

Гармония души и тела



Митрополит Рязанский и Михайловский Марк

Для современного человека, у которого в голове живет идеал комфорта, удовлетворения своих желаний, идея поста как некоего ограничения вызывает порой отторжение. Зачем нужно поститься?

Самый строгий период воздержания – время Святой Великой Четыредесятницы (Великого поста). Существуют и другие посты, менее строгие, и отдельные постные дни – среда и пятница. Но для чего они современному человеку?

Пост – это единственное средство, способное гармонизировать отношения между душой и телом. Без поста невозможно равноправное и равноценное взаимодействие души и тела. Если мы не будем поститься, то наше тело начнет осуществлять тиранию по отношению к душе.

“Пост не нужно воспринимать как некий очередной запрет, который неизвестно для чего предлаает нам Церковь

Говоря о душе и теле, святые отцы нередко приводили такой пример: душа – это наездник, а тело – это животное. И когда тело начинает бунтовать, его нужно усмирить. Если же наоборот тело начинает ослабевать, ему нужно дать покой. Самое главное, чтобы животное (тело) привезло всадника к пункту назначения. Чтобы оно, с одной стороны, не изнемогло, а с другой – чтобы своевременно не сбросило седока.

И в этом смысле пост нужно воспринимать не как некий очередной запрет, который неизвестно для чего предлагает нам Церковь, а как помощь в том, чтобы сделать отношения между душой и телом гармоничными. И чтобы жизнь наша стала правильной, гармоничной и двигалась в верном направлении.

Назарий Валаамский:

Святой Тамбова, Сарова, Рязани...

23 февраля – день памяти преподобного Назария Валаамского (Саровского), уроженца, как оказалось, Рязанской земли



Игорь МИТРОФАНОВ

Святой, наставник святого

Не так давно на рязанскую землю было возвращено имя великого православного подвижника и миссионера, первого святого православной Америки преподобного Германа Аляскинского. Его долгое время считали уроженцем Серпухова Московской области, но благодаря ученым и путешественникам из Санкт-Петербурга и Рязани имя святого было возвращено его родине – Кадому, а соответственно и Рязанской области. В Рязанском государственном университете исследователи не первый год занимаются проектами, связанными с наследием Русской Америки. Кафедра теологии университета налаживает связи со Свято-Германовской семинарией на Аляске.

Изучение жизни и служения преподобного Германа привели исследователей к еще одному замечательному православному подвижнику, учителю и духовному наставнику Германа Аляскинского – преподобному Назарию Валаамскому. Удивительным является факт, что преподобный Назарий происходит родом из Ермишинского района Рязанской области, который соседствует с Кадомским, родиной преподобного Германа.

«Пришлите вашего глупца»

Будущий Валаамский игумен родился в 1735 году в селе Аносове, тогда входившей в состав Тамбовской губернии, в семье причетника и был назван Николаем. С юных лет он отличался благочестием и на семнадцатом году оставил мир, поступив в Саровскую пустынь. В 1760 году был пострижен в монашество под именем Назарий, а спустя шестнадцать лет посвящен в сан иеромонаха.

Подвижническая жизнь и молитвенное служение Назария постепенно стали известны всей России. Митрополит Новгородский Гавриил решил направить этого достойного молитвенника для устройства Валаамской обители. Сначала настоятель пустыни и владыка Феофил, стараясь удержать



Освящение нового храма в честь преподобных Серафима Саровского и Назария Валаамского. 2017 год.

у себя знаменитого отшельника, представили его митрополиту как человека малоумного и неопытного в духовной жизни. Митрополит Гавриил, понимая эту хитрость, ответил, что «у меня много своих умников, пришлите мне вашего глупца». После этого отец Назарий покинул Саровскую пустынь, и в 1782 году он был определен устроителем на Валаам.

“Стараясь удержать у себя знаменитого отшельника, представили его митрополиту как человека малоумного и неопытного в духовной жизни

Воскрешение обители

В то время знаменитая Валаамская обитель находилась в печальном состоянии. Она была за штатом и не имела никаких материальных средств к существованию. Постройки и здания монастыря обветшали и разрушались. Братию монастыря составляли люди такие престарелые, что некому было исправлять череду священнослужения, некому было состоять в клире.

Новый настоятель сумел воскресить обитель. В монастыре появился и поныне существующий внутренний каменный четырехугольник монастырских зданий, который составляют собор, две церкви, ризница, трапеза и кельи. Благодаря помощи Императрицы Екатерины II Валаам получил серьезные материальные пожертвования. Но главная миссия отца Назария состояла во внутреннем устроении обители. Он ввел на Валааме общежительный порядок по образу Саровской пустыни.

Другим важным направлением деятельности настоятеля стало миссионерство. Валаамские иноки в этот период несли слово Божие народам Сибири, Дальнего Востока и Камчатки. Они оказали незабвенную услугу Русской Церкви в деле распространения Православия в русских владениях в Америке.

С благословения Святейшего Синода, по поручению митрополита

Гавриила, отец Назарий избрал из Валаамской братии десять человек для озарения светом Евангельских истин жителей Аляски и Алеутских островов. Среди этой замечательной миссии необходимо отметить ее руководителя, архимандрита Иоасафа. За успехи в распространении веры он был возведен в сан епископа Кадьякского, но безвременно погиб во время кораблекрушения в 1799 году. Еще – иеромонаха Иувеналия принявшего мученическую кончину от местных язычников, и, конечно же, монаха Германа, ставшего первым святым православной Америки.

Возвращение

Воспитав целую плеяду замечательных подвижников на Валааме, игумен Назарий сам был всю свою жизнь примером благочестия и праведности.

После долгого служения в Валаамском монастыре последние годы жизни отец Назарий провел в Саровской обители, где начиналось его монашеское служение. Скончался он 23 февраля 1809 года в возрасте 74 лет. Тело подвижника было погребено у алтаря теплой церкви в Саровской пустыни.

К сожал ению, сегодня не известно место, где находится могила преподобного Назария, которая раньше была отмечена памятником со стихотворной эпитафией. Не сохранился план захоронений на территории Саровского монастыря.

При Святейшем Патриархе Пимене имя игумена Назария было включено в Собор Тамбовских святых, а позже и в Собор Валаамских святых.

Наследие преподобного Назария Валаамского трепетно сохраняется на его родине. Уже много лет краеведами проводится исследовательская и просветительская деятельность ради сохранения памяти о замечательном подвижнике.

Так в 2017 году в Ермишинском районе прошло освящение нового храма в честь преподобных святых – Серафима Саровского и Назария Валаамского рядом с Токмаковским источником. Это чрезвычайно важно и для Ермишинского района, и для Рязанской области.

7 ошибок постящихся



Священник Димитрий ФЕТИСОВ, главный редактор газеты «Логось»

Атеиста сейчас днём с огнём не сыщешь: кого не спроси, все верующие. Но, увы, понятие веры ныне сильно размыто. Под этим словом современный обыватель подразумевает набор совершенно варварских интерпретаций православной традиции, в число которой входит, конечно, и пост.

Нельзя научиться виртуозно играть на скрипке, руководствуясь лишь самоучителем (хотя в редчайшем случае встречаются такие самородки). Невозможно стать искусным хирургом, просто штудирова учебник даже самого лучшего специалиста. Не получится собрать авиадвигатель, опираясь только на чертежи и игнорируя советы опытного мастера, проработавшего в своей сфере большую часть жизни.

Вот и православной традиции невозможно научиться только по книгам или же активным советам «специалистов», которые совсем недавно посещали сеансы «народных целителей» да лечились уринотерапией. Для того, чтобы стать подлинным церковным человеком, необходимо пройти длинный путь. И среди прочего, удержаться от ошибок, которые особенно часто совершают люди, решившие поститься.

Просто диета

Важно понимать главнейший смысл поста, который состоит в том, что мы должны с его помощью обуздать ретивого коня – плоть, которая часто несёт нас вовсе не туда и мешает сосредоточиться на молитве. Не зря говорят: «сытое брюхо к молитве глухо», равно как и к учению.

Таким образом, пост без упражнения в молитве и восхождения на вершину богослужения – причащения Святых Христовых Таян (его еще предвеляет Исповедь) – не более чем неэффективная диета.

Кстати, оздоровление организма с помощью поста (если нет противопоказаний по здоровью) – научный факт. Но, судя по многочисленным примерам, похудеть всерьез и надолго с его помощью вряд ли получится.

