



# КОЛОКОЛ

## Севера



Православная газета № 1 (48), январь 2013 г. от Р.Х.

Издается с июня 2004 года по благословению Преосвященного Питирима, епископа Сыктывкарского и Воркутинского. Одобрено Синодальным информационным отделом РПЦ

### В НОМЕРЕ:

Событие  
Стр.2

Новое благочиние  
- в «жемчужине  
Севера»



Социальные проекты  
Ухтинского Заречного  
округа

Простые истины  
Стр.4

В преподавании  
основ найти  
золотую середину



Церкви и учителям следует  
объединить усилия

Взгляд  
Стр. 10

Сводки  
необъявленной  
войны



«Почему мы так не любим  
друг друга, что готовы  
порой из-за пустяка  
лишить человека жизни?»

### Вернисаж



## Православный мир – в ожидании Рождества

Храм в честь преподобного Лонгина Коряжемского, г. Корьяма.

Впервые в Ухте в январе 2013 года в Свято-Стефановском храме пройдет православная фотовыставка. Организатор ее духовно-просветительский центр «Сретение». Назвали вернисаж «Православный мир».

Отрадно, что поучаствовать в выставке откликнулись и профессиональные фотографы, и любители. Само название «Православный мир» уже говорит о том, как широка палитра представленных работ. На фото – храмы России и православного зарубежья, участники Великорецкого крестного хода, яркие

фрагменты праздников и служб, удивительная природа нашего Отечества. Открытие вернисажа – 7 января 2013 года в 12 часов.

Искренне надеемся, что наша выставка доставит людям радость, поможет окунуться в мир, где царят настоящая красота и истинные ценности, – рассказывает руководитель центра «Сретение» Вероника Лудникова. – Ведь каждое фото – это какой-то яркий момент, пережитый автором, и у зрителя есть возможность стать участником этого маленького события. Конечно, нашу выставку мы посвятили таким любимым всеми праздникам – Рождеству Христову,

Святкам, Крещению Господню.

На вернисаже были подведены итоги конкурса сочинений «Светлая радость Рождества Христова». Подробнее об этом читайте в следующем выпуске «Колокола Севера».

Выставка «Православный мир» пройдет с 8 по 20 января в Свято-Стефановском храме по адресу: г. Ухта, ул. Октябрьская, 8. Уточнить расписание выставки и записаться на коллективную экскурсию можно по телефону 89129484173.

Фото Николая Лудникова

### Дорогие братья и сестры, читатели газеты «Колокол Севера»!

Сердечно поздравляю вас с великим и радостным праздником Рождества Христова и Новым годом.

Ныне небо и земля торжествуют вкупе, ибо Господь пришел на землю «и, придя, благовествовал мир вам, дальним и близким» (Еф. 2,17), дабы в Нем обрели спасение все народы земли.

В эти радостные дни все мы призваны словом и делом, самой жизнью своей свидетельствовать о непреходящих духовных сокровищах, дарованных в тайне Боговоплощения и на протяжении веков бережно хранимых Церковью. Немало потрудились в этом году священно-церковнослужители храмов Ухты в деле духовно-нравственного и патриотического воспитания молодежи – духовно-просветительский центр «Сретение» объединил всех добродетелей. Пусть же сияет благодатный свет в душе каждого человека.

Желаю встретить этот светлый день в полноте духовной радости, чтобы наступившее Новолетие принесло вам помощи Божией во всем.

С любовью о Родившемся  
Христе,

ПИТИРИМ, епископ  
Сыктывкарский и Воркутинский.

### Русь называют святою

Русь называют святою,  
Поле да лес, да вода,  
Церковь над тихой рекою  
И в два оконца изба.  
Разрезал небо пополам  
Закат багряной полосой,  
И над российской землей  
Свет тихой славы воссиял.  
Взметнулись к небу стаи птиц,  
Всё громче голос колокольни,  
Проснулся в поле ветер вольный,  
И тихо травы пали ниц.  
Тихо о чём-то тоскует  
Возле колодца ветла,  
Родиной землю другую  
Я б не назвал никогда.  
Там где-то озеро в лесу  
Меж трав торжественно застыло  
И чудом всю в себя вместило  
Небес закатную красу.  
А над протоками туман  
Как дым курится над водою,  
И между небом и землёю  
Знак примиренья — белый храм.  
Вьется к погосту дорога,  
Звон колокольни затих,  
Молят усопшие Бога  
О заплутавших живых.  
Там, в недоступных небесах,  
За Русь свершается молитва,  
И светлым облаком покрыта  
Россия всё-таки жива.  
Взыграй же, русская земля,  
Взыграйте, рощи и долины,  
И в поле каждая былинка,  
Святая Родина моя.

Архидиакон Роман (Тамберг).

# НОВОЕ БЛАГОЧИНИЕ - В «ЖЕМЧУЖИНЕ СЕВЕРА»

## Событие

Указом епископа Сыктывкарского и Воркутинского Питирима 8 ноября 2012 года в епархии произошла реорганизация благочиний. Церковных округов стало больше, а значит, священнослужители смогут более активно развернуть пастырскую работу на вверенной им территории. Так, в Ухте появилось еще одно благочиние – Ухтинский Заречный церковный округ, руководить им назначен иеромонах Илия (Володин), настоятель Свято-Никольского храма в Рабочем поселке.

Накануне Рождества Христова мы решили взять интервью у благочинного новорожденного округа, чтобы поговорить о планах на перспективу. Но первым делом, конечно, отца Илию спросили:

**- Что входит в состав Ухтинского Заречного округа?**

- Прежде всего, Свято-Никольский храм (архиерейское подворье), храм Казанский на Яреге, часовня Владимирской иконы Божией Матери на въезде в город, молитвенные комнаты в интернате для детей, психоневрологическом интернате и поселке Седью, а сейчас открываем еще одну – в Центре социальной адаптации для бездомных. Также в Заречный округ входят поселки Дальний, Подгорный, Шудяг.

**- Как думаете развивать работу по благочинию?**

- Думаю, с Божией помощью, необходимо расширяться, увеличивать количество приходов. Но прежде, конечно, поработать с людьми, должен пройти период окомления. Жители поселков сами должны почувствовать, что без храма Божиего им никак. Чтобы было кому и для кого открывать приход, строить церковь.



С настоятелем храма Казанской иконы Божией Матери протоиереем Виктором Силиным мы уже обсуждаем план совместных мероприятий, особенно для молодежи, планируем и проведение антисектантской деятельности. Будем печатать брошюры, в которых расскажем о вреде тех или иных сект и культов, которые, к сожалению, в Ухте есть.

**- Вы не раз говорили о том, что Ухте нужен монастырь. Не отказались от этой идеи?**

- На строительство монастыря я получил благословение и своего старца, и владыки Питирима. Ухта построена на костях безвинно погибших, а в городе нигде нет круглосуточной ежедневной молитвы. Она очень нужна.

Сейчас мы занимаемся оформлением земельного участка, подготовкой к строительству. Когда будет построен монастырь, думаю, мы сможем открыть небольшую богадельню для бездомных.

**- Но ведь для такого масштабного строительства, как возведение монастыря, нужно немало денег?**

- Всегда любое строительство начинаю без копейки, я никогда ничего не коплю, потому что все это бестолку. Помните, как в Евангелии, «не собирайте себе сокровищ на земле, где моль и ржа истребляют и где воры подкапывают и крадут» (Мф. 6, 19). Кому-то это может показаться неблагоприятным, но я всегда уповаю на Божию милость.

**Обращаемся к ухтинцам с просьбой - будьте милосердны к бездомным людям! Не обижайте их. Не можете помочь сами, позвоните в социальный отдел Свято-Никольского храма, человеку постараются найти приют.**

**Телефон руководителя социального отдела Свято-Никольского храма Александры Черняковой: +7 912 54 60 631.**

Поскольку я священник, помолюсь и начинаю с пустым ведром. И Господь направляет Своих делателей. Так в храме этой осенью появился новый иконостас. Помолился Божией Матерью, и нашлась тайная благодетельница, которая выделила средства для изготовления иконостаса. Делали его в Казани. Строим колокольню рядом с храмом, заказали кованую решетку, на которой будут изображены херувимы и серафимы. Одна благотворительница из США пообещала помочь в покупке большого колокола, часть средств она уже перечислила.

**- Социальный отдел Свято-Никольского храма на Заречной проводит огромную работу, оказывая**

помощь обездоленным и малоимущим. Расскажите подробнее о деятельности прихожан и вашей замечательной акции «Подари радость на Рождество».

- Действительно усилиями наших прихожан, руководителя социального отдела Александры Черняковой удается помочь очень многим. Уже сейчас у нас есть специальный склад, куда мы принимаем вещи для бездомных и малоимущих.

Сейчас разрабатываем проект экспресс-столовой для бездомных. Но все упирается в финансы.

Думаем и над тем, как оказывать медицинскую помощь обездоленным людям. Это необходимо, потому что и «скорая», и больницы не всегда берут таких пациентов, все зависит от диагноза. А бывает, что человеку просто нужно обработать рану или оказать еще какую-то помощь.

В преддверии светлого праздника у нас проходит акция «Подари радость на Рождество». Получилось грандиозное мероприятие, в городе нашлось немало неравнодушных людей. Так, дети из интерната написали письма с пожеланиями, что бы они хотели получить в подарок. Эти заявки наш социальный отдел разместил «ВКонтакте», и люди откликнулись. Закуплено 122 подарка. Причем самых разных: парфюмерные наборы, сотовые телефоны, 50 MP3-плееров. В общем, дети получают хорошие подарки.

Но на этом, надеюсь, чудеса не заканчиваются. Нам очень хочется, чтобы все дети почувствовали тепло Рождества Христова. Потому собирали подарки и в магазине «Магнит» на Октябрьской. Хорошо отмечать такой праздник в кругу семьи, но еще важнее не забыть о тех, кто этого лишен, и помочь им испытать радость Рождества.

**Беседовала Вероника Лудникова. Фото Николая Лудникова.**

## Запечатлеть каждый миг

### Православный мир

Сколько встреч с интересными людьми посылает нам Господь! Это невозможно запланировать и предугадать. Так, в Сыктывкаре на презентации книги Николая Лудникова «Записки странника» мы познакомились с интересным человеком и замечательным фотографом Сергеем Гавриленко. Сыктывкарец не только горячо проникся рассказами о Великореке крестном ходе, но и выразил желание поучаствовать в ухтинской православной выставке.

На презентацию эти два пожилых человека пришли первыми, сразу обратились с вопросами к автору и были крайне удивлены, что попали на православное мероприятие. Оказалось, ветеранов пригласила секретарь Коми отделения Союза журналистов России Валентина Вениаминовна Лях. Но журналисты старой школы тем и отличаются, что все привыкли делать основательно, раз пришли, надо посмотреть до конца, вникнуть. Зал центральной детской библиотеки наполнялся людьми, пришли крестноходцы, для которых Великореке как родной дом, репортеры из «Красного знамени». И постепенно атмосфера становилась все более теплой, мелькали кадры трудных дорог Великорецкого крестного хода, звучали строки стихов и отрывки из книги «Записки странника», впечатления и рассказы автора. Посмотрели презентацию духовно-просветительского центра «Сретение» Свято-Стефановского храма Ухты, где на последнем кадре изображен призыв – приглашаем к сотрудничеству. И тут Сергей Николаевич Гавриленко не выдержал и взял слово.

Оказалось, он уже давно и с большим интересом фотографирует храмы и монастыри, святые места России и ближнего зарубежья.

В копилке Гавриленко - Соловки, Почаевская, Киево-Печерская и Троице-Сергиева лавра, ну и, конечно же, церкви земли Коми.

- Я уже не мальчик, вырос в коммунистической идеологии, был пионером, комсомольцем, 30 лет в партии. Потому мышление менять очень сложно. Но когда бываешь в святых местах, сразу ощущаешь – другая там атмосфера, очищает она тебя как-то, - поведал Сергей Николаевич.

- Благодать там, - подсказали ему слушатели.

Большим подарком для нас стала заявка известного фотографа (этим делом Гавриленко занимается уже 60 лет, Заслуженный работник Республики Коми, обладатель всевозможных Почетных грамот) на участие в ухтинской выставке «Православный мир».

После презентации Сергей Николаевич пригласил нас в офис Украинской национально-культурной автономии, где является заместителем председателя. В этом ярко украшенном фотографиями офисе, где в красном углу, как и полагается, иконы, мы и взяли брифинг-интервью у мэтра.

Родом он из Украины. 7 ноября отметил свой 76-й день рождения, но остается бодр духом. Не прочь и в поход сходить, и в экспедицию съездить, увлекается оздоровительными методиками, и даже поет (хор «Украина» хорошо известен в республике). Но главным делом Сергея Гавриленко с детства было и остается фотография. Он любит рассказывать:

- В 7-м классе учитель физики организовал фотокружок. Записалось нас человек 40, а к концу учебного года осталось двое – я и учитель.

На Севере он уже лет 30, сотрудничал со многими республиканскими газетами, дольше всего с эжвинской - «Огни Вычегды». Его выставки всегда привлекают немало поклонников. Что фотографирует? Лица, пейзажи, животных. Ему все удается. Показывает фото симпатичной девушки: «Это моя спаситель-



Один из экспонатов выставки «Православный мир» - памятник преподобному Сергию Радонежскому, Троице-Сергиева лавра, Сергей Гавриленко за работой.

ница. Я ведь должен был пойти в «Пассаж», именно в тот роковой час, когда там произошел пожар». Но увидел симпатичную ухтинку и предложил сделать несколько фото в Детском парке. За работой как-то забыл о своем намерении. И только спустя час узнал о пожаре. Тут же побежал на место происшествия, и, конечно, его кадр взяли «Аргументы и факты». Вот такая неслучайная случайность.

Мы долго разбирали фотографии, потому что их у Гавриленко огромное количество. Многие как раз подходили для нашей выставки.

Прощались тепло, обменялись телефонами. Кто знает, может, еще и на нашем вернисаже в Ухте встретимся.

**Вероника Лудникова. Фото: Сергея Гавриленко, Николая Лудникова.**





## «В армии служить почетно»

Акция с таким названием вот уже который год проходит в России в период призывной кампании в Вооруженные Силы страны. Ухта традиционно не остается в стороне, и на этот раз в центральной библиотеке прошла встреча будущих призывников – учащихся школ, студентов колледжей города – с представителями общественной организации «Ветераны Ухты», а также с теми, кто еще недавно отслужил в армии. Пригласили на этот вечер и настоятеля Свято-Стефановского храма, благочинного Удорского церковного округа протоиерея Евгения Александрова.

