

ἐγένετο παρὰ πατρὸς πληρὴς
ἀγάς Ἰωάννης μαρτυρεῖ περὶ αὐτοῦ
ὅτι ὁ υἱὸς τοῦ Θεοῦ ὁ ἀληθινὸς
λόγος καὶ ὁ ἀθάνατος υἱὸς τοῦ
Πατρὸς ὁ ὢν ἐν τῇ ἀρχῇ μετὰ
τοῦ Θεοῦ ὁ ἀληθινὸς Θεὸς ὁ
ἐκ τοῦ Θεοῦ γεννηθεὶς ὁ ἀληθινὸς
ὁ ἀθάνατος υἱὸς τοῦ Πατρὸς ὁ
ὢν ἐν τῇ ἀρχῇ μετὰ τοῦ Θεοῦ ὁ
ἀληθινὸς Θεός· ὁ ὢν ἐν τῇ ἀρχῇ
μετὰ τοῦ Θεοῦ ὁ ἀληθινὸς Θεός·
ὁ ὢν ἐν τῇ ἀρχῇ μετὰ τοῦ Θεοῦ
ὁ ἀληθινὸς Θεός· ὁ ὢν ἐν τῇ ἀρχῇ
μετὰ τοῦ Θεοῦ ὁ ἀληθινὸς Θεός·

№3 (106) 07.03.2025

ИЗДАЕТСЯ ПО БЛАГОСЛОВЕНИЮ МИТРОПОЛИТА
РЯЗАНСКОГО И МИХАЙЛОВСКОГО МАРКА

αὐτὸν οὐ παρέλα
κεν αὐτοῖς ἐξουσί
αν εἰς τὴν ἐκ
δοσαν αὐτῶν ἐν
σαρκί· ὁ ἀληθινὸς
ὁ ἀθάνατος υἱὸς
τοῦ Πατρὸς ὁ ὢν
ἐν τῇ ἀρχῇ μετὰ
τοῦ Θεοῦ ὁ ἀληθινὸς
Θεός· ὁ ὢν ἐν τῇ
ἀρχῇ μετὰ τοῦ Θεοῦ
ὁ ἀληθινὸς Θεός· ὁ
ὢν ἐν τῇ ἀρχῇ μετὰ
τοῦ Θεοῦ ὁ ἀληθινὸς
Θεός· ὁ ὢν ἐν τῇ
ἀρχῇ μετὰ τοῦ Θεοῦ
ὁ ἀληθινὸς Θεός·

12+

Информационно-просветительская газета Рязанской епархии

На полпути к Воскресению Христа

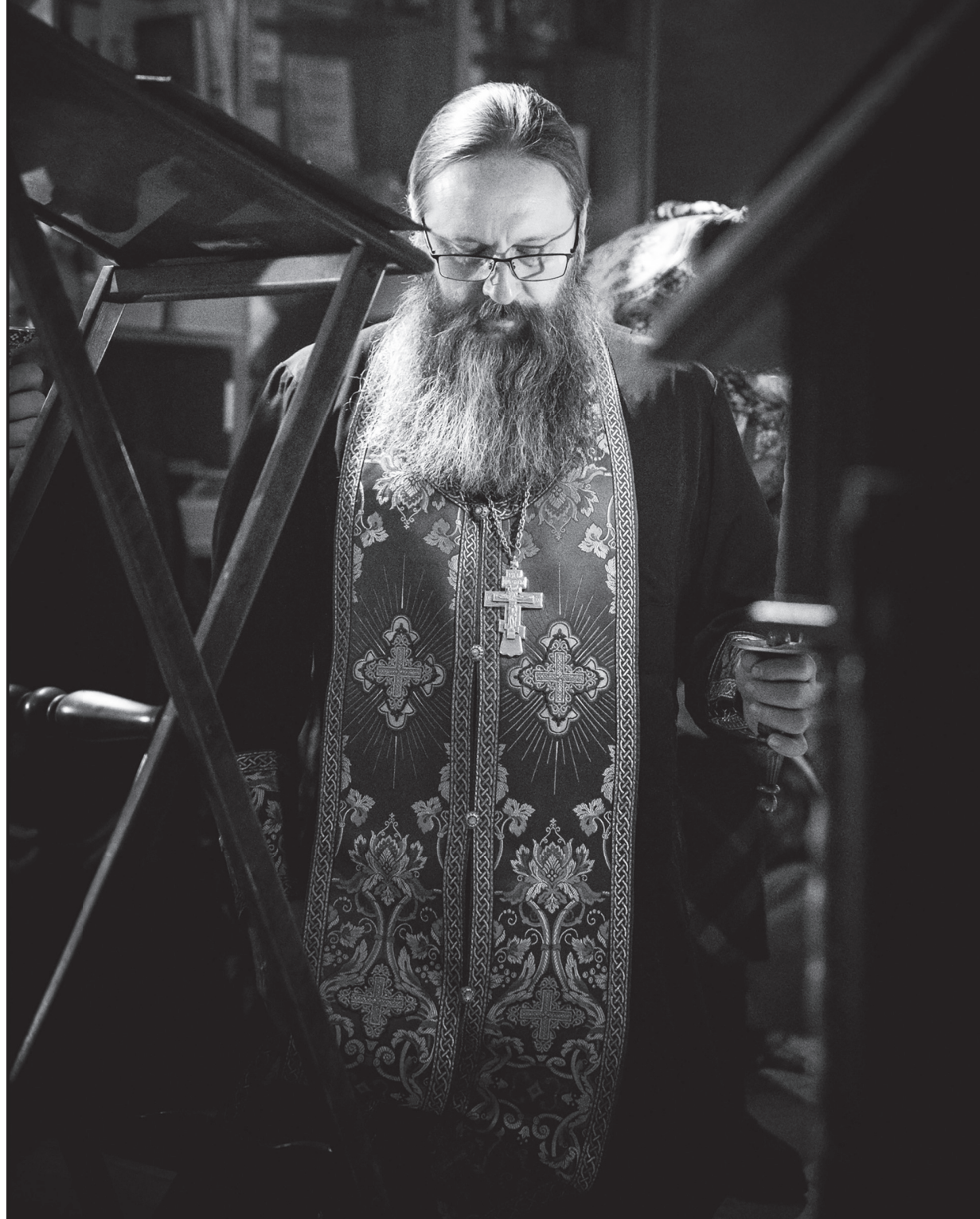
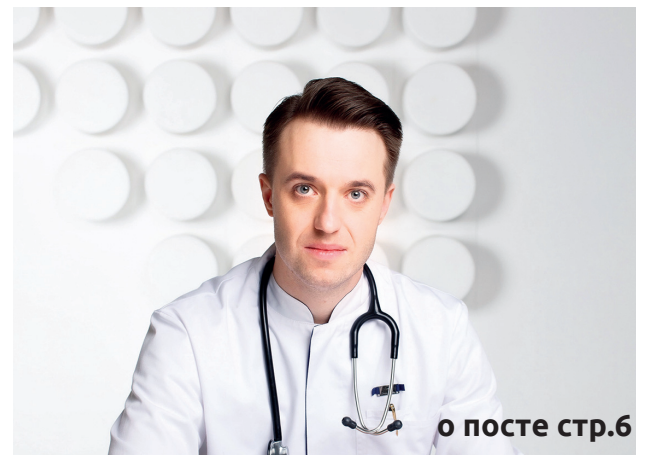


Фото: Светлана КОРЫКОВА

Гастроэнтеролог Сергей Вялов



о посте стр.6

Что почитать в Великий пост?



Стр. 11-12

Эта трудная "работа родителем"



Стр. 10

Слово архипастыря

Трагедия измены идеалу

Жизнь мира дает нам огромное количество примеров человеческих трагедий. Трагедий не в смысле человеческой кончины, а в смысле измены внутренним идеалам и ценностям, которые являются основой человеческой жизни.



Митрополит
Рязанский
и Михайловский Марк

Слушая отрывки Евангелия о страданиях Христа, мы вспоминаем о той трагедии, участником которой стал не один человек, а целый народ. И не просто народ, а народ, состоявший в завете с Самим Богом. Народ, который через много столетий нес веру в Истинного Бога.

Древние евреи много веков стремились к свободе от чуждых языческих царей. За много столетий до евангельских событий пророк Моисей, благодаря знамениям и чудесам от Господа, вывел еврейский народ из египетского рабства. Во время земной жизни Спасителя евреи находились под властью Рима и тоже чаяли избавления. Они надеялись, что придёт пророк, подобный Моисею, и освободит их от власти языческих правителей.

Но сошедший на землю Мессия, Сын Божий, хотя и творил потрясающие знамения и чудеса, не был узан

ослепленным взором первосвященников, старейшин, книжников и фарисеев. Все они, прекрасно знавшие Писание и видевшие великие знамения и чудеса, пребывали в сердечном ожесточении.

И вот, после трёхлетней проповеди, после трёх лет Своего общественного служения Господь предстал сначала перед Синедрионом, а затем перед судом римского прокуратора. И весь народ отрёкся от своего Мессии. Весь народ взял на себя ответственность за грядущее распятие Спасителя мира.

Евреи, которые с таким ожесточением сопротивлялись самой идее римского владычества над Израилем, теперь кричали: «Нет у нас иного царя, кроме римского кесаря». Странная метаморфоза! Измена делу пророков, измена мессианским ожиданиям.

Этот тяжелый урок призван вразумить и нас.

Мы должны ценить своё звание христиан, ценить и нести по жизни верность Христу. Верность Тому, Кто сошел на землю и, будучи безгрешен, жизнь Свою отдал ради искупления наших грехов.

Стоя у подножия Креста, будем благодарить Господа за Его неизреченные милости нам грешным и главное — за самое ценное, что Господь принес для нас. За Его искупление, которое Он совершил Своей безгрешной кровью...