Рвение не по разуму

Если вы поститесь впервые, то важно не переусердствовать и начи-

нать с малого. Например, сначала поститься, вкушая рыбную пищу, но избавившись от потоков ненужной информации с экранов и из динамиков. В этой связи религиозную жизнь некоторые святые отцы сравнивали со спортом, для которого характерны два правила: постоянство и постепенное повышение полезной нагрузки.

Поэтому некоторые опытные духовники говорят, что лучше начинать поститься еженедельно в среды и пятницы, чем «геройски» соблюдать Великий пост и забывать потом о говении на весь год.

«Пощу» домашних

Пост – дело добровольное. А если речь идёт о супружеском посте – то на него необходимо взаимное согласие обоих супругов. Об этом подробно говорит апостол Павел в послании к Коринфянам (1Кор. 7:1-7). Увы, приходилось несколько раз видеть, как некоторые ревнители, не послушав данного великим апостолом совета, начинали насильно «постить» своих еще не уверовавших мужей или жен и разрушали семейную жизнь до основания.

Глупым и недалёким будет принуждение и к пищевому посту своих близких, ещё не готовых к этому. Лучшим понуждением здесь будет ваше просветлённое и одухотворённое лицо, которое стало таковым в результате говения. Помните, что Сам Господь мог бы, если б захотел, насильно заставить нас поститься и посещать храмы, но Он этого не делает...

«А врач меня не понимает...»

Тело с точки зрения православной традиции – храм живущего в нас духа. Этот храм нужно с благоговением беречь и ухаживать за ним (впрочем, не превращая в самоцель), а не стараться поскорее разрушить и состарить. Ретивого коня – плоть – нужно обуздать, но не умертвить. Поэтому если есть медицинские противопоказания для поста, то лучше послушаться врачей и следовать их рекомендациям. Если нужно вкушать молочную пищу – вкушайте; требуют медики есть мясо – ешьте, только возьмите на это благословение своего приходского священника.

Послабление, или же полная отмена поста, согласно церковным установлениям, предписывается не только больным, но также беременным, кормящим мамам и военнослужащим, находящимся на казарменном положении.

Если здоровье или иные причины не позволяют поститься, то не расстраивайтесь – пост по согласованию с духовником у вас всё же



Б.М.Кустодиев. Купчиха.

может состояться. Только он будет состоять из ограничений, безопасных для вашего здоровья (например, никто не умерал из-за отказа от кофе, сладостей или интернет-сёрфинга), но являющихся для вас предметом страсти.

Шоу кулинарных изысков

«Официант, я пощусь! Подайте мне устриц в белом соусе и лобстера по-полинезийски» – можно услышать анекдоты про «постников» в разных антиклерикальных изданиях. И если такие изыски для средне-статистического гражданина невозможны, то всякого рода «постные» колбасы, сосиски и прочие кревоу-блажательные суррогаты продаются в магазинах в избытке. Думаю, не только православная традиция, но и здравый смысл подскажет нам, что пост с такими продуктами – сплошной самообман.

Правда, бывают особые ситуации, когда можно себе позволить морепродукты, разрешённые в не самые строгие дни Великого поста, или даже рыбу. Например, если у вас на Великий пост выпал юбилей и вы не можете, по тем или иным причинам, перенести его на пасхальный период.

Святой праведный Иоанн Кронштадтский был великим постником. При этом, посещая звавших его страждущих людей самого разного состояния, он никогда не отказывался от трапезы. И даже в строгий пост ел предложенные угощения. Правда, слово ел здесь вряд ли подходит, скорее вежливо пробовал.

«Унылы, как лицемеры»

Нас предупреждает сам Господь в Евангелии: «Когда поститесь, не будьте унылы, как лицемеры; ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям постящимися. Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою. А ты, когда постишься, по-

мажь голову твою и умой лице твоё, чтобы явиться постящимся не пред людьми, но пред Отцем твоим, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно» (Мф. 6:16–18).

К сожалению, мы порой любим похвастаться «невзначай» перед людьми, что соблюдаем пост, тем самым обезпечивая свой духовный труд, превращая его в навоз для удобрения дерева тщеславия. Стыдиться своей веры и связанных с ней традиций конечно же не надо, но и лишний раз о собственной религиозной жизни говорить не стоит, дабы не впасть в фарисейство.

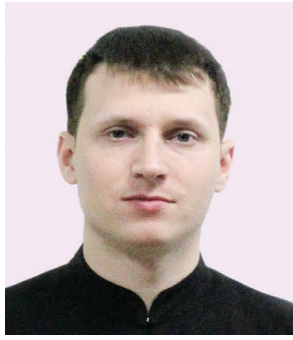
Пост в гостях

Вообще-то постом не принято ходить в гости, но уж если так случилось, то знайте, что согласно древней традиции, несмотря даже на самый строгий пост, в гостях нужно вкушать ту пищу, которой вас угощают. Ведь всё, что вам подают на стол, приготовлено с любовью к вам и отказаться от этой пищи – значит лицемерно отвергнуть эту любовь.

Святой праведный Иоанн Кронштадтский был великим постником. При этом, посещая звавших его страждущих людей самого разного состояния, он никогда не отказывался от трапезы. И даже в строгий пост ел предложенные угощения. Правда, слово ел здесь вряд ли подходит, скорее вежливо пробовал.

Впрочем, главную ошибку совершает тот, кто, считая себя верующим, отвергает пост за ненужностью, как нечто устаревшее и ненужное, забывая при этом, что сам Спаситель постился, подавая нам в этом пример (Мф. 4:1).

История Великого поста



Диакон
Даниил МАСЛОВ

Наивным было бы предполагать, что тот Великий пост, что соблюдается в наши дни православными христианами, дошёл до наших дней в неизменном виде с апостольских времен. Скорее, всё с точностью наоборот – зачатки Великого поста, существовавшие ещё во времена апостолов, пройдя череду изменений и осмыслений, предстали в наши дни в уже знакомом нам виде. Означает ли это искажение изначального замысла о посте? Нет – и об этом наш сегодняшний материал.

Традиция поста как такового существовала ещё во времена Ветхого Завета. Постился святой пророк Моисей перед тем, как получить от Господа на горе Синай скрижали с десятью заповедями; совершал пост и пророк Илья, странствуя сорок дней и сорок ночей до горы Хорив, где ему открылся Господь; пост наложили на себя жители ассирийской столицы Ниневии, где проповедовал пророк Иона; некое подобие поста совершали пророк Даниил и три его друга, отказавшись от мяса, вина и прочих яств с царского стола, вкушая только овощи и воду, когда они находились в вавилонском плену – и можно привести ещё ряд примеров.

Почему же в последнем случае можно говорить лишь о некоем подобии поста? Потому что пост в ветхозаветную эпоху, а впоследствии и в раннем христианстве, заключался в полном отказе от еды.

Однако в Ветхом Завете пост не носил регулярного характера, скорее наоборот – к посту (отказу от пищи) люди прибегали в тех случаях, когда желали по-особенному обратиться к Богу, испросить у Него милости.

Много сказано о правилах и традициях Великого поста, однако не менее интересна и история его становления.

В Новом Завете зарождается новая практика. О ней пишет Апостол Павел в послании к римлянам: «Иной отличает день от дня, а другой судит о всяком дне равно. Всякий поступай по удостоверению своего ума. Кто различает дни – для Господа различает; и кто не различает дней – для Господа не различает. Кто ест – для Господа ест, ибо благодарит Бога; и кто не ест – для Господа не ест, и благодарит Бога» (Рим. 14:5-6). Эти слова именно о днях поста.

Дело в том, что в римской общине начались разногласия именно из-за того, что те, кто совершали пост в определённые дни, начинали осуждать тех, кто поста не держал. Поэтому святой Павел и говорит: «Кто ест, не унижай того, кто не ест; и кто не ест, не осуждай того, кто ест, потому что Бог принял его. Кто ты, осуждающий чужого раба? Перед своим Господом стоит он или падает. И будет возставлен, ибо силен Бог восставить его» (Рим 14:3-4). Забегая вперёд, скажем, что его слова актуальны и для наших дней. Подтверждая их, в каждую Пасхальную ночь, ради которой и установлен Церковью Великий пост, во всеуслышание читается огласительное слово святителя Иоанна Златоуста, которое призывает всех без исключения – постившихся и не постившихся – приступить ко Святому Причащению в этот великий день.

«Постившиеся и непостившиеся, веселитесь ныне. Трапеза обильна, – насыщайтесь все; Телец велик, – никто пусть не уходит голодным; все наслаждайтесь пиршеством веры; все пользуйтесь богатством благости». – обратим внимание: здесь святитель Иоанн говорит не об обычной еде, а о Теле и Крови Христа, образом которых служит Телец – жертвенное животное Ветхого Завета.