Началось мероприятие с показа фильма журналиста Юрия Яглова. Это рассказ о поездке ухтинских общественников в 217 гвардейский парашютно-десантный полк в Ивановской области. В конце прошлого года представители администрации, Совета и общественных организаций Ухты решили проверить, как послужат нашим ребятам в 98-й гвардейской дивизии. Фильм очень позитивный, по всему видно, что часть показательно-образцовая: отличные условия быта и службы, по отзывам самих новобранцев, отношение к ним уважительное, дедовщины нет. Журналист признался, что экскурсия доставила немало позитивных эмоций. И, пожалуй, такие фильмы – лучшая реклама для российской армии.

На встрече в библиотеке присутствовали герои этого фильма – депутат Совета МОГО «Ухта» Евгений Тучнолюбов, руководитель патриотического клуба «Поиск» Рита Федорович и ребята, которые на экране рассказывали про свою присягу, а теперь отслужили и вернулись домой.

Одним из самых запоминающихся моментов этого вечера стало выступление отца Евгения. Как только батюшка пояснил, что сам служил в армии – в погранвойсках, на российско-японской границе – острове Шикотан, в зале установилась особая тишина.

- Александр III говорил, что у России только два союзника – ее армия и флот. Прошло более 100 лет, а эти слова не потеряли своей актуальности. Кроме нас самих, защищать Россию никому, – так начал свою речь батюшка.

В своем выступлении он говорил о главном, о том, как важен боевой дух для защиты Отечества, семьи, своего дома. Никакое оружие не устоит перед тем, кто имеет сильную веру. В качестве примера рассказал о Евгении Родионове, который героически погиб в Чечне, отказавшись отречься от православной веры и Родины. В последствии он был прославлен в лике новомучеников.

Сейчас во многих воинских частях стали появляться священники, так возрождается институт военного духовенства. Безусловно, и для новобранцев, и для офицеров это большая духовная поддержка и помощь. Молодым людям, которым еще только предстоит служить о. Евгений пожелал крепости духа:

- Самое главное, знайте, враг боится вас. Никогда не теряйте силу духа. Надо понимать, что нет безвыходных ситуаций. Историю не предавайте, традиции не разрушайте, а память предков чтите!

Перед юными слушателями выступали участники Афганской войны, десантники, и каждый с гордостью рассказывал о своей службе и, конечно, о том, что значит для них Родину защищать.

Поговорили немного и о проблемах, ведь не секрет, что молодых людей, отслуживших в армии, и даже в горячих точках, никто на Родине не встречает с оркестром, не предлагает работу, не помогает с жильем. Безусловно, если бы решались хоть какие-то социальные проблемы военнослужащих, желающих служить было бы на порядок больше. Но это уже тема для отдельного разговора.

Вероника Лудникова.



# Акция памяти - ВСЕМИРНЫЙ МАСШТАБ

## Новости

**18 ноября впервые в Ухте прошла масштабная акция памяти жертв ДТП. Именно в этот день в 2012 году отмечали Всемирный день дорожно-транспортных аварий. В акции приняло участие немало ухтинцев - сотрудники ГИБДД, представители общественных организаций, СМИ и Русской Православной Церкви.**

Началась акция на Первомайской площади, где сотрудники ГИБДД и простые ухтинцы смогли освятить свои служебные и личные авто. Освящение провел настоятель Свято-Стефановского храма протоиерей Евгений Александров. Желающих набралось немало, за два часа батюшка освятил порядка 100 автомобилей.

По мнению командира отдельной роты ДПС

ОГИБДД Ухты Леонида Бальчугова, такую акцию решили провести для привлечения внимания общественности к проблеме безопасности на дорогах. И с этим были согласны все участники мероприятия.

Каждый постарался внести в этот день памяти свою лепту. Общественники из клуба автолюбителей SMOTRA.RU изготовили яркие плакаты и установили их на местах ДТП, в которых погибли люди. Там они возлагали цветы игрушки, зажигали свечи.

Представители ухтинского отделения «Федерации автовладельцев России» организовали «круглый стол» «Десятилетия действий по обеспечению безопасности дорожного движения». На нем говорили о причинах всевозрастающей аварийности на дорогах. Их множество – и увеличение транспортного потока, и состояние дорог, но главным был и остается человеческий фактор.

А в 13 часов в Свято-Стефановском храме прошла панихида памяти погибших в ДТП. На-

роду на ней, прямо скажем, было куда меньше чем на площади. И это о многом говорит. И, прежде всего, о нашем нежелании задуматься над происходящим. А ведь только в этом году в Ухте погиб в авариях 21 человек, трое из них – дети.

- Каждый выходящий из дома и вступающий на дорогу должен задуматься, что этот миг и этот момент может быть последним, насколько хрупка жизнь человека, что в одно мгновение может оборваться, – подчеркнул в проповеди отец Евгений. - Дай Бог, чтобы каждый поступал благоразумно, осознавая самого себя и свое стояние перед Богом, чтобы сам не допускал каких-то недоразумений. Молитву не оставляйте, молитвой не пренебрегайте, это то, что мы можем совершить от верующей души христианской, дабы Господь простил тех, кто не успел покаяться, представ на суд Божий.

Вероника Лудникова.  
Фото Николая Лудникова.

## Ухтинский «Ратник» в музее сосногорского казачества

**24 ноября 2012 года наша юная дружина из клуба «Ратник» Свято-Стефановского храма Ухты с благословения настоятеля протоиерея Евгения Александрова поехала на экскурсию в музей воинской славы сосногорских казаков. Добро на проведение мероприятия дал сам атаман сосногорского казачества Владимир Чура.**

В 17 часов все наши «ратники» собрались у храма. Заказанный автобус пришел вовремя, и дети дисциплинированно сели в 18-местный «Форд». С нами поехали еще три легковые машины. Всего желающих, среди которых были родители, преподаватели клуба, наши добровольные помощники, посетить музей набралось более 30 человек. До места доехали достаточно быстро, несмотря на гололед на дороге. Казаки нас уже ждали. На крыльце гостей встречал в папахе и бурке сотрудник музея Андрей Аркадьевич Стрекаловский. По изумленно-восторженным лицам детей я сразу понял, что экскурсия наша удалась.

Андрей Аркадьевич начал рассказ с того, как создавался музей, кто был инициатором, как собиралась коллекция. А посмотреть действительно было на что, на сегодняшний день в музее свыше тысячи экспонатов. Здесь и дореволюционные фотографии казаков, их амуниция и вооружение, оружие времен Первой и Второй мировых войн, большое количество воинских знаков отличия и наград, да всего и не перечислишь. Наша детвора слушала экскурсовода с большим вниманием, жадно ловя каждое его слово. А рассказы о выставке были интересными и поучительными. В заключение Андрей Аркадьевич разрешил детворе потрогать некоторые экспонаты руками. И наши «ратники» дружно взялись за изучение образцов вооружения, надевали на себя бурку и папаху, офицерские фуражки, краповый берет и другую атрибутику коллекции казаков. Я терпеливо снимал все происходящее на фотоаппарат, стараясь запечатлеть в военной фуражке и с оружием каждого нашего воспитанника.

Наконец все фуражки и папахи были перемеряны, на прощанье мы попросили детвору собраться перед стендом казачьей славы для группового фото. Прощаясь с гостеприимными хозяевами, я вместе с детворой горячо поблагодарил их за оказанный прием.

Поездка произвела на всех сильное впечатление, и я в который раз подумал, насколько важно сегодня заниматься военно-патриотическим воспитанием молодежи. Сейчас, когда в мире столько искушений, и они доступны и детям, очень важно оградить их от влияния агрессивной



окружающей среды. Посеять в их души ростки любви, показать другой мир, не жестоких компьютерных стрелялок из Интернета с его бездонным разрушающим ресурсом, а нормальных человеческих отношений, высокой культуры, патриотических традиций русского народа. Как нуждаются сейчас дети в неравнодушных энтузиастах – воспитателях, тренерах, преподавателях, которые каждый на своем месте боролись бы за души подрастающего поколения. От нас и только от нас зависит то, какой будет Россия через 10-15 лет: сырьевым ли приложением Запада с полностью лишенным идентичности сообществом, либо могучей державой с великим народом. Именно с этой целью и создали мы свой клуб под благодатной сенью православного храма.

Николай Лудников.  
Фото автора.

# В преподавании основ найти золотую середину

## Простые истины

В Свято-Стефановском храме Ухты прошел «круглый стол» по проблемам преподавания в школах Основ религиозных культур и светской этики (ОРКСЭ). В дискуссии приняли участие секретарь Сыктывкарской и Воркутинской епархии архимандрит Филипп (Филиппов), благочинный Ухтинского Заречного округа иеромонах Илия (Володин), заместитель руководителя администрации МОГО «Ухта» Виктор Тельнов, представители аппарата Совета города, Управления образования, преподаватели школ, библиотекари.

В приветственном слове инициатор встречи настоятель храма протоиерей Евгений Александров, говоря о первоначальной реакции общества на введение в школах ОРКСЭ, подчеркнул, что ситуация меняется, как и отношение государства к духовно-нравственному воспитанию молодежи: «Наша исконно русская культура возросла в лоне Православной Церкви, и сегодня она должна быть доступна не только священнослужителям и прихожанам храмов, но и всем гражданам. Президент Владимир Путин не случайно говорит о том, что необходимо усиливать патриотическую работу с молодежью, а это невозможно без воспитания духовности».

В преамбуле своего выступления архимандрит Филипп отметил, что обсуждаемые проблемы особенно актуальны в связи с тем, что в мире нарастают процессы глобализации и секуляризации (светскости) общества. По всей стране – и в епархиях, и митрополиях – создаются Советы, курирующие введение в школах нового учебного модуля. Например, в Тамбовской области, лидера по России в этом направлении, ОРКСЭ выбрали 92 процента школьников. Здесь создан уникальный опыт по формированию социокультурных комплексов, задача которых создать условия доступности культурных ценностей и исторического наследия. В целом по области уже создано 126 таких комплексов с правовой базой и нормативными документами органов местного самоуправления. При этом центральным звеном при выборе предмета является не Церковь, а административный ресурс. «Власть все больше понимает – на духовной основе можно успешно развивать регион, поддерживать порядок и дисциплину», – пояснил о. Филипп.

Он также сослался на опыт взаимоотношений священнослужителей епархии с Коми региональным институтом развития образования и ПК, где эффективно действует центр духовно-нравственного и патриотического воспитания. Институт одним из первых в РФ стал заниматься введением в школы Основ православной культуры и подготовкой кадров, опередив официальную директиву на целых три года. Но не все так просто. Например, итоги мониторинга, который провел КРИРО и ПК в 2011 году, показали разброс мнений среди почти 16 тысяч респондентов. Особенно разошлись во мнениях родители и педагоги. Если 70 процентов родителей высказались «за» введение в школах ОРКСЭ, то педагогов оказалось в пять раз меньше.

Мониторинг 2012 года оказался не менее любопытным. Так, готовность управлений образования на местах к введению нового предмета составила 66 процентов, родителей – 46, педагогов – 44 процента, «против» высказались более 19 процентов респондентов. Мониторинг также выявил недостаток нормативно-правовой и материальной базы, освещения темы в СМИ, обобщения опыта. Комментируя видеоряд на экране, архимандрит Филипп обратил внимание присутствующих на то, что на 2012-2013 учебный год лидерами по выбору преподавания «Основ православной культуры» стали Сысольский (57 процентов) и Прилузский (50 процентов) районы. Затем идут Сосногорск и Усть-Кулом. Крупные города Коми «остаются в хвосте». При этом большинство школьников выбирают светскую этику.

«Нам надо вместе думать о том, как жить, как спасать Россию. Без знаний духовных основ, православных традиций и культуры мы далеко не продвинемся. Сейчас границы понятий толерантности и равноправия совершенно размыты, в ряде стран однополые браки и сомнительные свободы становятся уже нормой, а не патологией. При таком подходе лет через 20 традиционные



семьи просто исчезнут!», – выразил озабоченность архимандрит Филипп.

Выход из этой критической ситуации он видит в прямом диалоге сотрудников духовно-просветительского центра Коми регионального института развития образования и ПК, а также священнослужителей с педагогами. «Мы провели в прошлом году республиканскую родительскую конференцию и даже вошли в ее оргкомитет, чтобы изложить свою позицию по ОРКСЭ, – говорит о. Филипп. – Это важно с учетом того, что 85 процентов жителей Коми позиционируют себя как православные. Большую роль сыграло бы, например, введение в школах должности заместителя директора по духовно-нравственному воспитанию по примеру Тамбовской области, принятие на уровне муниципалитетов такой же целевой программы, проведение в Коми республиканского конкурса по изучению духовного наследия просветителя зырян Стефана Пермского. Во многих школах даже не знают, о ком идет речь. Между тем он вывел Пермский край на международную арену, зырянская земля вошла в состав Московского государства, и был открыт путь из Москвы в Сибирь».

Архимандрит Филипп особо остановился на ошибках при изучении основ религиозной культуры и светской этики. Главные из них – педагогам сложно перестроиться на введение нового курса, они испытывают психологический дискомфорт, перегружены школьниками информацией, из-за некомпетентности не умеют выстроить с ними диалог. Практически на те же минусы указала куратор по преподаванию ОРКСЭ в Ухте, психолог гимназии иностранных языков Наталья Чупракова. А все потому, что приоритет отдан западной модели образования. На образовательный процесс в целом негативно влияют также массовая культура, деградация семейного воспитания и семьи как института, нацеленность общества на материальное благополучие.

Наталья Валентиновна подчеркнула, что преподавание ОРКСЭ требует от учителя особой компетентности, перестройки стили обучения, цель которого – нравственное воспитание ребенка. «Я увидела методическую неготовность педагогов, которым приходится самостоятельно разбираться в предмете. Но это самое безобидное: научимся, найдем, – признается она. – Более глубокая проблема – наш духовный педагогический непрофессионализм. И, конечно, неготовность общества.

Но если перед нами поставили задачу – нужно ее выполнять, обсуждая ее реализацию на уровне администрации и СМИ».

