



КОЛОКОЛ

Севера



6+

Православная газета № 2 (55), февраль 2014 г. от Р.Х.

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

В НОМЕРЕ:

Новости
Стр. 3



Награды за «Православное слово»

Такие материалы
требуют работы души

Паломничество
Стр. 5



Истинная красота – в простоте

Ухтинцы - на Великой

РИТМ
Стр. 8



Верь и иди

О вдохновении и
творчестве лидер
группы «День»
Александр Кувшинов

Возрождение храма в Кослане

СОБЫТИЕ

9 февраля 2014 года в селе Кослан епископом Сыктывкарским и Воркутинским Питиримом был совершен чин Великого освящения храма Вознесения Господня. Архиерею сослужили благочинный протоиерей Евгений Александров и священнослужители Удорского церковного округа.

В неблизкий путь на Удору отец Евгений и певчие Свято-Стефановского храма отправились на двух машинах. В село Кослан добрались благополучно, без приключений. Событие, которое позвало нас в дорогу, было значительным – освящение храма, построенного до революции и оскверненного большевиками.

В церкви, куда мы прибыли 7 февраля вечером, царило радостное оживление, прихожане навели последние штрихи в уборке и благоустройстве храма. Работа шла дружно, каждый, не торопясь, занимался своим делом без лишней беготни и вопросов. Кто помоложе – мыли паникадило, стены, окна, женщины постарше протирали иконы, чистили подсвечники, гладили занавески, пылесосили ковры. Нас встретили радушно, с дороги предложили поужинать, угостив пирогами, соленьями, маринадами, жареной и соленой рыбой.

Затем прихожане храма Вознесения Господня, настоятелем которого является иерей Михаил Семуков, разобрали гостей по квартирам. Нас, троих мужчин, взяла на постой Валентина, работающая в церковной лавке. Она предоставила в наше распоряжение две комнаты, уплотнив свою семью. Приготовила ужин. За трапезой разговорились, она местная, дети выросли, живут отдельно. Вместе с Валентиной и ее супругом живет дочь их знакомых, учится в девятом классе, она приехала из деревни, где нет средней школы. Ее родители попросили приютить дочку, чтобы ребенок получил среднее образование. Сама хозяйка на пенсии, подрабатывает сторожем, получает копейки, муж зимой занимается рыбалкой, добывая



пищу для семьи, летом собирает грибы и ягоды. Так и сводят концы с концами. Приезжая в российскую глубинку, я всегда отмечаю искреннее гостеприимство местных жителей. Радушно принимая гостя, хозяева щедро угощают его, порой ставя на стол деликатесы, которые едят только по праздникам.

9 февраля в 8 утра мы уже были в храме, певчие во главе с регентом Татьяной Малыгиной проводили последнюю репетицию перед ответственной архиерейской службой. Отец Евгений сообщил мне хорошую новость – епископ Питирим благословил мое присутствие во время освящения престола в алтаре. Впервые у меня появилась возможность зафиксировать все детали совершения обряда.

К появлению епископа Сыктывкарского и Воркутинского Питирима храм был заполнен прихожанами. Отец Михаил отметил, что никогда еще не было на службе столько людей. Тем отраднее было видеть нарядных жителей, пришедших на столь значимое для поселка событие.

Никогда раньше не доводилось мне присутствовать на такой торжественной службе, поэтому старался запечатлеть все тонкости обряда.

Священнослужители, находящиеся в алтаре, были предельно сосредоточены, все указания архиерея выполнялись быстро и беспрекословно, а я, стараясь не мешать батюшкам, снимал и снимал чин освящения престола.

Крестный ход вокруг храма Вознесения Господня предвещало каждение и окропление святой водой, а также помазание миром стен церкви. Каждение символизирует славу Божию, покрывавшую в виде облака ветхозаветную скинию, а помазание стен миром знаменует освящение храма благодатью Господней.

По совершении крестного хода архиерей читает молитву, в которой просит Господа утвердить освящаемый храм непоколебимо до скончания века для принесения в нем достойной хвалы Пресвятой Троице.

Николай Лудников.
Фото автора.

(Окончание на 2 стр.)

Великий пост – праздник души

Подготовительные седмицы к Великому посту ставят нас перед лицом нашей греховности; Великий же пост, который в песнях церковных называется весной духовной, зовет нас духом подняться, в сердце и в уме расцвести радостью и благоговением перед Христом и Его спасительным делом – ведь мы спасены, потому что мы Им любимы, – и перед великими чудесами и делами Господними...

Кто может прощать грехи на земле, как только Бог? – спрашивают люди. И Спаситель, совершая чудо перед ними, утверждает, что так же, как Он может восстановить человека в плоти его, так же может Он восстановить и его цельность духовную, простив всякий грех, очистив от всякой нечистоты, восстановив в нем во славе и красоте Божий образ...

Вступим же в Великий пост так, чтобы вырасти в полную меру нашего человеческого достоинства, чтобы в нас воссияла слава Божия и чтобы через нас эта благодать распространилась и на всю вселенную, потому что апостол Павел говорит, что вся тварь стонет в ожидании момента, времени, когда явится слава сынов Божиих, когда человек станет достойным своего звания и всю тварь введет в Царство Божие.

Митрополит Антоний Сурожский.

Истинный пост есть устранение от злых дел. Прости ближнему оскорбление, прости ему долги. «Не в судах и сварах поститесь». Не ешь ты мясо, но поедает брат. Воздерживаешься от вина, но не удержишь себя от обид. Вкусить пищу дожидаться вечера, но тратишь день в судебных местах.

Святитель Василий Великий.

В наступившие дни святого Поста приведи себя в порядок, примири с людьми и с Богом. Сокрушайся и плачь о своем недостатке и гибели своей, тогда получишь прощение и обретешь надежду спасения. Сердце сокрушено и смиренно Бог не уничижит, а без этого никакие жертвы и милостыни не помогут тебе.

Из писем игумена Никона (Воробьева).

...Когда поститесь, не будьте унылы, как лицемеры, ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям постящимися. Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою. А ты, когда постишься, помажь голову твою и умой лице твое, чтобы явиться постящимся не пред людьми, но пред Отцем твоим, Который в тайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно.

Евангелие от Матфея 6, 16-18.



Устройство престола в алтаре: на подготовленное основание прибивается четырьмя гвоздями и прикрепляется воскомастиком (составом из воска, мастики и благовонных веществ) верхняя доска, что знаменует пригвождение Спасителя ко Кресту и помазание Его снятого с Креста тела благовонными ароматами.



Омовение престола водой, в знак благодатного освящения его силой и действием Св. Духа, и смесью розовой воды с красным вином, возливаемой крестообразно, что таинственно образует все освящающую кровь Господа, истекающую из Его ребра вместе с водой на Кресте.



Сначала на престол возлагается нижняя одежда, белая, знаменующая собой плащаницу, в которую было обвито тело Спасителя для погребения.



Затем на престол возлагается верхняя одежда, украшенная, изображающая Его вечную небесную славу.



Возрождение храма в Кослане

СОБЫТИЕ

(Окончание. Начало на стр.1)

После окончания службы епископ Сыктывкарский и Воркутинский Питирим наградил наиболее отличившихся в восстановлении храма людей. Одним из первых в списке стоял человек, без деятельного участия которого невозможно бы был сегодняшний праздник – глава муниципального района «Удорский» Василий Ерусланович Федоров. Благодаря его мудрому управлению к созданию храма подключились спонсоры, строители и просто неравнодушные люди.

Не был оставлен без награды и человек, которого без преувеличения можно назвать одним из духовных пастырей Удорского района – отец Михаил Семуков (на снимке справа), настоятель новорожденного храма Вознесения Господня. Необычна судьба этого священника, служба в богатом городе газовиков и нефтяников Ухте, он выразил желание поехать вместе с семьей в далекий медвежий угол – Удору, где прошло его детство, и служить там, нести людям свет Господень и пастырское просвещение. Сейчас такой поступок можно приравнять к подвигу, немного находится батюшек, которые самостоятельно, по велению души и сердца снялись бы с насыщенного места и поехали в глушь, где и жизнь будет беднее, и образование достойное дать детям будет очень сложно.

Награжденных было много, я не стану перечислять всех, однако хотелось бы отметить, с каким благоговением принимали медали и грамоты из рук владыки Питирима руководители района и простые прихожане, как ценны они были для тех, кто не жалея времени, а порой и здоровья своего восстанавливал поруганную обитель.

Старинный храм был построен и освящен на благодатной земле более 160 лет назад, в годы богоборческой власти он был осквернен. И вот спустя 90 лет после его закрытия силами местного населения, администрации района и настоятеля иерея Михаила Семукова храм вновь был возрожден. За короткое время была проделана огромная работа: голые стены с пустыми глазницами были оштукатурены, сделаны новые оконные рамы и двери, с нуля созда-



на система независимого отопления здания, функционирует водопровод, настелены полы и вот – поставлена финальная точка – установлен и освящен престол с частицами святых мощей.

Большую помощь удорским батюшкам оказывает их благочинный. Епископ Питирим прозорливо поставил священника из Ухты окормлять далекий таежный край, рассчитывая, что отец Евгений будет не только надзирать за службой вверенных ему священнослужителей, но и помогать морально и материально в их нелегкой службе в умирающих селах.

Благочинный Удорского церковного округа отец Евгений не любит рассказывать о том, сколько средств им было вложено в приходы Удоры за те несколько лет, что он руководит ими, а это многие сотни тысяч рублей (только стоимость уазика, который он подарил отцу Михаилу Семукову, – 450 тысяч рублей, немалые деньги были направлены в помощь православной общине в Вожской колонии). В каждую свою командировку отец Евгений везет полный багажник товаров для церковных лавок, окормляемых им приходов. Деньги за привезенные товары не взимаются,

это помощь более нуждающимся священникам.

Помощь ближнему – как актуальна она в наше время, когда одни живут богато, другие перебиваются с хлеба на квас. В этом плане очень разнится достаток священнослужителей центральных и промышленных городов и их коллег в деревнях и селах. До перестройки в СССР и странах социалистического содружества существовали городопобратимы, это было интересное начинание, люди общались друг с другом, приезжая целыми делегациями в дружественную страну и город-побратим. Я думаю, и сейчас очень актуально было бы реанимировать в Русской Православной Церкви это движение, придав ему иное наполнение, чтобы священники из состоятельных приходов оказывали посильную материальную помощь батюшкам из сел и деревень, на попечении которых оказываются зачастую и колонии, коих много еще в отдаленных уголках нашей Родины. Наша епархия могла бы стать зачинателем этого богоугодного движения.

Николай Лудников.
Фото автора.



Награды за «Православное слово»

Новости

Впервые в Республике Коми прошел конкурс для журналистов, пишущих и рассказывающих о Православии. Организатором его выступил духовно-просветительский центр «Сретение» Свято-Стефановского храма Ухты, который 15 февраля отметил свой второй день рождения.

Основная цель конкурса «Православное слово» – привлечение внимания СМИ к рассказу о главных православных ценностях: добре, проявлению сострадания и любви к ближнему, о традициях и вере наших предков. В нем приняли участие журналисты газет и телевидения Ухтинского и Сосногорского районов.

В адрес конкурсного жюри поступило порядка 20 заявок, и 15 февраля в день Сретения Господня на празднике в Свято-Стефановском храме были объявлены итоги. Дипломами регионального конкурса «Православное слово» были награждены ухтинские журналисты - газеты «НЭП» Евгений Карпов «За лучший материал в номинации «Лица Православия», газеты «Ухта» Нина Попова (на фото справа) «За лучший материал о просветительской деятельности Русской

Православной Церкви» и Елена Степанова «За лучший материал о православных традициях», Олег Исмаилов (телекомпания «ГСП») «За лучшую телепрограмму о просветительской деятельности Русской Православной Церкви», Юрий Яглов (программа «День») «За лучший телерепортаж о православных традициях». Особым призом был отмечен журналист из Сосногорска Владимир Красноперов (газета «Заря Тимана») «За лучший материал о роли Православия в современном мире». Всем журналистам были вручены книги и иконы.