Итак, в Новом Завете пост становится одним из постоянных инструментов для духовного совершенствования, ведь задача поста – смирить своё тело, чтобы внимание человека смогло перейти от телесных забот к заботе о своей душе. Так, в одном из памятников



Фото: Антоний ТОПОЛОВ

древней христианской письменности II века, называемом «Дидахе» или «Учение Господа, переданное народам через 12 апостолов», говорится о том, что нужно избегать лицемерных постов, которые совершаются лишь ради самого поста. Но «вы же поститесь в четвёртый и шестой [день недели]», – дни, непосредственно связанные со скорбными событиями жизни Христа, а именно предательством и Распятием.

Такое установление в Церкви существует и до сих пор: если отсчитывать начало недели согласно церковному календарю, с воскресного дня, то четвёртый день – это среда, а шестой – пятница.

Однако раз в год христианами особенно выделялся ещё один день – день самого Распятия Христа, который выпадал на иудейскую Пасху. Этот день так и назывался – Пасхальный пост. Он мог длиться сутки, в некоторых местах удлиннялся до двух дней, а в некоторых местностях составлял 40 часов – по числу дней поста, который провёл Сам Христос в пустыне. (Этот пост, напомним, заключался в полном отказе от любой пищи).

Также со временем к этому дню стало присоединяться воспоминание о Светлом Христовом Воскресении и день Пасхи начал приобретать одновременно и скорбный и

радостный окрас. Но если Воскресение Христово, которое составляет самую основу исповедования веры, – это праздник радости и ликования, то пост здесь уже уместен. И, таким образом, пост начал не сопровождать Пасху, а предвзвешивать её.

Древние христиане всегда с великой радостью принимали новых членов Церкви посредством Святого Крещения. Однако Таинству всегда предшествовала серьёзная подготовка, которая могла длиться годы. Но какой день достойнее всего подходил бы для Рождения в новую жизнь? Конечно же, Праздник Праздников – день Светлого Христова Воскресения. И в качестве подготовки к Таин-

“Традиция Великого поста непрерывно развивалась и менялась, но его смысл остался тем же, что и в древности

ству Крещения для будущих членов Церкви устанавливался пост, который предшествовал Пасхальному торжеству.

Поскольку дух общинности был довольно сильным, христиане стали поддерживать своих будущих братьев во Христе, постясь с ними вместе. Так, уже во II веке закладываются основания для Великого поста, который в наши дни совершается всеми православными христианами.

Через некоторое время пост для оглашенных перед Пасхой стал восприниматься явлением самодостаточным и для самих христиан. Тогда же начинает меняться и характер поста – он перестаёт означать полный отказ от пищи. Распространённой практикой поста уже в IV веке становится воздержание от еды лишь на дневное время – вечером христиане могли

садиться за стол, причём никакие продукты из рациона не исключались. Благодаря этой практике длина поста стала увеличиваться и со временем стала уподобляться по своей длительности сорокадневному посту, который совершил Спаситель в пустыне перед выходом на проповедь. Кстати, позже, в VII веке, такую практику поста у христиан переняли мусульмане, которые придерживаются её и по сей день.

Тем не менее, субботные и воскресные дни в те времена оставались днями непостными, как бы днями отдохновения от постных трудов. Но традиции продолжали видоизменяться.

Уже к V веку по Римской империи начал распространяться обычай, когда во время Поста можно было подкреплять свои силы едой не только вечером, но и в любое время дня, однако при этом из рациона исключались некоторые виды продуктов. Как правило, исключалось мясо (в том числе мясо птицы), яйца, кто-то отказывался и от рыбы. Именно такого правила придерживается Церковь до наших дней. Но если раньше в субботные и воскресные дни пост прекращался, то когда вступили в силу послабления, позволяющие дневные трапезы, было решено распространить пост на все дни недели.

Итак, как мы теперь видим, традиция Великого поста непрерывно развивалась и менялась. Но его смысл остался тем же, что и в древности: пост – это дни памяти о скорбном пути Спасителя ко Кресту, который оканчивается великой радостью Воскресения Христова. И вместе с тем – это наилучший инструмент для смирения тела ради возможности позаботиться о своей душе.



Фото: Ксения БЕЛОВА

Записки переводчика



Польские, но не из Польши



Еликонида
МИЛЕХИНА

На пороге Великий пост – а это значит, что наступает время особого молитвенного делания. Мы вновь обращаемся к Псалтири, книге, которая написана по вдохновению Святого Духа, добавляем прочтение кафизм к ежедневному правилу, тем самым усиливая молитвенный труд.

Но понять Псалтирь с первых попыток чтения – дело сложное, смысл её открывается постепенно, с внутренним духовным ростом человека. Для облегчения понимания этой книги вновь обратимся к словам, которые вызывают затруднения в переводе.

Одним из интересных примеров является строчка из 68 псалма: Спаси мя, Боже, яко внидоша воды до

души моя. Мы привыкли, что вода, воды – это жидкость, это реки, моря, океаны, бурные волны... Да и во всех остальных псалмах это слово употребляется именно с таким значением. Но есть редкое исключение: воды (здесь в Пс.68) – разные беды и печали.

Но сравнение с водой – к чему? Речь о том, что человек настолько в скорбях потопляется, что без помощи Божией выбраться не может. Далее псалом продолжает сравнение в таком же духе: Придох во глубины морская, и буря потопила мя.

И сюда же можно отнести ситуацию с «рогами». Не везде в Псалтири перевод данного слова будет иметь значение, связанное с животными, сосудом или музыкальным инструментом. Периодически встречается и особое толкование, когда рог – это сила, крепость, могущество, слава. Так происходит с переводом строчек в некоторых псалмах (111, 88 и др): Расточи, даде убогим, правда его пребывает во век века, рог его вознесется в славе.

А как быть с польскими скотами и это словосочетание из двух разных псалмов (8 и 103). Благодаря ударениям все-таки можно понять, что с Польшей тут нет никакой связи, да и откуда ей взяться, когда в те времена такой страны и в помине не было.

Но слух современного человека фразы такого типа немного режут, в особенности детский слух (именно из детских уст мне пришлось впервые услышать про каких-то особенных «Польских скотов» на уроке церковнославянского). На самом деле перевод слова польский простой: «обитающий или растущий в полях», другими словами полевой, о чем можно догадаться из строчки восьмого псалма «Овцы и волы вся, еще же и скоты польския, птицы небесныя, и рыбы морския, преходящая стези морския».

Псалтирь – особая богодухновенная книга, и подчас трудные и подчас непонятные псалмы несут в себе глубокий смысл для нашего просвещения. А для того, чтобы не запутаться, следует обращать внимание на такие подводные камни, как слова с двойным смыслом.

Великий пост: седмицы, праздники, особенные службы

(Даты даны по новому стилю)

19 – 25 февраля: Первая седмица

Первая седмица – время наиболее строгого поста, возможность «нырнуть с разбега» в воды самоограничения. Строгий устав древних монастырей предполагал полный отказ от пищи в первые дни или сухоядение по вечерам. Пост первой седмицы для современного горожанина предполагает отказ от мясной, рыбной и молочной пищи, а в идеале и от масла – но все перечисленное возможно лишь для здоровых людей и, желательно, при одобрении («благословении») священника. В народе первый день поста называют «Чистым понедельником». Это время, когда действительно можно попробовать «начать жизнь с чистого листа» или «с понедельника»...

С этого времени по понедельникам, вторникам и некоторым четвергам не служатся Литургии (соответственно, нет Причащения), а по средам и пятницам совершают особую Литургию Преждеосвященных Даров.

19, 20, 21, 22 февраля – Великий канон

Главной особенностью первой седмицы является чтение Великого покаянного канона, написанного святым Андреем Критским. Канон читают в храмах за вечерним богослужением – по частям, как камертон, настраивающий душу молящегося на покаянный лад.

24 февраля – память великомученика Феодора Тирона

Святой воин Феодор был замучен гонителями около 306 года. А память его всегда совершается в первую субботу Великого поста. Традиционным блюдом этого дня является коливо.

25 февраля – Неделя Торжества Православия

Другое название – Неделя первая (то есть, в переводе с церковнославянского, – первое воскресенье). Торжество Православия празднуется в память о победе Церкви над ересью иконоборчества, которая сотрясала Византию более ста лет, примерно с 730 до 843 года. Иконоборческая ересь воспринималась Церковью столь серьезно, поскольку она косвенно опровергала реальность самого Боговоплощения Христа, запрещая изображать Его и Его святых. Кроме того, гонения императоров-иконоборцев против православных христиан были очень кровавыми... В наши дни праздник Торжества Православия посвящен чистоте веры и ее победе над ересями.