С докладчиками согласна и заместитель руководителя муниципального методического центра Управления образования Наталья Короткова. Комментируя причины ошибок, она отметила: «Конечно, новое всегда тяжело дается. Но отношение государства к Православной Церкви сегодня меняется, создается законодательная база. И учитель с этой точки зрения защищен. Посмотрите нормативные документы – там красной нитью проходит тема воспитания у школьников гражданской ответственности и духовно-нравственных качеств. Основы православной культуры должны стать приоритетным предметом в наших школах».

Пока же, по мнению выступающих, выбор учебных моделей удивляет. Например, в целом по Коми светскую этику выбирают около 80 процентов учащихся. В Ухте ситуация аналогичная: из 1225 учеников светскую этику в новом учебном году выбрали 915, историю мировых религий – 267 и только 91 – православную культуру.

«Ошибка педагога еще в том, что он хочет ребенка воцерковить, а не просветить, и это отталкивает, особенно родителей. Нужно держаться «золотой середины», – подсказал архимандрит Филипп.

«Церкви и педагогам следует объединить свои усилия в обучении нового предмета, сплотить ряды. Успех зависит от того, насколько педагоги профессионально разговаривают с детьми, – высказал точку зрения заместитель руководителя городской администрации Виктор Тельнов, сославшись на свой опыт чтения лекций в школах о здоровом, трезвом образе жизни.

«Не забывают, что священнослужители рядом, и мы готовы предложить вам не только компетентную помощь, но и духовную литературу, фондами которой располагает, например, библиотека нашего храма, – отозвался на проблемы педагогов о. Евгений».

Не останутся в стороне и сотрудники Центральной библиотеки, где собран свой методический материал по теме.

«Круглый стол» не случайно был организован в Свято-Стефановском храме, где широкоформатную работу с детьми и молодежью проводит духовно-просветительский центр «Сретение», организатор дискуссии. Руководитель центра Вероника Лудникова подготовила презентацию его деятельности, которую взяли на карандаш многие педагоги. Заинтересовал их и опыт проведения занятий в детской воскресной школе при храме, с которым поделилась преподаватель Марина Шершнева. Немало полезной информации смогли почерпнуть из доклада социального педагога Любви Шершневой «Основы духовно-нравственного воспитания детей дошкольного возраста».

Подводя итоги дискуссии, Наталья Короткова подчеркнула: «Считаю, что разговор получился полезным. Это точка отсчета наших дальнейших взаимоотношений. Уверена, нам есть что сказать друг другу и чем помочь, как это делает в том числе и Коми региональный институт развития образования и подготовки кадров».

Участники «круглого стола» приняли соответствующую теме резолюцию, которая была направлена руководителю администрации и главе МОГО «Ухта».

Нина Попова.  
Фото Николая Лудникова.

## Резолюция «круглого стола»

«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВВЕДЕНИЯ КУРСА «ОСНОВЫ РЕЛИГИОЗНЫХ КУЛЬТУР И СВЕТСКОЙ ЭТИКИ» (ОРКСЭ) И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ»

1. Опубликовать и размножить для преподавателей доклады выступающих на «круглом столе».
2. Рекомендовать школам привлекать к работе по дополнительному образованию детей, представителей Церкви, воскресных школ в рамках договоров о сотрудничестве и обмене опытом.
3. Привлекать средства массовой информации и коммуникации к освещению мероприятий по духовно-нравственному воспитанию.
4. На основании материалов «круглого стола» «Актуальные проблемы введения курса «Основы религиозных культур и светской этики» (ОРКСЭ) и пути их решения» обратиться к МУ «Центральная библиотека» с предложением пополнить фонды ухтинских библиотек необходимой литературой для преподавания предмета ОРКСЭ и книгами духовно-нравственного содержания, провести для педагогов день специалиста.
5. Сделать регулярными встречи сотрудников социокультурных и образовательных учреждений с духовенством. Такой площадкой для объединения общих усилий и сотрудничества всех субъектов процесса духовно-нравственного просвещения и воспитания может выступать духовно-просветительский центр «Сретение» при Свято-Стефановском храме.
6. Организовать совместно с администрацией МОГО «Ухта» паломнические поездки для сотрудников социокультурных и образовательных учреждений по святым местам.
7. Приглашать священнослужителей на общегородские родительские собрания.
8. Обратиться к администрации МОГО «Ухта» с предложением направить делегацию ухтинских педагогов на Рождественские чтения, проводимые РПЦ в Москве.





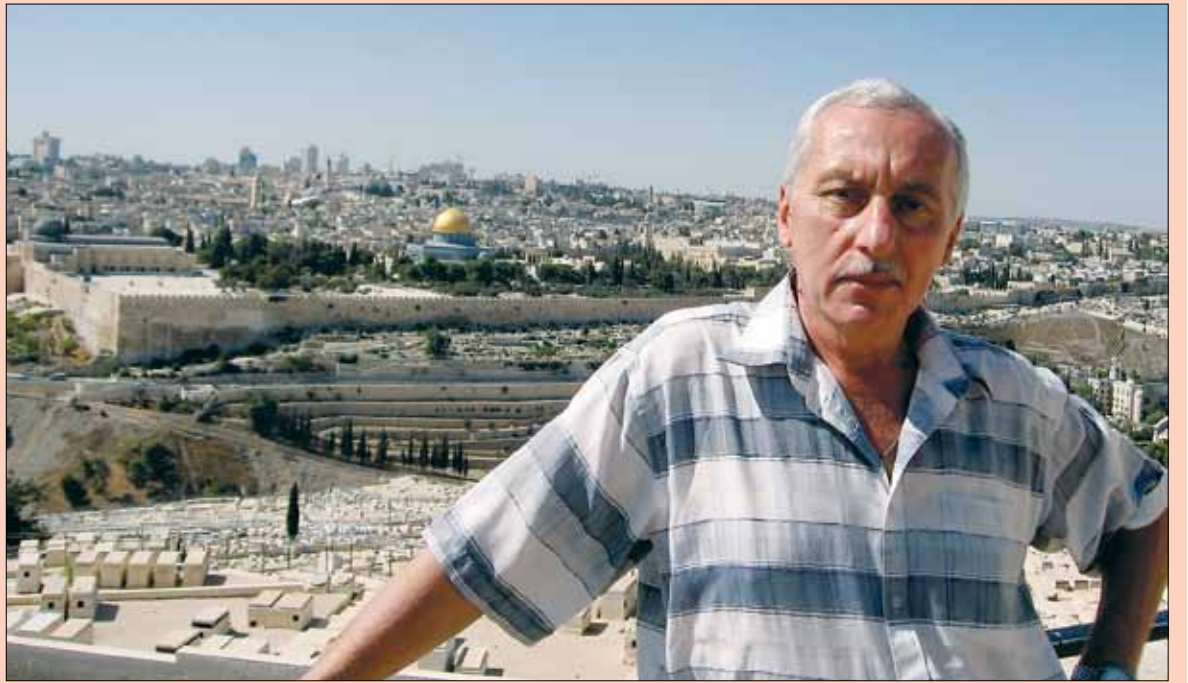
Сегодня вниманию читателя представляем паломнические записки моего товарища из Белоруссии Александра Новикова (на снимке), о его поездке в Иерусалим. Знаем мы друг друга давно, а познакомились в Великоорецком крестном ходе. Самое удивительное, что он о существовании этого крестного шествия узнал из того же источника, что и я. Вот что пишет Александр об этом: «В 2004 году я прочитал статью Николая Варсегова в газете «Комсомольская правда» о Великоорецком крестном ходе. Любопытство, случайность или, наоборот, неслучайность? Но в результате я поехал в Киров, один, практически ничего не зная об этом ходе, кроме статьи в газете.

Я попал в другой мир. В повседневной суете, в бесконечных и где-то пустых хлопотах, мы даже не подозреваем, что он есть - «Другой Мир», он рядом, и, попав в него, ты сам становишься другим. Все переоценивается в жизни, и уже каждый год ты снова и снова возвращаешься туда, чтобы почувствовать, что «Бог есть любовь».

Вот уже 9 лет, практически каждый год, встречаемся мы в шестивии на реку Великую, туда, где в далеком 14 веке была обретена святыня – икона Николая Чудотворца.

В октябре 2011 года мой товарищ побывал в Горненском женском монастыре, расположенном на юге современного Иерусалима. Это не турпоездка, паломники из Белоруссии отправились на Святую землю потрудиться, за это проживание и питание для них было бесплатно. Я попросил его написать об этой поездке, поделиться своими впечатлениями. Думаю, что искренность и юмор автора придутся по душе и читателям «Колокола Севера».

Николай Лудников.



# Иерусалимский дневник

## Паломничество

2-е октября 2011 г.

В 16-00 все отъезжающие, 10 человек – 9 сестер и один брат (я), встретились в Никольском храме Елизаветинского монастыря, приложились к иконам и сели в микроавтобус. По дороге в аэропорт читаем акафист Николаю Чудотворцу. Потихоньку и познакомились. Женщинам легче запомнить меня, а их я пока путаю. В аэропорту Минска есть часовня от Никольского храма. Для нас, отъезжающих, провел службу о. Сергей (Сергей Комлик, мой старый знакомый, работали вместе в институте, и даже один раз на шашке был моим подчиненным). После службы мы с ним тепло поговорили, вот ведь как складывается судьба, когда-то вместе таскали носилки с раствором. Он опять заинтересовался Великоорецким крестным ходом. Спрашивал меня, ходил ли я в этом году. А ведь это точно, все, что произошло со мной в этом году, – это помощь Николая Чудотворца, другим объяснить невозможно, и вот теперь эта поездка!

Таможня прошла как всегда. В Duty Free цены – улетные, сразу расхотелось что-либо купить. В накопителе среди отъезжающих большое количество иудеев. Все в кипах. Откуда их столько здесь, в Минске их и не видно? Взлетели с опозданием в 20-30. «Боинг», но какой-то советский, все напоминает «совок»: и внешне, и обслуживание. Соседи – евреи, как только взлетели, достали курочку и начали есть, хотя кормежка в самолете запланирована. Наши читают. Я буду слушать музыку, попробую выучить несколько фраз на иврите, дальнейшего показа, что это совсем не нужно.

Прилетели в Тель-Авив. Долго получали багаж и визу, она у нас коллективная. Вышли, нас встречала монахиня. Усадили в классный микроавтобус, за рулем – блондинка. В салоне смонтирован навигатор с большим экраном, но водителю все равно заблудилась. Правда, дорога трудная, сплошные развязки, виадуки. Ехали ночью, очень красиво, все сияет. Расстояние от аэропорта до места назначения километров 40.

Вехали в монастырь, меня высадили первым. Поселили с двумя мужиками. В номере очень уютно, все удобства. Сразу ложусь спать, устал с дороги.

3-е октября.

Встал рано, хотя вчера лег где-то в 1-30 по израильскому времени. Вышел на улицу и просто дар речи потерял! Красота непередаваемая! На горе – храм. Я туда. Ступеньки, серпантин, и чем выше, тем красивее. В 8-00 пошел к трапезной вниз, так договорились накануне. Сам монастырь небольшой. Маленькие домики – это кельи монахинь, и все рядом, и просто найти, но ступени-ступени,

да еще и крутые. Встретились с группой. Завтрак как в отеле 5 звезд! Только салатов-закусок 5-6 видов. Селедка, огурцы, помидоры, второе – все очень вкусно, потом чай, кофе, сок, сливки, выпечка.

Наши дамы захлопнули у себя в доме дверь, и вся надежда на меня. Пошли к ним, они читали молитвы, а я вспомнил искусство старого «взломщика». Открыл. И тут же слава по монастырю – появился мастер, золотые руки. Уже к обеду меня определили к строителям. Грязновато у них, но зато на одном месте. К вечеру так устал, еле волочу ноги.

Посмотрел церковную лавку, всего много, но дорого, все цены в долларах. Позже присмотрюсь. Обед тоже был – «отель 5 звезд», салаты, жареная красная форель. После ужина сидел на лавочке, темнеет рано, тепло, звезды, юг, и слушал тишину.

А в 23-30 – служба в пещерном храме на месте дома родителей Иоанна Крестителя. Служба необычная, проходит глубоко под землей. Наши женщины, кто готовился, причастились. Назад в два ночи возвращаться, без палочки пришлось тяжело.

Монастырь, где мы остановились, находится в одном из живописнейших уголков на юге современного Иерусалима – Эйн Кареме (в переводе с арабского – Источник в винограднике). Приобретением этого участка Россия обязана палестинскому труженику, подвижнику – архимандриту Антонию (Капустину). Это было одно из любимых мест архимандрита Антонина. Предание связывало это место с посещением Богородицей своей родственницы праведной Елисаветы. Пречистая пришла в Горню из Назарета Галилейского после архангельского благовестия. Здесь жили ее родственники – св. праведные Захария и Елисавета. Именно к праведной Елисавете приходит Пречистая, чтобы открыть ей, самой близкой на свете родственнице, небесную тайну. Мать Божия прожила здесь три месяца.

По этой земле ходила Божия Мать. Остался колодец, к которому Она ходила за водой. Но сейчас там пить воду нельзя, можно только омыться.

4-е октября.

Утром, после завтрака (про еду больше рассказывать не буду, все очень вкусно – каша, творог, сметана, салат, чай, кофе, выпечка), пошел работать к себе – устанавливать сантехнику, долбить стену под трубы.

У меня обед и завтрак раньше нашей группы, т.к. я привязан к строителям. Встретился с нашими и узнал, что запланирована поездка в Иерусалим ко Гробу Господнему в 23-00.

Сходил на работу. Пожалуй, надо сбавлять обороты, здесь так рьяно никто не трудится, но я сачковать не привык. Немного поработал и пошел на службу в храм, который назван в честь всех

новомучеников российских. Исповедь, а потом подготовка к причастию.

В 22-30 пошел к автобусу, собралась вся наша группа, 10 монахинь, и мы поехали.

Тут все гуляют. Красиво! Людей тьма, автобус не может подъехать поближе к Старому городу. Но когда мы пришли к месту назначения, то я просто остолбенел! Здесь как раз людей было мало и все свободно и доступно. Пока была служба у армян (здесь есть еще греки, католики и копты), мы все обошли и ко всему прикоснулись, и на Голгофе, и к камню, куда было положено тело Христа для обмывания, и ко Гробу Господнему. Монахиня-гид обо всем очень интересно нам рассказала. Пещера-Гроб, в которой было погребено тело Иисуса (так хоронили у евреев), была высечена в скале, расположенной в нескольких метрах от Голгофы, то есть гора находилась чуть выше Святой гробницы. Как свидетельствуют все четыре евангелиста, гробница первоначально принадлежала Иосифу Аримафейскому (он уже тогда шел за Христом, и как бы отдал свой гроб, его готовят заранее), а себе, уже позже, заказал рядом. Гроб Господень находится в специальной часовне – Кувуклии. Это слово означает «покой, царская опочивальня». Слово «Кувуклия» используется в единственном месте на земле – в храме Гроба Господня, где был погребен «Царь царствующих и Господь господствующих» для тридневного сна. Там Он воскрес, открывая всем путь к Воскресению.