Не обошли вниманием и газету «Колокол Севера», которая уже на протяжении 10 лет рассказывает читателям о жизни православной. Настоятель Свято-Стефановского храма протоиерей Евгений Александров вручил главному редактору газеты Николаю Лудникову икону Спасителя и редкое издание по истории России.

Председатель жюри конкурса «Православное слово» отец Евгений отметил:

- Радует, что наши журналисты все больше интересуются православными традициями и рассказывают об этом своим зрителям и читателям. Это просветительская работа очень важна для общества в целом. И стоит отметить, что такие статьи и сюжеты требуют не только высокого профессионализма,



но и определенной духовной работы.

«Сретенский вечер», на котором проходила церемония награждения журналистов, стал настоящим праздником духовной музыки и поэзии. В программе прозвучали и церковные

песнопения, и «Аве Мария», и романсы, и лирические песни, и «Легенда» И. Альбениса в исполнении гитариста Александра Судакова.

Им вторили ухтинские поэты Владимир Аншуков, Евгения Филиппова,

Валентина Лызлова, Евгений Карпов - в их произведениях и любовь, и молитва. А лидер группы «День» Александр Кувшинов преподнес настоящий сюрприз – новую песню, которую он написал к юбилею Толгского монастыря.



В КРЕЩЕНИЕ ГОСПОДЬ СТАНОВИТСЯ НАМ БЛИЖЕ

Интересная просветительская программа прошла в отделении дневного пребывания Центра социальной защиты, это еще одно мероприятие в рамках партнерства со Свято-Стефановским храмом. В гости к ветеранам пришли настоятель церкви протоиерей Евгений Александров, певчие и сотрудники центра «Сретение». Тема встречи – Крещение Господне.

Звуки церковных песнопений всегда настраивают на особый лад. Клиросный хор Свято-Стефановского храма исполнил, конечно же, песнопения Крещению Господню и ряд других замечательных произведений, которые можно услышать только на концертах духовной музыки или на службе в храме. А уж когда зазвучало «Достойно есть» на греческом языке, все словно увидели далекий Афон.

Батюшка начал беседу с вопроса: «Что вы знаете о празднике Крещения?». Вопрос не такой простой на самом деле. Конечно, большинство людей знают, что в этот день крестился Господь и что вода освящается особым образом. Но, к сожалению, к оставленным предками традициями примешано столько домислов и суеверий, что порой люди забывают о главном. Христос, который не нуждался в Крещении, смиренно пришел к пророку Иоанну Предтече, чтобы свершилось предначертанное. «В Крещении Господь становится нам ближе», – сказал о. Евгений.

Открылась величайшая из тайн бытия: тайна Единого и Неразделимого Божества, существующего, тем не менее, в Трех Лицах. Бог Отец явил Себя здесь как небесный Глас, Бог Сын пребывал в водах Иордана, а Святой Дух сошел на Него «в виде голубине». Всему человечеству воочию явилась вся полнота истины о его Творце и Создателе — Таким, Каков Он есть на самом деле — о Боге-Троице...

Немало отец Евгений рассказал и о евангельской истории рождения и жизненного пути Иисуса Христа.

Батюшка напомнил собравшимся о том, что только вода, освященная в храме, считается святой и несет в себе духовную силу.

Одна из слушательниц задала вопрос: а зачем нужно крестить еще неразумных младенцев? Отец Евгений пояснил, что этой традиции уже две тысячи лет. И нам следует прислушаться к мнению предков. «Мы же хотим, чтобы дети были нашими детьми, а не чужестранцами в своей стране, потому и расти они должны в Православии, – подчеркнул о. Евгений. – Вы же не будете рассуждать, когда ваш ребенок болен: давать ему лекарство или нет? Не скажете, а пусть вырастет и сам решит – полезно ли ему принимать эти препараты. Малыш может и не выжить. Так и с Крещением. Ребенок принимает его по вере родителей, чтобы быть вместе с ними с Богом».

Ведущая программы Светлана Колодяжная привела слова Патриарха Кирилла:

- Служение Христу, которое начинается с простых дел и с попытки жить в соответствии с Его заповедями, приносит человеку счастье... Вглядываясь в черты молодых людей, мы видим лицо Православной Церкви будущего. Полагаю, у нас есть все основания смотреть в будущее с оптимизмом.

СВЕТЛЫЕ ИТОГИ

Все больший интерес у школьников вызывает конкурс «Светлая радость Рождества Христова», проводимый духовно-просветительским центром «Сретение». Поговорить о всеми любимых христианских праздниках в 2013 году решили около 40 учащихся из Ухты, Сосногорска и Удорского района. Награждение победителей и участников конкурса состоялось 7 января 2014 года на торжественной презентации выставки «Православный мир».

ИТОГИ КОНКУРСА:

Поощрительными призами и дипломами за участие награждены Станислав Королев (пгт. Нижний Одес), Анна Бодрова (пгт. Нижний Одес), Алина Волкова (пгт. Нижний Одес), Карина Журавлева (пгт. Нижний Одес), Ксения Куркова (пгт. Нижний Одес), Валерия Горбей и Вероника Злобина (г. Сосногорск), Виктор Костюнин (Ухта, МОУ «СОШ №5»), Дмитрий Рудь (Ухта, МОУ «СОШ №10»), Даниил Мисюренько (Ухта, МОУ «СОШ №7»), Полина Агьденко (Ухта, МОУ «СОШ №17»), Татьяна Соллертинская (г. Сосногорск).

В возрастной категории от 7 до 10 лет:

3 место – Алиса Потемкина (п. Междуреченск, Удорский район)

2 место – Нина Юрецкая и Мария Воробьева (Ухта, Гимназия иностранных языков)

1 место – Мария Троханович и Злата Круглова (Ухта, 21-я школа на базе центра реабилитации)

В возрастной категории от 11 до 13 лет:

3 место – Антон Носков (Ухта, МОУ «УТЛ») и Яна Шлопова (Ухта, МОУ «СОШ №18»)

2 место – Павел Грабовский (г. Сосногорск, МБОУ «СОШ №3 с УИОП») и Влада Акимова (Ухта, МОУ «СОШ №18»)

1 место – Мадина Джафарова (Ухта, МОУ «СОШ №2») и Карина Бейман (п. Междуреченск, Удорский район)

В группе от 14 до 16 лет:

3 место – Иван Харин из Усогорска.

2 место – Наталья Чулкова (Ухта, МОУ «СОШ №7»)

1 место – решено не присуждать.

В группе от 17 до 18 лет:

3 место – Оксана Разманова (Ухта, п. Водный, МОУ «СОШ №14»)

2 место – Данил Юдин (Ухта, МОУ «СОШ №18»)

1 место – Мария Конюхова (Ухта, МОУ «СОШ №19»).

Поздравляем призеров и участников и сердечно благодарим педагогов, которые помогли ребятам в подготовке замечательных сочинений о Рождестве Христовом и Крещении Господнем. Настоятель Свято-Стефановского храма о. Евгений направил письма в управления образования трех районов с просьбой отметить работу учителей, которая так важна для духовно-нравственного воспитания детей и возрождения России.



С «РАТНИКАМИ» ОБ АФГАНСКОЙ ВОЙНЕ

14 февраля настоятелем Свято-Стефановского храма протоиереем Евгением Александровым была организована экскурсия воспитанников военно-патриотического клуба «Ратник» в пожарную часть города Ухты. Программа была разнообразной: после экскурсии в музей, которую провел Александр Валерьевич Тимушев, ребятам был показан фильм об Афганской войне. Показ был приурочен к 25-й годовщине вывода советских войск из Афганистана.

Перед юными «ратниками» выступил ветеран боевых действий в Афганистане, проректор по безопасности УГТУ Андрей Николаевич Дозморов. Он рассказал детям о том, как воевали его товарищи в далекой стране. Ребята слушали с неподдельным интересом, задавали вопросы, порой очень толковые. Гостей в пожарной части встретили радушно: предложили чай с конфетами и печеньем.

А потом детворе ожидало настоящее приключение. Начальник караула капитан Андрей Васильевич Коваленко принес костюм пожарного и предложил ребятам на время, кто быстрее, попытаться надеть штаны, куртку и каску. В соревнованиях приняли участие все пары военно-патриотического клуба «Ратник». Смешно и умильно было видеть, как мальчишки пытались облачиться в форму взрослого пожарного.

Когда конкурс был закончен, неутомимый Андрей Васильевич повел экскурсантов в гараж, где начал подробно рассказывать им о назначении каждого автомобиля. Увиденное произвело неизгладимое впечатление на воспитанников военно-патриотического клуба «Ратник». Наверняка, дети будут рассказывать своим товарищам о необычной экскурсии по пожарной части, о веселых конкурсах и о своих впечатлениях от посещения музея.

На прощание гостям из центра «Сретение» Свято-Стефановского храма вручили Благодарственное письмо от начальника ФГКУ «2 отряд ФПС по Республике Коми» О.В. Соболева за участие в совместном мероприятии, посвященном 25-летию вывода советских войск из Афганистана.

Страницу подготовили Вероника и Николай Лудниковы.
Фото Николая Лудникова.

В ВЕРОЙ И НАДЕЖДОЙ

Рассказы

Часто столкнувшись с очередной проблемой и не сумев преодолеть ее, мы ропщем и клянем злодейку-судьбу. Однако проходит время и мы, получив горячо желаемое, с удивлением отмечаем: та проблема возникла не случайно, и именно она явилась путеводным указателем, заставившим свернуть с ложного пути на истинный.

В моей жизни случилось неприятное событие, о котором, впрочем, я почти позабыл уже через месяц. Однако с удовлетворением отметил: оно пошло явно на пользу моему психологическому здоровью. Ведь насколько легче становится на душе, когда перестаешь общаться с группой лиц, ненавидящих людей только за то, что те более успешны, чем они.

А ПОТОМ СЛУЧИЛОСЬ ЧУДО!

Перед новым 2013 годом сын принес икону Христа, писанную лет 130 тому назад. Почерневшая от времени доска, слегка расплывчатый лик Спасителя.

Я сразу же решил оставить старую икону себе, чем-то она мне глянулась, а может, очень похожа на те, что висели в саманных хатах дедушек и бабушек. С ее приходом я связываю череду положительных событий, следующих одно за другим. Не рискну их все перечислять (ведь это достаточно сокровенные вещи), остановлюсь лишь на одном показательном примере.

Проблема излишнего веса входит в первую пятерку серьезных заболеваний человечества в XXI веке. Именно лишние килограммы являются определяющим фактором в развитии диабета и гипертонии. Качество жизни снижается, и незаметно для себя человек превращается в дряхлую развалину, надеющуюся лишь на чудодейственные лекарства и всевозможных целителей, готовых за деньги вылечить любой недуг. Некоторые из них уже лет двадцать периодически наезжают в Ухту и собирают группы озабоченных горожан, уповающих на сомнительные, пусть и запатентованные методы.

Мой личный опыт борьбы с излишним весом имеет многолетнюю историю. Различные методы и подходы, прошедшие всестороннюю апробацию на собственном организме, приносили лишь временный эффект. Такое впечатление будто внутри тебя сидит второе «я», которое только и ждет того момента, когда хозяин даст слабину. Тут-то все потерянные килограммы и возвращаются обратно, да еще с солидным довеском в придачу. Трудно без веры бороться с самим собой, между тем победа

в этой борьбе считается исключительно значимой: одолеть самого себя, свои слабости и пороки – огромное личное достижение!

Так вот, перед тем как Максим принес икону, я испробовал очередное пропечатанное в популярном журнале средство – и опять без видимых результатов. Исподволь испытывая к старой иконе особое доверие, я и обратился к ней с заветной просьбой: мол, хочу похудеть.