Фото: Антоний ТОПОЛОВ

26 февраля – 4 марта: Вторая седмица

Пост в пищевом плане становится чуть более привычным. Верующие, кроме среды и пятницы, употребляют в пищу растительное масло, многим благословляются также и морепродукты (кальмары, мидии – кроме рыбы). А учащиеся, беременные, больные обговаривают со священником или выбирают по совести и прочий круг послаблений в области гастрономии.

3 марта – Родительская суббота

Так называют день особого поминовения усопших, он – первый за этот Великий пост.

4 марта – Неделя святителя Григория Паламы

Вторая Неделя (то есть второе воскресенье) Великого поста всегда посвящается этому святому епископу, жившему в XIV веке в Фессалониках (современные Салоники), который сумел богословски предельно точно раскрыть православное учение о богообщении, то есть о том, что человек не покинут Богом до встречи «на том свете», а имеет возможность и в земной своей жизни постоянно соприкасаться с Самим Богом через Его благодатные действия (по-гречески – «энергии»). Например – в церковных Таинствах, в молитве...

5 – 11 марта: Третья седмица

Пост немного «входит в привычку». Кто-то начинает чувствовать усталость от самоограничения, кто-то, напротив, постился исправно, но уже как бы механически, «без души». И вот, для духовной поддержки христианина Церковь подводит его к особым дням на переломе Великого поста, которые наступят совсем скоро...

10 марта – Родительская суббота

Второй за пост день особого поминовения усопших.

11 марта – Неделя Крестопоклонная

Третья Неделя (то есть третье воскресенье) поста призвана напомнить верующим о Кресте Христовом. Напомнить о тех мучениях и том терпении Господа, которые предшествовали дню Воскресения. Взгляни на Крест – как бы говорит нам Церковь – и воодушевшись подражай терпению Христову. Взгляни на Крест – и устыдись того тщеславия, которое неизбежно примешивается к твоему мизерному, в сравнении с крестными муками Христа, великопостному подвигу...

Для поклонения в центр храма выносятся изображение Креста Господня.

12 – 18 марта: Четвертая седмица, Крестопоклонная

Еще целую календарную неделю после Крестопоклонного воскресенья христиане призваны с особым усердием, помня о Кресте Господнем, упражняться в молитве и посте. Те, кому позволяет здоровье, стараются в пищу снова быть к себе строже и чаще молиться в храме.

17 марта – Родительская суббота

18 марта – Неделя Иоанна Лествичника

В четвертое воскресенье поста всегда вспоминается этот проповедник христианской аскезы – игумен монастыря на Синае, живший в VI–VII столетиях и написавший «Лествицу» (то есть «лестницу») – аскетическое руководство к духовному восхождению по своеобразной лестнице добродетелей. Традиционно христиане стараются в пост прочитать или перечитать «Лествицу» преподобного Иоанна.



Фото: Антоний ТОПОЛОВ

26 марта – 1 апреля: Шестая седмица

Это последняя перед Страстной седмицей часть Великого поста, оставшаяся для приготовления христиан к воспоминанию Страданий Христовых.

31 марта – Лазарева суббота

В этот день вспоминается, как Христос воскресил своего друга Лазаря Четверодневного (то есть умершего четыре дня назад). Воскрешение Лазаря Церковь воспринимает как прообраз Воскресения Самого Христа, как утверждение парадоксального факта: у Бога все живы! Традиция поста отразила эту идею даже в гастрономическом плане: в этот день на трапезе разрешается икра – «яйцо рыбы», если можно так выразиться. Спустя неделю с небольшим на столах появятся крашеные яйца – символ Воскресения. Вечером в храмах освящают вербу.

1 апреля – Вход Господень в Иерусалим

Служится Литургия Иоанна Златоуста. Праздник Входа Господня, именуемый также Вербным воскресеньем, Неделей Ваий или Цветоносной, напоминает о том дне, когда после проповеди по всей Израильской земле Христос пришел в столицу и был восторженно встречен толпой с приветственными пальмовыми ветвями (вайми) в руках. В русской традиции пальмовые ветви заменяли вербой, отсюда и народное название праздника. Вновь освящают вербу. На трапезе – рыбные блюда.

в четверг служатся уже не канон, а Литургия Преждеосвященных Даров, и совершается память Марии Египетской.

23 марта – утренняя Субботы акафиста

В этот день на вечерней службе (хотя часть ее и называется «утреня») поется акафист Пресвятой Богородице

24 марта – Суббота акафиста

Сам акафист, как помним, пропет накануне вечером, а утром служатся Литургия Иоанна Златоуста, посвященная Богородице. Другое название праздника – Похвала Пресвятой Богородице.

25 марта – Неделя Марии Египетской

В этот пятый за пост воскресный день всегда снова празднуется память Марии Египетской.



Фото: Антоний ТОПОЛОВ

2 – 7 апреля: Страстная седмица

В это время буквально по дням восстанавливается хронология окончания земной жизни Спасителя. Совершается несколько особенных служб – они бывают лишь раз в году. С Великого Понедельника по Великую Среду служатся три последние Литургии Преждеосвященных Даров.

4 апреля – Великая Среда

Церковь вспоминает предательство Иуды (эпизод его договора с Синедрисом). В этот день последний раз читается великопостная молитва Ефрема Сирина: время покаяния и сугубого обращения к собственной душе как бы закончилось – пришел момент обратить все мысли только ко Господу.

5 апреля – Великий Четверг

В этот день утром вспоминается Тайная Вечера, после которой Иуда выдал стражникам Христа. На Тайной Вечере Господь установил Таинство Причащения, и в Великий Четверг все христиане стремятся причаститься Святых Христовых Таин. Неповторимая служба – Утренняя Великого Пятка – также совершается в Великий Четверг, вечером. В двенадцати отрывках из четырех Евангелий по порядку вспоминается от начала до конца путь страданий, которым прошел Господь. По уставу, Евангелия должны читаться поздно ночью, но в современной практике эту службу, как правило, совершают вечером.

6 апреля – Великая (Страстная) Пятница

Этот день является кульминацией Страстной седмицы и всего Великого поста. Церковь вспоминает суд над Христом, Его избивание и поругание, казнь и смерть через распятие на кресте. В Великую Пятницу Литургии не положено, утром служатся царские часы.

Затем около трех часов дня (время Крестной смерти Спасителя) совершается вечерня, в конце которой из алтаря выносятся Святая Плащаница – больших размеров полотнище с вышитым на нем изображением Христа во гробе. Плащаница полагается в центре храма на возвышении, украшенном цветами, где пребывает три неполных дня – до наступления пасхальной ночи. А вечером или ночью в пятницу совершается утренняя Великой Субботы с чином Погребения Спасителя. По сути – это отпевание Христа: перед Плащаницей со-

вершается пение 118-го псалма, стихи которого перемежаются с особыми припевами, оплакивающими Спасителя. По окончании чина погребения Плащаницу крестным ходом обносят вокруг храма с пением погребальной молитвы «Святыи Боже» и снова полагают в центре храма. Затем читается канон на плач Пресвятой Богородицы.

7 апреля – Великая (Благословенная) Суббота

Благословение Пресвятой Богородицы. Господь уже не страдает на Кресте, и в воздухе как бы разлитое предчувствие Воскресения. В Субботу, именуемую также Благословенной, Церковь вспоминает пребывание Господа во гробе и сошествие Его душою во ад для возвещения победы над смертью. Утром совершается вечерня в соединении с Литургией. На ней читаются 15 паремий – особых отрывков из ветхозаветных книг, в которых заключаются прообразы страданий, смерти и воскресения Христа и пророчества о наступлении Царства Господа.

Поется прокимен (специально подбираемый стих из Священного Писания) «Воскреси, Боже» - и черные облачения в храме меняются на белые: начало праздника Пасхи ощущается все сильнее. В богослужении Великой Субботы прослеживаются как траурные, так и праздничные, воскресные, черты. Совершается освящение традиционных продуктов для пасхального стола: куличей, пасох и крашеных яиц. В это время уже не стоит поддаваться суешной бытовой подготовке к празднику, ведь Христос еще пребывает во гробе, а за Литургией поется вместе Херувимской – «Да молчит всякая плоть человека...».