В наше время Кувуклия представляет собой небольшую купольную часовню, размером 6 на 8 метров. Кувуклия, которая находится в Иерусалиме в настоящее время, построена в 1810 году. Она возведена взамен прежней, уничтоженной при пожаре в 1808. Кувуклия и Голгофа располагаются под сводами храма Гроба Господня.

Дважды заходил в часовню, просто была такая возможность, мало людей, это большая редкость. На Голгофе (в переводе – лобное место) подходил ко Кресту Господнему. Здесь наша гид рассказала, как он был найден. Церковная история бережно хранит предание об этом. Место Голгофы язычники засыпали землей и поставили капище. Но царица Елена в 300-е годы, когда поехала в Иерусалим на Святую Землю, отыскала здесь три сохранившихся, неистлевших деревянных креста. Как узнать, на каком был распят Христос? И тогда найденные кресты стали возлагать по очереди на покойников. И когда был возложен Крест Господень, мервец ожил. Так был найден Крест Господень, сейчас его частицы хранятся как величайшие святыни по всему миру, и в этом храме тоже.

Потом была служба на Голгофе,



перед тем местом, где стоял крест с распятым Христом (в камне даже осталось отверстие). Служили греческие священники. Очень и очень интересно, ведь все не так, как мы привыкли слышать. Что касается вокала, у них гортанное пение и почти нет многоголосий, а так все понятно, и периодически они говорили и пели по-русски – «Отче наш», «Верую» и другие молитвы. Людей немного, а батюшек – человек 10. Они все так быстро делают, и даже их старенький священник очень подвижный, все как-то одухотворены службой.

Потом они причастили нас (у них целовать чашу не надо), уже было где-то 3 часа ночи. Домой ехали по ночному Иерусалиму, народ в городе продолжал гулять. Столько впечатлений! Хочется с кем-нибудь поделиться, но надо спать.

5-е октября.

Сегодня встал в 6-00, хотя и лег поздно в три ночи. После завтрака – на послушание. Сбавил обороты, и так все работодатели мною очень довольны. До обеда даже отдохнул.

В обед позвонил в Минск сыновьям. Встретил нашу группу. Они колеблются – ехать сегодня ко Гробу Господнему еще раз или нет. У меня нет слов!

Я расстроился. После обеда сходил, сделал свою «любимую» работу – перфоратором. Был недолго, пошел домой, помылся в душе и пошел в храм.

Сегодня приехали еще пять человек из Питера на 3 месяца. Будут менять кровлю на церкви. А со мной живет Женя, электрик из Питера, работает по контракту, заключенному на 2 года.

Он здесь уже не первый раз, хороший парень, увлекается дайвингом, по выходным ездит на море нырять. Знает Макаревича и весь этот клуб дайвингистов.

6-е октября 2011 г.

Сегодня обыкновенный рабочий день, даже нечего записать. Продолжал устанавливать сантехнику в «оливковой». Я работаю по режиму строителей, завтрак и обед раньше, чем у моих. И кормят нас лучше. Так что я вижу их только за ужином. Сажусь с ними, а так мог бы и со строителями, но надо же общаться со своей группой.

Одна из наших паломниц сегодня ночью идет читать псалтырь в Казанский храм (это церковь небольшая, старая, с основания самого монастыря, очень красивая, особенно внутри, в ней находится чудотворная икона Казанской Божией Матери). А вечером перед ужином они ходили с иконой Богородицы крестным ходом по монастырю. Я прошел с ними немного. Не догнать, болят ноги.

Надо ложиться отдыхать. Завтра в 5-00 утром мы едем в Гефсиманию на Литургию ко Гробу Божией Матери. И сразу же назад сюда – работать, работать. Мы ведь здесь – трудники, и, по словам нашей старшей, должны завоевать тут авторитет своими трудовыми подвигами, чтобы наладить связь Минска с этим монастырем на будущее.

Александр Новиков.

Фото автора и по сети Интернет.

(Продолжение следует).



## Уроки истории

**История Отечества, история родного края, история своего рода, фамилии должны интересовать россиянина, считающего себя патриотом своей Родины. Мы не должны уподобляться Иванам, не помнящим своего родства.**

Тот, кто не знает историю своего Отечества, не гордится ею, легче всего становится проводником чуждых нам либеральных идей, ведущих к развалу страны. Не патриоту все равно, где жить, главное, чтобы было сытно, комфортно и безопасно. Оглянитесь по сторонам, зайдите на страницы Интернета, и вы увидите, насколько велик процент богатых людей в России, которые имеют двойное гражданство, недвижимость за рубежом, дети которых обучаются на Западе. Именно поэтому в нашей газете создана рубрика «Уроки истории», в которой с вашей помощью стараемся доносить до читателей славное прошлое наших предков.

В мае 2012 года в центр «Сретение», созданный при храме святителя Стефана Пермского, зашла пожилая женщина, представилась Надеждой Константиновной Чуркиной, разговорились. Надежда Константиновна сказала, что ей понравилась статья в газете «Колокол Севера» о моем прадеде, первом председателе Ижемского совета крестьянских и солдатских депутатов Зыкове Н.И., и призналась, что очень хотела бы написать о своих родных, к сожалению, уже ушедших в мир иной. Предложила принять участие в этой работе, материал мне показался интересным, тем более, что предки ее жили в Усть-Цильме - селе, где у меня проживало немало родственников. Я выразил готовность начать совместную работу, мы обменялись телефонами. Но суета неотложных дел поглотила меня, где-то затерял телефон этой женщины, казалось, что продолжения у этой истории не будет.

События меж тем развивались своим чередом. Спустя некоторое время Вадим, мой товарищ, пригласил меня сыграть с ним в бильярд, и хотя я не держал кий в руках около года, желание пообщаться с другом побудило меня дать согласие на встречу. Разговаривая за бильярдным столом, мы спокойно перекатывали шары, не задаваясь целью выиграть во что бы то ни стало. Мой визави прекрасно понимал, что на данный момент составить ему сколь-нибудь серьезную конкуренцию я не смогу, поэтому не форсировал события. К началу второй партии в зале появился наш общий знакомый Андрей Борисович Федосеев и предложил сыграть со мной. В неторопливой беседе я выяснил, что Андрей Борисович родом из Усть-Цильмы. Я признался, что давно хотел написать книгу о староведах Севера России, в частности об устьцыльмах. Он же поделился со мной своей давней мечтой составить родословную своих предков.

В итоге родился проект семейной летописи, в котором я принимаю участие в качестве автора. Андрей Борисович предложил мне встретиться с его тетей, которая тоже интересуется родословной их фамилии и собирает материалы о родственниках. Он сообщил мне адрес, назначили время встречи. В гости к его тете мы пришли в одно время, она радушно встретила нас на пороге своей квартиры, прошли в зал. И первыми ее словами стало заявление, что она меня знает, мы встречались в Свято-Стефановском храме, куда она приходила познакомиться с автором записок о революционере из села Мохча. Тогда я и вспомнил эту посетительницу. Так, по Божию провидению я вновь встретился с человеком, который хотел составить родословную своей семьи.

Следующим этапом моей работы над составлением семейного древа Чуркиных стала моя поездка в село Усть-Цильму и Замежное. И здесь данному путешествию предшествовали необычные события. Началось все со звонка отца Евгения, настоятеля Свято-Стефановского храма города Ухты.



# Летопись рода - В СУДЬБЕ СТРАНЫ



Федосья Константиновна Поздеева (Чуркина)

Батюшка рассказал, что отец Сергей Павлов, который теперь окормляет приход в поселке Щельяюр, приглашает меня принять участие в крестном ходе с иконой Николая Чудотворца. Эту историю мы рассказывали в предыдущем номере газеты «Колокол Севера» («Икона святого Николая вернулась в Усть-Ижму», «Колокол Севера, №6 (47)»). Несмотря на некоторые сомнения, решение приехать в Щельяюр я принял практически сразу, после разговора с отцом Сергием, дело в том, что в этом поселке родился мой отец. Захотелось посетить родину бати, ушедшего от нас в мир иной 1 августа 2010 года.

И поскольку Щельяюр и Усть-Цильма находятся сравнительно недалеко друг от друга, их разделяет водная гладь реки Печоры и километров 80 грунтовой дороги, я решил объединить две командировки в одну, дабы сэкономить время и средства. Так я оказался на родине своего отца и предков Андрея Борисовича Федосеева.

В Усть-Цильме меня разместили в местной гостинице. Поскольку в село я приехал уже под вечер, звонить и беспокоить никого из родственников Андрея Борисовича не стал. В ближайшем магазине купил продукты и скромно поужинал у себя в номере. Основная работа предстояла утром следующего дня. Честно скажу, немного волновался, как-то примут меня его родственники.

Андрей Борисович предоставил мне несколько номеров телефонов своих близких, с которыми я должен был встретиться. И первой в этом списке

была Федосья Константиновна Поздеева (Чуркина) - тетя Феня. По телефону она рассказала мне, как найти ее дом. Идти пришлось довольно далеко, около полутора километров, однако дом нашел практически сразу, заблудиться в раскинутом вдоль берега Печоры селе было трудно. Хозяйка вышла меня встречать.

В жизни часто бывает так, что первое впечатление, которое остается от взгляда на незнакомого тебе человека, зачастую оказывается самым верным. Происходит это интуитивно, поневоле оцениваешь внешний вид, как человек одевается, как следит за собой, как смотрит тебе в глаза. Критериев оценки, безусловно, гораздо больше, и они не поддаются словесному описанию, а характеризуются одним или двумя словами - жизненный опыт и интуиция.

Так вот, к тете Фене я с первого взгляда проникся расположением. Она чем-то походила на мою родственницу, тетю Марию, - неспешной манерой вести разговор, пытливым, однако располагающим к себе взглядом и чем-то еще, присущим, наверное, только русской женщине, пережившей тяготы послевоенного времени, голод, разруху, потерю близких. Около таких людей всегда спокойно и комфортно.

Гостеприимная хозяйка сначала посадила меня за стол. Я не стал отказываться, поскольку позавтракать не успел, да и не просто было в столь ранний час отыскать работающее кафе в Усть-Цильме.

После того как гость был накормлен,

тетя Феня спросила меня, о чем будет наша беседа. Я попросил ее рассказать о своем отце, маме, братьях и сестрах, о том, как жили они в далекие военные и послевоенные годы. Для начала Федосья Константиновна принесла несколько альбомов с семейными фотографиями. Рассматривая их, я задавал вопросы, тетя Феня старательно на них отвечала. Постепенно беседа оживилась, пожилая женщина образно повествовала мне о том, как они жили и трудились в далекие времена, когда были еще живы ее родители.

Отец тети Фени Константин Кириллович Чуркин был родом из деревни Замежное Пижемского района, что рядом с Усть-Цильмой. Родился 3 июня 1892 года, умер 26 декабря 1967 года. За свою долгую жизнь он вырастил, и вывел в люди 13 своих детей и не меньшее количество детей погибших на войне родных братьев, семьям которых он помогал, чем мог, в тяжелые послевоенные годы.

И чем дольше продолжалась наша беседа, тем сильнее захватывала меня личность главного героя - ее отца, Константина Кирилловича Чуркина.

Общаясь с людьми старше себя, я всегда стремлюсь расположить их к себе, раскрыть их душу, чтобы рядовое интервью превратилось в своего рода исповедь, чтобы человек вспомнил и рассказал о том, что очень сильно беспокоило его когда-то, поделился своими детскими впечатлениями. Порой в обычном, казалось бы, рассказе выплывают такие интересные детали, что стремишься записать их дословно, задавая и задавая наводящие вопросы.

В далекие 30-е - 40-е годы жизнь в деревне была суровой, и для того, чтобы выжить в многодетной семье, трудились и стар, и млад, ребята помогали по дому, в огороде, в лесу и на реке. Тетя Феня даже принимала участие в рыбалке, на которую ее вместе с братом взял отец.

Константин Кириллович заключил с колхозом договор, по которому он обязывался привезти с Черных озер рыбу для нужд колхоза. Поездка предстояла дальней, поехали большой компанией - родители Константина Кирилловича, он сам с супругой и двое детей. Путь до озер был неблизкий, плыли на двух лодках, поменьше, была привязана к корме первой. Шли в основном на веслах, в протоках толкались баграми, а то и вовсе выходили из лодки и, как

бурлаки, тащили ее по воде. Тетю Феню с братом, чтобы они не выпали с лодки, привязали к скамейкам веревкой. Федосья Константиновна вспоминала, как она видела уходящую по протокам в Печору рыбу, огромных двухметровых щук, которые, как бревна, неторопливо проплывали мимо них.

Добравшись до избы, каждый занялся своим делом. Взрослые ставили сети, дети и старики управлялись по хозяйству. Утром, когда поехали проверять сети, не подняли ничего. На следующий день повторилось то же самое. Рыба из озер ушла, была очень жаркая пора, и живность, спасаясь от мора, уплыла в реку. Ситуация складывалась неприятная. За невыполнение договора можно было попасть под суд.

Константин Кириллович решает, чтобы хоть как-то компенсировать неудавшуюся поездку, поехать на болота, насобирать морошки. Поехали в район деревни Номбург, к староведам, там были большие морошечные болота. Дело было в июле, у Чуркиных с собой было пять столитровых бочек, которые планировали заполнить рыбой. Однако, в силу сложившейся ситуации, решили наполнить их морошкой. Вся семья с раннего утра собирала ягоду на болоте, причем дети шли собирать ягоду самостоятельно, без взрослых. Я спросил тетю Феню, как они ориентировались в лесу, она ответила - по солнцу, а в пасмурную погоду - по крикам птицы, которая жила у воды, вот на ее крик и выходили к реке, иногда очень далеко от дома. Один раз встретили на болоте медведицу, которую приняли сперва за бабушку, она, встав на задние лапы, махала передними, словно подзывая их к себе. Когда они побежали к кромке болота, медведица опустила на передние лапы и убежала в лес. Дети рассказали про этот случай отцу, тот молча взял ружье и пошел в лес, вернулся поздно, но медведицу не нашел. После этого детей одних в лес не отпускали, только под присмотром взрослых.

