

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



2(19) 2013

КУПОЛ

ЖУРНАЛ МОЄЇ СІМ'Ї



Тема номера:

БЛАГОВІЩЕННЯ

Недели **ВЕЛИКОГО ПОСТА** с. 4-5

Пост и вегетарианство с. 8-9

В помощь думающему.

Клубная жизнь. с. 10-11

Спогади про

Миколу Вінграновського с. 12-13

Бережіть життя для Щастя!



СЛОВО НАСТОЯТЕЛЯ

Дорогие братья и сестры!
Природные катаклизмы, случившиеся недавно, натолкнули на следующие помыслы о погоде вокруг и внутри нас:

Грехов – как снега!

Все улицы внутреннего города не убраны.

Улица любви – сугробы и мороз; улица веры – снег и болото; улица надежды – метель и гололед.

Везде грязь.

Не справляется техника, или не имеет особого желания справляться.

Техника молитвенного делания, техника уборки снега – покаяние и настоящая любовь.

Осуждаем всех и вся.

"Встать и утром убрать свою планету" с Сент-Экзюпери – не можем и не хотим.

Парадокс и катастрофа в том, что мы не даем возможности проникнуть лучам солнца, чтоб снег растаял, всячески стараемся остаться саркофаге своих безумных убеждений.

Нет живой и правильной веры.

Нет желаний.

Снег, лёд, грязь – в этом комфорт.

Ужас!

А что, если в сию минуту придет Тот,
Который создал и меня, и солнце, и снег?

Оправданий нет – не будет и апелляций!

Благо, что Судебное Заседание не началось!

Великий пост!

ПРОТОИЕРЕИ ОЛЕГ МЕЛЬНИЧУК



Планова нарада благочинних



На українському радіо "Культура" відбулася розмова з громадськими та релігійними діячами, що активно працюють в соціальній сфері



Засідання Деснянського благочиння



13 березня Перший вікарій Київської Митрополії митрополит Бориспільський Антоній провів планову нараду благочинних м. Києва та голів єпархіальних відділів. Настоятель храму на честь Різдва Пресвятої Богородиці протоієрей Олег Мельничук взяв участь у нараді в якості голови єпархіального відділу з питань сім'ї.

На нараді обговорювалися поточні питання з життя Київської єпархії, зокрема концепції діяльності та заходів єпархіальних відділів. Представляючи план роботи єпархіального відділу з питань сім'ї протоієрей Олег Мельничук зазначив: "Прийшов той час, коли соціальне служіння тої чи іншої конфесії буде визначати ступінь довіри та авторитетність в суспільстві. Позиція Православної Церкви щодо впровадження правових норм захисту прав та інтересів дітей висвітлена в документі, прийнятому на Архієрейському соборі РПЦ".

Особливу увагу на нараді було приділено питанню підготовці єпархії до проведення святкування 1025-річчя Хрещення Русі. Митрополит Антоній повідомив присутнім, що з благословення Блаженнішого Митрополита Київського та всієї України Володимира при Київській єпархії були створені нові єпархіальні відділи.

Тема розмови: Духовний та інтелектуальний розвиток особистості, саморозвиток, духовне збагачення і те, як на ці процеси впливають громадські ініціативи: дискусійні клуби, молодіжні об'єднання та інші проекти, що ставлять собі за мету духовне зростання та інтелектуальне збагачення кожної особистості.

Протоієрей Олег Мельничук кілька років тому був одним з перших, хто зрозумів необхідність суспільного діалогу у форматі клубу. У своєму слові він зазначив:

"Сьогодні в суспільстві не вистачає діалогу, є певний дефіцит. Оскільки діалог в форматі клубу — це та необхідність, де людина проявляє себе як образ і подоба Божа, як вільна істота. Тому, наскільки людина здатна бути активною в клубному житті, настільки вона здатна бути на висоті свого духовного вдосконалення. Людина створена для діалогу — для діалогу з Богом, один з одним і з самим собою. Вона повинна порушувати питання і давати на них відповіді.

Три роки тому, коли ми започаткували клубне життя при нашому новозбудованому храмі, задача була така: щоб Церква як Богом створений організм, була не закрыта для спілкування, а відкрита для діалогу. Оскільки Церква — це є сім'я, тому ми в контексті програми "Клубне життя" запропонували для сімей "Дитячий клуб "Недільна школа", для молоді — "Молодіжний клуб" і для людей похилого віку — ветеранський клуб "Зв'язок поколінь".

З благословення священначалля голова Київського єпархіального відділу у справах сім'ї протоієрей Олег Мельничук здійснює регулярні поїздки по благочинням м. Києва. Отець Олег на нараді священослужителів Деснянського благочиння виступив з доповіддю, в якій ознайомив колег з досвідом соціальної роботи парафії храму на честь Різдва Пресвятої Богородиці і з комплексом заходів, які єпархіальний відділ впроваджуватиме в кожній парафії.

Благочинний Деснянського благочиння протоієрей Димитрій Григорак підкреслив: "Ми вдячні голові єпархіального відділу з питань сім'ї за цю багатогранну та змістовну лекцію. Духівництво благочиння тепер має чіткий напрямок руху в площині соціальної роботи. Можна сказати, що для нашого камертону був заданий новий тон, і цей тон ми з радістю будемо тримати. Ми розуміємо сьогодні важливість і необхідність соціальної роботи на парафіях - як для Церкви в цілому, так і для людей, що вже окормляються, або тільки стоять на порозі Церкви."





За 49 дней до Пасхи
начинается
Великий пост.
Он длится семь недель.
Его целью является
духовная подготовка
верующих
к встрече великого праздника —
Светлого Христова Воскресения.

Недели Великого поста

Впрочем, собственно Великий пост составляет лишь первые сорок дней, так называемую Великую сорокадневницу. Он является образом сорокадневного поста Иисуса Христа в пустыне. Следующие восемь дней — Лазарева суббота, Вербное воскресенье и шесть дней Страстной седмицы — посвящены воспоминанию Страстей Спасителя и событий, непосредственно предшествующих им, — Воскресения праведного Лазаря из Вифании, Входа Господня в Иерусалим, последних проповедей Иисуса Христа в храме, Тайной вечери. С одной стороны, они увенчивают Великий пост, а с другой стороны, предваряют христианскую Пасху.

Во время Великого поста по церковному уставу запрещается употребление в пищу продуктов животного происхождения — мяса, молока, яиц, рыбы. Кроме того, с понедельника по пятницу, если на эти дни не приходится какой-либо праздник, не употребляется и растительное масло. Рыба разрешается всего лишь два раза — на Благовещение Пресвятой Богородицы (7 апреля) и на Вербное Воскресенье. В Лазареву субботу разрешается икра. В остальные субботы и воскресенья поста, Великий Четверток (Страстной Чет-

верг) и в дни некоторых особо чтимых святых (например, сорока Севастийских мучеников — 22 марта, святителя Григория Двоесло-

Во время Великого поста на богослужениях вспоминается история падения и спасения рода человеческого.

Оживляя перед мысленным взором горестные картины странствия человечества "в стране чуждей" по "путям гибели", Церковь яснее дает почувствовать горечь плодов греха.

ва — 25 марта) разрешается растительное масло. Первый день поста — Чистый понедельник — и предпоследний — Великий Пяток (Страстную Пятницу) — рекомендуется проводить вообще без пищи.

Во время Великого поста на богослужениях вспоминается история падения и спасения рода человеческого. Оживляя перед мысленным взором горестные картины странствия человечества "в стране чуждей" по "путям гибели", Церковь яснее дает почувствовать горечь плодов греха. В первые четыре дня на великом повечерии читает-

ся канон святого Андрея Критского. В нем перечисляются все важнейшие ветхозаветные и евангельские события. Вслушиваясь в слова канона, христианин как бы заново проживает жизнь всего мира и соотносит ее со своей собственной жизнью. И из глубин души, из глубин падения возносится покаянный, слезный голос: "Помилуй мя, Боже, помилуй мя!"

В субботу первой седмицы поста празднуется память воина великомученика Феодора Тирона, сожженного в 306 году за исповедание христианской веры. За свой подвиг святому была дана благодать укреплять во время поста и предохранять от осквернения через пищу. Император Юлиан Отступник в 362 году, желая надругаться над христианами, приказал в первую седмицу Великого поста все продукты на рынках Константинополя тайно окроплять идоложертвенной кровью. Святой Феодор, явившись во сне архиепископу Евдоксию, повелел ему объявить христианам, чтобы они ничего не покупали на рынках, а ели вареную пшеницу с медом — коливо (кутью). В память об этом событии первая суббота поста посвящена св. Феодору, а накануне, в пятницу, после литургии читается канон св.

Феодору Тирону и благословляется коливо. Коливо представляет собой вареную пшеницу, рис или ячмень с изюмом, медом, маком.

Напоминание о смерти, о тленности земного существования усиливает поиски человеком истинной Жизни. Такими напоминаниями являются родительские дни, которые приходятся на вторую, третью и четвертую субботы Великого поста. Поскольку во время богослужений Великого поста не совершается обычного поминовения усопших, то оно переносится на три указанные субботы. Молясь за умерших, "зряще их гроб", человек думает и о своем неизбежном конце, когда он один на один предстанет перед престолом Всевышнего. Что скажет он тогда? Изыдет ли в "воскресение жизни" или в "воскресение осуждения"?