Благовещение

В этом году на Великую Субботу выпадает праздник Благовещения: вспоминается тот момент евангельской истории, когда архангел Гавриил сообщил (благовестил) Деве Марии, что Господь выбрал Ее стать матерью Христа – а значит, и страдающей матерью Сына, которого замучают на Ее глазах. И Богородица согласилась, понимая грядущую личную боль и спасительную пользу для мира. Так началась история спасения людей, и потому в тропаре (главном песнопении) праздника поется: «Днес спасения нашего лавизна...».

В ночь на 8 апреля наступает ПАСХА!



Елена ПУХОВА

Приходы больших соборов отличаются от маленьких храмов, как жизнь в столице – от провинциальной. Там, где в соборе работает два-три человека, на маленьком приходе должен управиться один.

Есть в церкви – должность «регистратор треб». Из названия понятно – люди принимают «записочки», ведут им учет и подают священнику в нужный момент. Но только ли в этом их работа?

Две Галины

Храм в честь иконы Божией Матери «Всецарица» открыт при больнице им. Н. А. Семашко в августе прошлого года. До этого в одном из больничных корпусов располагался храм в честь святителя Николая. По сути один и тот же небольшой приход сменил дислокацию. Регистраторами треб здесь работают две женщины, две Галины.

Галина Прокофьева трудится при храме сравнительно недавно. Какое-то время пришлось вникать, учиться, привыкать. Но сейчас страхи первых дней позади. Галина Савинская работает на приходе дольше, знает все тонкости. А о первых днях тоже вспоминает с трепетом.

– Очень волновалась, как бы во время службы не пропустить нужный момент, – вспоминает Галина Викторовна Савинская, – ведь если не было пономарей, часть их обязанностей тоже приходилось самой выполнять. Со всеми вопросами, по которым батюшку тревожить не хотят, шли к нам. Хорошо, если вопросы общие. А бывает, такое спросят, что и священник не сразу сообразит, что ответить. Отмахнуться нельзя, для кого-то жизненно важный вопрос.

Галина Викторовна вспоминает, что первое время у нее под прилавком собиралась целая библиотека церковных книг, чтобы правильно отвечать на самые неожиданные вопросы

Один день регистратора треб

У сотрудников храма свое, порой незаметное, служение



прихожан. Вот только общением с людьми заботы регистратора треб не ограничиваются.

Кто рано встает

Рабочий день женщин начинается намного раньше заявленного.

– Если служба в 8 утра, значит к 7.00 у дверей соберется около десятка пожилых прихожан, – говорит Галина Викторовна. – Поздному приходиться нужно часа за 1,5, чтобы приготовить все необходимое. А зимой и того раньше, чтобы дорожку и крыльцо от снега очистить.

Чем ближе к началу Литургии, тем больше людей: записочки подать, свечи купить. Тогда две Галины встают рядом. Люди идут до самого Причастия, только успевай отлучиться на минутку, чтобы записку приготовить. А как причастники пойдут, тут бы четыре руки взамен двух: каждому полную кружку подай, пустую прими, снова налей. Многие Галины знают в лицо – бережным и сильно больным нужно отдельную, детскую записку подать. Просфоры помощники раздают – иначе не управиться.

Закончится Литургия – снова люди пойдут. Начнется занятия в Воскресной школе для взрослых и детей. Здесь забота всех чаем

обнести. Как прихожане начнут расходиться, Галины берутся за уборку – протереть иконы, очистить от воска подсвечники. В старом храме и уборка полов была на них. А еще подсчитать выручку, оформить документы, разобрать и помыть посуду после чаепитий. По выходным храм работает до 15.00, последние прихожане с детьми уходят в третьем

«Тетеньке, которая живет в храме» после нас еще домыть посуду...

часу. Вот и задачка на сообщительность – во сколько отправляться домой регистраторы треб в «короткий день».

Чаю попить

Когда нет службы, Галины приходят в храм за полчаса до открытия. В снегопад – раньше. Переодеться, зажечь лампадки, поставить свечи о здравии и об упокоении, протереть иконы в лавке.

В цокольном этаже нового храма есть кухня. Когда ставят духовку, женщины радовались – «будем пироги печь». Только пока чудо техники стоит не опробованным. А вот чайники здесь подогревают часто.

Ближе к полудню Галина Викторовна ставит чайник, достает из холодильника бутерброды. Наверху разда-ется звонок – пришел посетитель. Женщина взлетает по винтовой лестнице, впускает человека, принимает просьбы, отвечает на вопросы. Пока люди по храму ходят, регистратор треб чистит особо закапанный воском подсвечник. А где один, там и второй, и третий.

Церковь опустела на время. Ах, да, чай! Спустится Галина вниз, еще раз чайник подогреет. И тут мысль в голову придет: «Этим-то кипятком сейчас помыть горшочки под огарки». Сказано – сделано. Еще несколько марш-бросков по винтовой лестнице, чтобы поднять наверх все необходимое. И половины дела не сделано – снова посетители. Они на первом месте, им все внимание и забота. И это не притворно-масляное «что вам угодно», как у продавцов в бутиках. Галины понимают, они – лицо храма. От того, как они встретят человека, как поговорят, будет зависеть придет ли он еще раз в храм, какое мнение у него сложится не только о данном приходе, но и о Православии в целом.

– Храм наш при больнице, люди приходят каждый со своей болезнью, с последней надеждой к Господу об-

ращаются, – поясняет Галина Сергеевна. – Может, кто послушает, усмехнется, как у людей вера с суевериями переплетается. Но ведь дошел же он до храма, пусть пока путается, всего сторонится. Наше дело помочь, что-то объяснить терпеливо, постараться понять человека. Если все правильно сделаем, он и в другой храм без опаски войдет.

Заходят две молодые девушки. Платки надели, что дальше делать – не знают. Увидели знакомую икону. «Ой, у меня мама ей молилась», – радостно восклицает одна и начинает рассказывать второй, все, что знает. Пугается. Галина подходит и кратко рассказывает житие святой. Девчата слушают, в глазах интерес. А уходя, одна неожиданно спрашивает: «Как научиться правильно молиться?». Вот и пойми, толи молитвослов ей нужен, толи целая богословская беседа. Пара аккуратных вопросов, и на Галину обрушивается жизненная трагедия юной наркоманки. Еще несколько минут разговора и девушка уносит в руках краткий молитвослов (заплатит сама регистратор, у посетительницы нет денег), а в сердце – желание прийти на службу.

От таких разговоров отойти нелегко. Галина вновь спускается выпить чаю, трет чайник. Снова звонок. Посетителю нужна определенная икона. Предлагают несколько вариантов. Не то. Еще раз вихрем по лестнице вниз. Ошиблась на одну ступеньку, чуть не упала. Нашла на складе пару вариантов... В результате купили ту, что показала первой. Снова спустилась вниз, вылила остывший чай. Снова поставила греть чайник. На часах почти вечер – надо поднять в лавку, написать рапортчику и протереть иконы...

Горячие выходные

Есть у Галины Викторовны два выходных дня. В первый она приходит в храм, чтоб навести порядок на складе, созвониться с

лавками и принять заказы на товар, подготовить-собрать, скопировать-разложить документы для бухгалтера. Во второй выходной – едет на склад за товаром. После освящения расценивает его, раскладывает по коробам – каждый в свою лавку. А раз уж зашла в храм – разложит новый товар на витрине. На это время отпустит сменщицу чаю попить – настоящего, горячего.

В маленьких приходах регистратор треб – это и за-вход, и справочное бюро и эвент-агент. Заканчивается питьевая вода? Нужно организовать мужчин-прихожан, чтобы привезли. Ожидается экскурсия школьников? Нужно добезжать до магазина, купить что-то к чаю. А заодно приобрести пакеты для мусора, средство для мытья полов и жидкое мыло. Заболел храмовый соприобщник? Надо объявление напечатать и повесить. Ну, раз за компьютер села, можно напечатать расписания служб и несколько листов для записи на ближайший праздник. Скоро день ангела у старейшей прихожанки? Нужно остальных оповестить и начать пригла-дывать подарок. Обращали внимание, что в храмах полотенца всегда чистые, а стиральной машины нет? У наших Галин домашние «стиралки» в ремонте. Вручную перестирывают и полотенца, и облачения.

– Однажды заболела женщина, которая у нас иконы



Галина Прокофьева....

цветами к праздникам украшает, – вспоминает Галина Викторовна. – Вот это задача была! До позднего вечера своими силами составляли композицию. Глаза боялись, руки делают. Но ничего, вроде всем понравилось.