Лесная эпопея растянулась у дружного семейства почти на месяц. Уже в августе, наконец, засобирались домой. Все бочки были полны морошки, закатывались и продукты.

По приезду в Усть-Цильму отца судили за невыполнение договора, дали год условно, спасло то, что он был многодетным отцом.

**Николай Лудников.**  
Фото автора и по сети Интернет.

(Продолжение следует.)

# Голодание – проверено на себе

## ОПЫТ ПРОВЕДЕНИЯ ДВУХНЕДЕЛЬНОГО ГОЛОДАНИЯ И 16-ДНЕВНОГО ВЫХОДА ИЗ НЕГО

### Ваше здоровье

(Окончание. Начало №5-6 2012 г.)

#### 15 сутки. 1 мая.

12 часов дня – 1-е сутки выхода из голодания. Ощущаю сильную психологическую усталость. Испытываю огромное удовлетворение от того, что выдержал двухнедельное голодание. Состояние приподнятое, на душе праздник. Начал жевать корочку хлеба и зубчик чеснока. Надо очистить ротовую полость, десны и зубы от микробов. Кашицу, тщательно разжевывая, надо обязательно выплюнуть, в ней огромное количество токсинов. Первый день выхода из голода был довольно тяжелым. Аппетита нет, на пищу смотреть неохота. Организм не хочет перестраиваться, идут мощные процессы самоочищения. За весь 1-й день я принял только 60 мл смеси Аракеляна в два приема: днем – в 14 ч. и вечером – в 18 ч.

(Смесь состоит из воды, лимонного сока, меда и мяты. Способ приготовления: берете сок 3-х лимонов или чайную ложку лимонной кислоты, 250 гр. натурального меда, чайную ложку настойки мяты перечной и разводите все это 1 литром воды. Доза приема – 30 гр. в день.)

#### 2 сутки выхода из голодания. 2 мая.

Появился аппетит. Очень обострились все вкусовые ощущения. Причем не было стремления съесть чего-то много. От смеси Аракеляна пришлось отказаться, она «не пошла». Выпил 100 мл яблочно-апельсинового сока. В 12 часов – 100 мл апельсинового, яблочного уже не хотелось. Зато очень сильно возжелал муравьиной кислоты. Я в это время заготавливаю березовый сок, одна из берез растет рядом с муравейником, насекомые прямо облепили места стекания сока. Слизывал их с дерева и с наслаждением высасывал муравьиную кислоту. За день подходил 4 раза. В 14 часов с удовольствием выпил 100 мл сыворотки. Овсяный кисель «не пошел», выпил только 50 мл. В 16 ч. с огромным аппетитом, тщательно пережевывая, съел 5 чайных ложек квашеной капусты. Вообще в первые дни после голодания пищу надо как можно дольше держать во рту, полностью обволакивая ее слюной, тщательно пережевывая. Таким образом гораздо быстрее включается в работу «заторможенная» пищеварительная система. Рот человека – столь же полноценный раздел пищеварительного тракта, как и другие отделы. Именно здесь начинается процесс переработки пищи зубами, языком, слюнными железами. И от качества этой переработки в решающей степени зависит, насколько эффективно будет перевариваться пища в желудке и тонком кишечнике. Многократное, тщательное пережевывание пищи, сопровождающееся обильным выделением слюны, вдвое улучшает усвоение употребляемого продукта. Слюна – это уникальная жидкость, в которой содержатся ферменты огромной важности. Ее особенность в том, что она мгновенно меняет свою концентрацию и кислотность в зависимости от вида продукта. Гастриты, язвы желудка, запоры, панкреатиты – причиной этих и многих других заболеваний является плохо пережеванная пища, недостаточное смоченная слюной.

«При интенсивном и длительном жевании через ротовую полость проходит практически вся кровь, которая при этом очищается от токсинов, жира и других продуктов обмена» (Неумывакин И.П. «Здоровье в ваших руках»).

Слюна уже во рту подготавливает пищу, превращая крахмалистые вещества, содержащиеся в любом продукте, в сахар – это и есть первый шаг в процессе пищеварения.

Целый день болел живот в районе пупка, но не от еды. Ни урчания, ни отхождения газов не было. По всей видимости, организм активно готовится к возобновлению традиционных способов подачи питания.

#### 3 сутки. 3 мая.

Фруктов неохота. Пью свежую простоквашу – 400 мл, сыворотку – 400 мл в течение дня. С удовольствием съел грамм 40 квашеной капусты. Выпил 50 мл сока моркови, через силу. Раз в три подходил к муравейнику, собирал муравьиную кислоту и с удовольствием слизывал ее. Съел горсточку изюма. Весь день работал на свежем воздухе, стоит удивительно теплая солнечная погода. Состояние улучшается, стали постепенно возвращаться сила и выносливость.

Я не случайно в своем дневнике столь подробно останавливаюсь на режиме питания. Рекоменда-

ции Ю. Николаева по выходу из голодания, которые я приведу чуть ниже, и мое питание на выходе существенно разнятся. Иного и быть не может. Поскольку единой схемы выхода из голода не бывает.

Существуют только единые правила: тщательно пережевывать пищу, не переедать, не пить жидкость во время еды, не кушать после 18 ч. и т.д.

Доверьтесь своим внутренним ощущениям, после голодания ваши пищевые пристрастия кардинально изменятся, вам будет хотеться есть именно то, что требуется на данном этапе организму.

#### 4 сутки. 4 мая.

Вес 74 кг 500 гр. За 4 дня восстановительного периода «набрал» 1,5 кг. Гораздо легче стали сгибаться суставы, чувствуется, как много солей и шлаков вышло из организма. Легче стал переносить холод. Больше всего охота сейчас простокваше, сыворотке и кислой капусте.

#### 5 сутки.

В 10 часов выпил стакан кефира, в 12 ч. – 200 мл свежей простокваше, 14 ч. – 200 мл свежего овсяного киселя с одной ложкой сметаны. Весь день провожу на свежем воздухе, постепенно увеличиваю физическую нагрузку. Все дни выхода из голодания вместо воды пью березовый сок и березовый квас. Делается он просто: в банку с соком засыпаете пару горстей поджаренных сухарей и горсть изюма и ставите в теплое место. Через три – четыре дня квас готов.

Сок березы очень целебен: содержит сахара, ферменты, аминокислоты, фитогормоны, органические кислоты, щелочные элементы, железо и т.д. Свежий сок березы активизирует выделительные функции организма (что особенно важно в восстановительный период), предотвращает отложение солей (мой организм был забит ими), особенно щавелевой кислоты (одна из самых трудно выводимых солей), обладает фитонцидными свойствами. Березовый сок рекомендуют как мочегонное средство (прекрасно действует на мои «проблемные» почки и мочевой пузырь).

Весьма полезен сок при подагре, ревматизме, цинге (у нас на Севере большинство населения страдает пародонтозом), отеках, анемии, фурункулезе, ангине.

#### 6 сутки.

Вес 74 кг 900 гр, пульс – 60. В 12 часов съел салат из огурцов, помидоров, зеленого лука, капусты, листьев салата. Добавил столовую ложку подсолнечного масла.

14 ч. – винегрет, несколько сухариков. Вечером съел 2 яблока, несколько горсточек изюма.

#### 7 сутки.

В меню добавил гречневую кашу. Стараюсь не переедать. Пища усваивается очень быстро. Стул регулярный – 2–3 раза в день. Голова ясная, сердцебиения и одышки нет. Усохла и уменьшилась в объеме родинка в районе правой ключицы. Прекратился солевой хруст в суставах, перестали болеть суставы пальцев. Уменьшился в объеме жировик на лбу. Герпесная инфекция, высыпав на руках во время голодания, не увеличилась в объеме, «усохнув» за 3 дня. Голова перестала бояться холода.

#### 8 сутки.

Вес 75 кг, пульс – 60. Кардинальным образом изменились пищевые пристрастия. Совершенно неохота мяса, сала, сахара, соли, варенья, хлеба, шоколада и т.д. С удовольствием ем пищу, которую раньше есть не смог бы, например, кашу без соли и масла, салат из овощей без соли.

#### 9 сутки.

Вес стабилизировался в районе 75 кг. Вместо воды по-прежнему пью березовый сок. Баню делаю через 1-2 дня. Все время провожу на свежем воздухе, работая на даче и совершая прогулки в лесу. Из организма ушло много соли и шлаков. Есть такой тест на гибкость: одну руку заводите за спину и поднимаете ее вверх, другую поднимаете над головой, локоть на уровне макушки, а кисть с предплечьем опускаете вниз, и пальцами обеих рук стараетесь зацепиться за кисти, взяв их в «замок». Так вот, до голодания я с трудом доставал пальцами одной руки пальцы другой. Сейчас я свободно завожу руки в «замок» на всю длину пальцев. Подвижней стал позвоночник, связки и суставы ног, почти сажусь на поперечный шпагат.

#### 10 сутки.

Весь период с 1 по 10 мая не возникало желания съесть чего-либо много. Отношение к пище



совершенно спокойное. Сильно изменились пищевые пристрастия, с удовольствием кушаю простую пищу – салаты, каши и т.д. Не ем апельсины, грейпфруты, лимоны, мед – эти продукты раздражают у меня почки и мочевой пузырь.

#### 11 сутки.

В первый раз пошел в спортзал на тренировку. Не хотелось нагружать себя сильно, однако, хорошо разогревшись, провел полноценную тренировку в течение полутора часов. Утомления и одышки не было. Ноги и руки двигаются легко и быстро.

#### 12 сутки.

Кишечник работает регулярно. Приобретая за прожитые годы кучу проблем со здоровьем, я никогда раньше не увязывал их с неправильным питанием. Да, я голодал, пусть и не регулярно, сутки, трое, неделю, 10 дней. Проводил трехмесячное сухое каппское голодание. Чистил печень, почки, суставы, кишечник, старался правильно выходить из голода, но довольно скоро питание мое опять становилось прежним. Вспоминаю, как я питался все эти годы: во-первых – никогда долго не пережевывал пищу, ел быстро, все время куда-то торопясь; во-вторых – постоянно запивал ее, не дожидаясь выработки нужного количества слюны, т.е. практически выключал 1-ю фазу переработки пищи во рту; в-третьих – ел в основном жидкую пищу: супы, каши, простоквашу и кефир с хлебом, не задействуя

функции ротовой полости; в-четвертых – очень мало ел салатов, сырых овощей и фруктов; в-пятых – смешивал несовместимые продукты в один прием: картошку, мясо, хлеб, сладкое, чай, кофе.

Неудивительно, что долгие десятилетия благодаря такой порочной практике принятия пищи страдал запорами со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Качественный перелом наступил во время моего последнего голодания. По всей видимости, накопленная информация «взорвала» мое сознание изнутри, убедив перейти на правильное питание после восстановительного периода.

#### 13, 14, 15, 16 сутки.

Режим питания можно считать устоявшимся. До 12 часов практически не ем ничего, изредка позволяю съесть себе яблоко или банан. В обед ем салаты, печеный картофель, квашеную капусту, рыбу, творог. Пищу стараюсь разнообразить. Ужин в 18 – 19 часов. Ем фрукты, овощи, простоквашу. Самочувствие хорошее.

Чуть выше я обращал ваше внимание на то, что не существует какой-то одной схемы выхода из голода. Есть рекомендации, которых стоит придерживаться. Привожу схему Ю.С. Николаева, составленную для выхода из 20 – 30-дневных голоданий.

ПРОДУКТЫ	КОЛ-ВО ПРОДУКТОВ ПО ДНЯМ В ГР.						
	1 день	2–3	4–5	6–7	8–10	11–15	16–30
Соки: яблочный, морковный и др.	500	1000	500	600	-	-	-
Фрукты тертые	-	-	500	600	450	375	500
Морковь тертая	-	-	250	600	300	200	-
Простокваша	-	-	-	-	300	400	600
Суп овощной с рисом	-	-	200	400	700	700	700
Мед	-	-	-	40	60	60	75
Орехи	-	-	-	-	70	100	100
Хлеб серый	-	-	-	-	100	300	400
Винегрет	-	-	-	300	400	400	500
Масло растительное	-	-	-	15	15	30	-
Каша с молоком	-	-	-	150	200	200	200
Салат из зеленых и сырых овощей	-	-	-	-	400	400	400
Масло оливочное	-	-	-	-	20	20	20

**Примечание:** соки в первый день употребляются, разведенные пополам с водой; во второй – неразбавленные; 4 – 5 дни – фрукты и морковь в протертом виде; на 6 – 7 дни – каши-размазни (приготовленные на воде) – гречневая, пшеничная, рисовая. «геркулес» (их рекомендуется долго и тщательно жевать).

Сок следует пить маленькими глотками, «жевать» его, смаковать, смешивая его слюной, это очень важно. Диету с 10 по 30-й день можно варьировать в зависимости от наличия продуктов, придерживаясь растительно-молочного питания с максимальным содержанием витаминов и минеральных солей.

При отсутствии свежих фруктов можно заменить их сушеными. Употреблять, предварительно с вечера заливая их водой, настой тоже можно пить.

Восстановительный период может начинаться и с сыворотки или свежей простокваше, березового сока, овсяного киселя. Кому что подойдет.

Например, Г. Малахов выходил из голода на отваре трав с медом, отваре шиповника с медом.

Можно выходить и на смеси С.А. Аракеляна. В этом случае должны быть здоровыми почки и мочевой пузырь. Мне больше всего, как я уже говорил, подошли сыворотка и свежая простокваша.





## ПЕРЕХОД НА ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Итак, вы мужественно перенесли 2,3 и больше недель добровольного голода, грамотно прошли восстановительный период. И что же дальше? Неужели все возвратится на круги своя, к порочному кругу извращенных привычек?

Сейчас вы имеете уникальную возможность настроить свой пищеварительный тракт, наладить правильное пищеварение. После глубокой очистки всех систем организма исчезают извращенные пищевые пристрастия. Осуществляя переход на правильное питание, имейте в виду, что процесс перестройки организма растянут во времени. Ферментные системы желудочно-кишечного тракта на новую пищу перестраиваются за 3–12 месяцев. То же самое происходит и с микрофлорой кишечника. Для перестройки кишечной гормональной системы в обычных условиях необходимо 2–3 года. При голодании этот процесс значительно ускоряется.