Третье воскресенье поста посвящается Кресту Господню. В этот день совершается поклонение ему. Для утешения и подкрепления верующих среди подвигов святой Четыредесятницы в четвертую ее неделю продолжается поклонение Животворящему Кресту; оно совершается в понедельник, среду и пятницу этой седмицы.

На пятой седмице, на утрени четверга снова читается Великий канон св. Андрея Критского, на этот раз полностью. Чтение его соединяется с чтением жития преподобной Марии Египетской. Эта служба называется Великим стоянием. Ей посвящается пятое воскресенье поста.

На утрени пятой субботы поста читается Акафист Божией Матери (Похвала Богородице). Празднование пятой субботы в честь Божией Матери возникло в древности, когда еще в будние дни поста отменялись любые праздники. Поскольку Благовещение, приходящееся всегда на 7 апреля, невозможно было достойно отметить, то это празднование переносилось на пятую субботу поста. Со временем день Благовещения стали отмечать, не перенося, на какой бы день недели он ни пришелся, а обычай прославлять Богородицу на пятой седмице остался.

В пятницу на шестой седмице кончается собственно Великий

Напоминание о смерти, о тленности земного существования усиливает поиски человеком истинной Жизни.

Такими напоминаниями являются родительские дни, которые приходятся на вторую, третью и четвертую субботы Великого поста.

пост. В следующий день вспоминается воскресение праведного Лазаря, и хотя это — суббота, но вся служба бывает воскресной. **Воскресение Лазаря увенчивает Великую четыредесятницу, воскресение Лазаря служит прологом к Воскресению Христову.** В отверстые врата Иерусалима торжественно въезжает Господь, чтобы принести Себя в жертву, явив тем самым высшую совершенную любовь, побеждающую смерть. В шестое воскресенье поста отмечается двенадцатый праздник — Вход Господень в Иерусалим. По примеру иерусалимских жителей, срезавших ветви деревьев и встречавших Христа с пальмовыми листьями в руках, православные христиане встречают Своего Господа с ветками вербы.

Со следующего дня начинается Страстная седмица — воспоминание о Страстях Господних.

В Страстной Четверг Церковь вспоминает Тайную вечерю Иисуса Христа, когда Он со Своими учениками вкусил пасхальную трапезу. Эта последняя трапеза Христа накануне Его страданий имеет огромное значение для христианского вероучения, является центральным моментом, вокруг которого впоследствии сформировалось все христианское богослужение.

Вечером в Великий Четверг читаются так называемые Двенадцать Евангелий, в которых рассказывается вся история страданий Христовых: предания Его в руки первосвященников и фарисеев, суда прокуратора Пилата, распятия, смерти и погребения. В течение этой службы верующие стоят с

зажженными свечами, которые потом несут домой и по старому обычаю делают на косяках дверей знак креста святым четверговым огнем. В благочестивых семьях существует обычай сберегать четверговый огонь в лампадах до Пасхи.

В Великую Пятницу в церкви выносятся плащаница. Слово "плащаница" означает "плат", т. е. кусок материи. Таким платом обвил святой Иосиф Тело Христово. На плащанице, которую выносят в церкви, изображен образ Спасителя, положенного во гроб. По случаю великой скорби, связанной с воспоминанием смерти Христовой, в Великую Пятницу не полагается ничего есть.

Вечером совершается чин погребения Христа. В конце его под печальное пение хора "Святыи Боже, Святыи Крепкий, Святыи

В пятницу на шестой седмице кончается собственно Великий пост. В следующий день вспоминается воскресение праведного Лазаря, и хотя это — суббота, но вся служба бывает воскресной.

Бессмертный, помилуй нас" плащаница обносится вокруг церкви, что является символом схождения Христа во ад.

Наконец наступает Страстная Суббота — преддверие великого праздника Воскресения Христова. Христос еще покоится во гробе, но недалек час Его победы над смертью.

В древнее время христиане так и не расходились из церкви после субботней литургии. В память об этом сохранился обычай освящать хлеб и вино, которыми христиане питались в этот день. Во время службы священники меняют черные великопостные облачения на белые, пасхальные. В домах заканчивается последняя подготовка — пекутся куличи, красятся яйца. Все наполнено трепетным ожиданием Праздника.

(в публикации использованы материалы с сайта <http://semyaivera.ru>)

Благовіщення — велике дванадцять свято, третє за значенням народно-релігійне свято після Великодня і Різдва Христового. Християни східного обряду відзначають Благовіщення 7 квітня, західного — 25 березня.

В цей день архангел Гавриїл провістив діві Марії, що вона непорочно зачне від Святого Духа і народить Сина Божого — Ісуса Христа.

Коли Марії було 12 років, Бог сповістив, що вона народить Сина Божого. А після того, як Марію заручили Йосифом, з'явився до неї архангел Гавриїл і сказав: "Радуйся, благодатна, Господь з тобою. Зачнеш у лоні і породити сина і назвеш його Ісус. Він буде великий і Сином Всевишнього назветься, і дасть йому Господь Бог престол Давида, батька його, і царюватиме над домом Якова повіки та й царству його не буде кінця." Марія ж сказала: "Як же це станеться, коли я мужа не знаю". Відповів архангел: "Дух Святий найде на тебе й сила Всевишнього окриє тебе, — тим-то й Святе, що

Благовіщення Пресвятої Богородиці

народиться, назветься — Син Божий. У Бога нема неможливого." І сказала Марія: "Я раба Господня, нехай буде мені по твоєму слові"

"Дух Святий найде на тебе й сила Всевишнього окриє тебе, — тим-то й Святе, що народиться, назветься — Син Божий. У Бога нема неможливого." І сказала Марія: "Я раба Господня, нехай буде мені по твоєму слові"

Святкування Благовіщення встановлене Церквою у IV ст. після того, як почали відзначати Різдво Христове. Дату Благовіщення встановили, відрахувавши 9 місяців від Різдва.

В Україну свято прийшло з утвердженням християнства. В народі одержало назву "третьої зустрічі весни" (після Стрітіння і Сорока Мучеників). Вважається, що весна в цей день остаточно поборолла зиму, Бог благословляє землю і відкриває її для сівби. За народними уявленнями, лише після Благовіщення можна було розпочинати польові роботи. Раніше ж "турбувати" землю вважалося великим гріхом.

До цього свята лелеки зазвичай прилітали з вирію та починали вити гнізда. Існувало повір'я, що на Благовіщення відкривалася земля і з неї виповзали змії, вужі та інші плазуни. У цей день здавна існував звичай випускати на волю пташок: "Щоби співали на волі, Бога прославляли та просили щастя-удачі тому, хто їх випустив". Господар випускає на волю, на сонце також всіх тварин, навіть пса і kota виганяє на подвір'я — "щоб чули весну і самі про себе дбали". Пасічники цього дня виставляють на двір вулики.

Український народ особливо шанує свято Благовіщення і суворо забороняє всяку працю того дня: за його думкою навіть птиця на Благовіщення святкує, гнізда не робить (Номис, 418). На Благовіщення, казали, досить тільки торкнутися якого насіння, чи зерна, щоб воно зараз же втратило свою сходову силу і ніколи не заплідниться. Не можна, казали, також підкладати того дня і яйця під курку, бо зробиються бовтунами, або вилупляться з них каліки.

Все, що належить до зачинання, було обставлено суворими заборонами: Благовіщення — це свято землі, і тому, як писав проф. Грушевський, супроти нього наказувано боязкий містицизм, щоб, бува, чимсь його не споганити, не порушити. Бог благословляє на Благовіщення землю, або, як казали гуцули, — "вкладає в неї голову, щоб її розігріти, і від того будиться всяка живина, що спала в землі — мурахи, жаби, гади. Від Введення до Благовіщення не можна порати землі, а від Благовіщення можна вже над нею працювати, бо Бог поблагословив

Український народ особливо шанує свято Благовіщення і суворо забороняє всяку працю того дня: за його думкою навіть птиця на Благовіщення святкує, гнізда не робить

вив того дня рослини — "і всяке диханіє". Господар виганяв того дня всю свою худобу і дріб, і бджіл, і навіть пса, на сонце, на волю, щоб почули весну і самі вже про себе дбали. Різні забобонні вірування, ворожіння, магичні акти в'яжуться з цією основною ідеєю розбудження землі і скритого в ній життя, що її український народ прив'язував до свята Благовіщення.



ВЕРБНА НЕДІЛЯ

Неділя за тиждень перед Великоднем називається "Вербною", "шутковою" або "квітною", а тиждень перед цією неділею — "вербним". У Вербний тиждень, за народним віруванням, не можна сіяти конопель і городини, бо "буде ликовате, як верба". Не сіяли колись і буряків, бо "будуть гіркі".



Вхід Господній в Єрусалим святкують в останню неділю перед Великоднем. За євангельською оповіддю, коли Ісус Христос воскресив з мертвих Лазаря, люди, які бачили це, повірили, що він дійсно Син Божий. Коли Ісус в'їжджав на віслюкові до Єрусалима, то люди,

Коли Ісус в'їжджав на віслюкові до Єрусалима, то люди, вшановуючи його, встеляли дорогу своїм одягом, а також пальмовим гіллям.