Словом, для регистратора треб хозяйственная сторона жизни прихода – словно второй дом. Спросите у женщин, часто у них дома не бывает дел и забот? А со стороны-то и результат не виден. В храме все на своих местах. Разве мы задумываемся, кто это все по своим местам разложил?

Служба дни и ночи

Неслучайно вначале мы говорили о служении регистраторов треб. Это не работа «от звонка до звонка».



и Галина Савинская

– Мой личный номер телефона есть у многих, – признается Галина Савинская. – Откуда его берут, не знаю. Если кто в храм не дозволил-ся, набирают мне. И расписание служб узнать, и заказать требы, и о крестинах договориться. До смешного доходит. Живу-то рядом, все соседи о моей работе знают. Бывает, пока до храма дойдешь, еще с десяток записок по пути тебе передадут.

Никто не просит от регистраторов задерживаться в ожидании застрявших в пробках будущих крестных родителей, чтоб побеседовать с ними, искать провозных для внезапно почувствовавшей головокружение прихожанки, срываться в храм поздно вечером, когда кто-то забыл внутри что-то важное. Вот только работа отличается от служения именно тем, что первая делается пусть и на совесть, но ради денег, а вторую ставят во главу угла любовь к ближнему.

К сожалению, мы, бывает, путаем храм с неотложкой: мне плохо, срочно нужен священник, или хотя бы помолиться в церкви. И крайне удивляемся, если рано утром или поздно вечером находим храм закрытым. А душевные беседы за чаем в трапезной? Они так увлекательны, что время летит птицей! Разве тут вспомнишь о том, что «тетеньке, которая живет в храме» после нас еще придется домыть посуду, разобрать все по местам, заполнить необходимые документы, подготовить храм к следующему дню и поспешить к своей семье и домашним заботам...

Львиная доля ежедневной работы регистратора треб остается «за кадром». Вот попробуй они один день заниматься только тем, что им положено – требы регистрировать – и мы это непременно заметим. Вот только поспешим ли помочь, или лишь выскажем свое недовольство?

Говорящие названия

Почему так названо?



Еликонида МИЛЕХИНА

В нашем городе много незаурядных названий с необыкновенной историей. И, когда гуляешь по улочкам, проулкам, скверам и проездам, невольно задумываешься: а кто здесь жил? И почему так названо? А куда ведет эта дорога? Так появляется интерес, так и появляется «любовь к родному пепелищу, любовь к отеческим гробам». Кто жил здесь до нас и как мы связаны с другими городами? Вот с последнего хотелось бы начать.

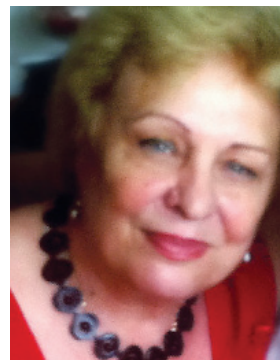
мы связаны с другими городами? Вот с последнего хотелось бы начать.

Мюнстерская улица – сейчас, наверное, одна из самых известных в городе, на которой располагается новый отель, заметный своим разноцветием. Тянется она от улицы Горького к не менее любимой горожанами Почтовой. Но не все знают, что раньше это был Михайловский проезд, когда-то названный так в честь летчика-рязанца Владимира Михайлова, совершившего предновогодний полет из Петербурга в Москву в 1913 году на своем личном самолете. Идея сегодняшнего названия улицы появилась у городского Совета в связи с рязанско-мюнстерскими отношениями в период перестройки. И после долгих размышлений воплотили идею в центре города, в результате чего и появилась Мюнстерская. Кстати, до этого времени в самом Мюнстере уже два года существовала Рязанская улица.

Но Мюнстер – не единственный город-побратим Рязани. Дружественные связи у нас и с такими городами как Алессандрия (Италия), Брескюр (Франция), Ловеч (Болгария), Новый Афон (Абхазия), Острув Мазовецка (Польша), Суйчжоу (Китай). Улиц в честь таких городов нет, зато есть красивый указатель на Почтовой. Но есть еще две улицы, связанные с другими городами: Братиславская и Черновицкая.

Понятно, что Братиславская улица названа так по городу Братислава, тем не менее далеко не все знают, что мы обязаны ее появлением рязанке Анастасии Степановне Шарлыгиной, супруге погибшего в Великой Отечественной войне полковника Шарлыгина. В поисках могилы супруга ей помогли жители Чехословакии (работники военкоматов и даже школьники, взявшие шефство над могилами советских воинов). Оказалось, что полковник Шарлыгин был погребен в Братиславе. Поэтому через некоторое время по взаимному согласию правительств в Братиславе появилась улица Рязанская, а у нас – Братиславская.

А что же с Черновицкой? Она была названа так по бывшему городу-побратиму Черновцы (Украина), связь с которым постепенно утратилась. Стоит отметить, что до этого улица называлась шоссе Энтузиастов, а между тем вела прямо к кладбищу, благодаря чему создавался комический эффект...



Нина ПОГОНИНА,
психолог

Варе два года и девять месяцев. Родные и воспитатели детского сада привыкли видеть спокойную, улыбкувую девочку с отменным аппетитом и примерным поведением. Но ближе к трем годам все стало резко меняться. И не в лучшую сторону.

Тарелка с ранее любимой кашей смахивается Вариной ручкой на край стола, грозя оказаться на полу. Девочка явно голодна, но строптиво заявляет: «Не хочу, плохая каша!». На уговоры воспитателя вырывается: «И ты плохая!». Дальше – больше! На занятии по рисованию раздаётся отчаянный плач и топание ногами – карандаш упал на пол. Утешения усиливают истерику. Но самый разгар эмоций проявляется вечером, когда мама приходит за дочкой. Варя, увидев маму в коридоре, нахмурилась, надула губки, принялась хныкать, требуя конфету. Конфеты не оказалось, зато Варя оказалась на полу – с рёвом и отказом одеваться домой.

Что случилось с ребенком, которого к трем годам как будто подменили? Мама жалуется, что и дома дочь проявляет невиданную ранее строптивость. Постоянно звучит: «Я сама!». Даже в опасных случаях – например, на переходе через дорогу. Собираясь в детский сад, девочка никак не может выбрать одежду, отказывается от всех вариантов. Мама опаздывает, теряет терпение, шлепает Варю, кричит, что она плохая дочка и ...поплопоехало. Испорчено настроение на весь день.

Знакомая картина, не правда ли? Одна ли такая Варя, которую как будто подменили к трем годам? Нет, не одна. Такое явление наблюдается у всех детей трехлетнего возраста. Но оно проявляется по-разному, с разной интенсивностью и продолжительностью – от месяца и в тяжелых случаях до полугода. Педагоги и психологи всего мира обозначают это явление как кризис в психическом развитии детей трехлетнего возраста.