Прошло два месяца, в течение которых я успешно разобрался с одной застарелой болячкой, но появилась другая проблема – результаты проведенных анализов свидетельствовали о высоком содержании сахара в крови. Опытному врачу-эндокринологу хватило беглого взгляда, чтобы выдать неутошительный диагноз – диабет второго типа. Обращаясь к помощнице, она без тени сомнений велела той поставить меня на учет и выписать бесплатные таблетки на два месяца вперед. Смысл тут такой: без изменения сложившегося образа жизни – пьешь каждый день таблетки и продолжаешь кушать что попало, без ограничений по времени, качеству и количеству пищи.

А ведь до стадии приема таблеток существует еще одно доступное и проверенное средство – диета. Диета, сопряженная с кардинальным изменением привычного образа жизни. Однако прийти к такому решению мало кому по силам – это круче, чем бросить курить в пятьдесят лет.

«Садиться» на таблетки, расписаться в собственной беспомощности – это не для людей, обладающих твердым характером и уверенностью в собственных силах. И отложив в сторону медикаменты, я стал адаптировать к себе принципы здорового образа жизни.

Пятиразовое питание в течение дня, отказ от вредных для организма продуктов, и в том числе сахара и соли, принесли очевидные результаты: не форсируя позитивные процессы, за 10 месяцев я похудел на 28 килограммов. Одна девушка во впечатлительная женщина, с которой мы давно не виделись, всплеснула при встрече руками, захлопала накрашенными ресницами и с чувством произнесла: «Я просто поражена! Что с вами случилось?..». Первое предположение, возникшее у нее, – серьезное заболевание, иссушившее мое некогда «пышущее здоровьем» тело. Кстати, к такому же выводу приходили и другие ухтинские знакомые.

Вместе с лишними килограммами исчезла гипертония. А ведь я много лет ежедневно утром и вечером пил таблетки, принудительно нормализующие артериальное давление. Уже после первых безвозвратно ушедших 10 килограммов, давление нормализовалось, прошла одышка и в целом исчезла необходимость в приеме привычных препаратов. Сейчас они пылятся в тумбочке и, на верное, искренне недоумевают, что случилось с их

постоянным потребителем и отчего разрушилось взаимовыгодное сотрудничество...

Что касается уровня сахара, то и он постепенно пришел в норму и сейчас не вызывает опасений. Однако памятью о коварном втором «я» – понимаю, расслабляться не следует, нужно ставить перед собой новые задачи и двигаться дальше по пути здорового образа жизни. Двигаться с верой в себя и с надеждой на помощь Творца всего сущего на этой Земле.

Вот такой позитивный пример, который я одно-значно связываю с якобы случайным появлением в нашем доме иконы с потемневшим ликом Иисуса Христа.

БАБУШКИНА ИКОНА

Между тем я очень сожалел, что в свое время не взял из хат моих дедушек и бабушек каких-то значимых вещей на память. А что можно отнести к значимым предметам в хатах простых хуторских стариков? Ясно – не драгоценности, которых у них не было, а нечто другое... Со временем я понял: это нечто – иконы, почитаемые семейные реликвии. Возле них разворачивались многие знаковые страницы жизни обыкновенных колхозных тружеников: рождение детей, голодное лихолетье, годы войны и многое другое, чем была наполнена крестьянская жизнь во времена социалистического строительства.

Это к ним, оставаясь наедине, обращали бабушки слова молитвы, как дань вечной памяти незыблемым ценностям, на которых всё и держится на этом свете. Святым иконам поверяли они насущные заботы и чаяния. Божию Матерь и Николая Угодника горячо просили о помощи – в первую очередь за таких разных, но бесконечно любимых сыновей и дочерей.

На родовом хуторе отца вместе с хатой, перешедшей в руки нового хозяина, осталась икона Николая Чудотворца, стоявшая в красном углу в обрамлении расшитых вручную рушников.

Как же я был удивлен и обрадован, когда год назад узнал, любимая икона бабушки Елены Тимофеевны не пропала, а бережно хранится в семье Натальи Ивановны Шабуровой (Теплицкой) в далеком городе Тюмени. Опытный мастер, отреставрировавший эту реликвию, писанную на доске маслом, сказал: мол, такие массово изготавливались во второй половине XIX века и особой ценности не представляют. Да разве в деньгах тут дело...

Когда в начале лета 2013 года мы стали созваниваться с другой двоюродной сестрой Натальей Николаевной Фисун, проживающей в Ростовской области, то одним из первых заданных мной вопросов был о судьбе иконы Божией Матери, принадлежавшей бабушке Евдокии Архиповне. Сестра замаялась, но ответила честно: икона у нее, но она рассыпалась при падении на пол и

восстановлению не подлежит. Тем не менее, я настойчиво просил Наталью Николаевну прислать то, что еще осталось.

В конце июня вскрыл посылку, я сразу понял, тут действительно ничего уже не поделать. Ведь лик Божией Матери с младенцем на руках оказался напечатанным на плотном картоне, отсюда и низкая сохранность недолговечного материала. Доска – основа, к которой картон был приклеен, практически превратилась в труху. Решение здесь просматривалось однозначное – утилизировать обломки, а вот как это сделать деликатно?... Предстояло сходить в церковь и проконсультироваться со знающим человеком.

Я уже складывал в ящик дощечки и фольгу обрамления лика, как неожиданно пришел проведать родителей Максим. Он тут же обратил внимание на картонный почтовый ящик и поинтересовался в чем дело. Молча посмотрев на обломки реликвии, сын спросил, что я намерен сделать с этим добром, а когда услышал ответ, забрал ящик с собой, обронив мимоходом:

– Может, что и сделаю...

– Ты же не волшебник, сынок!

– Я попробую...

На мой день рождения, 18 июля, Максим принес неожиданный и трогательный подарок – восстановленную им бабушкину икону Божией Матери. Сколько вечеров он возился с фрагментами и окладом, где заказывал раму – старший сын пояснять не стал. Только и сказал: доску от старинной иконы для основы ему подобрал и подарил ухтинский товарищ, сопроводив словами: «Для такого дела не жалко».

У мамы нашелся вышитый рушник еще от Евдокии Архиповны. Узнав о вновь обретенной иконе, она передала его мне с пожеланием – использовать в качестве обрамления бабушкиной иконы.

Как только восстановленная икона заняла почетное место у моего рабочего стола, произошло еще одно знаковое событие – меня неудержимо потянуло к истокам. И, отложив в долгий ящик рукопись «Ухтинских рассказов б», я принялся за книгу, посвященную родным местам моих дорогих родителей. В процессе работы над новой книгой вскрылись доселе неизвестные факты, проливающие свет на истоки нашей редкой фамилии. Считаю очень важным, особенно в смутное для России время, озадачиться простым вопросом: кто мы и где наши исторические корни? Объемная книга под названием «Есть такая станция Мальчевская...» была написана всего за четыре месяца и сейчас находится в Кировской типографии.

Появление в нашем доме икон, о которых я рассказывал, – добрый знак, знак надежды и веры!

Юрий Теплинский.

Газете
«Колокол Севера» 10 лет

Многая лета!

С семьей Лудниковых мы достаточно близко познакомились в 1967 году, когда поселились после сноса полубарачных деревянных строений во втором подъезде пятиэтажного дома на Октябрьской улице.

Родители Раиса Ивановна и Николай Петрович – уважаемые люди, отмеченные высокими трудовыми наградами. Только в этой дружной и хлебосольной семье мне довелось отведать вкуснейших грибов вологодского засола под названием «бычки». А еще вяленую стерлядку, рыбу заготавливали на реке Сухона.

Братья Николай и Сергей заметно отличались друг от друга. Николай был не по годам серьезен, выдержан и не подвержен таким пагубным порокам, как табак, алкоголь, праздное безделье. Помню, уже в семнадцатилетнем возрасте он много размышлял о смысле жизни и задавался вопросом: «Как сделать так, чтобы после тебя не остался лишь нулик, заполненный до отказа?..»

Понятно, для достижения пусть еще не до конца оформившейся цели, нужно загодя готовиться духовно и физически. Поэтому Николай стал активно заниматься спортом: хорошо бегал на лыжах, отменно играл в настольный теннис и шахматы. Мне помнятся завидные награды, горевшие красной эмалью на

лацкане его сшитого в талию пиджака, а именно Золотой значок ГТО и Ударник комсомола 1973 года.

Обучаясь в УИИ, кроме общественно-комсомольской деятельности серьезно работал с историческими документами и на их базе писал рефераты по теме промышленного освоения Республики Коми. В рамках Малой академии общался и консультировался с Андреем Яковлевичем Кремсом – ученым, не нуждающимся в особом представлении.

Уже позднее Николай Лудников заинтересовался новым для ухтинцев течением – восточными единоборствами. Добившись весомых результатов в каратэ, он сам стал активным популяризатором этого вида спорта, всесторонне закаляющего тело и душу. Тренировал подростков, выпускал брошюры с карандашными рисунками застывших в боевых стойках каратистов.

Многие годы, наблюдая за Николаем со стороны, я не переставал удивляться и его неугомонности, и затянувшегося периоду подготовки к чему-то главному. Большинству знакомых ситуация, когда «подающий надежды» молодой человек оставался таковым до глубокой старости. Прочитав «Записки странника», а затем и отдельные выпуски «Колокола Севера», я понял, Николай Николаевич Лудников нашел-таки поприще, где в полной мере может быть использован

его духовный и физический потенциал. Человек долго искал свое главное дело, нашел его и всесторонне раскрылся на ниве просвещения.

В этом году «Колокол Севера» отмечает десятилетний юбилей. И, конечно, для супругов Лудниковых это особый праздник. Ведь в большей степени благодаря кропотливому труду Вероники и Николая в нашем городе выходит такая уникальная газета!

На фоне забытых негативными обзорами и навязчивой рекламой изданий «Колокол Севера» смотрится особенно свежо, ярко и духовно насыщено. Качественная плотная бумага, наполненные жизнью панорамные фотографии, тщательно продуманные и сформированные рубрики. В оптимальном объеме освещаются позитивные события, происходящие в православном мире. Не нужно быть «крутым» аналитиком для того, чтобы отметить: на базе ухтинского православного храма (кроме положенных по статусу мероприятий) ведется большая просветительская работа среди молодежи – будущих строителей новой России. И центр «Сретение», созданный по инициативе настоятеля Свято-Стефановского храма отца Евгения и супругов Лудниковых, является застрельщиком многих интересных инициатив.

В газете регулярно освещаются значимые события из жизни различных



по социальному статусу людей, заслуживающих уважение, имеющих крепкий духовный стержень и отличающихся завидным трудолюбием. Представляет интерес и вполне вписывается в формат газеты рубрика «Ваше здоровье», где Николай Николаевич предлагает апробированные на себе приемы и методы, способствующие здоровому долголетию.

На страницах газеты авторы аргументированно критикуют и некоторые негативные стороны сегодняшней действительности. В частности, так называемые «западные ценности», культивируемые в среде молодежи.

«А ведь нам есть чем гордиться, имея более чем тысячаletнюю историю существования российского государства. Можно приводить бесконечное количество фактов, подтверждающих

нашу самобытность, талант нашего народа, уникальность его культуры во всех ее проявлениях». Под такими словами, конечно же, подпишется каждый порядочный россиянин.

Казалось бы, для Ухты тираж «Колокола Севера» невелик – тысяча экземпляров. Однако многократная оборачиваемость увеличивает его почти на порядок. Прочитанные «от корки до корки» газеты передаются друзьям и знакомым, снова возвращаются в храм. В газете есть нечто такое, что ее просто невозможно вот так взять да и выбросить в мусорный мешок.

Я имею привычку вырезать из газет и журналов свои статьи и складывать их в отдельную папку. А тут – рука не поднимается. Пришлось приобрести огромную папку с нестандартными файлами и вставить туда газету с моим рассказом целиком.

В преддверии приближающегося юбилея, мне хочется пожелать авторскому коллективу непоколебимой веры в те ценности, которыми сильна Святая Русь и о которых так достойно говорят авторы на страницах «Колокола Севера». От лица читателей огромная благодарность спонсорам, бескорыстно помогающим столу нужному для нашей Ухты изданию!