Відтоді на згадку про цю подію віруючі напередодні свята несуть до церкви зелені гілочки дерев.

вшановуючи його, встеляли дорогу своїм одягом, а також пальмовим гіллям. Відтоді на згадку про цю подію віруючі напередодні свята несуть до церкви зелені гілочки дерев. У нас таким деревом стала

верба, як відображення особливостей природи України. На цей час вона вкривається зеленим листям, тому в народі свято називають Вербною неділею.

У Вербну неділю святять вербу. Зранку на Богослужіння сходяться всі — старі й малі, — бо "гріх не піти до церкви, як святять вербу". Звичай святити вербу дуже старий, тому що вже в "Ізборнику" (1073 рік) згадується "Праздньник вьрбьні". Згадує про вербу і Данило Паломник (1095-1108 рр.), що відвідав Єрусалим і там бачив "древіє много по брегу Йорданову превьисоко, яко вербіє єсть й подобно". То були пальми, що нагадали нашому землякові рідне чернігівське "вербіє".

Колись господарі, повертаючись із церкви зі свяченою вербою, до хати не заходили, а відразу ж садили на городі по кілька гілок або — якщо було близько — то в полі, "щоб росла Богові на славу, а нам, людям, на вжиток"; а решту, що залишилася, несли до хати і ставили на покутті під святими об-

разами. Якщо, ввійшовши до хати, заставали когось, хто проспав заутреню, то били такого свяченою вербою, примовляючи:

**Не я б'ю — верба б'є,
За тиждень Великдень,
Недалечке червоне яєчко!**

Молоді хлопці та дівчата билися свяченою вербою ще й коло церкви, та й дорогою, як додому йшли; а б'ючись, примовляли:

**Будь великий, як верба,
А здоровий, як вода,
А багатий, як земля!**

Відомий етнограф і дослідник Олександр Знойко у своїх працях зазначав: "Верба — символ Чумацького шляху, прадерево життя, символ надзвичайної працездатності; запліднюючої, родючої сили; пробудження природи, весни; водночас — засмученої жінки, вдовства, національної самотності... Саме тому як символ Чумацького Шляху верби садили попід шляхами."

Іншою причиною шанування верби була її вологолюбність. У давнину люди з побожним трепе-

**Тому криниці,
священні для українців
місця, копали біля верби.
"Де срібліє вербиця, там
здорова водиця", —
говорить народне прислів'я.
Люди помітили,
що верба —
чудовий фільтр, очищає
воду, надаючи їй
особливого смаку,
"вербового духу",
утвореного смолистими
речовинами.**

том ставилися до води, а це дерево завжди росло тільки там, де була вода, воно ніби тримало зв'язок із життєдайною вологою. Тому криниці, священні для українців місця, копали біля верби. "Де срібліє вербиця, там здорова водиця", — говорить народне прислів'я.



Ведь что такое православный пост с научной точки зрения, как не строгое вегетарианство, или, как его еще называют, "веганство"? То есть питание исключительно растительной пищей. Вегетарианство — достаточно распространенный вид диеты среди населения Земли. Даже среди древних людей целые народы в определенных регионах употребляли преимущественно растительную пищу, а некоторые были настоящими вегетарианцами! Это позволило узнать анализ содержания изотопов углерода и азота в волосах останков древних людей, ибо содержание более тяжелых изотопов выше при большем содержании в рационе животных продуктов.

ПОСТ И



ВЕГЕТАРИАНСТВО

Крайне интересно было бы узнать о том, какой эффект оказывает на организм употребление только, или в основном растительной пищи в течение длительного периода. Так вот, основные выводы их таковы:

Продолжительность жизни людей, придерживающихся диеты с редким употреблением мяса (умеренных вегетарианцев) выше, чем в среднем в популяции.

Риск внезапной смерти от сердечно-сосудистых заболеваний у людей, употребляющих в пищу преимущественно растительную пищу меньше, чем у людей с обычным питанием.

Чем дольше человек придерживается преимущественно растительной диеты, тем более значительно уменьшается риск внезапной смерти, и тем больше увеличивается в среднем продолжительность жизни.

Смертность от злокачественных опухолей в группе вегетарианцев приблизительно на 50% меньше у мужчин и приблизительно на 25% — у женщин, при этом отмечается не только уменьшение количества злокачественных опухолей пищевари-

тельной системы (толстой и прямой кишки, поджелудочной железы, желудка), но и тенденция к уменьшению опухолей других систем (эндокринных органов, печени, мозга).

Чем дольше человек придерживается преимущественно растительной диеты, тем более значительно уменьшается риск внезапной смерти, и тем больше увеличивается в среднем продолжительность жизни.

Кстати, православный верующий, соблюдающий церковные установления о питании, включая ограничения в среды и пятницы, а также четыре календарных поста — Великий, Петровский, Успенский и Рождественский — достаточно легко может быть отнесен к группе нестрогих вегетарианцев. Что, таким образом, делает православный календарь практически идеальным как с точки зрения медицинской профилактики, так и для лечения массы заболеваний.

Одним из наиболее распространенных заблуждений является мнение, что соблюдение поста противопоказано при сахарном диабете. Однако научные данные демонстрируют совершенно обратное. Наоборот, существует достаточное количество свидетельств, подтверждающих профилактический, противодиабетный характер растительной диеты.

То есть, употребление преимущественно растительной пищи снижает риск заболевания диабетом. Это касается в основном диабета 2-го типа, который возникает преимущественно в зрелом возрасте и при высокой массе тела, и встречается чаще, чем диабет 1-го типа. Кроме того, уже при возникшем диабете преимущества вегетарианской диеты неоспоримы, и тому масса свидетельств.

Кроме того, замена животных белков (мяса, птицы, молочных продуктов) на растительные способствует уменьшению чрезмерной почечной фильтрации, прекращению выделения белка с мочой и образованию камней в мочевыводящих путях, предотвращая тем са-

мым поражение почек при диабете. То есть, вегетарианская диета содержит в себе целый комплекс мер, способствующих нормализации углеводного и жирового обмена при диабете и может с успехом использоваться для его предотвращения, лечения, а также снижения риска возникновения его осложнений.

Одним из наиболее распространенных заблуждений является мнение, что соблюдение поста противопоказано при сахарном диабете. Однако научные данные демонстрируют совершенно обратное.

Еще одно сомнение, достаточно распространенное в среде верующих в преддверии поста — это невозможность соблюдать пост при болезнях поджелудочной железы.

Однако, во-первых, для того, чтобы сделать вывод о том, что это действительно так, необходимо проконсультироваться с врачом, т.к. боли в животе могут быть не связаны с этим органом, а во-вторых, главным способом уменьшения болей при остром и обострении хронического панкреатита является ОГРАНИЧЕНИЕ объема пищи, вплоть до полной ее отмены, на срок от 3 до 7 дней, и, прежде всего, снижение количества жиров и клетчатки в пище.

То есть, пост (первоначальное значение этого слова — именно НЕупотребление пищи) — один из главных способов лечения панкреатита. Главным условием является недопущение переедания, уменьшение приема веществ, способствующих повышению выделения сока поджелудочной железы (жареное, острое, кислое) и применение ферментов поджелудочной железы, что с успехом предотвращает обострения у примерно 80% пациентов. А что может лучше предотвратить переедание, как не сознательное ограничение себя в пище, требуемое постом?

Еще одним из проявлений пищевой недостаточности при вегетарианстве является так называемая анемия, или, как говорили в стари-

ну, малокровие. Анемия при чисто растительном рационе возникает, как уже говорилось выше, из-за недостатка витамина В12. Основным пищевым источником этого витамина являются говяжьи субпродукты: печень, сердце, почки, в меньших количествах он содержится в рыбе, сыре, яйцах, курятине, в наименьшем — в молоке. Поэтому строгим вегетарианцам рекомендуется принимать этот витамин дополнительно. Но самое приятное для православных христиан — это то, что витамин В12 накапливается в печени про запас, и только 2-3 года строгого вегетарианства могут привести к развитию В12-дефицитной анемии! Нам, соблюдающим церковный устав, подобное осложнение, значит, точно не грозит.

Еще один животрепещущий вопрос — вопрос соблюдения поста беременными и кормящими женщинами. В общем, беременная женщина является ЗДОРОВЫМ человеком, беременность — это физиологическое состояние, и все, необходимое ребенку и самой матери содержится и в постной пище.

То есть, пост (первоначальное значение этого слова — именно НЕупотребление пищи) — один из главных способов лечения панкреатита.

Многочисленные наблюдения за беременными вегетарианками выявили лишь незначительное уменьшение массы плода и, у строгих вегетарианцев, более раннее наступление родов, при отсутствии серьезных отклонений как у матери, так и у ребенка. Умеренные вегетарианцы (а ими можно считать соблюдающих посты православных) вынашивают и рожают детей несколько не хуже, а подчас и лучше, чем женщины не постящиеся. А лучше — потому что гораздо легче для женщины и безопасней для ребенка, если его вес меньше, тем более что беременность крупным плодом вообще считается патологической и требует от акушера пристального внимания.