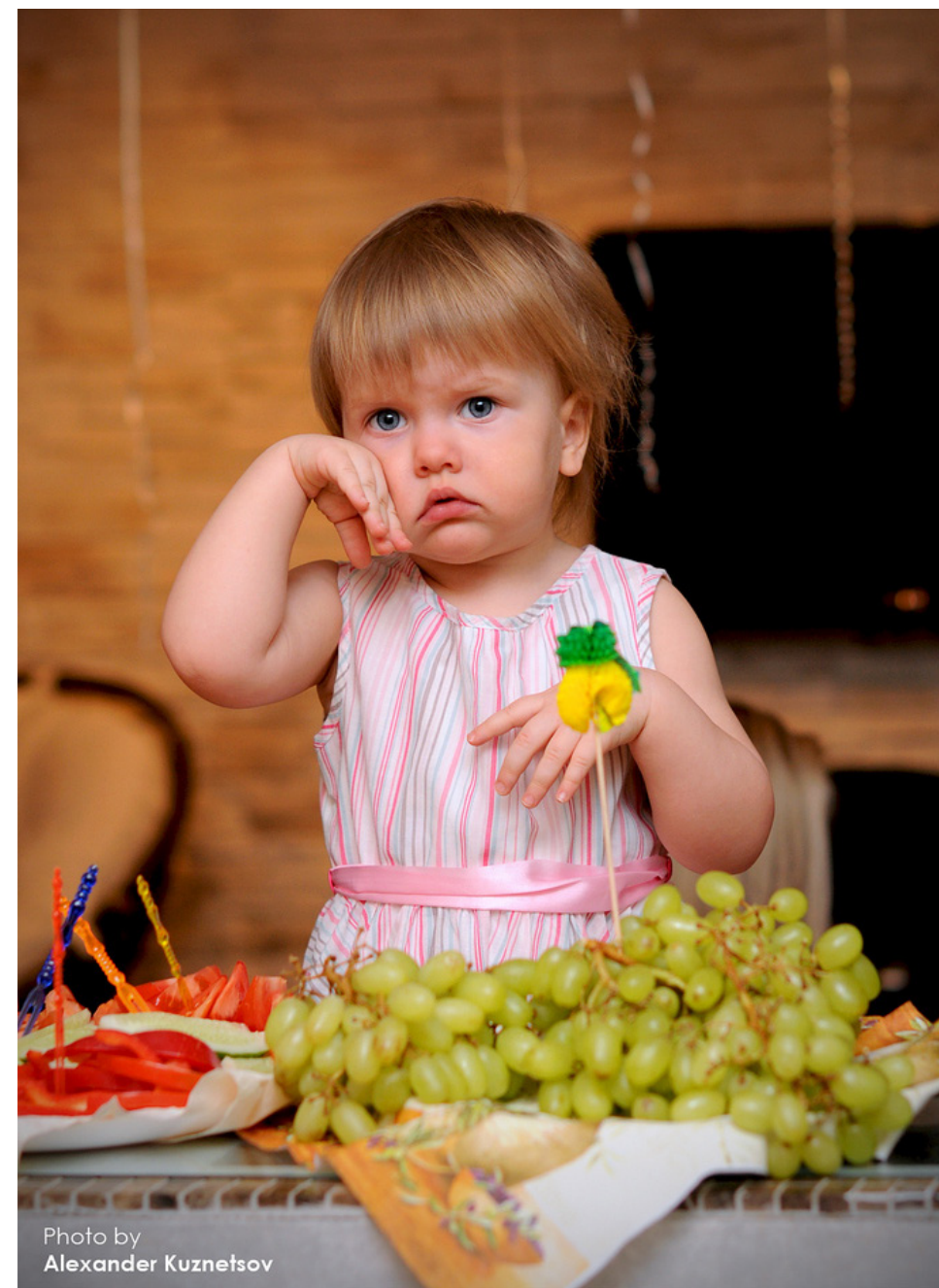


Photo by
Alexander Kuznetsov

Хорошо ли это или плохо? Это нормально. Начинается новый этап в развитии личности. К трем годам происходит осознание ребенком своего «я», он понемногу выходит из-под тотальной опеки взрослого. Он уже накопил для этого много умений и навыков и хочет самостоятельно проявить их. Но увы – вот в такой форме, ибо пока очень далеко до совпадения его желаний с его возможностями. Как минимизировать вред от такого явления? Как использовать его на пользу в развитии и воспитании малышей?

Первое, что важно уяснить: это наблюдается у всех детей такого возраста, и ваш собственный ребенок не является неприятным исключением. Но надо знать, что это время является и самым благодатным для максимального развития и закрепления

“ В этот период лучше избегать посещения людных мест и особенно магазинов, где игра на публику может быть особенно интенсивной.

полезной самостоятельности, например, в одевании, умывании, уборке игрушек. Проявите максимум терпения, чтобы дать ребенку такую возможность: не торопите малыша и не стремитесь быстро за него все сделать. Именно в это время получите и закрепите хороший результат в развитии самостоятельности, которая так пригодится в дальнейшей жизни!

Малыш уже многое умеет, поэтому можно поручить ему полить цветы из маленькой лейки, убрать посуду со стола, поставив ее в раковину, и даже вымыть под краном свою чашечку. И, конечно, не за-

быть похвалить: «Такая помощница у меня выросла!»

Важно вести себя исключительно спокойно, проявляя понимание и терпение в разговорах и общении с ребенком. Используйте игровые приемы и разные педагогические «хитрости». Переключайте его внимание, перепоручайте его другим членам семьи при посещении детского сада, поликлиники. При непослушании на дороге возможен такой приём: «Что-то я боюсь одна идти через дорогу, возьми мою руку и переведи меня!». Малыш с удовольствием «спасет» свою маму.

В этот период лучше избегать посещения людных мест и особенно магазинов, где игра на публику, строптивость, капризность и непослушание ребенка могут быть очень интенсивными. Он непременно будет требовать покупок, которые вы не планировали, поэтому просто не нужно провоцировать такие ситуации. Ваш малыш уже очень любит чтение детской литературы, поэтому пришло время для слушания сказок о том, что такое хорошо и что такое плохо. И разговаривайте с ним, разговаривайте! Спрашивайте его совета, стараясь говорить уважительно.

При выборе одежды можно заранее спросить ребенка: «Ты какую юбку сегодня наденешь: в клеточку или красную?» Такой вопрос даст ребенку возможность проявить самостоятельный выбор без ущерба для его самолюбия и не позволит проявить строптивость, отрицая любой выбор мамы. Когда надо (и надо ли) разумно уступить ребенку при проявлении строптивости, капризов? Уступите в мелочах: в выборе одежды, выборе определенной дороги к дому.

Но будьте тверды и непреклонны в опасных для жизни и здоровья ситуациях: во всем, что касается транспорта, дорог, использования острых предметов, лекарств и тому подобного. Здесь без компромиссов: твердо, но спокойно отказывайте или запрещайте. Все это скоро пройдет при вашем грамотном поведении. Чтобы прошло легче, без вреда, а с пользой, заручитесь и Божьей помощью. В этот тяжелый период причащайтесь сами и причащайте любимое чадо...

Виртуальная жизнь

В наше время мы все пользуемся Интернетом и соцсетями. Но как быть, если всё больше времени проводишь в виртуальной реальности, засиживаясь допоздна, не успеваешь с ежедневными делами? Если такой образ жизни затягивает...

Интернет, компьютеры, телефоны и прочие гаджеты – то, что было призвано облегчить нам жизнь и высвободить время для полезных дел, стало гигантским поглотителем этого самого времени. Мы охотно погружаемся в виртуальный мир с его новостями, информацией, играми и развлечениями, чтобы «немного отвлечься» или поработать. Но сами не замечаем, как начинаем проводить в нем гораздо больше времени, чем рассчитывали.

Как переломить ситуацию? Размышляют настоятель храма в честь иконы Божией Матери «Всецарица» иерей Павел КОНЬКОВ и психолог Татьяна МАЛАХОВА.

Проблем не станет меньше



Священник
Павел КОНЬКОВ

– Да, гораздо легче жить в мире виртуальном, чем в реальном. Например, проще быть красивой на аватарке, чем следить за собой в реальности. В соцсетях, чатах, играх можно построить из себя супер-мега-крутого дядю или тётю – того, кем не являешься на самом деле. И окружающие должны будут тебе поверить на слово, ведь это не требует никакого подтверждения. В виртуальном мире вообще можно делать что хочешь – все равно кто-то тебе да поверит.

Бывает, что реальность требует от нас решения каких-то вопросов, принятия неприятных решений. И мы оттягиваем это до последнего, пусть даже от этого зависит

наше последующее благополучие. Намного проще зайти в любую браузерную игру и там всё «расставить по полочкам» – навести порядок в виртуальном мире. Разбить клумбы, создать красоту – пусть если не в реальности, так хоть здесь порядок будет. Но всё это замена жизни настоящей. Да, в виртуальной реальности проще и легче, там не нужно подтверждать слова делом, работать над собой. И окружают тебя там такие же люди, от которых ты ничего не ждешь и принимаешь на веру их слова.

Вот только, сколько ни сиди в Интернете, проблем в реальном мире меньше не становится. Именно поэтому нужно отводить время для дела, а для потехи – час. Всегда стоит помнить, что мы выключаем компьютер – и нет виртуальной жизни, а реальная жизнь с ее делами и проблемами никуда не исчезает. И нам Богу отвечать за реальную жизнь в первую очередь. Поэтому стоит контролировать свое время в сети. И, если с самоограничением проблемы, пользоваться, например, будильником.



Карикатура Ольги ГРОМОВОЙ olgagromova.com



Психолог
Татьяна МАЛАХОВА

Обращайтесь за помощью

людьми, а также находясь в стрессовом состоянии, депрессии, психологической или физической изоляции, со склонностью к избеганию проблем и ответственности. Таким образом они пытаются уйти от травмирующей реальности и проблем.

Но парадокс заключается в том, что, на самом деле, проблемы не решаются, а лишь усугубляются.

При длительном и частом нахождении в сети происходят изменения в состоянии сознания и работе головного мозга. Постепенно это приводит к потере способности обучаться, развиваться, мыслить, творить, адекватно планировать и прогнозировать будущее, что особенно опасно для детей и подростков с их еще не сформированной психикой, которые также имеют свободный доступ ко всемирной паутине и играм. При этом зависимые становятся более агрессивными, дезадаптивными и асоциальными.