После окончания восстановительного периода сразу переходите на «правильное» питание. Организм ваш очищен длительным голоданием, восстановительный период вы провели в соответствии с рекомендациями специалистов. Негоже бросать прекрасно начатое дело. Сделайте так, чтобы этот эпизод в вашей жизни стал прелюдией к здоровому образу жизни.

Подъем в 6 утра. Выпейте стакан теплой структурированной воды (талой или родниковой). Вся потребляемая вами вода должна быть очищенная или родниковая. Постарайтесь отучить себя от завтрака. На крайний случай съешьте какой-либо плод (яблоко, апельсин и т.д.). С 12 до 14 часов съешьте самый большой объем пищи, активность органов пищеварения в этот период максимальная.

Ужин с 18 до 19 ч. умеренный, без тяжелой пищи. Отход ко сну - 21 ч. 30 мин - 22 часа.

Несколько слов относительно культуры потребления пищи. Какие продукты можно есть, прием каких лучше ограничить и какие категорически убрать из своего рациона питания?

**Овощи.** Список их огромен. Свежие овощи надо употреблять не менее 2-х раз в день. Обязательно используйте свежую и сушеную зелень (но не консервированную с применением соли).

**Фрукты.** Сейчас далеко не каждый может себе позволить даже один раз в день есть их, не говоря уже о соках. Если же есть такая возможность, употребляйте их не менее 2-х раз в день. Соки пейте только свежеприготовленные.

**Хлеб, крупы.** Используйте необработанные крупы (нерафинированные) – гречневую, пшено, овсяную, ячневую, кукурузную. Хлеб лучше не употреблять совсем или есть черный из муки грубого помола с отрубями.

**Чай и кофе.** Они лишены какой-либо питательной ценности. Содержащиеся в них танины блокируют усвоение белков, способствуют снижению уровня микроэлементов – железа, кальция; углубляют дыхание, приводят к запорам. Гораздо полезнее пить чай из трав. Кофе провоцирует выделение большого количества желудочного сока, поэтому он противопоказан людям, страдающим гастритами, колитами, язвами.

## ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ РАБОТЫ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА И ОБЩЕГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

- Соблюдайте физиологические (естественные) циклы организма:
  - с 12 до 20 часов – прием пищи;
  - с 21 до 4 часов утра – усвоение пищи;
  - с 4 до 12 дня – самоочищение организма.
 До 12 часов пищу старайтесь не принимать. Пейте талую воду, отвары, настои трав, свежеприготовленные соки. Первое время, если голод «нестерпимый», можете скушать яблоко или банан, чтобы заглушить аппетит.
- Тщательно пережевывайте пищу. При тщательном жевании вы прогоняете через слюнные железы практически всю кровь организма, очищая ее от токсинов. Фермент лициозим, содержащийся в слюне, нейтрализует их вредное влияние. Акт жевания существенно усиливает перистальтику.
- Потребляйте жидкости до еды. Не разбавляйте слюну и желудочный сок во время приема пищи. Пейте за 10–15 минут до еды.
- Не пейте ничего 2–3 часа после еды. Поскольку пища находится в желудке 2–3 часа, в тонком кишечнике – 4–5 часов.
- Приучите себя постоянно пить воду до 2–3 литров в день.
- Кушайте только тогда, когда голодны, еду надо заслужить.
- Сочетайте вареную пищу с сырыми овощами, причем сырых овощей должно быть в 3 раза больше.
- Никогда не садитесь за стол в плохом настроении. Ярость, гнев, страх, уныние – провоцируют выделение адреналина, который вызывает поляризацию мембран на пищеварительных клетках тонкого кишечника, что отключает наш пористый «катализатор» – гликокаликс. Пища, принятая в таком состоянии, токсична. Питает организм не поглощенная, а усвоенная пища! Еда без аппетита и настроения является источником шлаков.
- Не принимайте слишком холодную и слишком горячую пищу, а также незнакомую и необычную в большом количестве. Пищеварительные ферменты активны только при температуре нашего тела. Особенно вредно есть холодные блюда и напитки, они гасят пищеварительный огонь.
- Готовьте салаты, соки, вторые блюда непосредственно перед употреблением. Не ешьте вчерашнюю еду.
- Во время заблуждения до нормализации температуры ничего не есть, кроме соков и воды.
- Съеденная пища должна быть компенсирована движением.
- Не спите после еды, лучше прогулка, движение на свежем воздухе.
- Не говорите во время еды, особенно на серьезные неприятные темы.
- Мясо ешьте исключительно свежее, лучше парное и не в супе, а в компании с овощами и зеленью.
- Ограничьте потребление сахара, соли, не

употребляйте их в чистом виде.

- Вместо чая и кофе пейте настои из плодов и листьев шиповника, мяты, малины, смородины и т.д.
- Ешьте простую пищу, включающую немногие виды продуктов. Опыт показал, что когда за один раз мы употребляем один вид пищи – едим меньше. Разнообразие – толчок к прожорливости. Простая пища лучше усваивается и с наименьшей нагрузкой на организм.
- Начинайте день с сочных фруктов.
- Откажитесь от всех рафинированных продуктов (муки, очищенного риса, хлопьев, перловки);
- Потребляйте кисломолочные продукты. Они часто используются как заменители мяса, в их составе присутствуют легко усваиваемые белки. Но принимайте их как отдельный продукт или в сочетании с овощами.
- Исключите из питания продукты, содержащие пуриновые вещества и аллоксуровые основания (шоколад, какао, кофе, чай, мясные бульоны, колбасности) – все эти продукты оказывают токсическим действием и способствуют образованию мочевой кислоты в организме.
- Употребляйте жиры в умеренном количестве и в неподогретом виде. Жиры нельзя употреблять вместе с белками – мясом, молоком, рыбой, птицей, орехами. Они допустимы с хлебом и зерновыми. Жиры следует добавлять в пищу только после ее приготовления.

Итак, в данной работе я как мог осветил некоторые моменты, нюансы при подготовке, проведении 2-недельного голодания и выхода из него и дал практические рекомендации по общему оздоровлению организма. Суммируя все сказанное, еще раз поэтапно остановлюсь на узловых моментах голодания и выхода из него.

### Подготовка к длительному голоданию.

При проведении длительного голодания необходимо иметь опыт краткосрочных голоданий: суточных, трехсуточных. За 1–2 месяца до прекращения приема пищи необходимо провести чистку кишечника клизмами, почистить печень. Регулярно проводить банные процедуры. Постараться исключить из рациона мясо, чай, кофе, сахар, спиртное, табак. Есть больше овощей, пить больше свежеприготовленных соков.

### Проведение голодания.

Время проведения длительного голодания лучше приурочить к посту. «Уходя в голод», вы должны четко представлять, чего вы хотите добиться при его проведении. Я, например, стал голодать для того, чтобы преодолеть хроническую усталость, оздоровить желудочно-кишечный тракт и устранить сердечную аритмию.

### Особенности проведения голодания

Необходимы единение, психологический настрой, обязательны регулярные клизмы, баня. Пожалуй, особо подчеркну – единение. Почему оно так важно. Отказ от употребления пищи в течение длительного времени – серьезный шаг, поэтому любые внешние раздражители окажут негативное влияние на вашу психику. Будут постоянные нервные срывы, а это может свести на нет все ваши усилия. Воздерживаться от пищи лучше всего на даче, при наличии бани. Банные процедуры будут необходимы при приступах интоксикации, когда вы будете чувствовать неприятные ощущения, в этот момент желательно ставить клизму с теплой водой, она практически сразу снимает их. Питьевой режим – пить талую (структурированную) воду. Иметь под рукой серьезную литературу по голоданию: работы Г. Малахова, Ю. Андреева, И. Неумывакина, Ю. Николаева и других. Как можно больше двигаться, все свободное время проводить на свежем воздухе, в общении с природой. Проводите время в молитве, помимо утреннего и вечернего правила существенно увеличьте объем читаемой духовной литературы. Обязательно ведите дневник наблюдений за своим состоянием.

### Выход из голода.

Этот период более сложный и ответственный, нежели само голодание. Очень важно соблюдать пищевой режим в это время, грамотно запустить пищеварительную систему. Пить больше соков, кушать овощи и фрукты. Есть часто, но понемногу.

## Питание после голодания и восстановительного периода.

При переходе на правильное питание вы должны знать, что процесс этот длительный и непростой. Возможны рецидивы в виде болезненных кризисов. Пугаться их не надо, они лишь указывают, что вы на правильном пути.

Если вы после голодания твердо будете придерживаться правил правильного питания, крепкое здоровье вам обеспечено!

## ЧЕГО Я ДОБИЛСЯ, ПРОВЕДЯ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ?

- Изменились пищевые пристрастия. Стал равнодушен к мясным продуктам, соли, сахару, хлебу, чаю, кофе.
- Исчезла хроническая усталость. Стал легко вставать утром, нет сонливости после обеда. Приступил к тренировкам в спортзале, нагрузки воспринимаются хорошо.
- Стабилизировалась работа сердца.
- Потеряв 9 кг солей, шлаков, токсинов и прочей дряни, значительно улучшил свое самочувствие, исчез хруст в суставах, улучшилась растяжка, перестал болеть позвоночник.
- Укрепил иммунитет организма. Уменьшилась и усохла болезненная родинка у основания правой ключицы. Голова перестала бояться холода, с удовольствием реагирует на обливания холодной водой.
- Прекратились запоры, стул стал регулярным.
- Крепче стали десны, перестали шататься зубы.
- Очистились белки глаз.
- Улучшилась память, четче стал формулировать свои мысли.
- Подсохли височные родинки на теле, которые свидетельствуют о существовании паразитов в организме.
- Легче стал переносить стрессовые ситуации. Нет ощущения безнадёги.
- Исчезли боли в области мочевого пузыря.
- Крепче стали десны, перестали шататься зубы.
- Очистились белки глаз.
- Улучшилась память, четче стал формулировать свои мысли.
- Подсохли височные родинки на теле, которые свидетельствуют о существовании паразитов в организме.
- Легче стал переносить стрессовые ситуации. Нет ощущения безнадёги.
- Исчезли боли в области мочевого пузыря.
- Перестал беспокоить геморрой.
- Герпес можно вылечить длительным голоданием, усилив свой иммунитет. К такому выводу я пришел, наблюдая за тем, как усыхают, уменьшаясь в объеме, пузырьки герпесной инфекции, высыпавшие на руках. После голода прошло уже почти 10 лет, однако больше герпесная инфекция на теле у меня не выступала.

Описывая те положительные моменты, которые произошли в моем организме, я далек от эйфории и отнюдь не хвастаюсь, прекрасно понимая, что все корни болезней остались во мне. Просто я загнал их вглубь, существенно ослабив. И они быстро дадут буйные всходы, как только я перестану бороться, перейду опять на неправильное питание, брошу спорт. Борьба за себя должна продолжаться всегда, до тех пор, пока вы живете на этом свете.

В заключение я хочу особо отметить, что, делясь столь подробно с вами своим опытом проведения длительных голоданий, я отнюдь не призываю вас бросаться без оглядки в процессы самоистязания. Поверьте, молитва и упование на Господа принесут Вам не меньший эффект, оздоровив и очистив вашу душу и тело.

**Николай Лудников.**  
Фото по сети Интернет.



# Сводки неовъявленной войны

## Взгляд

Посмотрите, что творится на дорогах России, это можно назвать боевыми действиями, где каждый воюет против всех. Ежегодно на наших трассах гибнут свыше тридцати тысяч дееспособных граждан, многие из них - в самом расцвете сил. За десять лет войны в Афганистане мы потеряли в три раза меньше своих соотечественников, нежели теряем сейчас каждый год на дорогах России.

### ПРИЧИНЫ ДТП

Главный автоинспектор страны Виктор Кирьянов о причинах ДТП говорит так: «...Большинство трагедий - это результат нашего же безрассудного поведения на дороге, нашего легкомысленного отношения к безопасности и к закону, нашей агрессии и неуважения к другим участникам дорожного движения».

За период с 2004 по 2007 годы в мире было совершено 16 624 040 ДТП, в России - 925 780. При этом в Российской Федерации проживают 140 млн. человек, в мире - 7 миллиардов. Проведя нехитрые математические расчеты, приходим к выводу, что на нашу страну в процентном выражении приходится 5,6% аварий, совершаемых в мире, в то время как в России проживают всего 2% населения Земли.

Основной причиной аварий по-прежнему остается нарушение водителями правил дорожного движения - почти 82% ДТП.

Самый распространенный в России вид ДТП - наезд на пешехода. В прошлом году они составили более 40% от общего числа аварий.

Из-за пьяных за рулем происходит 8% всех дорожно-транспортных происшествий.

Уровень дорожно-транспортного травматизма в России зашкаливает за все мыслимые пределы, риск погибнуть в ДТП в нашей стране - один из самых высоких в мире. Причем подобная высокая аварийность наблюдается при сравнительно низком уровне автомобилизации - в среднем по России на 1000 человек приходится в три раза меньше машин, чем в Европе, и почти в четыре раза меньше, чем в США.

Анализ приведенных данных позволяет рассчитать коэффициент так называемого «социального риска» (число погибших - на 100 тысяч населения). Для граждан России коэффициент социального риска в 2006 году составил 22,9 пункта (23,7 - в 2005 г.), что является худшим показателем в мире.

Для сравнения: в США на 100 тысяч населения приходится 14,7 смертей при ДТП, что, впрочем, не может служить примером для подражания, поскольку также является плохим показателем (хоть и в полтора раза меньше, чем в России). В наиболее продвинутых с точки зрения организации безопасности дорожно-транспортного движения странах социальный риск ниже в разы: в Швеции и Норвегии - 4,9, в Голландии - 4,6, в Великобритании и Швейцарии - 5,5, в Японии - 6,2.

Приблизительно 5,9 миллиона аварий произошло в США в 2006 году. Менее 1% этих ДТП привели к смерти, а 34% - к ранениям. Для России это соотношение выглядит ужасающе: уровень смертности при ДТП в России превышает 10% от числа аварий, а число травмированных при ДТП превышает само число ДТП. (zadorogi.ru)

### ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УЩЕРБ

Дорожно-транспортные аварии наносят экономике России значительный ущерб, составляющий в последние



4 года 2,2-2,6 процента валового внутреннего продукта страны (в 2004 году ущерб составил 369 млрд. рублей, в том числе в результате гибели и ранения людей - 227,7 млрд. рублей).