И, наконец, следует остановиться на воздействии растительной ди-

еты на растущий организм ребенка. Мы специально говорим лишь о диетологической стороне дела, хоть и понимаем, что пост является свободным выбором человека и навязывать его силой — ни к чему. Однако, тем не менее, соблюдая, пусть не полностью (хотя в некоторых семьях — и полностью), пост, дитя с раннего возраста проникается этой благочестивой традицией и у него не возникнет проблем понимания того, почему он раньше пил кефир и ел творожок, а потом вдруг ему это стало бесполезно.

Умеренные вегетарианцы (а ими можно считать соблюдающих посты православных) вынашивают и рожают детей несколько не хуже, а подчас и лучше, чем женщины не постящиеся.

Научные наблюдения свидетельствуют о том, что при соблюдении некоторых условий, даже постоянная вегетарианская диета не оказывает вредного воздействия на детей. То, что мы уже сказали про дефицит белка, кальция, витаминов, сбалансированности пищи — касается и детей. Однако опять повторимся, что все это касается семей, где дети ПОСТОЯННО находятся на вегетарианской диете, но знаменательно, что и в этом случае можно избежать вредного воздействия такого питания на ребенка.

Подводя итоги, можно лишь порадоваться, что в наше время проблем с приобретением постных продуктов, в том числе недорогих, нет. И любой, для которого Божия заповедь дороже собственных вкусовых пристрастий, и кто не хочет лишиться великой духовной и телесной пользы поста — может поститься, поститься постом приятным, и не бояться мифических вредностей этого благодатного времени!

А. Э. Цориев, к.м.н., ассистент кафедры лучевой диагностики Уральской государственной медицинской академии, алтарник храма святителя Иннокентия Московского. Материал перепечатан с разрешения автора, источник — <http://orthodox-magazine.ru>.

В ПОМОЩЬ ДУМАЮЩЕМУ

Сложные, сомнительные вопросы, мучительно требующие понимания, становятся иногда перед каждым, причем независимо от места человека в образовательной пирамиде. Пожалуй, тем, кто на вершине этой пирамиды – преподавателям, ученым, инструкторам – с поиском ответов даже сложнее.

Кто-то с еще большим энтузиазмом вгрызается в науки, а кто-то ищет ответы в пространстве Церкви, в коммуникации с христианами

Клубная жизнь

Построение такой коммуникации как значимую ценность и сферу приложения усилий определяет для себя О. Г. Бахтияров, основатель и руководитель Университета Эффективного развития (УЭР) и автор методик в сфере психотехнологий. С ним "Купол" беседовал о том, какие идеи могут быть положены в основание клубной христианской коммуникации.

организованная клубная площадка могла бы примирить противонаправленные тенденции внутри сообщества православных интеллектуалов

По мнению Олега Бахтиярова, клубный формат может оказаться весьма плодотворным, если участники обсуждений будут готовы "научиться и умудриться, а не просто транслировать случайные мысли". При этом важно, чтобы понимание приходило и вырабатывалось не только на интеллектуальном уровне. Так организованная клубная пло-

щадка могла бы примирить противонаправленные тенденции внутри сообщества православных интеллектуалов, отметил отец Олег.

Обсуждения в рамках клуба делают возможным рефлексию вызовов, с которыми сталкивается христианин современности, постановку неоднозначных вопросов, и поиск ответов на них. "Существуют сомнительные вопросы, которые нельзя запретить или отвергнуть, к которым нужно как-то отнестись. Может быть, вопросы для обсуждения должны формулироваться даже опережающим образом, а не тогда, когда все уже случилось, когда событие уже что-то с вами делает. Вот Сергей Хоружий затрагивает вопрос психотехнологий, да и биотехнологий, когда говорит об оживлении как преобразовании физического естества – это же как-то в техниках происходит" – отметил Олег Бахтияров.

Авторитет Сергея Хоружего, что касается постановки сложных вопросов современности, признал и протоиерей Олег Мельничук. Он отметил, что такие вопросы обязательно заинтересуют достаточно ши-

рокую аудиторию. Хотя в практике воскресной проповеди они не уместны. Но не потому, что Церковь не должна искать на них ответы. В подтверждение этого Олег Бахтияров напомнил об опыте иезуитов, которые не избегали столкновений с вопросами реальной политики, с реальными духовными и интеллектуальными исканиями, и давали в этой связи ответы на вызовы современности. В итоге из иезуитских колледжей вышел цвет западноевропейской элиты.

Открытость информационному пространству (в том числе по отношению к молодежи, в том числе в социальных сетях) отец Олег признает как значимую задачу церковной политики на сегодня – такая открытость позволит нейтрализовать тенденции, что разрушают Церковь

Открытость информационному пространству (в том числе по от-

ношению к молодежи, в том числе в социальных сетях) настоятель храма Рождества Богородицы признает как значимую задачу церковной политики на сегодня — такая открытость позволит нейтрализовать тенденции, что разрушают Церковь. "Задача этого проекта — минимизировать веру в самом человеке, чтобы процент доверия к Церкви упал или, по крайней мере, уменьшился".

Нужно признать, что все мы находимся в печальном положении: говорить не умеем, думать не умеем, поэзии не понимаем. Признание поврежденности означает следующий шаг — попытку найти ее причину

Эти разрушительные тенденции Олег Бахтияров предлагает рассматривать как техничный проект по разрушению веры: "Профессионально оценивая его, могу признать, что он грамотно выстроен. Эти движения в Москве — они не против Путина направлены, они направлены против Церкви, по большому счету. Потому что не так просто начать кампанию против Церкви: поначалу нужно спровоцировать протесты против власти, а потом соединить образ светской власти и образ духовной власти. И в результате выясняется, что направление удара — сюда. "Часы" оказались подвешены на эмоционально заряженные вещи. Эти механизмы достаточно просты". Эти технологии Бахтияров предлагает рассматривать если не спокойно, то хладнокровно — чтоб лучше понимать их.

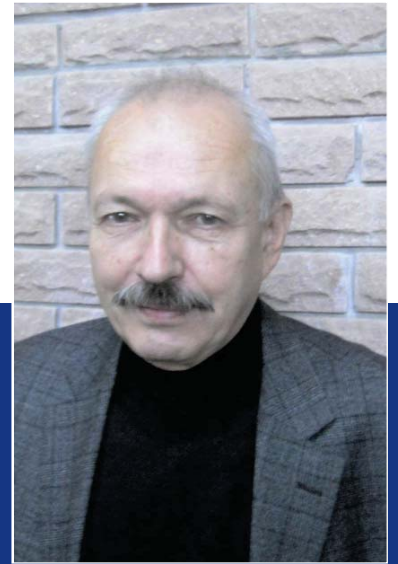
Отец Олег поднял вопрос о социальной функции государства и шире — о соотношении политического и церковного. В ответ Олег Бахтияров высказал суждение, что государство по сути своей не может быть нейтральным: оно всегда "какое-то" — православное, шитское... Ведь государство "не должно быть глупее своих подданных. И оно не должно быть увечным. У неверующего человека просто отсутствует орган — недоразвился, или ампутирован. Люди, которые

называют себя атеистами, просто декларируют: "я инвалид. И я хочу, чтобы моя инвалидность распространялась на моих детей". Нужно признать, что все мы находимся в печальном положении: говорить не умеем, думать не умеем, поэзии не понимаем. Признание поврежденности означает следующий шаг — попытку найти ее причину. Такая причина может быть не только вовне". Полное разрешение проблемы поврежденности священник Олег Мельничук признает только в Евхаристии, с чем согласен Олег Бахтияров, отмечая, что в евхаристии все сходится — и проблематика, и способ решения ее.

Церковь часто критикуют как раз за то, что она сосредотачивается на вопросах несовершенства и греховной природы человека. Сформирована определенная традиция внутри Церкви отдавать приоритет внимания тем, у кого есть проблемы — нуждающимся, сиротам, больным. По мнению Олега Бахтиярова, есть смысл в том, чтобы Церковь взяла на себя также помощь думающим, опеку над ними: "Хотя пока этот элемент отсутствует. Мышлению такая помощь необходима: когда оно опирается на себя, оно становится достаточно... зловредным. Нельзя не признать, что система мышления на сегодня, в общем, разрушена. В этом есть свой плюс (как в любом освобождении есть свои плюсы), но дело в том, что не создаются культурные формы. В культуре важен деспотизм норматива, формы. Тело это тоже деспотизм — мы же не пускаем наши клетки в разные стороны".

"Духовничество — это институт настолько таинственный, богоучрежденный, и в то же время индивидуально-интимный... И если бы я не был православным человеком, я бы пошел в Церковь ради того, что есть духовничество"

Протоиерей Олег Мельничук акцентировал на другом — на дефиците духовников — то есть не



Олег Георгиевич Бахтияров (родился 22 января 1948 г. в г. Ленинграде) — ученый-психолог, занимающийся психологией экстремальных ситуаций, конфликтологией, методиками подготовки персонала для работы в экстремальных и неопределенных условиях деятельности, вопросами психологии сознания и психонетикой

просто священников, имеющих право исповедовать, но тех настоящих душеведов, которые способны углубиться в духовный мир человека и там, в мире другого действовать, оставляя свою волю. "Духовничество — это институт настолько таинственный, богоучрежденный, и в то же время индивидуально-интимный... И если бы я не был православным человеком, я бы пошел в Церковь ради того, что есть духовничество", признался он. На это Олег Бахтияров откликнулся репликой, что возвращение духовников могло бы стать задачей православной психологии. Как предмет она заявлена, и отдельные люди работают в этом направлении, но в целом ее задачи пока не прояснены. С такой перспективой развития православной психологии священник выразил полную солидарность.