Человек постепенно утрачивает навыки реальной жизни: выезжать на природу, посещать театры, музеи, ходить в храм и вовремя обращаться за помощью, в том числе к психологу или психотерапевту.

Повышается риск алкогольной и наркотической зависимости. Чаще всего игроманы или геймеры пропускают приемы пищи, забывают про элементарные гигиенические процедуры. Рушатся семьи, страдают дети, обделенные вниманием родителей. Могут появляться мысли о суициде. Помимо психического, страдает и физическое здоровье: ухудшается зрение, появляются боли в запястьях, возникают заболевания суставов и позвоночника, сердечно-сосудистые патологии (тахикардия, аритмия, артериальная гипертония, варикоз).



Евгения ТРУШИНА

Всем миром

Почти три года назад в Дашково-Песочне заложили первый камень в основание храма в честь святителя Василия Рязанского. Этот храм будет особенным не только по своим масштабам. Уникальность проекта еще и в том, что храм, как в старину, возводят «всем миром».

С территории стройки вывезли почти полторы тысячи «КамАЗов» земли. Глубина котлована – около 9 метров, это целый подземный храм – как и задумывалось по проекту архитектора, священника Константина Камышанова. Под одни только колонны потребовалось сто тридцать тонн арматуры... Храм святителя Василия Рязанского станет точной копией Спасского собора в Старой Рязани и по высоте превзойдет Успенский собор Рязанского кремля – 55 метров невероятной мощи, устремленной ввысь.



Строительство близится к отметке в минус один метр. А это значит, что три этажа подземного храма почти пройдены. Для наружной опалубки подготовлено 36 коробов. Как только сойдет наледь, нужно будет бетонировать своды. Медлить нельзя, считает руководитель строительства – настоятель Крестовоздвиженского храма Александр Гривин. Дерево, хоть и было обработано химическими растворами, подвержено плесени.

Активное участие в строительстве принимают Фонд святителя Василия Рязанского и другие организации, но их старания оказались бы напрасными, если бы не труд и

пожертвования прихожан. Каждый желающий может прийти в Крестовоздвиженский храм, найти отца Александра, который почти всегда, как он шутит, «на храме», или его помощника – и поучаствовать в строительстве. С добровольцами проводят инструктаж, а затем дают посильную работу. Дел на стройке всегда хватает: если заняться кладкой может только специалист-каменщик, то вычерпать воду и принести кирпич или арматуру сможет и человек без навыков строителя.

Каждый день дедушка приходит один, – говорит отец Александр. – У нас вынимается много гвоздей, а он их выправляет, чтобы снова пустить в работу. Сейчас разбираем опалубку из-под сводов храма, которые уже забетонировали, и из нее делаем опалубку под окна. Представьте, 45 проемов, много арок. Все нужно собрать. Работы хватает.

Однако не всегда хватает людей. Но, как считает отец Александр, их временем и желанием при строительстве храма располагает Господь. Иногда придут два-три человека, а бывает и до тридцати прихожан одновременно.

– Господь может послать тех или иных строителей. Они придут и все сделают. Но надо еще и самому прихожанину возложить на себя это бремя, взять кирпич и с любовью донести его до храма. Какие у человека при этом мысли, ради кого он это делает, ради чего? Делает он это ради мужа или жены, которые должны прийти в храм, или ради детей, которых хочется приблизить к Богу... Глядя на лица некоторых людей, видишь в них радость о Боге, с которой они трудятся, – замечает настоятель.

Не верит отец Александр в циничность сегодняшнего поколения, вспоминает недавний случай. Попросил он помощи у молодого парня, водителя экскаватора. Тот обещал быть после работы. Но вот уже начало темнеть, а экскаватора все нет и нет. Как оказалось, водителя задержали на пару лишних часов. Приехал он уже в сумерках и вместо обещанного получаса отработал два часа, а уезжая домой, оставил денег на храм.



– Часто люди спрашивают, как скоро построим храм. Я отвечаю, что это зависит от того, как часто они будут приходить на службу. Пропорционально этому и будет идти строительство. Удивительно то, что храм Христа Спасителя строили всей Россией, а собор для нашего святого, который просит за Рязанскую землю, город и область, пока медлят поддержать, – сетует отец Александр.

Придя лишь на 10 минут повязать арматуру, сделав всего несколько витков, человек уже становится создателем храма. Какая великая цена этой привязанной проволоочки! Создатели храма ежедневно поминаются за богослужением. Сколько будет стоять храм, столько и будут тебя поминать... Храм – это дом Божий. У обычного дома может быть много хозяев. А у храма меняются только настоятели. «Хозяин» же всегда один.

– Я замечал, когда люди трудятся в храме, они работают с радостью и рвением, в несколько раз превосходящими обыденное производство, потому что трудятся для Бога. Многие боятся строить храмы из суеверия. Мол, построишь – помрешь. А меценаты, как люди предприимчивые, часто хотят быстро увидеть плоды трудов. Но объем настолько велик, что в это нужно просто верить. При строительстве церкви в Льгове вся деревня выходила помогать. А здесь, даже если из одного дома выйдут люди, не хватит кир-

пичей, чтобы их передавать. Ведь что ни дом, то деревня, – улыбается отец Александр.

Когда-то в Рязани было совсем немного человек, но больше 20 церквей. А сейчас в одной только Дашково-Песочне живет более ста тысяч человек и всего два храма. Район застраивается, дома прижимаются к храмам вплотную. Когда-то еще стояли златоглавы церкви, а рядом дома под соломенными крышами... Выше крестов и куполов не строили. Как быстро все изменилось.

Для самого настоятеля Крестовоздвиженского храма, столько лет строящего разные церкви на Рязанской земле, это строительство, пожалуй, самое важное.

– С моей хиротонией связано чудо – не знаю, как назвать это иначе. 11 февраля будет 22 года, как меня рукоположили в дьяконы в Троицком монастыре. Мне был дан документ, в котором рукою митрополита Симона было написано: направляется на дьяконское служение в придел Василия Рязанского в храм святителя Василия Рязанского города Рязани. Но 20 лет назад такого храма еще не было, – удивляется батюшка.

Наверное, этот святой незримо ведет за собой всех тех, кто принимает участие в строительстве и верит в его благополучное завершение так, словно уже слышит, как призывно и радостно звонят колокола нового храма.

Как поучаствовать в строительстве?

Помощи ждут в Крестовоздвиженском храме города Рязани по адресу: **ул. Васильевская, 1/47**, с 7:00 до 19:00. Форма одежды – рабочая.

Дополнительную информацию можно получить на официальном сайте Крестовоздвиженского храма: **vovzdvigenie.prihod.ru** или на официальной странице строительства в социальной сети «ВКонтакте»: **vk.com/id340685890**.

Газета «Логосъ»

Свидетельство о регистрации: ПИ №ТУ62-00259 от 29 февраля 2016 года выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) по Рязанской области.
Учредитель: Центральная религиозная организация Рязанская епархия Русской Православной Церкви (Московский Патриархат)

Адрес учредителя: 390000, Рязанская обл. г. Рязань, пл. Соборная, д. 3
Издатель: Центральная религиозная организация Рязанская епархия Русской Православной Церкви (Московский Патриархат)
Адрес издателя: 390000, Рязанская обл. г. Рязань, пл. Соборная, д. 3
Главный редактор – иерей Дмитрий Фетисов
Редактор – Елена Фетисова

Корректор Еликонида Милехина
Дизайн и верстка – Ульяна Устюкова, Марина Северина
Над номером работали: иерей Дмитрий Фетисов, иерей Евгений Аленин, Елена Фетисова.

Адрес редакции: 390023, Рязанская обл., г. Рязань, ул. Циолковского, д. 8.
Священнику Димитрию Фетисову

E-mail: logos.rzn@mail.ru.
Отпечатано в ГУП РО «Рязанская областная типография». 390023, г. Рязань, ул. Новая, д. 69/12
Подписано в печать – 16.02.2018. Время подписания в печать по графику – 15.00, фактическое – 15.00
Тираж – 5000 экз. Заказ № 539
Газета для лиц старше 12 лет.
Цена свободная.
Ответственность за публикуемые материалы несет автор

Редакция знакомится с письмами читателей, не обязуясь вступать в переписку; материалы принимаются в электронном виде, не рецензируются и не возвращаются. Просим не использовать газету в хозяйственных целях. После прочтения можно отнести ее в православный храм или подарить другим людям.