Три смысла Благовещения



Священник
Димитрий ФЕТИСОВ,
главный редактор
газеты «Логось»

А также связано немало суеверий, значительная часть которых происходит от неправильного понимания известной поговорки: «на Благовещение птица гнезда не вьёт, а девица косу не плетёт». Главный смысл этой мудрой поговорки заключается в том, что в такой важный праздник следует отложить все дела ради похода в храм и молитвы. Некоторыми же неграмотными людьми она трактуется как призыв к абсолютной праздности («даже расчёсываться нельзя») и оккультному пониманию нарушения этого запрета («воткнёшь лопату в землю на Благовещение — она вся иссох-

Светлый праздник Благовещения Пресвятой Богородицы за редким исключением выпадает как правило на Великий пост. Он непреходящий, то есть каждый год совершается в одно и то же время — 7 апреля. С ним связано много интересных обычаев — например, выпуск птиц на волю после Божественной литургии, что считалось добрым и гуманным поступком (раньше птиц держали зимой в домах с печным отоплением как своего рода индикатор угарного газа).



Фото: Марина СТРОГОВА

нет, а урожай погнёт на корню»).

Между тем, Благовещение имеет ряд важнейших богословских смыслов, которые должен знать всякий христианин.

Во-первых, это самое начало Нового Завета — новой формы взаимоотношений между Богом и человеком, в которой Создатель пришёл усыновить Своё творение — человека — и исправить последствия вселенской катастрофы

— грехопадения, произошедшей на заре истории человечества. «Днесь спасения нашего главизна» («сегодня начало нашего спасения») — говорится в тропаре праздника.

Благодаря этому событию стал возможен вход в Царствие Небесное. Именно поэтому сюжет Благовещения практически всегда изображается на царских вратах в иконостасе — царские врата символизируют врата Царства Небесного.



М.В. Нестеров. Благовещение, эскиз

Во-вторых, внимательно взирая на сюжет праздника, мы видим насколько деликатен Господь, насколько уважительно Он относится к свободе воли человека – тому самому камню из схоластической задачи, который Он создал, но не желает поднимать.

Архангел Гавриил пришёл к Пресвятой не просто для того, чтобы возвестить Ей эту радостную весть. Он пришёл спросить Её согласия. «Тогда Мария сказала: се, Раба Господня; да будет Мне по слову твоему. И отошел от Нее Ангел» (Лк.1:38). Об этой деликатности Бога очень важно помнить. Ведь это один их важнейших признаков подлинного откровения от Него.

Сейчас очень много разных оккультных мистических учений и даже религий, в которых «откровение от Бога» или неких высших сил якобы получается путём духовного насилия и подавления личности того, кто принимает «откровение». Один из самых показательных примеров здесь – это опыт инициации болгарской прорицательницы Ванги, которую многие ошибочно считают чуть ли не святой.

Известно, что Ванга очень плохо чувствовала себя и впадала в уныние после общения с некими духами, которые помогали ей пророчествовать. И здесь явное противоречие тому, как явление небесных сил описывается в Евангелии, в частности, в сюжете Благовещения. Это один из многих показателей того, что с прорицательницей и с основателями некоторых религий, в которых осуществлялось такое духовное насилие над восприимчиком «откровения», общались бесы, а вовсе не ангелы.

В-третьих, сюжет праздника и последующий за ним диалог Богородицы с Елизаветой – матерью Иоанна Предтечи, которой Она приходилась родственницей – показывает ложность учения протестантов, отвергающих почитание святых и Богородицы.

Протестанты говорят о том, что все уверовавшие во Христа христиане – святые. Все равны перед Богом и не следует выделять кого-либо особо.

В беседе же с праведной Елизаветой, Дева Мария пророчествует в Духе Святом: «...отныне будут ублажать Меня все роды» (Лк.1:48). Слово «ублажать» на языке первоисточника – древнегреческом – звучит как «μακαρίζω» («макарizo») – что буквально переводится как прославлять, превозносить, быть восхваляемым.

Поэтому сугубое почитание Пресвятой Богородицы – это, с точки зрения Евангелия, важная и необходимая часть нашей церковной традиции.

Паломнический центр Рязанской епархии приглашает **октябрь 2024**

В ПАЛОМНИЧЕСТВО ПО СВЯТЫМ МЕСТАМ

Режим работы:
вторник —
пятница с 10:00-18:00
Тел.: 21-06-36,
8-910-906-44-44;
www.palomnik-rf.ru



Дата, время	Место паломнической поездки	Цена
1 апр. 23:30 2-4 (вт.-пт.)	ВАЛДАЙ - ВЫРИЦА. 3 апреля День памяти прп. Серафима Вырицкого. Великий пост. ВАЛДАЙ. Монастырь Матери Божией «Иверской». Афонская икона «Иверской» Божией Матери. Божественная литургия. Исповедь. Причастие. Трапеза. Экскурсия. ВЫРИЦА. Храм Матери Божией Казанской. Божественная литургия. Исповедь. Причастие. Трапеза. Экскурсия. Часовня со святыми мощами прп. Серафима Вырицкого. Домик прп. Серафима Вырицкого. Храм первоверховных Апостолов Петра и Павла.	15000 руб
5 (сб.) 3:00	Ярославская епархия. с.Годеново. Похвала Пресвятой Богородицы. Великий пост.Храм во имя святителя Иоанна Златоуста. Божественная литургия. Трапеза. Животворящий Крест Господень.Антушково. Место явления Животворящего Креста Господня.г. Переславль-Залесский. Свято- Никольский женский монастырь. Корсунский крест. Мощи св. блгв. кн. Андрея Смоленского и св. прп. Корнилия. ГРУППА СОПРОВОЖДАЕТСЯ СВЯЩЕННИКОМ	3500 руб
6 (вс.) 7:00	Монастыри Москвы. Великий пост. Даниловское кладбище. Часовенка блж. Матроны Московской. Покровский ставропигиальный женский монастырь. Поклонение мощам блж. Матроны Московской, икона Божией Матери «Взыскание погибших».Бобренев монастырь. Копия Животворящего креста Господня. Башмачок свят.Спиридона Тримифундского. Чудотворная икона Божией Матери «Феодоровская» (покровительница семейного благополучия, рождения детей у бездетных пар, помогающая в трудных родах.) Молебен в 16.00	2500 руб
6-7 (вс.-пн.) 7:00	Калужская епархия. Введенская Оптина Пустынь. Шамордино. Клыково. Благовещение Пресвятой Богородицы. Великий пост. Экскурсия. Домик прп. Амвросия Оптинского. Всенощная. Ужин. Ночлег. Утро. Божественная литургия. Клыково. Трапеза. Экскурсия. Могила схимонахини Сепфоры. Шамордино. Чудотворная икона Казанской Божией Матери. Источник Оптинских старцев.	5000 руб
9 (ср.) 5:00	Касимовская епархия. г. Кадом. Милостиво-Богородицкий монастырь. Годовщина смерти о. архимандрита Афанасия, духовника обители. Божественная литургия. Трапеза.	2000 руб
12-13 (сб.-вс.) 7:00	Великий пост. Вход Господень в Иерусалим. Нижегородская епархия. Троицкий Серафимо-Дивеевский женский монастырь. Мощи прп. Серафима Саровского; прпп. жен Дивеевских. Экскурсия. Всенощная. Освещение вербы. Канавка Царицы Небесной. Ужин. Отдых. Божественная литургия. Канавка Царицы Небесной. Трапеза. Святые источники.	5000 руб
17 (чт.) 5:00	Московская епархия. Воскресенский Ново-Иерусалимский ставропигиальный мужской монастырь. Великий четверг. Божественная Литургия. Исповедь. Причастие. Экскурсия. Трапеза. Мощи в мц.Татианы; гробница патриарха Никона; святой источник в подземной Церкви равноап. царя Константина и царицы Елены; точная копия храма Гроба Господня в Иерусалиме. ГРУППА СОПРОВОЖДАЕТСЯ СВЯЩЕННИКОМ	3500 руб
19 (сб.) 21:00	СВЕТЛОЕ ХРИСТОВО ВОСКРЕСЕНИЕ. Рязанская епархия. Иоанно-Богословский мужской монастырь. Праздничная Божественная Литургия. Трапеза. Святой источник.	1000 руб
19 (сб.) 14:00	СВЕТЛОЕ ХРИСТОВО ВОСКРЕСЕНИЕ. Нижегородская епархия. Свято-Троицкий Серафимо-Дивеевский женский монастырь. Праздничная Божественная Литургия. Мощи прп. Серафима Саровского; прпп. жен Дивеевских. Канавка Царицы Небесной. Святые источники.	3500 руб.
22 (вт.) 7:00	Рязанской епархии. Михайловский Покровский женский монастырь. Пасхальная Седмица. Божественная литургия. Чтимый образ Божией Матери «Взыскание погибших». с.Захарово. Часовня над могилой блж. Полюшки Захаровской.	2000 руб
25-26 (пт.-сб.) 2:00	Липецкая епархия. Елецкий Знаменский монастырь. г.Елец Пасхальная седмица. Празднование в честь иконы Божией Матери «Живоносный Источник». Престольный праздник. Божественна литургия. Трапеза. Экскурсия. Святой источник Матери Божией «Живоносный источник» Набор воды. Купание в источнике .г. Елец. Воскресенский собор. г.Задонск. Задонский Рождество-Богородицкий мужской монастырь. Чудотворная икона Божией Матери «Владимирская» Мощи свт. Тихона Задонского. Святой источник свт. Тихона Задонского. Всенощная. Ужин. Ночлег.Божественная литургия. Трапеза. Экскурсия. Чаплыгино. Источник в честь Матери Божией Тихвинской. Храм первоверховных постолов Петра и Павла (по дороге в Рязань).	6000 руб
27 (вс.) 3:00	Свято-Троицкая Сергиева Лавра. (Антипасха) Божественная литургия. Мощи прп. Сергия Радонежского. Хотьковский Покровский женский монастырь. Мощи родителей прп. Сергия Радонежского. Святой источник Гремячий ключ.	3500 руб.
29 (вт.) 6:00	Храмы Москвы. Храм Покрова Пресвятой Богородицы в Ясенево. Точные копии пяти величайших христианских святынь- Гроба Господня, Камня Помазания, Гробницы Божией Матери, Голгофы и Вифлеемской Звезды, Колонны Святого Огня. Данилов ставропигиальный мужской монастырь. Мощи святого благоверного князя Даниила Московского. Экскурсия.	3500 руб
30 (ср.) 7:00	Тульская епархия. с.Себино. Родина св. блж. Матроны Московской. (Ко дню памяти 2 мая) Экскурсия в музей. Источник Матроны Московской. Храм Сергия Радонежского. Куликово поле. Трапеза. Экскурсия.	3000 Руб

(Продолжаем рассказ
о паломничестве по
христианским святыням
Египта)



Иеромонах Мелхиседек
(СКРИПКИН)

В двенадцатом веке в этом районе было целых десять коптских церквей, но во время правления Калавуна (мамлюкского султана Египта) в 1280 году все церкви были разрушены. Впоследствии при его сыне в этом районе были построены две церкви.