Ольга Михайлова

Особлива радість у нашому домі була тоді, коли Миколі працювалося. Коли перед ним на столі лежав аркуш паперу, а в руці була ручка. Усе, що відбувалося до написання першого речення, а часто тільки перших слів першого речення, залишалося закритим, відомим тільки йому. А, власне, працював він постійно: жартував, що працює і тоді, коли спить, і тоді, коли найменше можна запідозрити, що продумує, вибудовує те, що має з'явитися потім. Казав, що найважчий для нього є час пошуків "художнього рішення" (і це стосувалося речей прозових).

Тому найбільше вдома тих перших сторінок і перших речень, переінакшуваних, пересіюваних до стану Миколиного розуміння досконалості. Так було завжди: від "Ходімте в сад", "Первінки" до "Манюні", до так і не написаного "Волового очка". Дозвіл на написання слова приходив до нього після тривалих сумнівів, виважування, пошуків варіантів. Сідав до столу аж тоді, коли не сісти вже не міг. У роботі були паузи, перепочинки і не завжди короткі. А що визріває готовність сісти до столу, вгадувалося по тому, як ходив по хаті, як довго дивився у вікно, як голівся-мився, як знову ходив по хаті й навколо столу, щоб нарешті сказати мені: "Ти що, не бачиш, що я підкрадаюся до столу".

Коли вже рука писала слово, то було видно, як любовно, тепло його виводить, як він голубить слово очима, ніби перекидає з долоні на долоню, аби зігріти. Могло здатися, пробував його ще й на смак. Слова і речення мали бути допасовані так, щоб "швів" між ними не було видно. Слова мали бути рідними і Миколі, й одне одному.

Олександра БІЛІНКЕВИЧ-ВІНГРАНОВСЬКА :

"Трохи

Із Миколиною Мамою Зінаїдою Олексіївною (з роду Садівниченків) ми зустрічалися тричі. Першого разу в 1976 році, коли я їздила знайомитися з нею в Первомайськ. Потім — коли вона приїжджала до Львова на Миколин день народження, 1977 року. Приїжджала з домашньою гускою, щоб запекти її в тісті, а найголовніше, щоб побачити, в які руки йде її син (сама так, сміючись, і сказала). Третього разу ми їздили з Миколою аж до Первомайська порибалити.

І все. То були всі наші зустрічі, бо 1981 року Мама не стало. Тепер, коли я згадую її, то ловлю себе на думці, що вона була постійно усміхнена і дивилася на все поглядом дуже вільної і гордої жінки, а як не була в роботі, то обов'язково зі складеними під грудьми руками. Дивилася і наче казала, що вона нічого і нікого не боїться. Як не боялася і в 1963 році, коли перед їхньою хатою в Первомайську пройшли учителі й учні школи, де колись учився Микола, і учні викрикували: "Ганьба формалісту і відщепенцю".

Любов матері до сина була в тому, як вона дивилася на свого Микола. Чи вона усвідомлювала, ким був її син? Безперечно, знала, відчувала, але про це не говорилося ніколи. У Зінаїди Олексіївни було своє

бачення подій, людей, яке визрівало в ній самій і навряд чи могло бути нав'язане або змінене кимось іззовні. Певна річ, що вона залежала від обставин: у роки Голодомору виїжджала з чоловіком далеко на Північ, до Росії, потім війна, повоєнні роки, і все забезпечення родини було на її плечах. А в мене складалося враження, що не залежала ні від кого і ні від чого. Як і Микола — не метушилася і не поспішала. Пізно навчилася читати. Читала все, що трапляло до рук. На етажерці, яку зробив Миколин батько, між книжками був "Кобзар" і неповний багатотомник Гоголя. Під час нашого останнього приїзду до Первомайська ми застали маму, яка читала спогади Наталії Сац...

Зовні мало виражена, стримана любов мами до дітей передалася від Мама Миколі. Безсловесною також була Миколина любов до сина, до Андрія, до Синочка (тільки так він його називав). Промовляв ті слова "Синочку", "Андрійку" тремтливо-ніжним голосом і з таким тембром, який існував тільки для Андрія. Андрій звертався до батька коротко: "Та", — і вкладав у те своє "Та" все, що відчував до Тата.



У квітні Україна відзначатиме місяць Миколи Вінграновського. Проект "Місяць Миколи Вінграновського" — це 30 днів, присвячених одному з найяскравіших українських шестидесятників. Це 30 днів, коли вся країна читає і цитує поета, дивиться фільми режисера і актора. Пропонуємо вашій увазі уривки зі спогадів дружини Миколи Степановича.

про Миколу"



* * *

Микола особливо і по-своєму сприймав Красу. Дивився на красиве не по-споживацькому, не захиляно, а ніби боявся сполохати, ніби співіснував із ним. Так само особливо слухав красивий голос, народний спів, класичну музику, спів птахів, дощ і вітер. Любив слухати твори Баха, Бетховена, Гайдна. У всіх своїх документальних фільмах використав твори цих композиторів. Миколин тембр голосу, його дикторський текст дуже органічно лягали на їхню музику.

* * *

Коли вже маю написані ці небагато сторінок, то побачила, що існує точніше слово, ніж слово "потреба", яким я спочатку пояснювала цю мою спробу написати трохи про Миколу. І це слово пишеться просто: "туга". Мені бракує його. І так скаже кожна жінка,

яка втрачає чоловіка. Хай би нічого не говорив, хай би лежав на своєму ліжку в своєму "домашньому наметі" й дивився у своє широке вікно. Хай би й не працював. Аби тільки був.

Хоч не вмів розраджувати, заспокоювати в погані дні, проте неймовірна сила певности, спокою, обов'язково доброго, щасливого виходу з життєвих лих ішла від нього і передавалася мені.

Він непомітно і не повчаючи багато чого мене навчив.

1 січня 2003 року написав на великому аркуші паперу кілька речень, а останнє таке: "Поки я з тобою — нічого не бійся". Те, що стояло за цими словами, я зрозуміла вже після 26 травня 2004 року.

"МАРШАЛ ВІНГРАНОВСЬКИЙ"
*Книга про поета
(спогади, есеї, листи, інтерв'ю)
Видавництво "Ярославів Вал"
Київ, 2011 р.*

* * *

За нагоди, але все ж таки нерідко, казав: "Але ж я маю професію", бо закінчив Московський інститут кінематографії. Знявся в чотирьох художніх фільмах, сам зняв чотири художні й вісім документальних фільмів. Про свої ролі в художніх фільмах не згадував, хіба що про Івана Орлюка, бо це був Довженків герой, і Микола був дуже щасливий у пору своєї молодости. Хоч і тоді, знімаючись у "Повісті полум'яних літ", мало думав про своє кінематографічне майбутнє.

Микола планував зробити серію документальних фільмів про історію України на основі своєї маленької книжечки "14 столиць України". Ця тоненька книжечка виходила друком тричі (раз румунською мовою) в Києві та в Одесі за сприяння Миколиних товаришів. Перші три фільми "Чигирин — столиця Богдана Хмельницького", "Батурин — столиця гетьмана Івана Мазепи", "Галич — столиця князя Данила Галицького" були створені на Укркінохроніці, 1994 -1995 рр. Для створення фільму "Гетьман Сагайдачний" було засновано "Фонд 14 столиць України", зареєстрований, зі своєю печаткою і бухгалтером. На фільм "Гетьман Сагайдачний" кошти виділив фонд "Відродження".

Із задуманих чотирнадцяти документальних фільмів про історію України він встиг зробити ці чотири. Микола любив свій документальний фільм "О. Довженко 1941-1944 рр.", яким вшанував пам'ять свого вчителя до його 100-річчя від дня народження. В цій картині він на зоровий ряд Довженкових кадрів з фільму "Україна в вогні" поклав текст із щоденника Олександра Петровича 1941-1945рр.

Полицейське право в Університеті Святого Володимира
Римське право в Університеті Святого Володимира
Філософія та енциклопедія права в Університеті Святого Володимира
Л. Й. Петражицький. Вибрані праці

Серія "Пам'ятки правничої думки Київського університету"
 Київ, "Либідь", 2010-2011



Юриспруденція тісно пов'язана з традицією, можливо, навіть більше за інші дисципліни. Ця традиція корінням своїми сходиться до римського права, поза детальним ознайомленням з яким неможлива кваліфікація юриста. Чимало світлих голів присвятило себе розвитку юридичної науки, в додатку до конкретно-історичних умов і ментальності народів, до пануючих у суспільстві доктрин і ідеалів. Багато юристів мали також і духовну освіту, що давало можливість дивитися на питання укладення законів і справедливості ширше, ніж це передбачала світська прагматика.