Юрий Теплинский, писатель.



Паломничество

Крестноходцев я считаю героями. Правда. Лишиться даже на пару дней привычного городского комфорта готов далеко не каждый. Люди, которые собираются пройти крестный ход, знают, что их ждет. Но многие, преодолевшие нелегкий многодневный путь до реки Великой, что недалеко от Кирова, в один голос отвечают – дорога была легка и бременем не казалась. Я пока никак не могу решиться влиться в общую массу смельчаков, чтобы несколько дней пешим ходом добираться до святого места. Но всегда радуюсь любому случаю отправиться в паломничество. Не так давно, после праздника Крещения Господня, такая возможность представилась мне и еще нескольким прихожанам Свято-Стефановской церкви Ухты. Во вторник, двадцать первого января, на трех машинах мы отправились в Николо-Великорецкий монастырь, тот самый, что является конечной точкой крестноходцев, идущих от Кирова до реки Великой. Руководил нашей группой настоятель Свято-Стефановского храма отец Евгений Александров.

Мы предполагали добраться до места часов за десять, но просчитались на два с половиной часа. Не планируя заранее, мы практически сразу перед поворотом на Шошку решили вернуться в Онежье, к отцу Антонию. Погода нам благоприятствовала, начавшаяся было, утренняя метель быстро утихла, и по хорошей, укатанной морозцем дороге мы благополучно подъехали к церкви. Батюшка встретил нас, как всегда, приветливо. Храм Рождества Пресвятой Богородицы, которому не одна сотня лет, стоит на холме, с которого открывается потрясающий вид на реку Вымь. Продуваемые ледяным ветром, мы стояли на крутой возвышенности и были не в силах отвести взгляд от величественной красоты зимнего леса, который замер под тяжелыми снежными шапками, мягко уютившись на хвойных лапах. Но морозец нас все же поторопил, и мы вошли в еле теплый храм, который обогревали две печки-«экономки». Мы подали записки о близких, поставили свечи. Отец Антоний провел небольшую экскурсию, его рассказ об иконах и местных святых еще раз заставил нас удивиться непостижимым путям Божьего промысла. Я сознательно не хочу подробно передавать эти истории, просто советую читающим эти строки лично побывать в храме Рождества Пресвятой Богородицы, встретиться с настоятелем и получить заряд позитива. У батюшки удивительное чувство юмора. Да, и не забудьте о милосердии. В Онежье образовалась община, что-то типа общежительного обита. Живущие при отце Антонии послушники и послушницы помогают, кто чем может. Храм нуждается в любой помощи – продуктами, деньгами, стройматериалами. Здесь всегда рады паломникам.

Теплая беседа с отцом Антонием за чайным столом нас отогрела, еще немного поговорив о том, о сем, мы стали собираться. В машине я еще долго думала о более чем скромной, почти подвижнической жизни отца настоятеля, и мне вспомнились его слова,

Истинная красота в простоте



когда он, вдруг, задал нам вопрос: «А вы знаете, что вы все, как один, здесь стоящие, есть на одной из икон этого храма?». Мы переглянулись. Батюшка подвел нас к огромной, ростовой иконе. «Вот, смотрите», - отец Антоний улыбнулся, когда мы задрали головы вверх. «Э-э, нет, не смотрите так высоко, смотрите сюда. Вы здесь внизу, а я рядышком, недалеко от вас». Потом тихо добавил: «Помилуй нас, Господи, спаси и сохрани». Я подошла к старой иконе и прочла: «Страшный суд». В верхней ее части лики святых, внизу гелена огненная и вечные мучения. Отец Антоний, согнувшись, рассматривал образы: «Я где-то вот тут». Медленно распрямляясь в спине, взором батюшка поднимался все выше. «Э, нет, отец, ты так сильно-то не разгибайся, выше середины себя не ищи. Мы с тобой где-то тут», - отец Евгений указал рукой на нижнюю часть иконы. Легко жить человеку, не теряющему чувство юмора в любой ситуации. «Держи ум свой во аде и не отчаивайся» - говорил святой Силуан Афонский.

Немного отдохнув, продолжили путь к Никольскому монастырю. Благодаря рассказам Николая Лудникова и его книге «Записки странника», мы уже немного знали об обители, куда направлялись. Монастырь на этом святом месте возник не случайно и, конечно, не без особенного Божьего промысла и воли самого Николая Чудотворца.

В 1383 году на берегу реки Великой крестьянин Семен Агалаков обнаружил икону святителя Николая. После того, как начались многочисленные исцеления от болезней тех, кто помолился у чудотворного образа, слава о нем разнеслась по всей Вятской земле и за ее пределы. Уже до времени своего первого путешествия в Москву, в 1555 году, Великорецкая икона святителя Николая была известна и почитаема по

всей Руси. Благодаря славе чудотворного образа в XV веке возникает село Великорецкое. Жители града Хлынова, столицы Вятского края, перенесли образ святителя к себе, дав обет каждый год приносить его на место явления, на берег реки Великой. С тех пор, уже более шестиста лет, ежегодно, с 3 по 8 июня, совершается на Вятской земле Великорецкий крестный ход.

Наместником Спасо-Преображенского Никольского монастыря в селе Великорецком Юрьянского района Кировской области служит игумен Тихон (Меркушев). С ним трудятся еще четверо иноков и послушников.

Около восьми вечера мы прибыли к месту паломничества. Отец Тихон нас радушно встретил, накормил, расселил и... очень меня удивил. Впоследствии, когда я находилась рядом с ним, слушала его, у меня возникло ощущение, что время замедляет ход. С этим человеком хотелось быть рядом как можно дольше, с ним несовместимо понятие «суетность».

В среду утром, в восемь часов, мы уже были на службе, отец Евгений служил в Спасо-Преображенском храме утрению. В храме было прохладно и очень темно, горели свечи. Прихожан из местных не было, только работник лавки и женщина, следившая за подсвечниками. Постепенно храм наполнялся теплом и светом. Солнце всходило, освещая храм, расписанный купол и иконы на стенах. Одноголосное пение монахов не давало рассеиваться уму, подчеркивая простоту и молитвенность богослужения. Потом нас в просторной трапезной угощали сливовым киселем и белым хлебом (день был постный – среда). Немного подкрепившись, пошли на святой источник, но окунуться в купель отважились только двое. Помолиться на месте явления Великорецкой иконы, попили воды из святого источ-

ника. К нему нас провожала огромная местная дворняга. Она радостно прыгала, то обгоняла нас, то бодала, подталкивая сзади, то хватала кого-нибудь за варежку и, держа ее в зубах, бежала рядом. День был тот самый, «мороз и солнце», мы забрели на крутой холм, место обретения чудотворной иконы, на котором сейчас стоит Крест. Ничего не хотелось говорить, любые слова звучали бы тускло. Открывшийся нам роскошный вид на реку Великую все сказал сам за себя. Яркое, почти весеннее солнце, буквально залило землю переливающимися бриллиантками невесомого снега. Истинная красота в простоте, это очевидно. Простота и премудрость - в Боге.

Его присутствие чувствовалось везде: и на источнике, и в старинном храме у раки с мощами святого угодника Божия, Николая Чудотворца, и в трапезной, и в крохотной комнатке – пристройке к дому, куда меня поселили. В доме было тоже просто, чисто и очень уютно. Небольшая уже растопленная печь отдавала комнате приятное тепло.

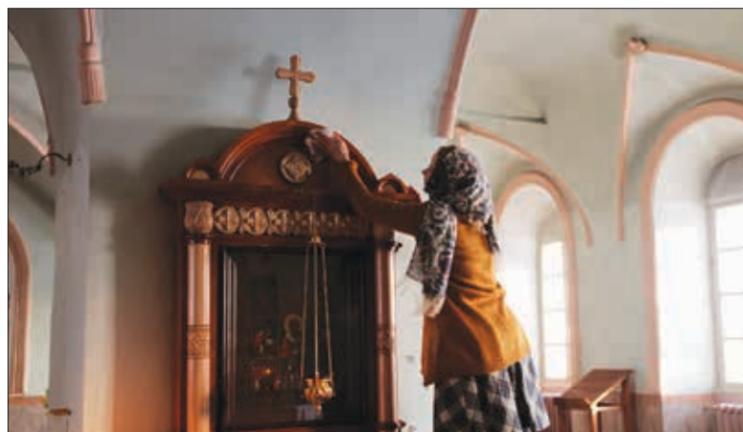
Вечером среды планировалось служить всенощную, до ее начала оставалось время, которое мы надеялись провести с пользой. Надо было помыть окна в храме, протереть пыль с иконостаса и икон. После Всенощного бдения – вкусный ужин в трапезной, после которого по приглашению отца Тихона мы пошли к нему в дом. Оказалось, что батюшка прекрасный рассказчик и интересный собеседник, он пишет чудные картины и много путешествует. Говорит он тихо и размеренно. Каждому из своих иноков так же тихо определяет послушания, и его спокойная интонация не оставляет места возможности ослушаться. Так говорят люди, имеющие авторитет и уважение, кому не надо рвать связи,

чтобы доказать свою значимость и правоту. По секрету узнала, что в его маленькой келье огромное количество книг, в том числе русских классиков, без знания произведений которых невозможно быть истинно русским душой. Каждый из нас получил от него в дар диски с фильмами о его паломнических поездках и удобно составленный им самим молитвослов с утренним и вечерним правилами и с молитвами ко Святому Причастию.

После беседы мы разошлись по своим углам. Завтра Литургия, и надо было приготовиться к исповеди и Причастию. Надо сказать, что все службы в Николо-Великорецком храме по времени служатся не многим дольше, чем в нашем, Свято-Стефановском. Честно, у меня было опасение, что не выстою монастырскую службу. И совершенно напрасно. Времени не ощущалось. В полвосьмого начали читать «часы». Отец Тихон и отец Евгений Литургию служили вдвоем. Мы все причастились, а после отцы служили молебен с акафистом Николаю Чудотворцу. Я несколько лет несу послушание на клиросе, но петь вместе с монахами - забываемое событие! Участвуя в общей молитве и слыша, почти выученные наизусть, прошения на ектениях, ощутила, что молюсь словно первый раз в жизни. Я не читала, не пела, не слушала правильно воспринятые звуки и не искала текстовых эмоций, просто молилась.

Уезжать не хотелось. А по возвращении домой, несколько дней не включала телевизор и долго не могла войти в привычное жизненное русло. Думала, насколько эти люди – отец Тихон и отец Антоний - далеки от интернетной «православной» возни. Они оба совершают свой пастырский труд без сослужащих отцов. У них у обоих большое хозяйство, попечение и ответственность за живущих рядом с ними. Труд, молитва и пост. Терпение, смирение и сердечность. По Божьей воле усердием этих священников сохраняются прекрасные храмы и не прекращается молитва за ближних и Отечество. Время в монастыре как будто остановилось, и, по ощущениям, два дня растянулись в неделю. В миру оно бежит, сокращаясь семь дней в один, день в час, а час в минуту. Суета съедает отпущенное нам Богом время на любовь и добрые дела, на наше спасение. Остановись на минутку, человек, и просто подумай – где оно, настоящее?

Татьяна Малыгина.
Фото о. Евгения Александрова
и Николая Лудникова.



Уроки истории

Во всех научных монографиях по истории России и других стран авторы, повествуя о тех или иных событиях, обязательно упоминают о духовных, державных и прочих лидерах, без чьих имен летопись страны становится абстрактной и неопределенной. Например, рассказывая о Великой Отечественной войне 1941 - 1945 гг., о победе советского народа над фашизмом обязательно отмечают таких видных полководцев, как Георгий Константинович Жуков и других. Сложилось так, что люди, пишущие об исторических событиях, всегда подчеркнут роль того или иного человека, чья заслуга наиболее весома с точки зрения автора.