Возведение кафедрального собора в честь апостола Марка началось здесь во второй половине XX века. Освящение собора состоялось в 1968 году.

По окончании его строительства Римский Папа Павел VI передал основателям храма часть мощей святого апостола Марка, которые некогда были вывезены из Египта венецианцами.

Этот храм считается одним из самых больших на христианском Востоке и вмещает в себя 5 000 человек. (Имеются в виду только сидячие места. В коптских церквях, как и у католиков, по всей площади храма установлены лавки для сидения, между которыми имеются широкие продольные и узкие поперечные проходы).

В этом соборе хранятся главные святыни Коптской церкви: мощи апостола и евангелиста Марка, а также святителя Афанасия Александрийского. Мощи апостола Марка почивают в особой крипте (сводчатом помещении под основным храмом).

Сравнительно недавно, 7 ноября 2020 года, после завершения реставрации состоялось торжественное открытие этой крипты уже в обновленном виде.

Возле мощей апостола-евангелиста, благове-

стителя о Христе в стране Египетской, мы пропели «славение», то есть посвященные ему тропарь, кондак и величание.

После обозрения кафедрального собора, впечатлившего нас своими размерами и некоторой необычностью архитектурных форм (особенно снаружи), поклонившись почивающим здесь мощам великих угодников Божиих, мы направились в близлежащий храм святых первоверховных апостолов Петра и Павла.

Он был построен в 1911 году на могиле египетского премьер-министра Бутроса Гали.

Эта церковь, возведенная в виде базилики, имеет большую художественную ценность. По сторонам центрального нефа (основной зоны храмового пространства базилики — ред.) тянутся два ряда мраморных колонн. Стены храма украшены венецианскими мозаиками. Особо примечательны изображение Христа в водах Иордана и образ Спасителя вместе с Богородицей и евангелистом Марком в пространстве под куполом.

Здесь 11 декабря 2016 года во время воскресной литургии прогремел взрыв. В храм, полный молящегося народа, вошел террорист-смертник и взорвал себя. Погибли 27 человек: 26 женщин и детей, а также алтарник по имени Набиля, который находился рядом. Коптская Церковь причислила их всех к лику святых.

Президент Египта Абд аль-Фаттах ас-Сиси выразил тогда соболезнования коптскому патриарху Тавадросу II. С осуждением этого теракта выступили представители христианского и исламского духовенства Египта. В стране был объявлен трехдневный траур.

Спустя некоторое время этот храм народными

силами восстановили. А младший брат погибшего алтарника Набиля пришел, чтобы встать на место погибшего и продолжить служить Церкви.

В этом храме мы встретились с супругой Набиля, которая рассказала нам о том трагическом событии. Она поделилась радостью, что на Небесах появился еще один Ангел, который молится теперь за их семью и весь народ.

Между тем наступил час по полудни. Время неуклонно приближалось к очень важному для нас событию — встрече с Коптским Патриархом Тавадросом II.

Следует сказать, что нынешний Патриарх — это 118-й по счету Коптский Патриарх Престола святого Марка в Африке и на Ближнем Востоке. Дважды (в 2014 и 2017 годах) он лично посещал Россию. И о нашей стране у него сложились самые теплые воспоминания.

Сейчас Патриарху 72 года. В молодости до ухода в монастырь он получил медицинское образование в Александрийском университете, где ему была присвоена степень по фармакологии. Далее он продолжил свое образование в Англии, управлял фармакологическим предприятием.

В 1988 году принял монашество и нес послушание в монастыре преподобного Паисия Великого в Нитрийской пустыне. Изучал богословие. В 1989 году был рукоположен в сан священника, а в 1997 году в сан епископа. Тогда же он становится членом Священного Синода Коптской Церкви. И наконец в

На второй день нашего пребывания в Египте мы направились в Коптскую Патриархию в Эль-Аббасии (так называется один из районов города, который находится неподалеку). Исторически земля, на которой стоит собор, веками использовалась как кладбище для коптов.



2012 году жребием из трёх претендентов избирается на пост Патриарха Коптской Церкви. Им написано 12 книг по теологии.

Во время беседы с нами Патриарх Тавадрос II передал самые теплые приветствия Святейшему Патриарху Кириллу и поблагодарил за заботу Русской Православной Церкви о коптах, проживающих в России, в частности, о студентах, обучающихся в российских вузах.

На эту встречу был также приглашен и Чрезвычайный и Полномочный посол Российской Федерации в Арабской Республике Египет Г.Е. Борисенко.

Незаменимым переводчиком, принимавшим участие во многих наших встречах и собеседованиях с насель-

никами коптских монастырей был советник Святейшего Патриарха Тавадроса II — доктор Антон Милад.

На протяжении не одного года этот не только весьма ученый, но и просто замечательный своими душевными качествами человек сопровождает делегацию Русской Православной Церкви по святым местам Египта, участвует в межконфессиональном диалоге между Русской и Коптской Церквями, а также вместе с духовенством Коптской Церкви приезжает в Россию.

Случалось так, что во время бесед с насельниками коптских монастырей мы затрагивали вопросы богословского содержания, а сопровождавшие нашу делегацию монахи-переводчики затруднялись с переводом. Тогда всякий

раз на помощь нам приходил доктор Антон – и всегда с неизменным успехом. Переводил он, как нам казалось, без видимых затруднений.

По поводу же его душевных качеств вспоминается следующий случай. Обыкновенно после встречи с насельниками монастырей и поклонения местным святыням мы направлялись в иконную лавку, чтобы приобрести что-нибудь памятное для наших русских богомольцев, которые в Египте никогда не бывали, чтобы затем, по возвращении в Россию одарить их каким-нибудь благословением-напоминанием об этой удивительной стране с её древними христианскими традициями.

И вот, в одной из таких монастырских лавок, особенно богатой разными церковными изделиями – иконами, книгами, ладаном, – сопровождавший нас батюшка из Отдела внешних церковных связей тихонько попросил нас: «Пожалуйста, постарайтесь выбрать себе покупки как можно незаметнее, иначе доктор Антон будет сам за всех расплачиваться». Мы послушно вняли его совету, однако доктор нас перехитрил. Он сразу встал возле кассы и стал умолять нас не беспокоиться об оплате, так что в итоге пришлось расплачиваться его кошельку, а лучше сказать, его сердечной добротой.

Каждый из нас получил в тот день замечательные подарки, выбранные нами на собственный вкус. Дарителем же был Сам Господь, действовавший через щедродательное сердце доктора Антона. В последний день нашего пребывания в Египте он наделил нас впечатляюще большими коробками восточных сладостей.

По завершении встречи с Коптским Патриархом Тавадросом II наша делегация направилась в каирский женский монастырь великомученика Феодора Стратилата (Амир Тадрос), где была гостеприимно принята игуменией Эдросис и сестрами.

Сама обитель находится в очень бедном районе Каира. Направляясь туда на микроавтобусе вместе с сопровождавшей нас полицейской машиной, мы



стали замечать, что и без того неширокие улицы старого Каира постепенно становятся все уже и уже, а фасады зданий теряют свою парадность. Наконец, улочки сделались настолько узкими, что стены зданий, казалось, вот-вот сомкнутся, словно живые, и сдавят наш автомобиль.

Иногда мимо нас медленно проплывали дома, больше похожие на какие-то трущобы и вдруг... о чудо – перед нашими зорами возник высокий архитектурный комплекс из белого камня с главками церквей, с барельефными изображениями крестов на фасадах высоких зданий.

Перед нами отворились внушительные кованые ворота и мы вошли на территорию обители. Везде чистота, порядок и благоухание! Здесь живут и трудятся 260 монахинь.

Сестры встретили нас, встав по обе стороны монастырского двора длинными рядами. В руках у них небольшие белые свечи и какие-то белые цветы. Улыбаясь, они стали исполнять для нас молитвенные песнопения на коптском языке.

Признаюсь, я не сразу освободился от некоторого шока, который испытал, переступив порог этой обители. Снаружи узкие грязные улочки, какие-то трущобы – а здесь райский сад, «город храмов и дворцов».

Мы прошли в просторную залу, где состоялась беседа с игуменией Эдросис и сестрами. Некоторые сестры были также приглашены на нашу беседу, а переводчиком служил доктор Антон.

Матушка игуменья рассказала, что этот монастырь существует с X века. Но в XX веке от него остался один только дом, в кото-

ром жили всего несколько монахинь. Окрестные жители – мусульмане. И ныне – та же ситуация. То есть нет даже регулярных прихожан, которые бы жили рядом.