Ця тенденція особливо виразно була проявлена в Київській школі юристів, відлік якої йде буквально від заснування Університету Святого Володимира, де вона пройшла етап становлення і розвитку. Однак доступ до давніх напрацювань цієї школи був утруднений, аж до недавнього часу. Щоб заповнити цю прогалину, з 2010 року здійснюється значущий проект видання серії "Пам'ятки правничої думки Київського університету". Цей знаковий проект здійснюється під безпосереднім патронатом декана юридичного факультету Університету І. С. Гриценка.

Формат видань — солідні тиснені золотом фоліанти А-4 — покликаний нагадати про академічні тра-

диції Київського університету, в стінах якого працювали і навчалися видатні уми сучасності. Їх роботи розподілені в томах тематично. Так, у двотомнику "Римське право" зібрані роботи А. К. Мітюкова, В. І. Синайського, І. А. Покровського, І. А. Кістяківського, Л. Й. Петражицького, М. М. Каткова, Л. М. Казанцева та інших. З усіх них на слуху хіба що ім'я Кістяківського; однак і інші були відомі в свій час в стінах Університету як блискучі лектори та інтелектуали.

Наприклад, Л. Й. Петражицький користувався величезним авторитетом, і не випадково його праці видані в цій серії окремо, двома томами. Вихованець Університету Святого Володимира, він прославився вже як професор Санкт-Петербурзького університету, де його лекції відвідували не тільки студенти, але й священники, єпископи, журналісти, і навіть інші професори! У спогадах сучасників (зокрема, О. Керенського і М. Бахтіна) Петражицький постає як людина ясної логіки і твердих принципів. Їх він проявив, будучи обраним від партії кадетів в Першу Держдуму Росії. Підписавши відозву з приводу розгону Думи, професор був судимий і відбув ув'язнення, що тільки додало йому авторитету в очах студентства.

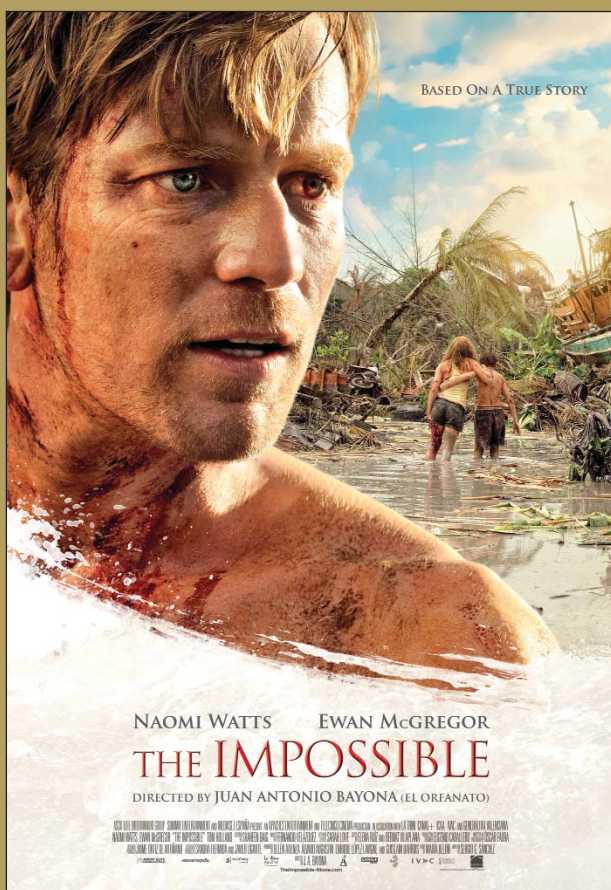
Дивовижний заголовок одного з видань "Полицейське право" міг би звучати як "Адміністративне право", проте це лише приблизно відповідало б його наповненню. Адже полицейське право, що існувало ще на початку ХХ століття, включало такі підрозділи, як "Санітарна та медична поліція", "Благодійність" і навіть "Поліція моралі". Остання означала інституцію контролю не тільки за падінням моралі (у звичному розумінні слова), але і за ... пияцтвом. Текст В.Ф.Дерюжінського і М.М.Цитовіча на цю тему є живим описом проблем російського суспільства і різних ефективних заходів щодо його оздоровлення. Такий підхід вартий уваги, вивчення, а в чомусь, мабуть, і відродження: він нагадує про те, що юридичні науки — це не крутість і законництво, а жива практика турботи про справедливість і благо суспільства. Думається, видання серії покликане нагадати традиції саме такого підходу.



Невозможное

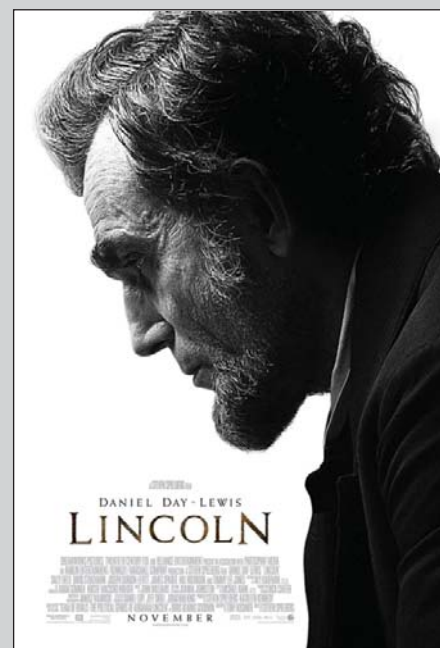
Режиссер Х. А. Байона
Испания, 2012

Страшное цунами, обрушившееся в 2004 году на Таиланд, представлено в этом фильме таким, каким его довелось пережить отдельно взятой семье: фильм построен на реальной истории. Трое детей и их родители (их играют Н. Уоттс и Ю. Макгрегор), приехав на отдых в экзотическое взморье, в момент оказались на краю гибели. Будь режиссер американец, не обошлось бы, наверное, без нарочитых ужасов и эпических полотен глобальных разрушений, но европеец Байона сфокусировал внимание на интимной атмосфере любящей семьи. Эта любовь, кажется, объясняет чудо почти счастливого финала, когда родные воссоединяется, после того как они неоднократно теряли друг друга из виду в волнах океана, в потоках беженцев и даже в коридорах госпиталей. При этом их любви хватало и на других таких же, как они, пострадавших. Так, тяжело травмированная мать настаивает на спасении чужого ребенка, когда на счету каждый миг промедления, и отправляет сына помогать другим пациентам клиники, в то время как ей самой остро нужна помощь. И к ним самим приходит помощь от таких же, как они, сострадательных и мудрых людей. Сколько бы ни говорили о значимости сохранения человеческого лица перед лицом трагедии — это всегда нелишние слова.



Линкольн

Режиссер С. Спилберг
США, 2012



Полновесный двухсерийный фильм посвящен нескольким дням из жизни Авраама Линкольна — поворотным дням, создавшим Америку такой, какой мы ее знаем. Это дни принятия в Конгрессе поправки об отмене рабства и завершение войны между Севером и Югом. Видение перспективы из таких поворотных моментов дается немногим — большинство видит лишь опасность перемен и противится им. Спилберг обнаруживает неожиданную смелость, предъявляя в фильме о Линкольне не фанфары грядущих побед Америки, а именно эту обывательскую опаску, замешанную на расовых предубеждениях и страхе потерь привилегий.

Рабы становятся свободными, значит, собственность становится народом — это ведь перемены не политического, а смыслового порядка. В такой ситуации дрейфа смыслов только и остается, что говорить притчами: Линкольн так и делает. Фильм четко транслирует ощущение перепутья, причем в стилистике и формате, глубоко чуждом традиционному американскому формату экшна. Казалось бы, идеальный героический сюжет — триумф Отца нации, — но сам Линкольн ведет себя не столько героически, сколько стоически, претерпевая рутину политических договоренностей и компромиссов (а еще и внутрисемейные разборки). Источник его политической воли лежит не в эмоциональном воодушевлении, а в следовании принципам справедливости и милосердия. Христианские, духовные традиции Америки, таким образом, являют более убедительную силу, чем душевность, реализованная в психологизме американского кино: два "Оскара" — лучшее тому подтверждение.

Фильмы смотрела Ольга Михайлова

"Зустрінемося на Кіквідзе", "збираюся в басейн на Кіквідзе", "поліклініка на Кіквідзе" — ми часто промовляємо ці слова, не задумуючись: хто ж такий цей чоловік, на честь якого названо вулицю поблизу станції метро "Дружби народів"?

Вулиця Кіквідзе

Вулиця Кіквідзе розташована в Печерському районі міста Києва. Пролягає від Бастіонної вулиці і бульвару Дружби народів до Саперно-Слобідської вулиці.

Вулиця Кіквідзе відома з початку ХХ сторіччя під назвою Військова дорога (від розташованих уздовж неї саперних таборів), а також як Острівіянське шосе (згадується в 1944 році). Сучасна назва — з 1957 року.

Навесні 1918 р., командуючий 4-й Червоною армією, Кіквідзе застосовував на Україні тактику "випаленої землі": висаджував при відступі водокачки, знищував запаси продовольства, руйнував залізничне полотно.

На початку вулиці з непарного боку виділяється група дво-і триповерхових післявоєнних будинків (1949-1951 роки), прикрашених ліпниною. Найбільш цікавим з них з архітектурної точки зору є будівля № 3, зведене архітектором А. Добровольським. Будинку № 1-А, 3, 5 і 8 визнано пам'ятниками архітектури і містобудування.