Но ведь историю вершат, в конечном счете, не полководцы, а простые люди – ратники и труженики тыла. Побеждает и оставляет за собой право на существование – народ, «командиры» дают толчок, направление движения, верного или неверного, за ошибки же или удачи расплачивается простой воин своей жизнью.

И чем монолитнее, сплоченнее было общество, чем многочисленнее народ, тем труднее его покорить врагу. Испокон веков на Руси таким сплачивающим компонентом была вера православная.

Русская семья всегда была многодетной. Многодетность поддерживалась обычаями и освящалась Церковью. Уклонение от рождения детей, прерывание беременности считались тяжким грехом. Дети служили моральным оправданием половой жизни. Русское общество, главным образом крестьяне, свято этому следовало.

Основой устойчивого и быстрого роста численности русского народа были традиционно крепкие семья и брак. Неженатые не воспринимались в обществе всерьез. Они не имели голоса ни в семье, ни на крестьянском сходе, не могли получить земельный надел – главный источник своего существования.

В царствование Николая II Россия достигла самого высокого в своей истории уровня рождаемости. В своей книге «Покушение на русское царство» О.А. Платонов пишет: «Рост русского населения опережал рост населения западноевропейских стран более чем в три раза... В 1895 – 1900 годах на 1000 человек православного населения страны рождался 51 ребенок».

Доля России в мировом населении в 1900 году удвоилась, по сравнению с 1800 годом, и достигла 10 процентов».

Огромную созидательную роль на Руси всегда играли большие семьи. Люди понимали, что в одиночку не построишь дом, не обработаешь землю, не дашь отпор врагу, поэтому изначально предполагалось, что семья должна быть многочисленной, только в этом случае у нее есть будущее в этом опасном мире. Многочисленные родственники не дадут пропасть вдове и малолетним детям, потерявшим кормильца, не выкинут в дом престарелых пожилого человека. Так было на Руси до недавнего времени.

Рассматривая старые фотографии семейства Чуркиных-Федосеевых и зная не понаслышке их историю, радуешься тому, что были и есть на Руси еще такие семьи.

Примером для родных и близких был глава рода Константин Кириллович Чуркин. В суровые военные годы он взвалил на свои плечи огромную ношу, содержание 13 своих и почти такого же количества детей своих братьев, ушедших на войну. Его дети, рассказывая о своем отце, в один голос утверждают, что именно благодаря ему, единственному, оставшемуся в семье мужчине, многочисленная семья смогла пережить суровые времена в военное лихолетье и в послевоенные годы. Охотник и рыбак, он никогда не приходил пустым из тайги, им было добыто несколько десятков медведей, причем не всегда он ходил на



Большая семья Чуркиных.

Летопись рода в судьбе страны

этого опасного зверя с ружьем, порой вооружен он был только ножом и рогатиной.

Привитая детям многодетных семей с молоком матери забота о близких ярко прослеживается и в семье Чуркиных. Дети, видя перед собой пример отца, сами, встав на крыло, помогли своим младшим братишкам и сестренкам выучиться, получить хорошее образование, стать достойными членами общества.

Так, старший сын Константина Кирилловича от первой жены – Никита, получивший высшее медицинское образование и работавший врачом в Печоре, взял к себе младшую сестренку Анастасию, чтобы вывести ее в люди. С 8 по 10 класс она училась в Печоре, а после поступила и окончила педагогический институт в Архангельске. По распределению она была направлена в поселок Каменка Мезенского района Архангельской области, где преподавала историю. И хотя жила она в маленькой комнатке коммунальной квартиры, взяла к себе сестру Крестину, чтобы помочь родителям и, по примеру брата, дать возможность ей получить образование. Каждое лето Настя приезжала в Усть-Цильму, чтобы вместе с братьями и сестрами заготовить на зиму дрова и сено. Анастасия очень любила ходить в лес по грибы и

ягоды, она лучше других ориентировалась в тайге, заблудиться с ней было невозможно. У Насти был прекрасный голос, устьцилемские раздолбные напевы постоянно звучали в ее исполнении, за лето, казалось, она хотела напеться на целый год.

Из Каменки ее перевели в Северодвинск, назначив сначала директором ремесленного училища со строительным уклоном, а затем директором средней школы. В Северодвинск она пригласила и брата Виктора, который там получил свою первую профессию строителя. Фактически она дала ему путевку в жизнь.

После службы в рядах Советской армии и работы в родном селе Виктор Чуркин переезжает в 1970 году в Ухту, где работает сначала каменщиком в СМУ-1 треста «Жилстрой» в знаменитой бригаде Григория Грищенко. В 1973 году Виктора Константиновича назначают бригадиром, а вскоре избирают секретарем комсомольской организации управления. 15 февраля 1975 года бригадиру комсомольско-молодежной комплексной бригады СМУ-1 молодому коммунисту Виктору Чуркину присуждена премия Ленинского комсомола. Несомненно, и трудовые победы совершались тоже отчасти благодаря поддержке и одобрению семьи.

И подобных примеров в семье Чуркиных можно

приводить множество, устьцилемы демонстрируют уникальные свойства характера, присущие, наверное, только русскому человеку.

Многодетная семья в России всегда была надежной опорой Отечеству, это сейчас мы зовем ее «ячейкой общества».

В настоящее время страна наша находится в глубокой демографической яме, русский народ продолжает вымирать. Почти разрушены семейные связи между близкими людьми, во главе угла у многих – личное благополучие, не от того ли у нас сейчас беспризорников в стране больше, нежели было в годы революции, а в тюрьмах сидит почти миллион человек.

Современное либеральное общество Европы и Америки все свои ресурсы в настоящее время направляет на уничтожение института семьи в странах третьего мира, к ним оно причисляет и Россию. И тем важнее для нас почаще вспомнить о жизни наших предков, об их традициях и укладе, рассказывать об истории страны и таких семьях как Чуркины, чтобы не прервалась связь поколений, чтобы не исчез народ русский.

Николай Лудников.

Фото из архива Федосеевых – Чуркиных.



Виктор и Сергей Чуркины.



Анастасия Чуркина.



Удачная охота. Крайний справа - Константин Кириллович Чуркин.



СЕВЕРНАЯ СОКРОВИЩНИЦА БЫЛИННОЙ СТАРИНЫ

Наши пращурьы создали на берегах Печоры и ее притоков уникальный культурный анклав, не имеющий аналогов в мировой истории. Через былины этот грандиозный народный эпос землепашцы, охотники и рыбаки передавали из поколения в поколение, делились своими сокровенными знаниями о культуре и традициях великого русского народа, населявшего с незапамятных времен огромные пространства на Азиатской и Европейской частях современной России.

Нам же усердно пытаются доказать, как ленив и малограмотен русский народ был в стародавние времена и насколько невежествен он в настоящее время. Вступать в полемику с подобного рода эстетамы, я думаю, нет смысла, необходимо фактами доказывать обратное, опровергая безосновательную хулу.

Для меня эта тема носит личный характер. Мои предки по линии отца проживают в Ижемском районе, бабушка родилась в селе Мохча, родственники со стороны деда жили в Нарьян-Маре, а еще раньше в Пустозерске (теперь этого населенного пункта нет на карте России). Один из рода Лудниковых был купцом, имел пароходы на Печоре. И потому все, что связано с этим краем мне интересно и дорого.

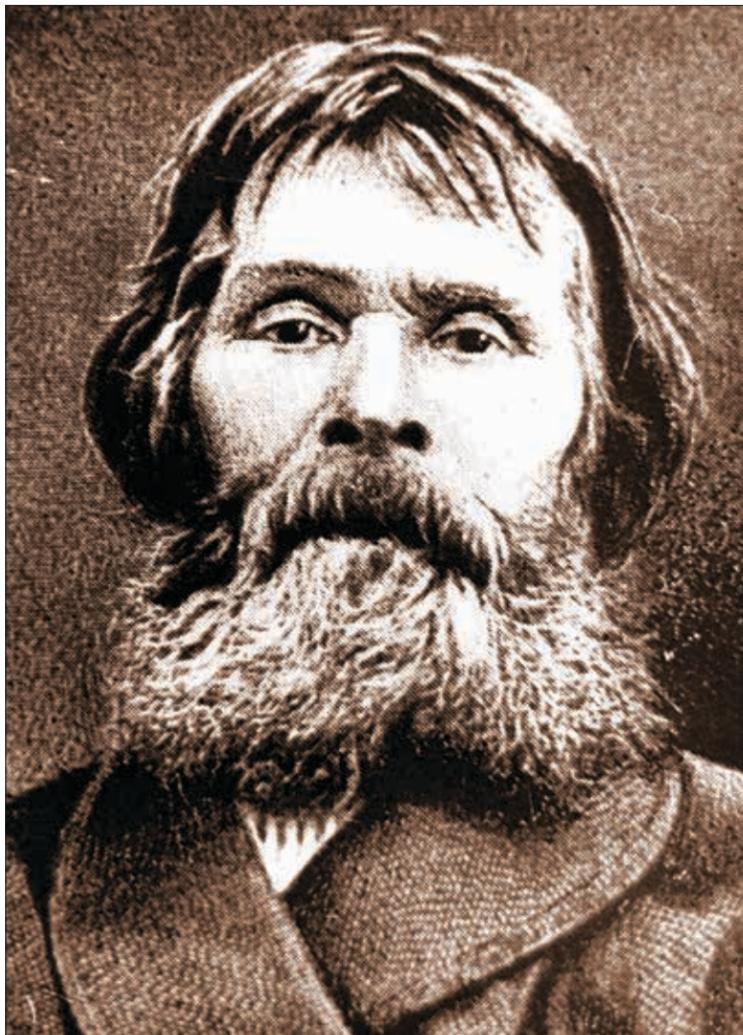
Перелистывая журнал «Православные храмы» №8 за 2012 год я наткнулся на интереснейшую статью, называется она «Сказитель».

В ней рассказывается, что никому не известный молодой чиновник канцелярии Олонецкого губернатора Павел Николаевич Рыбников из-за разыгравшейся бури оказался на небольшом островке Шуйнаволоке, что в Онежском озере. Здесь-то и состоялось его знакомство с человеком, сокровенные знания которого, переданные Рыбникову в форме старин (былин) и записанные им, буквально взорвали научный и культурный мир Санкт-Петербурга и Москвы. В русской фольклористике произошло событие, которое без всякого преувеличения можно отнести к крупнейшим открытиям мировой науки XIX столетия.

Оказывается, этим самым фольклористам было совершенно неизвестно, что в народе существует целая плеяда сказителей старин, которые бережно хранят и передают из поколения в поколение бесценные знания своей истории и культуры посредством устного пересказа. Именно в той форме, которую труднее всего сжечь и уничтожить многочисленным «писакам», перекаивающим русскую историю. Общепризнанный факт, что небезызвестные Миллер, Байер и Шлецер, ученые немцы, приглашенные в XVIII веке Екатериной II, собирали по монастырям рукописи, которые затем уничтожали, а на свет появлялись писания, утверждающие, например, что династия Рюриковичей ведет свое начало от викингов.

Так вот, совсем рядом с Петербургом в Олонецкой губернии жили хранители сокровенного знания своего народа, а ученые об этом ничего не знали. И вот в 1861 году вышел первый том «Песен, собранных П. Н. Рыбниковым». О впечатлении, произведенном им в ученом мире, А. Н. Пылин писал, что это «было изумление и даже недоверие».

В то время, когда эпическая традиция считалась почти повсеместно утраченной в России, когда не только былины, но и гораздо более поздние произведения - исторические песни и



Трофим Григорьевич Рябинин - сказитель «старин».

баллады приходилось собирать буквально по крупiciам, Павел Николаевич Рыбников публикует монографию, в которой только от Трофима Григорьевича Рябинина было записано 26 былин, состоящих из 6000 стихов.