В том доме, где проживали монахини, не было даже храма и сестры были вынуждены выходить за ограду, пробираясь сквозь трущобы, чтобы прийти помолиться в храм. Тогдашняя игуменья Марта очень хотела, чтобы храм был в самом монастыре, однако денег на его строительство не имелось. Все, что могли делать сестры в

на уборку мусора». Располагающий к себе человек в белых одеждах ответил: «Я буду тебе помогать». Она сказала: «Я грешная женщина». А мужчина улыбнулся: «А Я тот, кто прощает грехи».

Игуменья поняла, что разговаривает со Христом и пала ниц. Господь поднял её с пола и указал на спутников: «Это святой Феодор, а это святой Онуфрий. Они тоже будут тебе помогать. Назови один престол в храме в честь Богородицы, Моей Матери, другой в честь Феодора Стратилата, а третий в

как-то сказал: «Если человек трудится каждый день, регулярно, постоянно, если человек молится Богу, то Господь помогает, и всё становится возможным и, что главное, везде возможным. Даже в каирских трущобах».

В этой благословенной обители мы поклонились мироточивой иконе великомученика Феодора Стратилата, части мощей святой великомученицы Марины и другим бережно хранимым святыням и отбыли в Нитрийскую пустыню, расположенную на северо-западе от Каира.

Спустя несколько часов дорожного путешествия, изрядно утомленные, мы наконец добрались до обители преподобного Макария Египетского. Солнце уже опустилось за горизонт. Густая и мягкая тьма почти скрыла от нас очертания монастырского архитектурного комплекса.

А сердце предощущало, что впереди нас ждет еще много духовных открытий, разнообразных – глубоких и незабываемых впечатлений...

(Продолжение следует)



тот момент – только молиться.

И вот однажды, в конце 1950-х годов, весной в монастырь приехали трое в белых одеждах.

Игуменья Марта была очень удивлена, когда эти трое достали план-чертеж монастыря. Один из них сказал: «Мы получили повеление, чтобы храм был построен здесь». И указал место на карте. Игуменья удивилась: «На какие средства? У нас нет денег даже

честь семи архангелов».

С тех пор в монастыре стали появляться деньги и храм необыкновенной красоты был построен всего за три года. Его освятили в 1961 году.

Сама обитель стала настоящим оазисом любви, доброты и благочестия. Сюда редко приезжают паломники, однако он стоит того, чтобы его посетить, даже пройдя сквозь трущобы Каира.

Один протоиерей из России, побывавший здесь несколько лет тому назад,

Больше коротких текстов о важном в Телеграм-канале газеты «Логосъ»: t.me/logospress_rzn



Сегодня мы беседуем о влиянии поста и пищевых привычек на здоровье с Сергеем Сергеевичем Вяловым — известным гастроэнтерологом и гепатологом. Сергей — кандидат медицинских наук, автор 160 научных работ, 10 практических руководств для врачей, бестселлера «Гастро-книга» и уникальной книги «Схемы лечения», руководитель Гастро-центра.

— Сергей Сергеевич, насколько вообще здоровье желудочно-кишечного тракта зависит от питания? Может, не в точных цифрах, но примерно. И что, кроме питания, играет решающую роль?

— Питание — фундамент здоровья желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), но не единственный фактор. Сейчас количество инфекционных заболеваний самое маленькое в истории человечества и большинство проблем вызваны образом жизни. Примерно 70% проблем с пищеварением связаны с тем, что, как и когда мы едим. Но ещё 30% — это про то, как мы живем, про наши полезные привычки (контроль над стрессом, режим сна, физическая активность) и вредные привычки (курение, алкоголь, частый приём лекарств, особенно НПВС — к этой группе относится много популярных обезболивающих). Проще говоря, если питание правильное, но есть стресс, недосып и кофе литрами — проблем с ЖКТ не избежать.

В общем, питание — ключевой, но не единственный фактор. Попробую подобрать наглядные примеры, как на нас действуют другие факторы.

Возьмём баланс микрофлоры: пребиотики (клетчатка в овощах, фруктах, злаках) и пробиотики (ферментированные продукты: йогурт, кимчи, квашеная капуста) поддерживают полезные бактерии кишечника, которые влияют на иммунитет, синтез витаминов и пищеварение.

Но случается стресс — он вызывает спазмы кишечника, нарушает кровоснабжение слизистой и меняет состав микробиоты через ось «мозг-кишечник». Или мы злоупотребляем лекарствами: антибиотики

Гастроэнтеролог Сергей Вялов:

То, что полезно одному, может вредить другому



Фото: страница Сергея Вялова ВК

«...Тогда вопрос не к посту, а к предшествующему периоду в жизни человека — возможно, его питание было совсем «неправильным»

уничтожают полезные бактерии, а НПВС (например, ибупрофен) повреждают слизистую желудка.

Добавим сюда фактор наших привычек, например, к физической активности и здоровому сну. Умеренные нагрузки улучшают перистальтику кишечника, снижают риск запоров и ожирения (ожирение связано с рефлюксом, жировой болезнью печени). А недосып нарушает циркадные ритмы, влияя на выработку пищеварительных ферментов и моторику кишечника.

А ещё в это сложное уравнение добавим инфекции и токсины. Бактерии (*Helicobacter pylori*) вызывают язву; вирусы, паразиты, а также курение и загрязненная вода/пища тоже приносят вред.

— Тут сразу хочется воскликнуть что-то вроде: «Как страшно жить!» Ну или «сложно» — как минимум. Можете дать нашим читателям несколько практических рекомендаций, как в этом море факторов сохранить здоровье?

— Это в целом контролируемые «сложности». Если коротко, в диете важен акцент на клетчатку, ферментированные продукты, достаточное количество воды; также нужно ограничение сахара, трансжиров, обработанных продуктов.

Важна осторожность с лекарствами: прием антибиотиков и НПВС только по назначению врача и с пробиотиками (при необходимости). Еще в иде-

але нужны регулярные «чекапы», то есть нужно периодически проверять здоровье и не затягивать с решением хронических проблем.

И важно управление стрессом, например, дыхательные практики, медитация, йога...

— Для нашего читателя, конечно, последнее — «не наш метод». С Вашего позволения предложу такие практики, как молитва, участие в богослужениях. В конце концов, использовать методику, противоречащую убеждениям — это тоже немного стресс.

— Да, тут всегда есть возможность выбора, главное, чтобы человек в принципе осознавал задачу контролировать свой стресс.

— Пост с точки зрения гастроэнтерологии — это «ужас-ужас, сплошные дефициты» или режим питания,

который всё-таки может считаться здоровым и полезным?

— Пост может быть и полезным, и вредным, всё зависит от подхода. Если человек просто исключает животные продукты, но заменяет их на мучное и сладкое — это вред. Если же он балансирует БЖУ (белки, жиры, углеводы), добавляет клетчатку, растительные белки и жиры, то никаких дефицитов не будет.

— Что в постном питании может нести риски для здоровья, а что — в основном пользу?

— Если в обычной жизни человек употреблял избыток жирной, жареной и тяжелой пищи (например, мяса, молочных продуктов), то пост может снизить нагрузку на печень, поджелудочную железу и желудок. Однозначная польза от увеличения количества овощей, фруктов и злаков — они обеспечивают клетчаткой, которая поддерживает микробиоту и перистальтику кишечника. Растительная диета с низким содержанием насыщенных жиров снижает риск ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний и неалкогольной жировой болезни печени. Краткосрочное ограничение калорий (интервальное голодание) может улучшать чувствительность к инсулину и уменьшать воспаление. Также важен отказ от алкоголя, кофеина, рафинированного сахара и фастфуда, что снижает раздражение слизистой желудка и кишечника.

Итого польза: больше клетчатки, меньше тяжелой пищи, меньше переработанных продуктов.

Потенциальные риски могут быть такими: при строгом посте возможен недостаток белка, витамина B12, железа, кальция, если их не восполнять растительными аналогами (тофу, бобовые, орехи, семена, водоросли). У веганов и вегетарианцев риск дефицита выше, особенно

при длительном посте.

Резкое увеличение клетчатки (например, при переходе на сырые овощи и крупы) может вызвать вздутие, диарею или запоры, если у человека исходно были проблемы с кишечником. Длительные перерывы между приемами пищи иногда провоцируют гастрит, рефлюкс или желчнокаменные колики из-за застоя желчи. У людей с диабетом неконтролируемое голодание опасно гипогликемией.

Итого риски: недостаток железа и B12, анемия, риск набора веса и проблем с инсулином, риск вздутия живота и дискомфорта, но всё это при неправильном рационе или изначально имеющихся болезнях.

Таким образом, важно сбалансировать питание, а не просто исключить мясо и молочку.

— **А насколько в современной медицине едины представления о здоровом питании? Иногда мне, как неспециалисту, кажется, что «сколько врачей, столько и мнений». Почему так?**

— Почему нет единого мнения о здоровом питании в медицине? Потому что у всех разный образ жизни и метаболизм, накоплен разный опыт проблем с пищеварением. То, что полезно одному, может вредить другому. Медицина опирается на исследования, но пищевые тренды и личные убеждения врачей иногда вносят хаос. Да, есть сложности в упрощении профессионального мнения: когда из научных исследований делают научно-популярные, иногда это приводит к искажениям. Заголовки вроде «Кофе вызывает рак» или «Шоколад продлевает жизнь» искажают реальные данные исследований, создавая путаницу.

Есть новые научные данные, но многие врачи и обыватели продолжают ориентироваться на старые. Например, роль кишечной микробиоты в ожирении и иммунитете стала изучаться только в последние 10 – 15 лет. Есть также влияние моды и медиа, которые не всегда объективны. Опять же, добавим культурные традиции, доступность и стоимость продуктов.

Разногласия в диетологии — это не слабость науки, а отражение её сложности и динамичности. Здоровое питание — это не догма, а процесс поиска рациона питания исходя из базовых потребностей организма (они одинаковые у всех) и вкусовых и эстетических запросов (они у всех разные). Главное — не поддаваться на диетические моды, а выбирать питание под конкретные цели и здоровье.