Переважна більшість будинків відноситься до 1950-1960-х років забудови.

Василь Ісидорович Кіквідзе (1895-1919), на честь якого названо вулицю, за визначенням Сталіна — "грузинський Чапаєв" — був другом іншої "легендарної" фігури — "матроса Железняка".

Чотирнадцятирічним гімназистом він захопився революційними ідеями, зв'язався з соціалістами-революціонерами максималістської толку, тобто найбільш ревними прихильниками терору. Під час I світової війни служив у кавалерії, за революційну пропаганду в армії не раз заарештовували. Незадовго до лютого 1917 р. потрапив під суд за пораженську пропаганду, що загрожувало йому ув'язненням. Але після революції був, природно, амністований. Заклики покінчити "з контрреволюційним офіцерством" забезпечили йому популярність серед солдатів, які не бажали йти в бій. Кіквідзе очолив солдатський комітет своїй дивізії. Робота цього і йому подібних комітетів призвела до того, що командування повністю втратило владу над армією; солдати відкрито знущалися над словами про борг перед Вітчизною і безкарно вбивали офіцерів. Кіквідзе несе свою частку відповідальності за розкладання російської армії на Південно-Західному фронті і за вбивства, що послідували за цим.

Після жовтневого перевороту він був обраний товаришем (заступником) голови Військово-Революційного Комітету Південно-Західного фронту. Коли Комітет розігнали українські самостійники, Кіквідзе втік до Рівного. В кінці 1917 р. він сформував Рівненський червоногвардійський загін в 1500 чоловік, який вів бої в районі Рівного і Дубно, взяв участь у захопленні Житомира. Це його



воїнство, б'ючись з гайдамаками (військами української Центральної Ради), брало участь у пограбуваннях місцевого населення і єврейських погромах. Навесні 1918 р., командуючи 4-й Червоною

Вулиця Кіквідзе відома з початку ХХ сторіччя під назвою Військова дорога (від розташованих уздовж неї саперних таборів), а також як Острівіянське шосе (згадується в 1944 році). Сучасна назва — з 1957 року.

армією, Кіквідзе застосовував на Україні тактику "випаленої землі": висаджував при відступі водокачки, знищував запаси продовольства, руйнував залізничне полотно.

І невідомо, як би обернулася справа, якби йому не пощастило загинути раніше, ніж бути розстріляним за звинуваченням в "контрреволюції". Іменем Кіквідзе були названі хутір Зубрилов, під яким його вбили (Волгоградська область), Преображенська станція Волгоградської області, однойменний їй адміністративний район і вулиці в низці міст.

Підготувала Тетяна Каптор



Полезные идеи для постного стола

Избежать монотонности и скуки в постном питании не сложнее, чем в обычном — требуется лишь немного фантазии.

Предлагаем вам несколько советов, как разнообразить постное меню.

Постные салаты

Тут всё более-менее понятно. Огурцы, помидоры, редис, перец, листья разнообразных салатов, стебли сельдерея, морковь, свекла, картофель, фасоль, кукуруза, авокадо, грибы.

Основная проблема постных салатов — заправка. Майонез и сметана под запретом, растительное масло не ко всему подходит и не во все дни разрешается. Однако, выход есть. Отличные заправки получаются из смеси лимонного сока с соевым соусом, соевого соуса с бальзамическим или другим вкусным уксусом. Некоторые добавляют в заправку немного варенья или свежих ягод (вроде брусники и клюквы).

Салат из фасоли с сухариками



На одну банку красной или белой консервированной фасоли потребуется два пакетика ржаных соленых сухариков (или столько же самодельных) и пучок укропа.

Высыпьте сухарики в миску, добавьте фасоль (жидкость не сливайте, она должна пропитать сухари), сверху покрошите укроп. Через 10-15 минут перемешайте и подавайте на стол. Как ни странно, при примитивности рецепта получается удивительно вкусно.

В принципе этот салат в за-

правке не нуждается, однако в непостном варианте его часто заправляют майонезом или сметаной, а в постном — соевым соусом с оливковым маслом.

Закуски

Луковая закуска



Потребуется 1 кг репчатого лука, стакан растительного масла, две чайных ложки сахара, столько же молотой паприки, пол-ложки острого красного перца и немного соевого соуса.

Масло нужно раскалить на сковороде вместе с перцем, лук нарезать полукольцами, посыпать сахаром и залить горячим маслом. Добавить соевый соус и поставить на ночь в холодильник. Наутро у вас будет потрясающая витаминная добавка к горячим блюдам или самостоятельная закуска.

Фасолевый паштет ("ленивое лобio")



На одну банку консервированной красной фасоли возьмите одну луковицу, одну морковь, 3-4 ложки растительного масла, горсть грецких орехов, пучок любимой зелени и чеснок. Морковь и лук обжарить на растительном масле, затем все составляющие пропустить через мясорубку, а потом взбить миксером.

В последние годы активно обсуждается возможность употребления в пост морепродуктов. Часть священников полагает, что хоть морепродукты — это "ни рыба, ни мясо", но для наших краев они являются деликатесом, следовательно, в Великий пост их есть нельзя. Другие (их большинство) считают, что раз официального запрета нет, а цель поедания морепродуктов в пост — не чревоугодие, а забота о здоровье, значит можно. Третьи предусмотрительно отправляют постящихся к их духовному отцу, мол, он пусть даёт разрешение.

В любом случае, бесспорно следующее: морепродукты вкусны, полезны, вносят разнообразие в постное меню и не портят фигуру, особенно по сравнению с макаронами.

Вкус такого паштета получается очень ярким, несколько терпковатым. Если вам покажется, что чересчур — уменьшите количество орехов. Кстати, орехи можно вообще не класть или заменить кедровыми.

Горячее

Картофель, запеченный с горчицей



1 кг сырого нечищеного картофеля помыть и нарезать на крупные дольки. Положить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, варить две минуты, затем слить воду. Картофель остудите. Отдельно смешайте неострую с зернышками горчицу (6-7 столовых ложек) со щепоткой розмарина, парой ложек оливкового масла и зубчиком давленого чеснока. Залейте ломтики картофеля этой смесью, как следует перемешайте, посолите и поставьте в разогретую духовку. Запекайте до уверенной золотистой корочки, чтобы картофель пропекся.



ВІДПОВІДІ СВЯЩЕНИКА



– В пост некоторые начинают усиленно употреблять различные морские деликатесы, соевые колбасы, постные майонезы. Как Вы считаете, отец Олег, допустимо ли так питаться? Формально люди правы – они же не едят ничего запрещенного, но как-то мало это соотносится с воздержанием в пище.

– Спасибо огромное за вопрос. Можно есть много постных продуктов и забывать о сущностном предназначении самого поста, о крестном подвиге Спасителя. С другой стороны, мы можем забыть о предназначении поста, употребляя и исключительно гречку, и морепродукты. Как по мне – это задача духовника и контроль собственной совести – пост не есть диета, и диета не есть пост. Во время поста в духовном делании ведут работу и тело и душа. Тело – воздержание плотское, душа – воздержание духовное. Моя позиция такова: со временем различить: где постный, где не постный продукт, имея в виду его состав, довольно тяжело. Поэтому поститься нужно так, чтобы тело было способно услышать покаянный канон, и в уме всегда была молитва: "Помилуй мя, Боже, помилуй мя".

– Я правильно думаю, что врачи и лекарства, конечно, в большинстве случаев помогают от болезней, но если вдруг не будет воли Божией на выздоровление, то никакие таблетки не помогут? (Николай Афанасьевич)

– Спасибо за вопрос. Категорически не согласен с Вами, Николай Афанасьевич. Нужно принимать лекарство, для того, чтобы врачевать свою физическую природу. Чрезмерное упование на Бога – это смертный грех. Не ходить в больницу, думая, что придет Господь и излечит тебя – это состояние прелести и показатель страшного порока, который именуется гордость. Лечите тело и лечите душу. Теми духовными и физическими препаратами, которые предлагает Господь и Его творения – врачи.

– Правда ли, что верующие других конфессий и вероисповеданий не спасутся? Но ведь они тоже верят в Бога и пытаются вести духовную жизнь. И еще – считается, что предавать свою веру – это грех. Но почему тогда у нас можно прочитать новости, когда с радостью сообщают, что кто-то перешел в православную веру из мусульман или из других конфессий? Получается, что ради православия – это не грех? (Валентина)

– Благодарю Вас за вопрос. На первый вопрос ответ будет таков: проблематика спасения – это исключительно прерогатива Самого Господа. Я не буду выступать судьей человеческих душ. Давайте это право оставим за нашим Создателем.

Второй вопрос: человек – это духовно свободное существо. Он вправе сам выбирать себе религиозную систему ценностей, традицию вероисповедания. Я советую исповедовать ту веру, в которой родились твои родители, в которой ты принял крещение, которая ведет тебя ко Христу. А новости можно читать разные. Каждый человек выбирает тот информационный продукт, который ему нравится.