Возросло влияние на состояние аварийности начинающих водителей. Число погибших в результате совершенных ими дорожно-транспортных происшествий увеличилось на 11,7%. Свыше трети (35,8%) общей численности погибших водителей составили молодые люди в возрасте от 22 до 32 лет. (www.gibdd.ru)

### ТОЧКА ЗРЕНИЯ ПРАВОСЛАВНОГО ЧЕЛОВЕКА

За 27 лет, что прошли с начала «перестройки», проводимой М. Горбачевым, радикально изменился наш народ. Процесс этот объективный, хотим мы этого или нет. Мы все стали другими. Лучше или хуже - вопрос сложный, и однозначно ответить на него нельзя.

Мы в значительной степени утратили моральные ценности развитого социализма, радикальным образом изменилось образование в школах. Ломка старого идет все ускоренными темпами, и далеко не всегда преобразования эти идут во благо.

С экранов телевизоров, с полос газет и журналов, из Интернета на нас выплескивается огромное количество агрессии. Посмотрите все новостные каналы - первые новости связаны всегда с какой-нибудь катастрофой, криминалом или коррупцией. Мы с поразительными подробностями будем описывать и показывать то, что произошло на другом конце Земли - землетрясения, ураганы, наводнения, террористические акты. В новостных колонках практически нет позитивной информации, человек, потребляя агрессивный новостной ряд, сам становится агрессивным. Интернет в свободном доступе предлагает любую информацию самого негативного толка, и нет никаких запретов, только сейчас, спустя столько лет вакханалии, государство делает робкие попытки установить некое подобие цензуры.

Ребенок имеет доступ практически к любой информации. Он не защищен от нее в России. Родители в одиночку не в состоянии оградить подрастающее поколение от разрушающего влияния либерализма, вседозволенности. Компьютерные игры, наводнившие Интернет, несут в себе страшную разрушающую, деструктивную силу,



Настоятель Свято-Стефановского храма, благочинный Удорского церковного округа протоиерей Евгений Александров:

- Складывается впечатление, что наши водители, садясь за руль, рассчитывают только на русский «авось». Наивно думая, что новая машина, сильный двигатель, системы безопасности спасут от трагедии, и это приводит к преступной самонадеянности и халатности. Человек забывает о самом главном - внимательности и осторожности на дороге.

Так как же повлиять на ситуацию, сложившуюся сегодня? В первую очередь водителям надо помнить о том, что они отвечают не только за свою жизнь, но и за жизнь других людей. И относиться к другим участникам движения надо так, как хотел бы, чтобы относились к тебе. В этом один из главных евангельских принципов.

калеча сознание детей и юношей. Молодые люди перестают отличать действительность от виртуального компьютерного мира. Видя, как на экране супермен бьет по голове бейсбольной битой другого, а пострадавший как ни в чем не бывало вскакивает после нанесенного удара и продолжает сопротивляться, подросток начинает поступать так в реальности и очень удивляется, когда избитый не может подняться, теряет сознание, а то и умирает. И весь этот моральный беспредел переносится на дороги. Люди, воспитанные агрессивными компьютерными гонками на выживание, переносят подобное поведение на трассу, внося туда хаос, разрушения и смерть. Наши дороги захлестнула агрессия, смешанная с непрофессионализмом. По мере того как стремительными темпами растет наш автопарк, так же стремительно уменьшается умение водителями ездить по правилам.

Пытаясь понять, что же с нами происходит, почему все страшнее ездить по нашим дорогам, я невольно сравниваю поведение автомобилистов

и пешеходов на дорогах нашего региона и тех стран и городов, где довелось мне побывать.

Так, в 1997 году я поехал в Финляндию за машиной, поскольку подержанные авто стоили там значительно дешевле. Меня поразила вся страна в целом, прекрасные шоссе с ухоженными обочинами, леса без сухостоя, где весь валежник аккуратно собирался в поленицы, стоящими ровными рядами вдоль дорог, поля, засеянные или вспаханные с собранными в самых разных их частях огромными валунами, порой достигающими несколько метров в высоту. Создавалось впечатление, что ты попал в Японию, в парк камней, которые причудливой формой и цветом завораживали тебя, словно рукотворные произведения искусства. Однако больше всего поразило меня отношение водителей друг к другу и к нам, туристам из России, которые на двух микроавтобусах приехали в их страну. Много раз был я свидетелем того, как уступали нам дорогу дорогие иномарки, едущие по главной дороге, пропуская наш кортеж, выезжающий с второстепенной трассы.

Командир отдельной роты ДПС Леонид Бальчугов:

- Основная причина ДТП, как в Ухте, так и по всей России, - это увеличение транспортного потока, а также низкая пропускная способность автомобильных дорог, их состояние. И, конечно, человеческий фактор - излишняя самоуверенность водителей, лихачество.



Я спросил одного из наших водителей: неужели везде в Финляндии водители и пешеходы ведут себя так вежливо. Он ответил, что за всех финнов ручаться не может, но в его практике, а ездит в эту страну он уже не один год, инциденты на дорогах происходили только при участии российских водителей. И еще он добавил:

- Как только я пересекаю границу, я становлюсь другим человеком, мне трудно объяснить, почему, но я перестаю выбрасывать из окна автомобиля окурки, пустые банки и пачки из-под сигарет. И такие метаморфозы происходят не только со мной, но и с моими знакомыми. Мне нравятся этот порядок, чистота и ухоженность всего окружающего тебя пространства, и я не хочу вносить в него дисгармонию.

Несколькими годами раньше, в 1994 году, я приехал в Белоруссию в гости к своим знакомым. Побывать довелось в трех городах - Минске, Новополоцке и Гродно. Так же, как и в Финляндии, меня поразило идеальное состояние дорог и тротуаров. Чистота казалась стерильной, создавалось впечатление, что асфальтовое покрытие тут моют с шампунем. Несколько раз довелось мне гулять по ночному Минску, меня всегда вводили в недоумение, стоящие у пешеходных переходов люди, терпеливо ждущие, когда же загорится зеленый сигнал светофора, и это в 23, 24 часа, когда поблизости нет ни машин, ни полицейских. У нас в России таких городов найдется, наверно, немного, где люди были бы столь сознательными. Какие факторы влияют на наше поведение на улице, почему дорожная обстановка так отличается в разных странах и городах? Ответить на эти вопросы можно, наверно, только тогда, когда проживешь достаточно длительное время в том или ином регионе. Однако если отличия эти существуют, значит, должны быть и причины, способствующие созданию таких условий. И над этим надо работать нашим властям, вкладывать не покладая рук, день и ночь, поскольку то, что сейчас происходит на наших дорогах, иначе как боевыми действиями назвать и невозможно. Здесь каждый воюет против всех, заводясь из-за малейшего пустяка, а то и вовсе без видимой причины. Почему же мы, пока не случилось непоправимое, не задумываемся над тем, а стоит ли наша агрессия того, чтобы довести ситуацию до убийственного абсурда с человеческими жертвами. Почему мы так не любим друг друга, что готовы порой из-за пустяка лишить человека жизни?

Господь учит нас: «...Да любите друг друга...» (Ин., XV, 12). И нас, Россиян, спасти на дорогах может только любовь - любовь к такому же, как и вы, водителю, любовь к бабушке, которая, торопясь, подслеповато глядя по сторонам, суетливо переходит перекресток. Она прекрасно понимает, что сейчас это самое опасное для нее место. Любовь к ребенку, который, заигравшись, выбегает за прыгающим мячом на автостраду. Любовь пешеходов к водителям, проявляющаяся в строгом следовании правилам дорожного движения. Мы - русские, поэтому никакие запреты, штрафы и иные санкции не смогут переломить ситуацию, если не найти ключик к нашей душе, как сделал это в свое время Сталин. В момент, когда фашисты победным маршем шли по нашей земле, захватывая в плен тысячи деморализованных солдат, он обратился к нации с простыми, но дошедшими до глубины души каждого советского человека словами: «...Братья и сестры... К вам обращаюсь я, друзья мои!».

Спаси вас Господи, дорогие земляки, берегите себя.

Николай Лудников.  
Фото автора и по сети Интернет.



## Крестные ходы спасут Россию

4 ноября ровно 400 лет назад в России произошло знаковое событие – страна была освобождена от польско-литовской оккупации. Молитвы воинства перед Казанской иконой Божией Матери были услышаны, и захватчики были изгнаны из Москвы. Неслучайно, теперь это и государственный праздник – День народного единства. Для водненцев эта дата – одна из самых почитаемых. На Казанскую прихожане Свято-Никольского храма вместе с настоятелем протоиереем Павлом Рыльченко обходят крестным ходом вокруг поселка. И именно в этом году традиция отметила свой первый юбилей – 5 лет.

# «СКОРБЬ НАШУ В РАДОСТЬ ПРЕТВОРЯЮЩАЯ» ПРАЗДНОВАНИЕ КАЗАНСКОЙ ИКОНЫ БОЖИЕЙ МАТЕРИ НА ВОДНОМ

Праздничная Божественная литургия прошла в верхнем приделе храма – в честь святителя Николая Чудотворца. Праздник ощущался во всем – в настроении прихожан, в пении клироса, в молитве, конечно же, Ей, Заступнице усердной. Ведь к кому как не к Богородице ты можешь обратиться с любой скорбью и печалью, и кто лучше Ее от напастей защитит.

На призыв помолиться о сохранении и укреплении России откликнулось немало водненцев, хотя день выдался довольно морозный. Крестный ход с хоругвями и иконами под пение тропарей прошёл вокруг Водного. По пути следования отслужили семь молебнов – от недугов винопития, наркомании и игромании, о властях, о благоустройстве семьи, против колдовства, у памятника героям Великой Отечественной помянули погибших воинов. Тем, кто встречался на пути шествия, вручали газету «Православные ступени» (вестник храма святителя Николая Чудотворца). Многие, увидев крестный ход, присоединялись. У самой церкви отслужили молебен о благосостоянии России.

В рядах крестноходцев была и Татьяна Николаевна Головна, как представил ее отец Павел, архивариус храма. Обязанность такую взяла на себя добровольно, просто все, что связано с церковью на Водном, для нее близкое и родное, потому бережно хранит свои записи и фотографии. В приходе она с самого первого собрания, на котором отец Евгений познакомил водненцев с настоятелем будущей церкви отцом Павлом. Служили тогда в маленькой комнате, но, конечно, молились и мечтали о большом храме. И теперь мы можем видеть плоды усердных трудов жителей поселка и благотворителей – белоснежный храм с богатым внутренним убранством. Но главное – это, конечно, не стены. Татьяна Николаевна признается, что православная община для нее как семья. Именно сюда вслед за ней пришли ее муж и сыновья, здесь она венчалась, здесь отпевали ее супруга. В храме друг друга хорошо знают, если заболел кто, позвонят, навещают. Так и должно быть у православных, когда в радости и в горе вместе.

Пять лет назад родилась идея обойти крестным ходом вокруг поселка, чтобы защитить молитвой, испросить водненцам Божие благословение. И после крестного хода стали отмечать, что вроде и автомобильных аварий стало поменьше, и люди стали по-иному относиться к православному шествию. «Конечно, хотелось бы, чтобы молодежи было побольше в храме, – говорит Татьяна Николаевна. – Но что поделаешь, в поселке мало работы для молодых, уезжают. Но мы рады, что эти дети были у нас, ходили в воскресную школу. Те росточки веры, которые в них были посеяны, обязательно возрастут. Душа же, она, как известно, христианка».

Крестный ход на день Казанской иконы Божией Матери стал еще одной благодатной традицией для жителей поселка Водный, как рождественские и пасхальные праздники в Доме культуры. Но прихожане Никольского храма уже подумывают, а не сделать ли шествие еще на Николу летнего (22 мая), да прямо до Ухты. Поживем-увидим, Господь всегда помогает в благих начинаниях, а



уж тем более в таких как крестный ход. Ведь это особая молитва. Как отметил в своем выступлении отец Павел: «Каждый ваш пройденный шаг, каждое ваше сердечное воздыхание в совместной молитве крестного хода бесценно для спасения нашей Родины».

Вероника Лудникова.  
Фото Николая Лудникова.

## Поэтической строкой

### Русскому Севастополю от русского Севера!

#### КРОВАВЫЙ ЖЕМЧУГ

Кровавый жемчуг сыпала рябина,  
Склонясь, берёзы косы лили вниз,  
И пела Севера долина,  
Печальной музыкой звучал  
тяжёлый бриз.

И в этой песне сердце отразило  
Далёкий южный черноморский  
стон:  
Как на границе Крымской море  
выло,  
Ревело правду, разгоняя сон.

Смотрел я, молча, сквозь времён  
завесу  
И в отражении выгнутого зеркала  
Я видел тех, кто поклоняясь  
бесу,  
Рвал Севастополь и швырял  
металл;

Горела сталь и расплавляла  
глину,  
Сжигала плечи лютая жара,  
Но город русский, не сгибая  
спину,  
Держал своё ответное: Ура!

И чёрный всадник, с огненной  
косою,

Сжимал тиски, лилась рекою  
кровь,  
Но поутру багровою росой  
Вставала Правда за Святую  
Новь.

Тельняшки, гимнастёрки, гюйсы,  
Бушлаты чёрные несли в руках  
волна.  
Алел закат, и море било пульсом,  
Кровавый жемчуг вверх летел  
со дна.

И умывался берег красной  
пенной,  
И упивался солью, скривив рот.  
И до сих пор смеётся  
над изменой  
Твой, Севастополь,  
мужественный род.

И здесь, на Севере, в глубинах  
русских,  
Твой цвет рябина бережно  
хранит  
И верит: Правда в тропах узких  
Твоих не гнётся, держится,  
не спит.

Александр Кувшинов.

## Не бойся, малое стадо!

### О ГЛАВНОМ

В последнее время в СМИ, да и в обществе в целом, усилились антицерковные настроения. Многие, например, знают о кощунственной выходке в храме Христа Спасителя. О практически еженедельных актах кощунства и вандализма, совершаемых в храмах и других святых для православных местах, охотно рассказывают Интернет и телевидение. Некоторые деятели и журналисты пытаются настроить общественное мнение против Церкви. В результате многие православные стали бояться, что снова начнутся гонения на Церковь, только теперь не со стороны государственной власти, а по инициативе антихристианских сил.