— **Нутрициология, польза витаминов и микроэлементов — это объективная реальность или чаще мода на всевозможные БАДы? Полезно ли, например, поститься и просто пить «недостающие» добавки?**

— Зависит от ситуации. Если питание сбалансированное, то всё необходимое можно получить из еды — никакие витамины «на всякий случай» не нужны. Но если есть реальный дефицит (B12, железо, витамин D), то его восстановление — это необходимость. Следующий вопрос — чем восстанавливать: добавками, витаминами, лекарственными средствами, усиленным питанием — это варианты выбора для конкретной ситуации. Но правильное и важнее всего не постоянно восполнять все эти дефициты, а задуматься о поиске причины, которая к дефицитам приводит. К сожалению, большинство людей просто гонятся за восполнением дефицитов, а причинами не занимаются — постоянно наливает воду в бочку, из которой вода так же постоянно вытекает...

Пост не заменяет полноценное питание, но он носит кратковременный характер. И возможные дефициты прекрасно уравновешиваются естественными запасами организма, которые находятся в печени и других органах. На период поста их точно хватит. Проблемы могут возникать, если у человека по каким-то причинам этих запасов нет. Но тогда вопрос не к посту, а к предшествующему периоду в жизни человека — значит, его питание было совсем «неправильным» или есть проблемы с пищеварением.

Пост исключает целые группы продуктов (мясо,

рыба), и добавки витамина B12, железа, омега-3 могут быть необходимы. При отказе от молочных продуктов нужны кальций и витамин D. Многие нутриенты лучше усваиваются из пищи. Например, железо из растений всасывается на 2–20%, а из мяса — до 35%. Даже с добавками дефицит может сохраняться. Жирорастворимые витамины (A, D, E, K) требуют наличия жиров в рационе, которые часто ограничены в пост.

БАДы — вспомогательный инструмент, а не альтернатива пище. Даже в пост рацион должен включать разнообразные растительные белки, жиры (орехи, авокадо) и сложные углеводы. Проверьте свои анализы, чтобы понять, какие добавки действительно нужны. Избегайте «модных» БАДов. Бесконтрольный приём добавок (например, витамина A или цинка) может принести вред.

— **В своё время на фоне гастрита мне помог совет доктора ограничить творог и молоко в питании как продукты, раздражающие ЖКТ. А ведь ведь мы привыкли, что творог — это «всегда полезно». Можете назвать похожие продукты, которые не всегда и не для всех могут быть полезны?**

Нет продуктов, которые бы «раздражали» здоровый ЖКТ. Если какие-то продукты «раздражают» — это проявление проблемы, симптомы, а они возникают при поломке организма. Поэтому да — временно нужно убрать их из рациона, но это «временно» использовать для проверки и обследования, чтобы потом эту поломку починить. Однако нет ничего более постоянного, чем временное, и к сожалению, многие на этом останавливаются. Но в том и проблема болезни, что со временем она становится все хуже и хуже, так из рациона придется исключить и другие продукты, а потом живот начнет болеть уже на любую еду. Благоразумнее раньше обратиться за помощью, чтобы решить проблему.

Подготовила Елена ФЕТИСОВА

Рекомендации Сергея ВЯЛОВА

Сергей Вялов — известный гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук, который превращает сложные медицинские знания в простые и полезные советы. Его книги — это пособия для тех, кто устал от мифов о питании. Подробнее на: <https://www.vyalov.com>

Как соблюдать пост без вреда для желудка?

Избегайте резких переходов

— Постепенно вводите растительную пищу, чтобы ЖКТ адаптировался к клетчатке. — Не злоупотребляйте сырыми овощами: тушеные или запеченные легче усваиваются.

Сбалансируйте рацион

— Включайте источники белка: чечевицу, нут, киноа, тофу, спирулину.

— Добавляйте растительные жиры: авокадо, оливковое масло, семена льна.

— Принимайте БАДы с B12, железом и омега-3, если это необходимо.

Соблюдайте режим

— Ешьте небольшими порциями 4 раза в день, чтобы не перегружать ЖКТ. — Пейте достаточно воды (1.5–2 л в день), особенно при увеличении клетчатки.

Не идеализируйте пост

— Избегайте фанатизма: например, замена мяса на чипсы и сладости («постный junk food») вредна для ЖКТ.

Как правильно «выйти» из поста

Главное правило — не накидываться сразу на всё подряд. Вводить животные продукты постепенно, начиная с мягких, жидких и лёгких (кефир, йогурт, яйца).

Не начинать с жирного и жареного — лучше тушёное, варёное.

Не сочетать сразу мясо + сладкое + молочку + алкоголь — это перегрузка ЖКТ.

Начать с небольших

порций, увеличивать постепенно.

Если во время поста были проблемы с пищеварением — провериться у врача перед выходом.

Вывод: пост — это не только ограничение, но и испытание для организма. Важно не просто отказаться от мяса, а сбалансировать рацион и потом правильно вернуться к привычному питанию.

Полезные книги доктора Вялова

«**Кишечник работает, мы отдыхаем**» — восстановление микрофлоры, борьба с вздутием и пищевыми непереносимостями.

«**Желудочные войны**» — как бороться за здоровый желудок, жить без боли и таблеток.

«**Трекер питания**» — разоблачение опасных трендов и выбор рациона, который подходит именно вам.

Что внутри?

Научная база: Все рекомендации основаны на доказательной медицине и клинических исследованиях.

Практичность: Четкие алгоритмы от диагностики дефицитов до составления рациона, борьбы с СРК, гастритом и другими проблемами ЖКТ.

Простота: Сложные термины объясняются доступно, без «воды». Чек-листы, таблицы и примеры меню помогут сразу применить знания.

Актуальность: Как безопасно поститься, кому нужны БАДы, почему не работают модные диеты — ответы на главные вопросы современности.



Продолжаем публиковать подробный комментарий Митрополита Рязанского и Михайловского Марка на Евангелие от Иоанна. Сегодняшний текст посвящен окончанию шестой главы.

Сразу после описания двух совершенных Спасителем знамений мы видим, казалось бы, малозначимый эпизод. На другой день после чудесного насыщения пяти тысяч народ искал Христа. И в то же время люди видели, как ученики без своего Учителя вошли в лодку. Наконец, некоторые из народа переправились в Капернаум. И здесь они встретили Иисуса Христа. Появление Спасителя в Капернауме было встречено с удивлением. Люди задают Христу вопрос: «Равви! Когда Ты сюда пришел?»

Обращают на себя внимание важные детали. Люди ищут Христа. Именно Он в центре народного внимания. И это будет ярким контрастом по сравнению с тем соблазном, который возник у толпы после беседы о Хлебе Жизни.

Господь называет причину народного внимания к Себе, и этой причиной является даже не знамение Христа (в русском переводе опять стоит слово «чудеса»). Мы привыкли к тому, что Спаситель обличает Своих слушателей за то, что их вера происходит только вследствие знамений. Но в данном случае причина даже не в этом.

Христос говорит народу: «вы ищите Меня не потому, что видели чудеса (знамения), но потому, что ели хлеб и насытились» (6, 26).

Беседа о Хлебе Жизни

Важное место в Евангелии от Иоанна занимает беседа о Хлебе Жизни. Прозвучала она в Капернаумской синагоге. Против своего обыкновения, Иоанн Богослов в

начале рассказа не указывает место, где происходит беседа Спасителя. Замечание автора о месте произнесения слов Христа мы видим уже после описания самой беседы, в самом конце.

Иисус Христос видит причину народного внимания к Себе. Она заключается в том, что Господь дал людям пищу. Дал в изобилии, и это покорило Ему человеческие сердца, что совсем не удивительно. В продолжение чудесной трапезы Христос предлагает Своим слушателям очень важные слова. На первый взгляд, в словах Спасителя речь идет о пище. Точнее, о хлебе. Говорить о пище — это значит говорить о жизни, поскольку пища дает человеку возможность жить и трудиться. Направляя содержание беседы к такой цели, Спаситель отвечал ожиданиям Своих слушателей. Говорил о самом важном и близком для них.

Дело Божие

Но цель служения Спасителя заключается не в том, чтобы накормить голодных людей. В Своей дальнейшей речи Иисус Христос отталкивается от темы физической пищи и идет дальше. Идет гораздо дальше, чем были готовы принять Его слушатели.

«Старайтесь не о пище тленной, но о пище, пребывающей в жизнь вечную», — говорит Господь.

Очевидно, собравшиеся в синагоге пытаются понять Христа. Как люди, верующие в Бога, они понимают, что для человека главное в жизни — это совсем не физическая пища. На образном языке Библии пища — это слово Божие, ибо оно питает душу — главное, что есть в человеке.

Собравшиеся в синагоге люди задают Спасителю вопрос. Вопрос этот носит чисто иудейский характер. Он находится в русле религиозных представлений евреев: «что нам делать, чтобы творить дела Божии?» (6,28). Иудеи привыкли, что благочестие можно измерить количественным образом. Правоверный еврей должен был исполнять большое количество рели-

гиозных предписаний. Всего речь шла о 613 заповедях. Возможно, слушатели Спасителя думали, что Он даст им какую-то новую, особую заповедь.

Иисус Христос прекрасно понимает взгляды своих слушателей. Он знает о большом, обременительном количестве заповедей.

Спаситель говорит иудеям совершенно не то, что от Него ожидали. Он говорит о необходимости только одного — веровать в Того, Кого послал Бог. Веровать в Божьего Посланника — это и есть дело Божие.

Слова Спасителя прозвучали для современников как слова реформатора, причем реформатора радикального.

Иисус Христос Своими словами по сути подвергает сомнению религиозную практику древних евреев. У слушателей тут же возникает вопрос о доверии к Этому Учителю. Уж слишком радикально звучат Его слова.