Рыбниковым была открыта настоящая «Исландия русского эпоса», в которой древняя былина сохранилась в необычайном богатстве и небывалом сюжетном многообразии. Впервые ученые получили возможность изучать эпическую поэзию не как некую остаточную традицию, донесшую до новейших времен смутные отголоски древних эпох, а как вполне очевидный факт современной народной поэзии. Уникальные материалы были найдены не записанными на древних манускриптах, а представлены их хранителями - сказителями «северных рапсод».

Павел Николаевич вспоминал о первом впечатлении, произведенном на него искусством сказителя: «Напев былины был однообразен, голос у Рябинина не очень звонок, но удивительное умение сказывать придавало особенное значение каждому стиху. Не раз приводилось бросать перо, и я жадно вслушивался в течение рассказа... Где Рябинин научился такой мастерской дикции: каждый предмет у него выступал в настоящем свете, каждое слово получало свое значение!».

Приглашенный в столицу заонежский сказитель выступил 3 декабря 1871 года на заседании Отделения этнографии. По отзывам современников, это выступление явилось наиболее ярким культурным событием сезона, в зале Географического общества, где оно проходило, яблоку негде было упасть, и многие слушали старика-певца стоя.

После выступления Рябинину вручили денежное вознаграждение и особый дар от великого князя Константина Николаевича - серебряный кубок. Александр II пожаловал Трофиму Григорьевичу Рябинину медаль «За полезное».

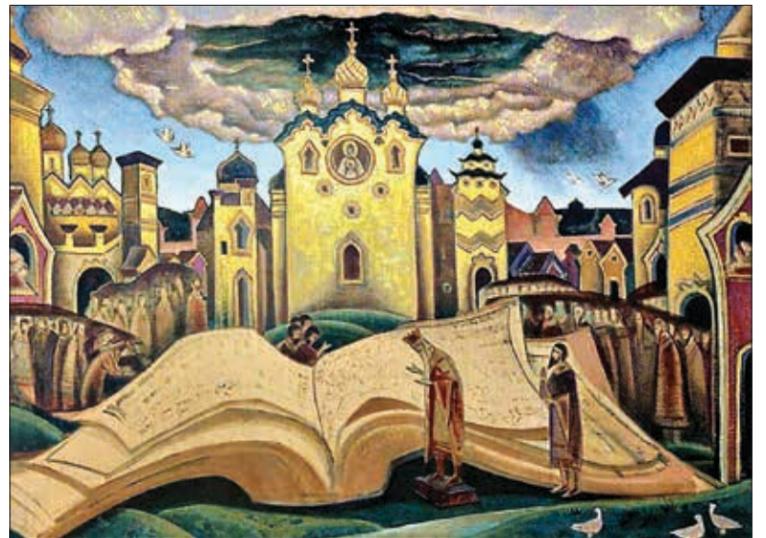
Устная память далекого прошлого - «веков минувших» - быть может, самое великое чудо народной культуры, чудо, мимо которого можно легко пройти, не заметив, не поняв, не ведая даже, что, например, вон тот одинокий старик-рыбак или та улыбающаяся тётка хранят в памяти своей предания великой киевской старины, ежили не еще более древние, от седых изначальных веков бытия наших далеких пращуров.

Известный русский славист А. Ф. Гильфердинг, побывав летом 1871 года в Олонецком крае, повторил маршрут П. Н. Рыбникова, сделал записи от 70 «рапсодов» (сказителей), увековечив на бумаге 322 текста, в том числе 270 былин.

Громкий успех изданий Рыбникова и Гильфердинга способствовал резкой активизации собирательной деятельности в самых разных областях России.

Большой интерес фольклористов к поиску новых очагов бытования эпоса на севере России в конце XIX века подтолкнул Николая Евгеньевича Ончукова (фольклорист, этнограф, журналист и издатель, действительный член Императорского русского географического общества) к поездке на Печору.

Печора поразила Н. Е. Ончукова обилием неожиданно открывшегося ему, неизвестного ранее науке эпического материала. Былинная поэзия жила здесь еще полной жизнью, была органической частью быта местного



населения. Общий результат этой поездки чрезвычайно высок - записаны 82 былины, 15 духовных стихов, 44 песни и 50 сказок.

Былины в начале XX века были неотъемлемой частью жизни печорцев. Хорошие рассказчики высоко ценились на Печоре. Во время осенней ловли рыбы всякая артель стремилась «залучить» хорошего старинщика или сказочника. В хороших старинщиках такая потребность, что они пользуются некоторыми преимуществами, им, например, не поручают особенно трудную часть работы, и они делают в артели то, что обыкновенно исполняют малолетние и подростки. При разделе сказителю, особенно угодившему своими стараниями артели, дается лучшая часть добычи.

В 1929 году на среднюю Печору, в те места, где производил в свое время записи былин Николай Евгеньевич Ончуков, была направлена комплексная искусствоведческая экспедиция, организованная Государственным Институтом истории искусств. Результат этой экспедиции в области эпического наследия в чисто количественном отношении был достаточно высок - было записано 54 былины от 21 сказителя.

Собиратели отмечали, что былины пелись как во время домашней работы, так и на промыслах. «И сейчас на промыслах, в лесной избушке, между делом, в праздник особенно, старинами, сказками и песнями забавляемся», - рассказывал известному собирателю былин Анне Михайловне Астаховой печорский сказитель Еремей Чупров. Старинщики лучшие или худшие были в эти годы практически в любой деревне. За годы работы собирателей «старин» на Печоре было зафиксировано 113 сказителей.

Былина на Печоре жила в близком соприкосновении с рукописной книжной традицией.

Усть-Цилемский район Республики Коми, охватывающий селения по берегам Печоры и ее притоков - Пижмы, Цильмы, Нерицы, является одним из уникальных «заповедников» не только былинной традиции, но и старинной книжности. Старообрядческое население печорских, пижемских и цилемских сел в течение XVIII-XIX вв. создало свою школу кириллического письма, сформировало разнообразный по жанрам фонд средневековых и старообрядческих литературных и публицистических сочинений в рамках семейных крестьянских рукописных собраний, которые передавались из поколения в поколение.

Археологическое открытие Печоры связано с именем заслужен-

ного деятеля науки РСФСР доктора филологических наук Владимира Ивановича Малышева (1910-1976 гг.). Показательно, что целью первой своей поездки в 1934 году на Печору студент Малышев ставит сбор устных преданий о протопопе Аввакуме. В 1937 году к этой основной по-прежнему цели командировки на Север добавляется новая: «Одновременно я поставил своей задачей ознакомиться со всеми собраниями рукописей и старопечатных книг в городах и селах, вошедших в мой маршрут». В отчете о поездке В. И. Малышевым указано более десятка имен устьцилемских хранителей рукописной старины, отмечены наиболее ценные в научном отношении рукописи.

Систематическое обследование Печоры ученому удалось начать только в 1949 году. С этого года Нижняя Печора надолго становится основным районом полевых археографических разысканий Пушкинского Дома АН СССР (ныне РАН). За четверть века (последняя экспедиция ИРЛИ была в 1973 г.) археографы выезжали сюда 15 раз, находки Малышева и его учеников составили 716 рукописей XV—XX вв. Всего же в Устьцилемском и Устьцилемском Новом сборниках Древлехранилища ИРЛИ РАН сосредоточено сейчас 787 рукописей XV—XX вв. В основном это рукописи, найденные в Усть-Цильме и на Пижме, меньшая их часть привезена с Цильмы и деревень бывшей Пустозерской волости. В. И. Малышевым были учтены только в Усть-Цильме с близкими деревнями и на Пижме 84 местных книжника, из которых почти половина располагала в конце XIX - первой трети XX вв. собраниями в несколько десятков рукописей и книг.

Самым трудолюбивым и талантливым из печорских книжников-переписчиков был устьцилем Иван Степанович Мяндин, хорошо владевший современной ему письменной речью и одновременно понимавший все тонкости архаического языка старинных рукописей.

Увы, время вносит свои коррективы, все меньше становится знатоков былинной и песенной культуры, молодежь привлекают иные ритмы, иные герои.

Мне кажется, в сложившейся ситуации уже государство в лице чиновников от культуры должно проявить заботу о сохранении и развитии самобытного ни с чем не сравнимого культурного наследия наших предков. Негоже уподобляться нам «Иванам, не помнящим родства».

Николай Лудников.
Фото по сети Интернет.

Истории

Реальные

РИТМ

Творчество

Молодежь

Верь и иди

Когда еще встречаться, как не в Сретение Господне? 15 февраля юные журналисты из центра «Сретение» стали участниками первой в своей жизни пресс-конференции с православным рок-музыкантом, композитором, поэтом, лидером группы «День» Александром Кувшиновым.

Беседа состоялась сразу после концерта, который проходил в Свято-Стефановском храме и завершился выступлением А. Кувшинова. Необычно вступить в разговор с музыкантом, который только что сорвал аплодисменты зала, но ребята основательно подготовились и вопросы сыпались один за другим.

Вырос музыкант в станице под Анапой. На берегу Черного моря и начал свою творческую деятельность, пел в концертах уже с 10 лет, играть на гитаре учился сам. Классического музыкального образования не имеет, но считает, что для талантливого

исполнителя и композитора – это не главное. Начинать, как и многие, с эстрады, но очень скоро понял, что это не его. Приход в Церковь стал приходом и к другой музыке – православной, патриотической, наполненной верой и любовью к Богу.

На вопрос: «Где черпаете вдохновение?» – Александр Кувшинов ответил целым каскадом историй своих песен. На самом деле идея приходит откуда-то свыше, а ее посланниками становятся самые обычные, на первый взгляд, картинные из жизни – разбитая посуда, сны, лай собаки.

Например, песня «Лай» именно так и родилась. В утренней тишине села Онежье поэт облаял местный пес и стал героем новой песни:

Подожди, пес, не лай, не тревожь тишину.

В мире этом без нас лая много.

Задали ребята и провокационный вопрос:

- Как Вы относитесь к бытующему в определенных кругах мнению,

что Православие и рок вещи не совместные?

- Это неправда. О Боге можно говорить на любом языке, в том числе языке рока. Не нужно путать наших музыкантов с западными. Достаточно послушать такие группы, как «Алиса», ДДТ, «Кино». На самом деле рок чище и светлее так называемой поппсы, которую крутят все радиостанции.

Чем только не занимался музыкант в своей жизни... И поварское дело освоил, и экономику изучал, да и сейчас в перерывах между гастрольями подрабатывает ремонтом квартир. Настоящее искусство – дело, как правило, убыточное, а семью надо содержать.

На досуге любит Кувшинов читать наших русских классиков, особенно Ф.М. Достоевского. В этих книгах он видит ту исконную нашу русскую культуру, которая все больше отодвигается на второй план усилиями в том числе и масс-медиа.

Безусловно, не бывает так, чтобы какая-то музыка безоговорочно нра-



вилась всем, есть у группы «День» и ее лидера Александра Кувшинова и свои противники, и свои поклонники. Среди последних и байкеры, которые приглашают музыкантов на свои фестивали, и школьники, и прихожане храмов Ухты и Сосногорска. «День» выступает и на городских концертах, и в глубинке, и в исправительных учреждениях. Что отличает творчество Александра Кувшинова?

Нетривиальность текстов, попытка поговорить о главном современным языком. И какие бы сложности ни встречались на пути, музыкант творит, пишет, верит в свое предназначение и идет дальше. Неслучайно одна из его песен так и называется «Верь и иди».

*Вероника Лудникова.
Фото Николая Лудникова.*



Тихая пристань. Игорь Демин.



*Монахи Великоорецкого монастыря.
Олег Симонок.*

Выставка

Открытия «Православного мира»

Рождественская выставка в Свято-Стефановском храме уже стала хорошей традицией, и многие ухтинцы спешат заглянуть в «Православный мир», чтобы полюбоваться фотографиями, а в этом году

еще и работами декоративно-прикладного творчества.

И каждый раз посетители удивляются, как оказывается, красив окружающий нас мир,

сколько красоты создал Господь.