Но стоит ли нам бояться? Думаю, нет. Нам, православным людям, постоянно читающим Святое Евангелие, достаточно просто более вдумчиво внимать ему. Если мы будем пропускать слова Священного Писания через свое сердце, а не машинально переворачивать страницы, то весь страх пропадет. Господь в Евангелии нигде не обещает нам, христианам, земных благ. Напротив, Спаситель четко говорит о том, что за Веру нас будут гнать. Будут гнать всегда.

Вспомним историю Церкви, начиная с первых веков христианства. Мир не

принял Самого Спасителя человечества и с особой жестокостью распял Его. Сколько крови христиан впитала наша земля. Сколько новомучеников и исповедников российских погибло, не согласившись на дьявольские уловки безбожной советской власти! Времена меняются, но ненависть дьявола к роду человеческому остается. С каждым годом нападки становятся все более изощренными. Теперь вроде как и не сажают, не убивают за веру. Сегодня дьявол как отец лжи выбрал другую тактику – вседозволенность и либерализация общества. И, думаю, это сейчас замечательно сбавляется. Люди, подобно ветхозаветному избранному народу, построили себе золотого тельца. Отвернулись от Бога. Им нужны удобная вера и удобный Бог. Бог, который бы все им позволял и все их грехи и развращения бы оправдывал. Когда же Церковь призывает к покаянию, называя грех своим именем, естественно, эта часть общества, опыренная мыслями о всеобщей дозволенности и свободе, начинает воспринимать слова Церкви в штыки. Ведь им не нужен Бог, который призывает к воздержанию и милосердию. Им не нужна Церковь, которая учит Евангелию. Им нужен тот золотой телец, воздвигнутый обманутым дьяволом израильским народом.

Но речь сейчас идет и о нас – православных христианах. Ведь, что скрывать, мы в последнее время тоже уже привыкли жить комфортной тихой жизнью. Все у нас очень уж

размеренно. И храмы строятся, и крестики в России носить не запрещают (в отличие от Великобритании, где госслужащим запрещено носить крестик на работе). В этой тишине мы деградируем. Ведь раньше люди шли за Христа на смерть, а сейчас не каждый во славу Божию и пол в храме согласится помыть. Потребительски мы сейчас как-то думаем. Зашли в храм, поставили свечку подороже, записки понаписали о здравии и упокоении и бежать. А ведь храм – это не только молитва, это и помощь нуждающимся, и посещение больных и заключенных и многое другое. Участие в церковной жизни не должно ограничиваться только подходом к иконной лавке. Если мы сами начнем жить полноценной церковной жизнью, то и бояться нам нечего. Нам надо думать о главном, как предстанем на Страшном Суде и будем отвечать Создателю за каждую прожитую секунду нашей жизни. Надо бояться не только праведного гнева Божия, но бояться огорчить Бога. Не зря в Евангелии христиане названы «малым стадом», и Господь обещает им Спасение. Но нам-то еще надо войти в это «малое стадо». Если мы, христиане, не только словом, но и делом, своей жизнью будем проповедовать Евангелие, то и окажемся причастниками Вечных Благ.

Иеромонах Илия (Володин),  
настоятель Свято-Никольского  
храма (на ул. Заречной).

# Необычный урок для юных журналистов

**Православный мир**

Необычный урок провели для слушателей Школы юного журналиста при Свято-Стефановском храме. Для них организовали экскурсию в информационный центр издательского дома «НЭП». Провел ее главный редактор и владелец «НЭПа» Дмитрий Артемьевич Алексеев.

Многие верующие задаются вопросом, а может ли православный быть социально успешным? Пожалуй, пример Алексеева как раз подтверждает, что очень даже может. Руководитель издательского дома создал первую коммерческую газету в Ухте, которая благополучно выходит в свет уже 20 лет. Сейчас ее тираж составляет 50 тысяч экземпляров. А ведь это не единственное СМИ, которое издается «НЭПом». Дмитрий Артемьевич не скрывает, что он православный, и хотя его газета не является религиозной, но это издание смело можно читать всей семьей.

Сам Дмитрий Алексеев начал писать для газеты еще в школьном возрасте, как и многие ветераны журналистской отрасли начинал в «Ухте». Окончил факультет журналистики Санкт-Петербургского государственного университета.

Ребята с удовольствием познакомились с экспонатами «музея боевой славы» НЭПа, как в шутку назвал его Д. Алексеев, обошли все рабочие кабинеты, смогли первыми увидеть завтрашний номер газеты «Столица» (одно из творений издательского дома) и получили ряд весьма полезных советов от дизайнеров. Ведь это первые друзья журналистов, от них зависит, как заиграет материал в газете или будет незаметен вообще.



А кульминацией выездного урока стала настоящая пресс-конференция. Ребята подготовились основательно, и потому Дмитрию Артемьевичу пришлось почти 40 минут отвечать на каверзные вопросы юных журналистов.

Например, Александра Киселева спросила: почему «НЭП» не печатает программу телепередач. Оказалось, это такая издательская стратегия. Газете семейного чтения, по мнению ее главного редактора, не следует рекламировать то, что нельзя показывать детям. Даже текст программы несет в себе вредную информацию. Кстати, издание несколько не проиграло от такого, казалось бы, сомнительного шага, и деньги сэкономили (за программу приходилось платить), и высвободили газетную площадь для действительно полезных и интересных материалов.

С удовольствием наблюдала за ребятами. Это была, по сути, их первая журналистская работа такого рода, и они с ней справились. Глав-

ное, что показали – свое неравнодушие к тому, что происходит вокруг. «Какие качества нужно развивать журналисту? В чем минусы и плюсы профессии?» – Анастасия Гусева заготовила солидный пакет вопросов. По мнению Дмитрия Алексеева, главное для журналиста – быть искренним самим с собой. И найти соломоново решение ему помогает вера в Бога. Плюсов у журналистики много.

– Это любимый труд, возможность постоянно развиваться и общаться с людьми, – рассказывает Дмитрий Артемьевич. – Обратная сторона – ответственность за любое сказанное слово. У журналиста это происходит публично, он отвечает перед огромной аудиторией. И нельзя забывать, что ты оставишь после себя, ты либо созидашь, либо разрушаешь.

Наверняка не все из слушателей Школы юного журналиста центра «Сретение» выберут именно эту профессию, уже сейчас кто-то думает стать юристом или писателем.

Но всем им нравится заниматься в центре. Как отметила Наталья Горбатенко:

– Мне по душе пришлось сама атмосфера, что говорят, как преподносят информацию, все это очень помогает для становления и развития личности. Здесь меняется само восприятие мира. Занятия проходят в храме – это уже о многом говорит, заставляет задуматься о жизненных приоритетах, ценностях.

Беседа в кабинете главного редактора «НЭПа» подошла к концу. Наверняка этот диалог был полезным и интересным для всех участников. Во всяком случае, Дмитрий Алексеев предложил юным журналистам сотрудничать с его газетой.

Впереди ребят ждет еще немало интересного. Будут и экскурсии, и спецвыпуски с работами ребят. Сегодня вы можете познакомиться с некоторыми из них в рубрике «Проба пера».

**Вероника Лудникова.**  
Фото Николая Лудникова.

## «ДОБРОХОТНО ДАЮЩЕГО ЛЮБИТ БОГ» (2 Кор. 9, 7)

Приход Свято-Стефановского храма обращается ко всем неравнодушным людям за помощью.

Свято-Стефановский храм проводит огромную просветительскую работу: создан духовно-просветительский центр «Сретение», где проходят занятия воскресной школы и школы юного журналиста, открылся военно-патриотический клуб для детей «Ратник», работает студия прикладного творчества, проводятся концерты, выставки, а летом – детская площадка, работают библейские курсы для взрослых. Храм финансирует издание православной газеты «Колокол Севера». И при этом своими силами старается провести ремонт здания, и средств, конечно, не хватает.

Большой зал по-прежнему находится в запустении, а ведь он мог бы стать одной из лучших концертных площадок для выступлений мастеров хоровой и классической музыки. Нуждается в косметическом ремонте и малый зал, где проводятся сегодня все мероприятия храма.

Потому обращаемся к тем, кому небезразлично будущее нашего города. Ведь воспитание подрастающего поколения – это вклад в наше будущее. Жертва на церковь – жертва Богу.

## РЕКВИЗИТЫ ХРАМА

Местная религиозная организация православный приход Свято-Стефановского храма г. Ухта РК Сыктывкарской и Воркутинской епархии Русской Православной Церкви (Московского Патриархата) 169300 г. Ухта Республика Коми, ул. Октябрьская – 8, тел. 8(8216)74-09-78, р/с 40703810804220000023 в ФАКБ «Северный Народный Банк» ОАО г.Ухта, ИНН 1102019820 к/с 30101810000000000785, БИК 048717785, КПП 110201001, ОКПО 41660346, ОКОНХ 98700

В платежном поручении указывать полное название получателя:

**Мест. религ. орг. правосл-й приход Свято-Стеф-го хр. г. Ухта РК Сыкт-й и Вор-й епархии Рус-й Прав-й Церкви (Моск-го Патр-та)**

## БЛАГОДАРИМ

Номер «Колокола Севера» за январь 2013 г. вышел при финансовой поддержке ухтинского предпринимателя

**Геворга Петросовича  
МУРАДЯНА**  
и других неравнодушных  
ухтинцев.

Сердечно благодарим за помощь  
нашему изданию.

**Спаси Вас Господи!**

## Родина – что это значит?

**Александра Киселева:**

– Родина – это не только место, в котором ты родился, это твоя судьба, твоя гордость, твое достоинство, и ты должен гордиться ею, какой бы она ни была.

С каждым годом я встречаю все больше людей, которые говорят, что Россия – это неразвитая страна. «Тогда почему же ты здесь живешь, почему ходишь по ее земле, или ты была в других странах, жила там?!» – спрашиваю я. Почему-то они отрицательно кивают головой и задумываются.

А кто первый открыл Арктику, у кого больше, всего территория, у кого вера сильнее всех, у кого газа и нефти больше чем у остальных? Это, конечно же, Россия – Родина наша, а мы ее сыны и дочери, одним словом – дети.

**Анастасия Гусева:**

– На Родине у каждого человека есть место, куда хочется возвращаться вновь и вновь. И никакие Нью-Йорк, Лос-Анджелес или Париж не смогут вызвать такое чувство восхищения, чувство какой-то необъяснимой родственной связи. Только в России живут самые добрые, самые душевные, искренние люди. Россия – самая необычная и замечательная страна в мире!

**Валерия Агудова**

– Родина – это то, за что ты будешь стоять горой. Недаром во время Великой Отечественной войны пролито столько крови, унесено столько жизней.

Так пусть и нынешнее поколение заботится о нашей Родине! Чтобы ценили и сохранили ее доброе имя и достоинство. Недаром говорят, что были богатыри русские, которым родная земля силу придавала.

## Защитите детей от рекламы!

**Проба пера**

**Завершился 2012 год, а проблему с распространением дурной и иногда нелегальной рекламы алкоголя и сигарет, все так никто и не решает.**

Конечно, можно на все это не обращать внимания, еще бы, ведь реклама этой дряни – весьма прибыльный бизнес. Ведь все, кто знают, купят. Впрочем, эта гадость причает всех, кто на нее смотрит, везде, куда ни глянь: в супермаркетах, в магазинах, по телевизору, в Интернете. Не удивлюсь, что через пару лет я услышу рекламу алкоголя и дома по радио. Повсюду развешаны эти плакаты: «Почувствуй вкус жизни!» (так агитируют покупать энергетические напитки). Я бы добавил: «Убейся позитивом!».

**Эту реплику мы направили руководителю администрации МОГО «Ухта», на страницу «ВКонтакте». И получили ответ от Игоря Викторовича Леонова:**

– Полностью согласен с духом и сутью этого обращения. Однако то, о чем просит Ваш воспитанник, находится в компетенции Государственной Думы. Именно там принимаются законы. В свою очередь могу Вам предложить совместный проект: разработать плакаты, пропагандирующие здоровый образ жизни, и наоборот – показывающие всю пагубность алкоголя и табака. Присылайте их мне – размещу лучшие работы на своей страничке.

Люди, одумайтесь, возможно, дети пьют и курят именно из-за того, что видят эту рекламу везде. А ведь можно было бы сделать агитацию этой вредной продукции только на сайтах для взрослых, причем с обязательной авторизацией, подтверждением совершеннолетия. В Финляндии, например, для продажи алкогольных напитков средней и высокой крепости существуют отдельные магазины, почему в России таких нет?!

Обращаюсь к Вам, Игорь Викторович, как руководителю ухтинской администрации, сделайте так, чтобы в Ухте не было плакатов и рекламных баннеров алкоголя и сигарет в магазинах и супермаркетах. Ведь порой даже на монетницах у касс размещают подобную рекламу, сделайте так, чтобы полки с сигаретами и алкоголем были скрыты от детских глаз.

**Александр Бронников.**



Газету «Колокол Севера» и православные новости Ухты и Удоры читайте на сайте: <http://sv-stefan.ru>

**УЧРЕДИТЕЛИ:**  
Н.Н. Лудников, А.В. Лудникова  
**ИЗДАТЕЛИ:**  
Удорское благочиние,  
о. Евгений Александров.

**ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:**  
Николай Лудников  
**ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР:**  
Вероника Лудникова  
**КОРРЕКТОР:** Светлана Якунина  
**ДИЗАЙН:** Дмитрий Маковский

Одобрено Синодальным  
информационным отделом  
РПЦ - свидетельство № 205  
от 09.04.2012 г.

Зарегистрирована Управлением  
Федеральной службы по надзору в  
сфере связи, информационных техно-  
логий и массовых коммуникаций по  
Республике Коми - свидетельство  
ПИ №ТУ 11-0135 от 15.02.2012 г.

**ПЕЧАТЬ:** отпечатано в  
ООО «Вятский издательский дом»  
(г. Киров, Динамовский проезд, 4).  
Тираж 1000. Заказ 7660. Выпуск подпи-  
сан в печать 21.12.2012 г. Дата выхода  
газеты 25.12.2012 г. Цена свободная.

**АДРЕС РЕДАКЦИИ:**  
169300, Республика Коми, г. Ухта,  
Октябрьская, 8.  
**ЭЛ. ПОЧТА:** ludnikovnn@mail.ru  
**ТЕЛЕФОНЫ:** 8(8216)74-81-09,  
89129472105