Вопрос о знамении

Единственный способ убедиться в особой миссии нового Учителя — это увидеть совершаемые Им знамения. Только знамения Божественного могущества могут подтвердить статус Христа как Мессии. Только Мессия может вносить столь серьезные правки в религиозную практику евреев. И собеседники Христа тут же ставят вопрос о знамении. О знамении, которое должно удостоверить, что они могут верить Христу. Они сразу приводят пример из священной истории, когда Бог давал евреям манну в пустыне. В тексте нет упоминания имени пророка Моисея. Но мысль собеседников Христа заключается именно в этом. Они считают, что манну евреям давал пророк Моисей. И дарование манны, с точки зрения иудеев, было знамением. Знамением, которое указывало на положение Моисея как посланца от Бога, как посредника между Богом и народом Израиля.

Вновь мы встречаем в Евангелии от Иоанна противопоставление между Спасителем и ветхозаветными праведниками.

Хлеб Жизни и хлеб насущный

В беседе с самарянкой Христу противопоставляется патриарх Иаков (4,12). Позднее, в 8 главе, мы увидим, как иудеи будут противопоставлять Христу праотца Авраама. Здесь же Спасителю противопоставляют пророка Моисея.

Когда встает вопрос о совершении знамения, речь не идет о том, чтобы знамение было явлено тотчас. Иудеи только задают Спасителю вопрос о том, какое знамение это может быть. Дело в том, что согласно пророческой традиции, знамение должно быть объявлено заранее.

Требование иудеев может показаться для читателей Евангелия удивительным. Совсем недавно Господь уже совершил великое знамение: чудесным образом накормил пять тысяч человек. Очевидно, что среди собравшихся в синагоге был кто-то из числа тех пяти тысяч, кто видел знамение Спасителя. Видел и осязал, когда ел хлеб и рыбу. И вот, снова звучит вопрос о знамении.

Чудесное насыщение не было воспринято собеседниками Спасителя как мессианское знамение. Отсюда требование со стороны иудеев о совершении нового знамения.

Истинный Хлеб с Небес

В Своем ответе Господь опровергает не столько слова, сколько мысли собеседников: «не Моисей дал вам хлеб с неба, а Отец Мой дает вам истинный хлеб с небес» (6,32).

Чтобы придать особый вес Своим словам, Иисус Христос начинает их с торжественного двойного аминь: «истинно, истинно говорю вам». Господь, по сути, отвергает требование иудеев о совершении знамения.

Он также оспаривает мысль о том, что манну евреям давал Моисей.

Следует обратить внимание на то, кому предназначен хлеб с небес. Христос говорит: «Отец Мой дает вам».

Речь идет уже не о прошлом, не о событиях Исхода из Египта. Не о странствиях по пустыне. Речь идет о на-

стоящем. И потенциальные участники этого процесса — собеседники Христа.

Затем Спаситель говорит загадочную для собеседников фразу: «хлеб Божий есть Тот, Который сходит с небес и дает жизнь миру» (6,33).

В словах Иисуса Христа перспектива расширяется. Если манну в пустыне ели одни только евреи, то здесь речь идет о всем мире. Весь мир будет жить тем таинственным «хлебом», который сходит с небес.

Не понимая вопроса по сути, собеседники просят у Христа этот хлеб: «подавай нам всегда такой хлеб».

Ответ иудеев напоминает беседу Иисуса Христа с самарянкой и пожелание женщины: «дай мне этой воды, чтобы мне не иметь жажды и не приходить сюда черпать» (4, 15). Самарянка сначала не понимала, что Христос говорит совсем не о воде, что вода — это только образ. Иудеи тоже пока не понимают, что хлеб — это только образ. Образ, употребляемый Спасителем ввиду недавнего знамения.

К огромному удивлению собеседников Христос далее произносит такие слова: «Я есмь хлеб жизни». И продолжает: «приходящий ко Мне не будет алкать, и верующий в Меня не будет жаждать никогда» (6,35).

При этом Христос понимает духовное состояние собеседников и прямо говорит об их неверии: «Я сказал вам, что вы и видели Меня, и не веруете».

И, тем не менее, несмотря на неверие иудеев, Спаситель открывает им цель Своего служения. Она превосходит всё то, о чем могли подумать слушатели Христа.

«Я сошел с небес не для того, чтобы творить волю Мою, но волю пославшего Меня Отца. Воля же пославшего Меня Отца есть та, чтобы из того, что Он Мне дал, ничего не погубить, но всё воскресить в последний день. Воля Пославшего Меня есть та, чтобы всякий, видящий Сына и верующий в Него, имел жизнь вечную; и Я воскрешу его в последний день».

В евангельском тексте стоит слово сошел — «катавэ-



Джеймс Тиссо. Горе вам, книжники и фарисеи.

но». В истории с манной мы видим, кроме одного эпизода из книги Чисел (Числ. 11,9), другой глагол: давать.

Вместе с тем, в пророческом тексте Исаии мы видим глагол «катавэно». «Как дождь и снег нисходит (катавэно) с неба и туда не возвращается, но наполяет землю и делает ее способною рождать и произращать, чтобы она давала семя тому, кто сеет, и хлеб тому, кто ест, — так и слово Мое, которое исходит из уст Моих, — оно не возвращается ко Мне тщетным, но исполняет то, что Мне угодно, и совершает то, для чего Я послал его» (Ис.55, 10-11).

Также мы видим слово «катавэно» в эпизоде с Богоявлением на горе Синай: «в третий день сойдет (катавэно) Господь пред глазами всего народа на гору Синай» (Исх. 19,11).

Как Слово Божие в тексте Исаии исходит из уст Божиих по подобию дождя, который сходит с неба, так и Сын Божий, в Евангелии от Иоанна, сходит с небес.

Сын Божий сходит с небес не для того, чтобы творить Свою волю, но волю Своего Небесного Отца (6,38). Воля Отца состоит в том, «чтобы всякий, видящий Сына и верующий в Него, имел жизнь вечную» (6,40).

Сказанные Спасителем слова раскрывают тайну отношений Отца и Сына. Это то, что впоследствии будет вменяться Христу в вину: Он делает Себя равным Богу.

В словах Спасителя мы видим и указание на Всемоущество Сына Божия. Верующий во Христа имеет жизнь вечную и будет воскрешен Господом в последний день.

Однако иудеев цепляют прежде всего слова Христа о Себе как о Хлебе Жизни: «Возроптали на Него Иудеи за то, что Он сказал: Я есмь хлеб, спешший с небес» (6,41).

Иудеи знали земное происхождение Христа, знали

Его как сына Иосифа. Знали Его Мать. И это рождало в умах глубокое недоумение.

Ропот иудеев

Иисус Христос в ответ произносит такие слова: «не ропщите между собою».

Слова Спасителя о ропоте напоминают ропот евреев во время странствия в пустыне. Ропот как на Моисея с Аароном, так и ропот на Самого Бога. Греческий глагол «гонгизо» в Септуагинте отражает недовольство со стороны евреев.

В книге Исход читаем: «И сказали Моисей и Аарон всему обществу сынов Израилевых: вечером узнаете вы, что Господь вывел вас из земли Египетской, и утром увидите славу Господню, ибо услышал Он ропот ваш на Господа: а мы что такое, что ропщете на нас?» (Исх. 16, 7,8-9,12; 17, 3; Числ. 11,1; 14, 27-29; 17, 5; Пс. 104, 25).

Несмотря на упоминание имени Моисея и Аарона, в итоге ропот евреев был обращен на Бога и выражал неверие Богу. Ведь Моисей не по своей воле вывел Израиль из Египта. Он сделал это по Божьему повелению.

Сказав евреям «не ропщите», Спаситель объясняет им причины их неверия в Сына Божия: «Никто не может прийти ко Мне, если не привлечет его Отец, пославший Меня».

Затем Христос еще раз указывает иудеям на важность веры в Него: «верующий в Меня имеет жизнь вечную».

Я — Хлеб Жизни

И вновь Спаситель возвращается к теме Хлеба Жизни. Он говорит: «Я есмь хлеб жизни» (6,48). И далее Господь сравнивает Хлеб Жизни с манной. «Отцы ваши ели манну в пустыне и умерли; хлеб же, сходящий с небес, таков, что ядущий его не умрет».

Слова Господа непонятны слушателям. А следующая фраза Спасителя повергла иудеев в состояние шока: «Я хлеб живой, спешший с небес; ядущий хлеб сей будет жить вовек; хлеб же, который Я дам, есть Плоть Моя, которую Я отдам за жизнь мира» (6, 51).

Слова Спасителя привели Его слушателей в совершенное замешательство. «Тогда Иудеи стали спорить между собою, говоря: как Он может дать нам есть Плоть Свою?»

Вместо того, чтобы смягчить Свои слова или рассеять недоумение слушателей, Господь только усиливает Свою мысль. И начинает Он очередную фразу с двойного аминь: «истинно, истинно говорю вам». Это начало подчеркивает важность сказанного впоследствии.

Христос говорит вещи, вызывающие у слушателей сильный соблазн. «Если не будете есть Плоти Сына Человеческого и пить Крови Его, то не будете иметь в себе жизни. Ядущий Мою Плоть и пьющий Мою Кровь имеет жизнь вечную, и Я воскрешу его в последний день. Ибо Плоть Моя истинно есть пища, и Кровь Моя истинно есть питье. Ядущий Мою Плоть и пьющий Мою Кровь пребывает во Мне, и Я в нем».

Затем Спаситель вновь противопоставляет небесный хлеб ветхозаветной манне: «Не так, как отцы ваши ели манну и умерли: ядущий хлеб сей жить будет вовек» (6,58).

Соблазн слушателей

Что же было такого соблазнительного в этих словах Христа?

Обратим внимание на конкретные понятия. Господь в Своей речи употребляет слово плоть — «саркс». Синоптики (евангелисты Марк, Матфей, Лука — авторы евангелий, называемых

за текстуальное сходство «синоптическими» — ред.), описывая события Тайной Вечери, употребляют другое слово — тело (сома). Слово сома в большей степени является синонимом понятия человек. Хотя в древности термин сома означал также и мертвое тело, труп, тем не менее, термин сома носит более нейтральный характер. Однако слово плоть — саркс — означает человека в его хрупкости, изменчивости. В его смертности.