Семья Сениных, например, написала такой отзыв:

- Особенно понравились жанровые кадры Н. Лудникова, в которых чувствуется

живая радость богомольцев – крестноходцев, и пейзажи И. Демина – знакомые виды у этого автора приобретают особую красоту, которую не видишь в повседневной суете.



Скипетр Матушки-Зимы. О. Досифей.



На привале. Николай Лудников.



Преодоление сложных обстоятельств

Ваше здоровье

(Окончание. Начало в №1(54))

Каково это быть самым сильным человеком планеты, а после ухода из большого спорта превратиться практически в инвалида? В прошлом номере мы начали рассказ об опыте Юрия Власова, который благодаря силе воли смог вернуть здоровье, несмотря на лишний вес, бессоницу, головные боли и расстройство пищеварения. Возвращение к нормальному образу жизни было поэтапным и непростым. Превозмогая боли и искушения, Юрий Петрович смог полностью отказаться от лекарств. Освободив свое тело от медикаментозной зависимости, наш герой приступил к не менее важной процедуре - закаливанию своего изнеженного организма.

Первый шаг, который ему необходимо было сделать, отказаться от шерстяного белья и теплого пледа, на котором он спал, укутавшись сверху пуховым одеялом. Юрий никак не мог избавиться от ночных лихорадок, просыпаясь от кошмаров, был весь мокрый от пота и легко простывал, даже находясь в постели.

Поначалу Юрий Власов закаляется дома совсем теплой водой, около 27 градусов, месяц за месяцем понижая ее. Раздеваясь, он ополаскивает над ванной руки, плечи, грудь, ноги. После водной процедуры сильно, до горения, растирается полотенцем. Чтобы избежать переохлаждений, Юрий измеряет температуру воды, граница, за которой, как правило, наступали срывы, была около 19° С. Часто после обливания его знобит, и он не может согреться. Со временем он так наловчился, что определял температуру без термометра с ошибкой в 1-2 градуса. По мере того как росла сопротивляемость организма переохлаждениям, все чаще его стало посещать навязчивое желание искупаться в реке. Долгие годы оно было неосуществимо, поскольку купание заканчивалось, как правило, жестокими простудами, а то и воспалением легких.

Чтобы окончательно почувствовать себя здоровым человеком, Юрию необходимо было вернуть те выносливость и силу, которые когда-то у него были, а без движения достичь этого невозможно. Однако ему все еще были недоступны полноценные тренировки, он по-прежнему не мог бегать. Поэтому осенью и зимой он решил осваивать ходьбу.

Первые прогулки - 8-12 минут топтания возле подъезда. На большее не доставало сил. Он становился мокрым, и его начинало мутить. Эти первые недели Юрия сопровождали жена и дочь.

Через 3-4 недели он поставил новую задачу - отойти от дома на триста метров. Когда Юрий Петрович возвращался, мир качался и чернел, в ухах ревели водопады. Переодеваться он отважился лишь в ванной, с него текли ручьи пота. Но ему нельзя было даже смыть его - он тут же простыл бы, поэтому утирался полотенцем и пережидал, когда остынет.

После того как были освоены первые сотни метров, Юрий начал выходить в парк. На преодоление круга по парку ушли последние дни октября, весь ноябрь и декабрь.

Теперь он упрямо топал по зимним тропинкам. Постепенно втянулся в довольно быстрый шаг без чрезмерных одышек и потливости. Это придавало ему уверенность, и уже с февраля Юрий отказался от пальто. С того времени он стал ходить лишь в куртках, и с каждым годом во все более легких.

С первым настоящим теплом Юрий Петрович решает на беговые тренировки. Беговыми их назвать можно



лишь условно, он то бежит, то переходит на шаг. И сам бег настолько замедлен, что ходьба в последние месяцы, пожалуй, была порезвее. Первое время его сильно донимали боли в позвоночнике, однако через месяц они притупляются, а некоторое время спустя и вовсе гаснут. Но вот без болей в печени не обходится ни одна пробежка. Когда боль невозможно терпеть, Юрий снижает темп и старается глотать воздух поглубже. Печень постепенно втягивается в работу, и боль стихает.

Только к середине лета он сомкнул беговые отрезки воедино. Еще через полтора месяца уже пробежал 5 километров. К осени без насилия над собой пробежал 10, а затем и 15 км. Когда Юрий впервые пробежал 3 км без отдыха, то испытал настоящее потрясение. «Он пробежал эти километры - пусть очень далекие от настоящей беговой выносливости - и не оглох, не онемел от головной боли! Дыхание при этом сохранялось ровным - во всю грудь. Он брел по полю. Солнце огнем уперлось в плечи, ветер трепал колосья мятликов, ежи репейников, пахло нагретой землей и травами, уже подсушенными жаром. А он вспоминал, как несколько лет назад в испарине и болях не мог отшагать какие-то двести-триста метров!»

С каждым месяцем наш герой все больше становился нечувствительным к невзгодам, подрубая власть страхов, которая сильнее всех ядов и болезней подтачивает организм. Однако пока он брел ощупью в верном направлении.

Вся беда в том, что мы не верим своему организму, и еще — не умеем терпеть. Мы от всего без колебаний хотим отгородиться микстурами, уколами, таблетками и жалобами - сами при этом ничего не хотим делать. Мы постоянно вносим в свою жизнь беспорядок и ослабляем себя. Но самое главное - мы боимся. Страх - могущественный инстинкт.

Юрий Петрович все ближе подступал к идее волевого управления организмом. В предыдущих номерах газеты «Колокол Севера» я неоднократно упоминал о Сытинских настройках на оздоровление организма и о полит-

венных настройках верующего человека. В данном случае Юрий Власов путем проб и ошибок медленно, но неуклонно подходил к мысли, что без выработки формул воли, без психотерапии невозможно преодолеть то состояние физического и душевного упадка, в котором он находился.

Юрий начинает разрабатывать формулы волевых настроев, особое внимание при этом он обращает на оздоровление сосудов. В его сознании кровеносная система представляет собою огромное раскидистое дерево, день за днем он все активнее внедряется в ее деятельность, ему кажется, что он ощущает наполненность сосудов желанием пальнуть или поспать, потому что во мне константа: тону сосудов всегда соответствует определенное давление крови — 115/75... Я живу на раскрытых сосудах. В любом случае они раскрыты. Я не устаю, я неутомим. Основа этого — раскрытые сосуды!..».

Часто он начинал шептать вслух: «При различных наклонах облегчается ток крови, рассасываются солевые отложения, уши не болят, пьется мозг. Я очень устойчив. Я как чугунная чашка, и все вокруг меня на месте. Я не знаю, что такое боль и головокружение!» А потом уже без всяких формул и заданностей вырывались слова веры в победу.

Как Юрий уже убедился на собственном опыте, тонус сосудов непосредственно и чрезвычайно плотно связан с психическим состоянием. Поэтому обработке сознания формулами воли сопутствует осязаемое и уверенное оздоровление. Организм настроен на каждое ничтожное движение мысли.

В самые жестокие часы болезни он

мечтал прокатиться на велосипеде. Уже целое десятилетие он был лишен этого невинного удовольствия. Любая попытка оборачивалась свирепым укачиванием и чрезвычайно стойким нарушением мозгового кровообращения.

И вот, наконец, он раскатывает на велосипеде в прохладные дни в одной легкой рубашке, потеет, и пот непрестанно сушит прохладный ветер, а он не простужается при этом! Стало быть, и в этом организм начинает выправляться, затронуты глубинные процессы начального процесса оздоровления.

С первыми погожими днями мая Юрий стал уезжать за город. Отыскивал безлюдное место, где раздевался и бродил под солнцем, испытывая при этом какое-то состояние блаженства, опьянения и восторга. Наконец настал тот день, когда он почувствовал, что готов к водным процедурам в реке. И пусть первая попытка была всего несколько секунд, велика была радость от свершившегося. Теперь почти каждый день он купается в реке, и суставная лихорадка не возвращается. Юрий не простужается, правда, порой после купания его трясет от холода, однако нет страшных суставных болей, особенно в области шейных позвонков.

Мы созданы для жизни, полной физических нагрузок, следовательно, движений самого разного свойства. Поэтому безделье более опасно, чем чрезмерная работа. Вообще бездельность можно рассматривать как своего рода добровольное умирание.

Юрий давно вынашивал мысль о тренировках обнаженным. Мокрые тряпки затрудняют кожу дыхание, гонят лишний пот, студят. И с середины ноября он становился дома на тренировку лишь в плавках.

На улице он делает неукоснительным правилом ходить лишь с расстегнутым воротником (исключение - для мороза), отказываясь от зимней шапки в пользу легкой, вязаной, спортивного покроя. Шарфы, теплые свитеры, шубы, теплые воротники пальто - все это изнеживает и делает уязвимым.

Самые главные упражнения, по мнению Юрия Власова, различные

наклоны, их он старается выполнять каждый день. Он приучает себя делать их с открытыми глазами. Пусть простейшая, но тренировка вестибулярного аппарата.

Новые нагрузки осваиваются со скрипом. Он чувствует, как усталость оборачивается головными болями, и порой такими, что от них буквально тулеет. От новых силовых упражнений мертвеют руки, а ведь объем нагрузок невелик.

После долгих месяцев тренировок Юрий похудел, но особым образом: поджался, уплотнился. Неожиданно он заметил, с губ сбегала синева. Достигнув столь впечатляющих результатов, практически воссоздав себя заново, Юрий понимает, что бросать тренировки нельзя, слишком дорогой ценой удалось достичь таких результатов, а растерять все можно в считанные месяцы.

Для него прояснился другой смысл тренировки. Любая физическая деятельность - это еще и насыщение кислородом. Без такой работы организм начинает страдать от его недостатка. Понимание данного обстоятельства позволило ему уже по-новому организовать все виды тренировок.

Для того чтобы стать здоровым, сильным и счастливым, прежде всего надо страстно этого желать — это первое и непреложное условие всей работы по восстановлению себя. Без такого чувства бессмысленны любые усилия и надежды. И это настроение должно перерасти в безоглядную веру, пронизывать и духовную, и физическую суть. Дряблая воля накладывает ограничения на человека, возможности которого удивительны!

В процессе работы над собой Юрий постоянно ограничивал себя в еде, старался контролировать свой вес, прекрасно понимая, что лишние килограммы создают дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему, увеличивают риск получения инсульта. Держать вес неизменным помогало двухразовое питание. Он не занимался теоретизированием, когда перешел на него, это случилось само собой. Когда в процессе интенсивных тренировок вес стал расти, он без сожаления расстался с ужином.

Каждое утро после водных процедур он вставал на весы и определял свою «продовольственную программу». Если вес по каким-либо причинам был выше нормы, то Юрий просто переставал есть, переходя на голодание или одноразовое питание.

Двухразовое питание и строгий запрет на всякую еду за 6 часов до сна позволяют держать вес постоянным, разумеется, при достаточной физической работе.

Прошло несколько долгих лет упорных тренировок, уже нет ни одной сферы в его физическом состоянии, которую он полностью не восстановил бы.

Во всех качествах, кроме силовых, он стал гораздо тренированней и выносливей, чем в молодости. Пропали боли в сердце, исчезла одышка, пульс стал устойчивым, в состоянии покоя 50-52 удара в минуту. В некоторые дни он снижается до 46 ударов.

Заканчивая свой рассказ об этом уникальном человеке, о его системе оздоровления, хотелось бы отметить: нет безвыходных положений, пределы сопротивления организма безграничны.

Не сдавайтесь, идите до конца, и пусть примером в этом вам будет Юрий Власов, который, побывав на самом верху физических человеческих возможностей, скатившись затем в пропасть недуга, сумел провести свой решительный бой с болезнями и победить.

Николай Лудников.

Фото по сети Интернет.

В статье приведены цитаты из книги Ю. П. Власова «Стечение сложных обстоятельств».

