитель Іоанн Златоуст говорить: «Є можливість полегшити покарання померлого грішника. Якщо будемо творити часті молитви за нього і роздавати милостиню, то, хоча б він був і недостойний сам по собі, Бог почує нас».

«Призначення батьківських субот — об'єднання Церкви. Батьківські суботи дають нам можливість відчутти реальність об'єднання всіх її членів — і її святих, і тих, що живуть нині, і померлих»

Поминальна молитва — це справа милосердя, і Господь особливо благоволяє до тих, що моляться про інших. Якось довелось мені прочитати історію, як в голодні роки в першій половині 20-го століття один диякон, зневірившись розшукати хоч щось собі на прожиток, запитав у священника: «Отче, а Ви як влаштувалися з продуктами?» «Та мене покійнички годують», — відповів священник. Виявилось, що він часто ходив на цвинтар і про-

## Батьківські суботи Великого Посту



**Три суботи Великого Посту — другого, третього і четвертого тижня — виділені особливо в низці великопосних днів тому, що під час Напередосвяченої літургії не буває такого поминання, яке відбувається у будь-який інший час року**

сто служив там панахиди на різних могилах. «Хочеш, сьогодні підемо разом?», — запропонував він диякону. Той погодився і разом вони вирушили на кладовище. Відслужили панахиду, а коли диякон повернувся додому, на ганку його стояв мішок з пшеницею. Цей дар невідомої доброї людини і допоміг диякону пережити голод.

Молитва за інших — особливий вид милостині. Не варто нехтувати можливістю зробити її, поминати тих, хто навіть випадково прийшов вам на пам'ять. У Бога випадковості немає. Днями довелося мені прочитати в одного священика приклад, як можна поминати людей. Спробуйте, каже він, взявши в руки книгу, помолитися про її автора. Берете в руки Гоголя і скажіть про себе, розкриваючи книгу: «Пом'яни, Господи, раба Твого Миколая». Або виявився у Вас в руках примірничок Лермонтова — зітхніть і про нього: «Упокой, Господи, раба Твого Михайла». І ви тоді самі здивуєтеся, як зовсім по-іншому буде прочитуватися книга, вона стане більше, ніж просто книга. Це буде вже не читання, а зустріч з людиною. Взяття я після цих слів збірку свого улюбленого поета Марини Цветаєвої, хотіла помолитися за порадою священника за упокій її змученою, зраненою душі, а не виходить — ніби зупиняє щось. Гнітить мене думка, що Марина сама на себе руки наклала, і шкода її до сліз, а помолитися не виходить. Відклала я книгу, вирішила її вірші в Інтернеті почитати. Подальше нічим

іншим як дивом я назвати не можу. Одне з перших послань у пошуковій системі називалася «Слово на захист поета». В кінці цієї статті були такі слова:

«Після ретельного розгляду всіх обставин загибелі Марини Цветаєвої, Святіший Патріарх Алексій II благословив відспівати її за православним обрядом і молитися за неї. Марина Цветаєва була відспівана 31 серпня (в день її смерті) 1990 року в Єлабuzі. А з 1991 року в цей день проводиться поминальна служба в храмі Великого Вознесіння біля Нікітських воріт в Москві.»

«Молитва за інших — особливий вид милостині. Не варто нехтувати можливістю зробити її, поминати тих, хто навіть випадково прийшов вам на пам'ять. У Бога випадковості немає»

Я читала ці слова і було відчуття, наче гора спала з плечей, стало соромно за свою малодушність. Нерозумно називати це збігом або випадковістю — навіть в таких дрібницях проявляється Великий Промисел Божий. З легкістю на душі я сказала: «Прости, Господи, раба Твого Марину і прийми її з миром».

Давайте не будемо забувати поминати тих, хто навіть випадково прийшов на пам'ять. І зменшиться земне тягіння, і стане легкою душа — адже з нами буде милість Господа. ■

Тетяна Кашпор

## Наші бабусі

**Наші любі, дорогенькі бабусі... Наші найкращі друзі і ангели-охоронці. Ви любите нас вже тоді, коли ми ще не з'вилися на світ. Все наше дитинство осяяне вашою любов'ю, турботою та увагою.**

ючу любов, за твою легку вдачу (ми й досі згадуємо твої жарти і сміємося з них), за малинове варення — найсмачніше в світі, за солодких півників на паличці, за все — дякую...» (Тетяна, 36 років)

\*\*\*\*\*

«Найяскравіша згадка, пов'язана з моєю бабуся, це такий випадок: малим хлопчиком я якось проковтнув рибу кістку. І після цього навідріз відмовлявся їсти будь-яку рибу. Бабуся купувала мені оселедця, і щоб онучок хоч іноді їв таку корисну для дитячого організму їжу, майже годинами на моїх очах вибирала найменшенькі кісточки. Зараз, коли я став дорослим, і бабусі вже немає в моєму житті, мені здається, що ця, здавалось би, не дуже суттєва подія дуже яскраво показує любов, турботу та добре серце моєї бабусі.» (Сашко, 28 років)

\*\*\*\*\*

«Моя бабушка живет с нами в Киеве. Я с ней дружу. Мы придумываем всякие истории. Встречает она меня хорошо: обнимает, целует. Она меня учит готовить всякие блюда. Это мама мамы. Когда-то мы пошли в магазин и я еще не знал, что у меня есть братик и мы встретились. Она меня называет солнышком, цветочком, а я ее — бабуля.» (Дима, 10 лет)

\*\*\*\*\*

«Моя бабушка очень добрая. Она выращивает цветы. У моей бабушки есть сад.» (Александра, 9 лет)

«Бабушка живет в Грузии. Мы когда видимся, она меня обнимает. Мы вместе собираем орехи. Бабушки любят меня откармливать. Мы с бабушкой любим сидеть возле костра. И вместе смотреть мультики. От бабушки не хочется уезжать. Она веселая и не строгая. И я ее люблю!» (Катя, 8 лет)

\*\*\*\*\*

«I love my grandmother.» (Серафим) 11 лет