Употребление слова плоть гораздо сильнее выражает реализм смертного человеческого существа.

Другое важное понятие, стоящее в данном отрывке, — глагол «есть». Так мы читаем в русском переводе. Слово «есть» в Евангелии от Иоанна выражается обычно греческим глаголом «эсфио». В стихе 54 употреблен другой греческий глагол — «тропо». Глагол этот означает, буквально, «грызть». В шестой главе этот глагол употребляется в связке с хлебом жизни.

Употребление именно этого глагола предельным образом подчеркивает реализм слов Христа о вкушении хлеба.

Для нас, последователей Христа, этот реализм понятен. Он связан с Евхаристией — главным Таинством Церкви. Но слушатели Христа увидели в нем совершенно иное. Слушатели Спасителя увидели в словах Господа призыв есть человеческую плоть и пить человеческую кровь.

Запрет на вкушение крови

Любой человек, знакомый с Библией, знает, что употребление в пищу крови было запрещено Богом. Господь в Библии запрещает пить не только человеческую кровь, но и кровь животных. Еще при Ное человечество получило дозволение есть мясо животных. И, вместе с тем, люди получили и заповедь не употреблять в пищу крови животных. В книге Бытие читаем об этом: «только плоти с душою её, с кровью её не ешьте» (Быт. 9,4).

Например, в иудаизме существует особый способ забоя скота: животное умирает от потери крови. Затем мясо вымачивают в воде и еще удаляют оставшуюся кровь с помощью соли.

Так тщательно иудеи стараются выполнить повеление Божие не употреблять в пищу кровь животных. Здесь же Христос говорит

им о том, что они должны есть Его плоть и пить Его кровь. Слова Спасителя шокировали собравшихся в синагоге.

Была ли возможность избежать соблазна

Несмотря на шокирующие слушателей высказывания Христа, и в еврейской среде, возможно, было иное понимание слов Спасителя. Понимание символическое. Понимание, которое не предполагает столь радикальных выводов.

Символическое значение слов Христа о том, что ученики должны есть Его плоть, состоит в следующем. Последователь Спасителя должен всецело разделять мысли, чувства, желания своего Учителя.

Это все то, что выражается в словах апостола Павла: «уже не я живу, но живет во мне Христос».

В синоптических текстах мы видим, что Спаситель устанавливает Таинство Евхаристии только в конце Своей земной жизни, и только в присутствии учеников.

Нигде на страницах синоптических Евангелий до Тайной вечери мы не видим разговоров на тему вкушения Тела и Крови Христовых. Даже в разговорах с учениками.

В Евангелии от Иоанна Христос открыто говорит о будущем Таинстве. И говорит совершенно неподготовленным людям.

Говорит тем, у кого на уме одно только материальное. Тем, кто хотел сделать Христа царем после умножения хлебов.

Вместе с тем, не случайно Спаситель в начале беседы говорит о вере. О вере в Сына Божия. Он говорит о вере тем людям, которые только что стали участниками великого чуда.

Если видевшие умножение хлебов поверили во Христа, то должны были принять и всё остальное, чему учил Спаситель.

Если бы Господь только сказал об истинном Хлебе Жизни, не сотворив при этом знамения, тогда неверие собравшихся иудеев было бы понятно. Однако Христос говорит о Хлебе Жизни уже тем людям, кто стал свидетелями великого чуда.

Он был вправе рассчитывать на их веру. Однако Господь не находит у слушателей веры в Свои слова.

Эта трудная «работа родителем»



Анна МАТВЕЕВА,
клинический
психолог, детский
нейропсихолог

Почему мы сутками сидим и учим с ребёнком уроки? Современных родителей порой передергивает от одного слова «школа». Про это пишут статьи и ведут стендапы, а родители нервно смеются и нанимают репетиторов. Почему так сложилось? Почему когда-то «школьной» функцией родителя было разве что проверить дневник раз в неделю да послушать выученный стих, а сейчас это стало дополнительной работой? Виноваты школы? Программы? Учителя? Мы или дети стали другими? Почему именно сейчас, когда так много возможностей для развития и образования детей, и родители активно включены в образовательный процесс, становятся так популярны специалисты помогающих профессий?



Фото: Марина СТРОТОВА

По мере развития человечество не только подстраивает прогресс под свои нужды, но и само вынуждено адаптироваться под нужды прогресса. Если смотреть на этот процесс сквозь призму детского развития, становится особенно заметно, какие вызовы получает каждое новое поколение детей и родителей.

Когда-то это был массовый переезд из деревень в города, открытие круглосуточных детских садов и резкое изменение требований к семейной системе. Родитель — в первую очередь трудовая единица. А развитие и воспитание ребёнка — забота государства. И если поколение тех детей уже хорошо исследовано на предмет травм привязанности, то к их физическому и интеллектуальному развитию вопросов почти не возникало. Детский сад и школа прекрасно работали по единой методологической системе.

Если сегодня открыть учебники и методички для педагогов детских садов 60-х годов, можно найти и знакомые нам элементы системы Монтессори, и множество занятий, которые сейчас популярны в контексте сенсорной интеграции или моторной коррекции. Логоритмика, развитие речи и мышления — всё это входило в базовую программу детских садов. В итоге, независимо от уровня культуры семьи

или особенностей нервной системы, каждый ребёнок получал качественный фундамент общего развития, на который затем надстраивалось школьное образование.

Если педагоги замечали, что ребёнку сложно, под-

опереться, «прокачивая» свои родительские функции. Цифровизация подарила нам доступ к огромному количеству источников информации, но не навыки для её обработки и фильтрации. Большинство людей окружает себя ин-

“ И если прошлые поколения детей уже хорошо исследованы на предмет травм привязанности, то к их физическому и интеллектуальному развитию вопросов почти не возникало

ключались коррекционные специалисты: логопеды, дефектологи, нейропсихологи. Это «модные» профессии последнего времени — просто раньше их работа не была в фокусе родительского внимания. Единые протоколы в медицине, педагогике и коррекции облегчали работу специалистам и помогали детям достигать лучших результатов.

Да, всё это не было повсеместным. В маленьких городах и сёлах по-прежнему могли путать неврологию с ленью, а проблемное поведение «лечить ремнём».

А что же сейчас? Родительство изменилось до неузнаваемости. Теперь от родителей требуют осознанности и компетентности в теме детского развития. При этом нет какой-либо единой принятой системы, на которую можно было бы

формацией, исходя из изначального культурного уровня и традиций семьи, своего образования и мировоззрения. И даже самые безобидные и однозначные в прошлом темы рожают бури яростных споров в информационном пространстве.

Если раньше перед родителем не стоял выбор — водить ли ребёнка в сад, делать ли прививки, учиться ли по государственной программе — то сейчас именно родитель должен принимать множество решений, опираясь на собственную «экспертность» в каждой конкретной теме. При этом уровень напряжения, рождаемый открытыми источниками, полными противоречивой информации, зашкаливает. Родитель вынужден отстаивать своё мнение публично, подбирать экспертов, близких ему по ценностям, и нести ответ-

ственность за свой выбор.

Быть родителем стало легче физически (ура пресловутым «стиралкам» и подгузникам), но гораздо сложнее эмоционально. Высокий уровень ожиданий общества подпитывает внутреннюю тревожность и поддерживает некую невротическую планку, которой каждый так или иначе старается достичь — отсюда рост послеродовых депрессий и эмоционального выгорания. Быть не только эмоционально включённым, чутким, и доступным родителем, но и знать основы педиатрии, психологии, педагогики, не забывая при этом оставаться «трудоустройной единицей» — таков вызов родителю нашего времени.

А что же дети? С одной стороны, у них — огромные возможности для обучения и развития. С другой — они становятся заложниками отсутствия общей педагогической парадигмы.

Один ребёнок растёт в любви, с дорогими игрушками и мягким частным садиком, где учат ручному труду и гуляют по два часа в день. Второго водят на «развивашки» с младенчества: грудничковое плавание, лепка, гимнастика, развитие мышления и английский от филиппинской няни. Третий просто сидит дома с мамой до двух лет, потом идёт в обычный садик.

У которого из них в школе могут возникнуть трудности? У любого. Ребёнок из частного садика нестандартной для нас образовательной системы может не обладать к первому классу нужным для государственной школы багажом знаний. Родители, не зная различий между образовательными системами, могут упустить важные этапы подготовки.

Ребенок, которого с рождения обучают и развивают (даже если это сделано мастерски и в игровой форме), еще до школы часто выхолащивает свой ресурс и теряет познавательную мотивацию. Обучение для него превращается в рутину, во что-то привычное и неизбежное вроде чистки зубов. И по мере роста образовательной нагрузки в школе ребенок, в начале еще получающий удовольствие от своей успешности на фоне сверстников, далее уже не способен получать удовольствие от самого процесса учебы. Скорее всего он столкнется с выгоранием и отвращением к учебе.

И «среднестатистический» ребёнок, получивший и мамино тепло, и социализацию, и базовые знания в саду — тоже не застрахован. Не все сады одинаково хороши. Не все педагоги внимательны. Не все методисты — вдохновенные профессионалы. И не у всех детей — одинаково здоровая нервная система.

“ Родители могут просто не знать, что игра в снежки, лазание по деревьям или игры в мяч в определённом возрасте для подготовки руки к письму куда важнее страдания над прописями

Кто-то получил травмы при родах. Кто-то много времени проводит в автолюльке и манеже, ходунках — мало ползает. Кто-то узнает мир через развивающие мультфильмы, а не на ощупь. С кем-то чаще общается «Алиса», чем загруженные работой родители. Кто-то вообще не умеет играть в сюжетно-ролевые игры — «он же мальчик, пусть лучше конструктор собирает». Родители могут (и имеют право) просто не знать, что игра в снежки, лазание по деревьям или игры в мяч в определённом возрасте для подготовки руки к письму куда важнее страдания над прописями.