– Можно ли добавлять живущим со мной некрещеным родственникам в пищу святую воду? Говорить ли им об этом? (Лидия Вениаминовна)

– Спасибо, Лидия Вениаминовна, за вопрос. Добавлять можно, но подумайте: способна ли святая вода побудить некрещеных людей принять крещение и сознательно поклониться Христу? Нет, поскольку человек не только существо телесное, но и умственное, и убеждать взрослого некрещеного родственника нужно не добавлением тайком в пищу святой воды, а именно убеждением, что без Источника счастья – Господа – невозможно построить счастье, и двери для некрещеных людей в вечную радость закрыты.

– Отец Олег, я слышала, что нельзя надевать яркую одежду и светлые платки во время поста. Так ли это? (Яна)

– Спасибо, Яна, за вопрос. В этом есть определенный символический смысл, потому что пост, в первую очередь, – это воздержание глаза, и когда ты надеваешь яркую одежду, ты привлекаешь на себя внимание, даешь повод окружающим смотреть на тебя. С другой стороны, темная одежда – это символ смирения, скорби и памяти о том, что Христос распялся за нас. Постовые богослужебные ризы у священников и убранство в храмах все черного цвета, а на Пасху, когда воспевается радость – все это белого и красного цвета.

– У моей знакомой проблемы в личной жизни, она хотела бы поговорить со священником, чтобы получить совет в своей жизненной ситуации. Но я поняла по ее словам, что ради того, чтобы в ее жизни что-то поменялось к лучшему, начинать церковную жизнь она не готова. То есть ни ходить в храм, ни тем более приступать к таинствам, она пока не хочет, а в батюшке видит кого-то вроде "психолога". Как мне ей помочь, надо ли об этом ей сказать прямо или, действительно, привести ее к хорошему опытному священнику? (Наталья)

– Благодарю за вопрос. Наталья, во-первых, священник – это не психолог, вернее, правильнее будет сказать: священник в том числе и психолог. И он сможет найти инструмент к разрешению ее проблемы, к глубинам ее души с помощью благодати Божьей. Ведь священник – это, в первую очередь, хранитель Святого Духа. В этом деле, которое называется воцерковлением, обязательно нужен священник, который имеет опыт любить, опыт проповедовать, опыт служить, опыт общаться с Богом, опыт стяжать и отдавать. Тогда священник выступит в роли поводыря и духовного наставника для человека, который хочет начать церковную жизнь.

Если спросить взрослого человека: "Что такое счастье?", то он, скорее всего, или начнет перечислять многочисленные составляющие его счастья, или просто растеряется и не сможет сразу ответить. Подумать над этим сложнейшим вопросом: "В чем счастье и что это такое?" мы попросили наших маленьких прихожан и друзей. Вот что из этого получилось:



Что такое счастье?

Счастье — когда идешь по улице, а вдруг подходит бездомная кошка, трется о ноги, и ты гладить ее, а она в ответ мурлычет.

Счастье — это когда у меня праздник, когда у меня торт.

Счастье — это когда играешь в жмурки с братом.

Счастье — это когда бабочка садится на нос.

Счастье — это когда моя семья вся на отдыхе.

Счастье — это когда на окне зимой распускается кактус

Счастье — это просто радость!

Счастье: 1) это когда солнечный день;
2) это когда подарили подарок.

Счастье — это День рождения и мама!

Счастье — это когда мы делаем кому-то хорошее и нам радостно на душе.

Счастье — это когда зимой сидишь, укутавшись в теплый плед, пьешь горячий чай.

Счастье — это что-то кому-то помочь.
Это что-то кому-то сделать.

Счастье — это когда радостно. Когда смех.

Счастье — это радость, что-то хорошее, что для тебя делают. День Рождения!

Счастье — это когда ночью лежишь на траве и смотришь на звезды.

Счастье — это когда ты в любой момент можешь приехать к другу, и он тебе обрадуется.

Счастье — это когда с друзьями целое лето строили домик, и в следующем году туда вернулись.

Счастье — это жгут огоньки на новый год.

Счастье — это когда в окно поезда светят фонари.

Счастье — это когда посаженое тобой дерево вырастает выше тебя.

Счастье — это когда после грозы на небе радуга.

Счастье — это когда идешь домой из школы, и тебе приятно, что там ждет мама, зайдешь в дом, а мама обрадуется, обнимет тебя и поцелует.



На фото изображены будни и праздники детского клуба "Воскресная школа"

Надеемся, что наши взрослые читатели благодаря этим замечательным цитатам тоже задумаются о счастье и вспомнят, что оно состоит из сотен маленьких мелочей.



Ікона Богородиці перебуває у вітварі храму, її виносять щонеділі після літургії.

Цю ікону благословив нашому храму протоієрей Георгій Єдлінський за 21 рік до його створення (подробіці читайте в журналі "Купол" №3 (11).

РОЗПОРЯДОК БОГОСЛУЖІНЬ на квітень 2013 року

7.04 – Неділя 3-тя Великого посту.

Хрестопоклонна.

**БЛАГОВІЩЕННЯ ПРЕСВЯТОЇ ВЛАДИЧИЦІ
НАШОЇ БОГОРОДИЦІ І ПРИСНОДІВИ МАРІЇ**

6.04(сб.) о 17.00 – Всенощна.

7.04(нд.) о 9.00 – Божественна літургія.

12.04 (пт.) о 17.00 – Парастас

13.04(сб.) о 9.00 – Божественна літургія.

Поминання померлих.

13.04(сб.) о 14.00 – Соборування.

13.04(сб.) о 17.00 – Всенощна

**14.04 – Неділя 4-та Великого посту. Прп. Іоана
Ліствичника (перехідне святкування в неділю
4-ту Великого посту).**

14.04(нд.) о 9.00 – Божественна літургія.

17.04 (ср.) о 17.00 – Маріїне стояння. Великий
покаянний канон св. Андрія Критського.

19.04 (ср.) о 17.00 – Акафіст Пресвятій Богородиці.

21.04 – Неділя 5-та Великого посту.

Прп. Марії Єгипетської.

20.04(сб.) о 9.00 – Божественна літургія. Похвала
Пресвятій Богородиці.

20.04(сб.) о 14.00 – Соборування.

20.04(сб.) о 17.00 – Всенощна.

21.04(нд.) о 9.00 – Божественна літургія.

26.04 (пт.) – о 17.00 – Вечірня.

**28.04. – Неділя 6-та, ваїї (цвітоносна,
Вербна неділя).**

ВХІД ГОСПОДНІЙ У ЄРУСАЛИМ.

27.04(сб.) о 9.00 – Лазарева субота.

Божественна літургія.

27.04(сб.) о 14.00 – Соборування.

27.04(сб.) о 17.00 – Всенощна.

28.04(нд.) о 9.00 – Божественна літургія.

* За детальною інформацією звертайтеся
за тел. 360 04 10 та (098) 958 99 33.



Інформацію про розклад богослужінь
та новини парафії можна знайти
на сайті kupol.org.ua та в мережі FACEBOOK
www.facebook.com/Kupol.Hram

Соціальні проекти нашого храму



Дитячий клуб "Недільна школа"

о Основи християнського віровчення.

Закон Божий

о Декоративно-театральне мистецтво

о Новий навчальний рік розпочнеться у
вересні

Запис та інформація за тел.: (044) 360 04 10



Клуб "Зв'язок поколінь"

Індивідуальний графік

Марина Іванівна Брежинська (067) 717 56 51

Володимир Павлович Бабчун (044) 286 28 07



"Молодіжне соціальне служіння"

(044) 360 04 10



Благодійне екскурсійне бюро

Відвідування святинь та визначних

історичних місць Києва

(044)360 04 10



**Храм на честь ікони Пресвятої
Богородиці**

"Помічниця в пологах" при київському

міському пологовому будинку № 1

(вул. Арсенальна, 5)

(044)360 04 10

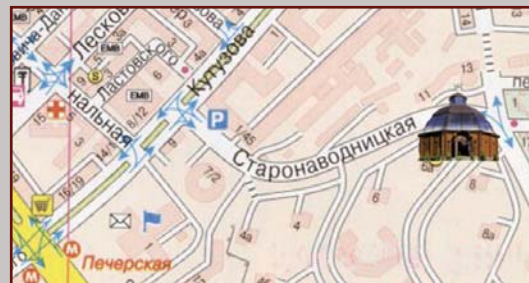
Розклад богослужінь в храмі на честь ікони

Богородиці "Помічниця в пологах":

вівторок, п'ятниця о 14.00 – молебень за здоров'я

(передпологовий, післяпологовий)

субота о 9.00 – Божественна літургія



Свідцтво про реєстрацію: КУ №591-229Р,

видане Міністерством юстиції України від 08.07.2011

Наклад: 10 000 прим.

01015, м. Київ, вул. Старонаводницька 8/6,

Церква на честь Різдва Пресвятої Богородиці

тел.: (044) 360-04-10, e-mail. office@kupol.org.ua <http://www.kupol.org.ua>

Редколегія:

Головний редактор: протоієрей Олег Мельничук.

Відповідальний редактор: Тетяна Кашпор.

Члени редколегії: Ольга Романчук, Ольга Михайлова, Андрій Петренко,

Марія Васильченко.

Верстка: Олег Гавран.

Дякуємо родині Українських за допомогу у виданні