Поэтому «здоровым» детям тоже нужны специалисты — логопеды, дефектологи, нейропсихологи. Они проведут «срезовую» диагностику и вовремя подскажут родителям, на развитие каких навыков и функций сделать упор в данный момент. Столкнувшись с трудностями, темповыми задержками развития или какими-то яркими поведенческими проявлениями, важно вовремя показать ребёнка специалисту, а не ждать, пока «само пройдёт». Иногда действительно проходит и компенсируется само, но в дальнейшем нагрузка на нервную систему будет неравномерной. Здесь как в строительстве — гораздо проще и эффективнее сначала залить фундамент, потом построить этаж за этажом, а после уже заниматься крышей, чем пытаться сделать всё и сразу, так как все сроки уже горят и дедлайн не за горами.

У каждого поколения свои вызовы. Но значит ли это, что мы идем куда-то «не туда»? Нам порой не хватает системности, но наши дети чаще и дольше воспитываются собственными родителями и в любви, вне зависимости от особенностей здоровья. Старшее поколение частенько сетует на то, как много вокруг стало больных детей — но они были всегда. Просто раньше их сдавали в круглосуточные учреждения — из самых лучших побуждений, ведь семья была в первую очередь «трудовой единицей». Они так и жили за заборами, недоступные взгляду обывателей. Сейчас мы понимаем, что так нельзя. Мы стали эмпатичнее и боремся за доступную среду. Мы пытаемся найти баланс между родительством и карьерой.

Да, современный родитель сталкивается с колоссальными ожиданиями. Но это не значит, что он должен быть всем и сразу. Родитель не обязан быть специалистом для своего ребенка. Он дает ему главное — любовь, заботу и внимание. А если вдруг в какой-то момент этого становится недостаточно, значит, пора подключить профессионала.

«Пасхальность» в русской литературе: Что почитать в Великий пост?

Великий пост длится уже не первую неделю, всё ближе предчувствие Светлого Христова Воскресения, весеннее настроение не располагает к глубокому «посту и молитве», а потому у людей постящихся нередко возникает вопрос, как «дойти» до конца поста, не перечеркнув все благие начинания одним неверным движением пульта телевизора или «случайным» отклонением от прямого пути в кондитерскую? Впрочем, у каждого свое, и вариантов здесь много... А помочь в преодолении искушений и оказать благотворное, даже освежающее, воздействие может... просто книга.



Кристина
КРАСОВСКАЯ

Не будем останавливаться на пользе чтения для человека, об этом сказано немало. Однако какую помощь может оказать хорошая книга в Великий пост? И что это за книга — панацея от всех бед и искушений великопостных?

В целом великопостное чтение можно разделить на две категории: духовные и душевные книги. Рассмотрим те книги, которые имеют смысл прочитать всякому человеку, «постящемуся и непостящемуся», но желающему достойно воспринять светлую пасхальную радость.

В первую очередь это, конечно, духовная литература, в частности святоотеческая.

Духовное...

Книга № 1 – Библия. Вполне закономерно, что Книга Книг оказалась на первом месте в списке для чтения. Вместе с тем, если сложно прочитать сразу всю (а это, естественно,

непросто), существует благочестивая традиция прочитать Великим постом хотя бы все четыре Евангелия из Нового Завета и Книгу псалмов (Псалтирь) из Ветхого Завета, а это уже гораздо реалистичнее даже для тех, кто пребывает в чрезмерных заботах века сего и много работает...

Книга № 2. Лествица («лестница») Иоанна Лествичника. Написана в глубокой древности игуменом Синайского монастыря, но актуальна по сей день для всех без исключения — и для монахов, и для мирян. Разделена на главы — слова (своего рода «ступени лестницы», возводящей к святости), поэтому неплохо воспринимается.

Книга № 3. Душеполезные поучения и

послания аввы Дорофея. Книга для тех, кто решил, что «Лествицы» недостаточно, или для тех, кому язык Иоанна Лествичника в переводе на русский пришелся не совсем по душе... У аввы Дорофея, хотя и название задано весьма дидактично, нет ничего излишне сложного, и размышления о разных грехах представлены в доступной современному читателю форме. Начинать чтение можно с любого поучения, в любой последовательности, если не хочется в формате от «корки до корки».

Книга № 4. Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться? (автор – святитель Феофан Затворник). Написана не древним подвижником, а святым, жившим не так давно, в середине XIX века, а потому слог еще более простой и понятный, форма — письма к светским лицам (в основе — наставления к юной особе) по разным жизненно важным вопросам. Из этого эпистолярного произведения можно почерпнуть немало ценного: узнать о трех сторонах жизни человека, понять, как

обращать житейские дела на «пользу духовную», как «правильно говеть», совершать паломничества, преодолевать тревогу, беспокойство, ощущение одиночества, искушения со «стороны домашних неприятностей»... Проще говоря, эта книга — психологическая поддержка каждому от Вышенского Затворника.

Книга № 5. Жития святых (составитель – святитель Димитрий Ростовский). Объемный сборник житий разных святых, написанный по месяцам года известным подвижником святителем Димитрием, которого за дар красноречия прозвали «российским Златоустом». В Великий пост вполне реально прочитать жития хотя бы за март и апрель (например, жизнеописание святителя Григория Паламы, преподобного Иоанна Лествичника, преподобной Марии Египетской, образ служения Богу которых вспоминается Церковью в разные воскресенья поста).

Продолжение
на стр. 12 >>



Фото: Марина СТРОВА

<< Окончание,
начало на стр.11

...и душевное

Помимо духовной словесности, можно читать и некоторую светскую литературу «для души». К ней относятся главным образом произведения современных православных писателей (с грифом «Рекомендовано к публикации Издательским Советом Русской Православной Церкви») и преимущественно русских классиков, которые в своих текстах преломляют «пасхальный» тип мировосприятия.

Исследователи даже отмечают, что для русской словесности характерна «пасхальность» — глубокая метафора, отражающая суть всей национальной культуры. Если не углубляться в литературоведческие аспекты этой категории, то можно кратко обозначить это явление как отражение православных идей практически в любом произведении русских классиков, что обусловлено многовековым христианским укладом жизни и менталитетом в нашей стране со времен Крещения Руси. Ключевой сюжетной и идейной составляющей русских текстов становится покаяние как изменение внутреннего мира человека, а вместе с этим и преображение человеческой души, связанное с «воскрешением» к жизни через обращение к вечным ценностям, ко Христу. Именно поэтому даже порой «грустные и нудные» для современного читателя тексты великих классиков всё же оставляют тихий свет в душе и ощущение едва уловимой радости...

Предваряет пасхальную радость воспоминание страданий Христа, строгая подготовка к Светлому празднику, поэтому и сами произведения можно условно разделить на те, которые относятся к великопостной тематике, и те, которые непосредственно описывают пас-

«Пасхальность» в русской литературе: Что почитать в Великий пост?



Б. М. Кустодиев. Купчиха за чаем

хальное время. Обратимся в первую очередь к предпасхальным текстам как наиболее подходящим для чтения в Великий пост.

1. Степан Писахов. Как купчиха постничала.

Этот совсем маленький рассказ будет понятен и ребенку, и взрослому. В нем с добрым юмором рассказывается о том, как поститься не нужно и к чему может привести буквальное, а порой и фарисейское следование предписаниям. По словам Спасителя, «ты, когда постишься, помажь главу твою и умой лице твое, чтобы явиться постящимся не пред людьми, но пред Отцом твоим, Кото-

рый втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно» (Мф. 6:17–18). Кроме того, в рассказе описываются различные постные блюда, которые будет интересно приготовить современному человеку.

2. Стихи Юрия Живаго (из романа Бориса Пастернака «Доктор Живаго»).

Особенно среди них можно выделить стихотворения, связанные с описанием событий из Евангелия, пути Христа на Голгофу («Гамлет», «На Страстной», «Чудо», «Дурные дни», «Магдалина», «Гефсиманский сад» и др.), в художественной форме передающие всю мас-

штабность, трагичность и в то же время значимость происшедшего. Заслуживают особого внимания строки, актуальные в Дни Страстной седмицы:

*Но книга жизни подошла к странице,
Которая дороже всех святых.
Сейчас должно написанное сбыться,
Пусть же сбудется оно. Аминь.*

Простое четверостишие из стихотворения «Гефсиманский сад» вместе со всем контекстом поэтического произведения наводит каждого читающего на мысль о собственной «книге жизни», о том, насколько глубоко и качественно она повествует о

событиях нашей жизни и о том, какие слова в ней будут последними... Как пишет библейский премудрый Иисус, сын Сирахов, «Помни последняя твоя... и вовеки не согрешишь» (Сир. 7:39).

3. Романы Ф.М. Достоевского «Братья Карамазовы», «Преступление и наказание», «Идиот», «Подросток» и др. Если хочется глубокого погружения в книгу, их стоит прочитать или перечитать, так как во взрослом возрасте и христианском, великопостном ракурсе они воспринимаются совсем по-другому, нежели когда-то в школьные годы (например, про скрытые христианские смыслы романа «Преступление и наказание» см. номер газеты «Логосъ» за апрель 2024 года).

Каждый выбирает для себя, что именно ему подходит для чтения «в меру своего поста». Во всяком случае, какую бы душеполезную книгу мы ни выбрали, стоит всегда помнить слова Христа о том, что «Верный в малом и во многом верен, а неверный в малом неверен и во многом» (Лк. 16:10). И даже остановившись всего на одном Евангелии из четырех для вдумчивого прочтения и на единственном маленьком светском рассказе о Великом посте, мы, безусловно, приобретем немалую душевную пользу.

Больше коротких текстов о важном в Телеграм-канале газеты «Логосъ»: t.me/logospress_rzn