8 марта отмечаем день Матроны Московской

Церковный календарь

Теперь православные с особым чувством будут отмечать праздник 8 марта. Решением Священного Синода Русской Православной Церкви установлен дополнительный день празднования в честь святой блаженной Матроны Московской в память об обретении ее мощей — 8 марта (по н.ст.).

Данный вопрос рассматривался на заключительном заседании весенне-летней сессии Синода, которое проходило под председательством Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла 16 июля 2013 года.

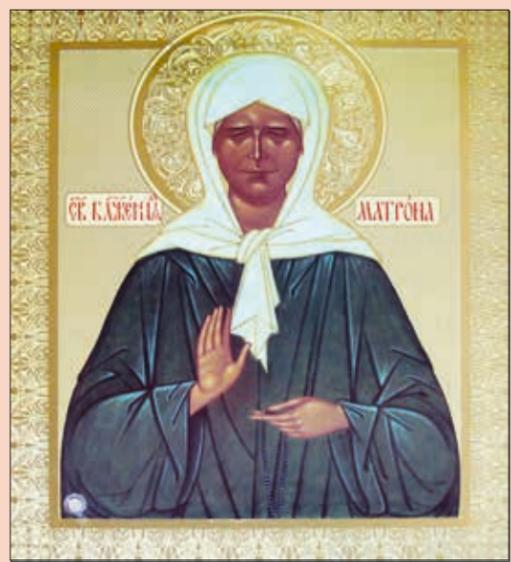
«Это почитаемая святая: ежедневно к ее мощам в монастыре стоят тысячи людей. В связи с таким почитанием, в связи с важностью поклонения этой святой решено установить дополнительную дату памяти в день обретения мощей — 8 марта по новому стилю», — сообщил председатель Синодального информационного отдела Московского патриархата Владимир Легойда.

Блаженная Матрона с рождения была слепой, а позже лишилась возможности ходить. С детства она удивляла своим смирением и благочестием и уже с семи лет обладала даром духовного рассуждения, прозорливости и исцеления. За советом к ней приходили люди со всей России. Матрона скончалась в 1952 году, а в 2004-м прославлена в лике святых. Ее мощи покоятся в московском Покровском монастыре.

Дата 8 марта была выбрана неслучайно — в это день в 1998 году останки Матроны Московской были эксгумированы и помещены в специальную гробницу (раку) в храме на территории Покровского монастыря. На месте ее могилы в настоящее время находится часовня, куда ежегодно приходят тысячи паломников.

Подготовила Вероника Лудникова.
Фото Николая Лудникова.

Икона блаженной Матроны Московской (с частицами ее гроба и земли с могилок) в Свято-Стефановском храме Ухты.



Вызов брошен

Взгляд

Увы, гром грянул. И у нас в России появился несовершеннолетний стрелок, который захотел решить свои проблемы с помощью огнестрельного оружия. Юноша одной из московских школ, получив четверку по географии, разрядил винтовку в безоружного и, следовательно, беззащитного преподавателя. Под горячую руку попались и полицейские, которых он расстрелял, как мишени в тире. Результат кровавой бойни — двое убитых и один тяжело раненый. Теперь мы и в огнестрельных разборках в школах не отстаем от Америки.

В этот же день все новостные ресурсы нашей страны, да и зарубежные, мне кажется, тоже, смаковали подробности трагедии. На шоу к Малахову были приглашены очевидцы разыгравшейся драмы и люди, знающие стрелка. Все шло по заранее расписанному сценарию, из антигероя делали героя. И вдруг этот информационный поток словно оборвался. На следующий день ни в Интернете, ни на телеканалах о происшествии ни слова, впервые за последние годы я с удовлетворением подумал, что все-таки нашлись «наверху» здравые люди, которые прервали поток безудержной вакханалии и гнусную гонку за сенсациями, по крайней мере, в данном конкретном случае. Незачем плодить Геростратов, которые, желая стяжать себе таким образом сомнительную славу, попытаются повторить безумный поступок странного молодого человека.

Не могу себе представить, чтобы подобное произошло во времена моего детства или еще раньше, например, в Царской России. С чего же у нас началось это страшное падение нравов и человечности, которое привело в конце концов к этой трагедии?

Хорошо помню, как предприимчивые комсомольские вожаки стали организовывать по всей стране видеосалоны, где демонстрировали эротику, а порой и «порнуху», фильмы ужасов и всевозможные боевики. Вся страна, по крайней мере, городские ее жители стояли в очередях в эти видеосалоны, чтобы посмотреть запретные фильмы. Чуть позже стали появляться видеомагнитофоны в частных руках. Нормальным досугом считалось в то время пойти посмотреть к друзьям нечто этакое, что не очень-то удобно было смотреть вместе, поэтому и смотрели сначала мужчины, потом женщины, или наоборот. Стоил лет 20 назад видеомагнитофон почти столько же, сколько приличный подержанный автомобиль иностранного

производства. Мы все глубже заглядывали наживку вседозволенности.

Затем появились компьютерные игры, в них я не играл, поскольку был уже достаточно взрослым, да и особого интереса к ним не проявлял, хотя у меня было много знакомых, которые могли дни напролет участвовать в виртуальных компьютерных сражениях. На работе у нас человек шесть сослуживцев по сети играли в «стрелялку» командами, трое против троих. Баталии были захватывающими, пока эту лавочку не прикрыли. Для многих эта виртуальная жизнь стала реальной. Не забуду, как невольно оказался свидетелем разговора трех мужчин об особенностях воздушного боя времен Второй Мировой войны. Они сыпали специальными терминами, говорили горячо, перебивая друг друга, порой споря. Минут пять я не мог понять, что же происходит, и вдруг меня осенило — это же огромные, люди, ведущие компьютерные воздушные бои. Мне стало как-то не по себе от услышанного, уж если взрослые люди так подсаживаются на эти стрелялки, то что говорить о детях.

Рынок нашей страны заполнили в огромных количествах странного содержания газеты и журналы, сразу же появился и термин «желтая пресса», особенно много их было на вокзалах и в киосках «Союзпечати». Практически каждый, и ребенок в том числе, мог купить себе любой эротический журнал. Куда-то разом исчезли наши советские фильмы, которые, как я теперь понимаю, были действительно целомудренными, на смену им пришли - подделки, несущие разврат и насилие. Нам все больше насаждали так называемый «западный образ жизни». И большинство населения с удовольствием вкушало этот низкопробный, уничтожающий душу и нравственность товар. Атака на нашу страну, лишённую «железного занавеса», продолжалась.

С появлением Интернета, этой Всемирной паутины или «помойки», как хотите, мне кажется, ларец захлопнулся, и все мы оказались под колпаком у «Дяди Сэма», то бишь у американских спецслужб. Теперь наш «Большой друг» целенаправленно и педантично не только вправляет нам мозги, но и тщательно следит, как этот процесс идет, где он эффективен, где надо добавить еще чего-нибудь. Что это за «нибудь» мы узнали, отчасти, когда появился разоблачитель Сноуден, агент-перевертыш, тоже наверняка выполняющий чей-то заказ, поскольку утечки такого рода делаются очень могущественными структурами, сопоставимыми по возможностям с ЦРУ. И эта подкованная борьба ведется со всевозрастающим остервенением, не затухая ни на секунду.



По роду своей деятельности я часто «захожу» в Интернет за необходимой мне информацией, однако стараюсь в поисковике набирать адрес конкретной книги или реферата, поскольку не доверяю ни Википедии ни другим подобным ресурсам, они все тенденциозно предлагают информацию, освещают ее крайне необъективно и живо. Поинтересуйтесь, в чьих руках сейчас все поисковики типа Рамблера и других, за всеми ими стоит все тот же «Дядя Сэм», правда, через множество посредников и фирм-прокладок.

В настоящее время мы тратим огромные средства на повышение обороноспособности нашей страны, пытаемся поднять экономику, сделать конкурентоспособной. Но кто ее будет защищать через десять, двадцать лет, кто будет строить новые электростанции и города, осваивать бескрайние просторы Сибири и шельф Северного Ледовитого океана? Как можно будет доверить оружие тем, кто вырос и был воспитан по лекалам западных технологов...

За беспрецедентно короткий срок мы подготовились к проведению Олимпийских игр, в Сочи действительно все грандиозно. Так было, например, с Олимпиадой — 80. Ну и что, улетел в никуда огромный мишка, скатилась искусственная слеза по его щеке, и все забыли о русском гостеприимстве.

Поэтому даже если мы вывернемся наизнанку, все равно будем «редисками» для Запада, чем больше мы будем на них ориентироваться, тем жестче и грубее будут их требования. Посмотрите, что сейчас творится на Украине. Политические деятели из Европы и Америки находятся практически в бессрочных командировках на «Майдане Незалежности», давая четкие инструкции боевикам и запугивая местных депутатов и олигархов экономическими и политическими санкциями.

Увы, история нас не учит, мы почему-то с вожделием смотрим на Запад, словно ждем от него одобрения и поддержки, обучаем детей иностранным языкам, отправляем учиться их в Европу, сами того не желая, готовим агентов влияния, которые будут в дальнейшем теми самыми проводниками западного, чуждого нам образа жизни, с его однополыми браками и примитивной культурой.

Титанические усилия наших лидеров, которые буквально в ручном режиме разруливают возникающие на огромной территории проблемы, как это было, например, во время наводнения на Дальнем Востоке, не в состоянии переломить ситуацию. Если во всей этой работе не будет духовного наполнения, мы вряд ли станем жить лучше. Сейчас в нашей стране у народа нет национальной идеи, той идеи, которая была бы в состоянии сплотить нацию, сделать нас единым народом, как было, например во время Второй Мировой войны, когда угроза уничтожения сплотила всех и страна не только победила агрессора, но и за считанные годы восстановила разрушенное народное хозяйство.

Если в самое ближайшее время мы не введем цензуру на все информационные источники, наши усилия по возрождению России будут тщетными, яд либерализма, вседозволенности и всетерпимости уничтожит нас как нацию и как государство. Появятся новые стрелки, которые будут терроризировать учителей, одноклассников, родителей и всех нас.

Всем нам брошен вызов, вызов страшный своей бесчеловечностью, как мыотреагируем на него, какие меры предпримем, от этого, уверен, и будет зависеть будущее нашей страны.

Николай Лудников.
Фото по сети Интернет.

Управляющий Северо-Восточным викариатством г. Москвы епископ Подольский Тихон в своем обращении в связи с трагическими событиями в общеобразовательной школе № 263 в Отрадном заявил, что главной причиной случившегося является потеря обществом представления о важности воспитания детей.

«Сегодня часть наших сограждан полагает, что человеку достаточно дать хорошее образование, что главное в жизни — это то, что в будущем даст ему карьерный рост, финансовую состоятельность, положение в обществе», — отметил архиерей. По словам епископа Тихона, беспринципная погоня за благосостоянием может привести к нравственной деградации.

Управляющий Северо-Восточным викариатством считает, что после трагедии все граждане призваны осознать свою ответственность за произошедшее и прилагать особые усилия для воспитания детей. «Мы должны перестать искать виновных и начать жить одной семьей, воспитывая наших детей, оберегая их от жестокости и пошлости в Интернете, СМИ и на телевидении, прививая им необходимые нравственные ориентиры», — подчеркнул епископ Тихон.

Северо-Восточное викариатство также сообщает о том, что после отпевания 6 февраля в храме Рождества Пресвятой Богородицы во Владыкине погибшего полицейского Сергея Бушуева во всех храмах викариатства продолжается поминовение погибших.

Епископ Тихон планирует совершить освящение школы № 263 и встретиться с преподавателями и родителями учащихся.

Патриархия.ру



Дорога к храму

Троице-Стефано-Ульяновский мужской монастырь по праву можно назвать жемчужиной Православия на Русском Севере. Об истории этой обители, уставе, ее насельниках мы уже рассказывали читателю. Но монастырь вновь и вновь привлекает паломников, и каждый из них, конечно, открывает для себя что-то сокровенное. Предлагаем читателю рассказ нашего постоянного автора Надежды Митиной о своей паломнической поездке в Ульяново.

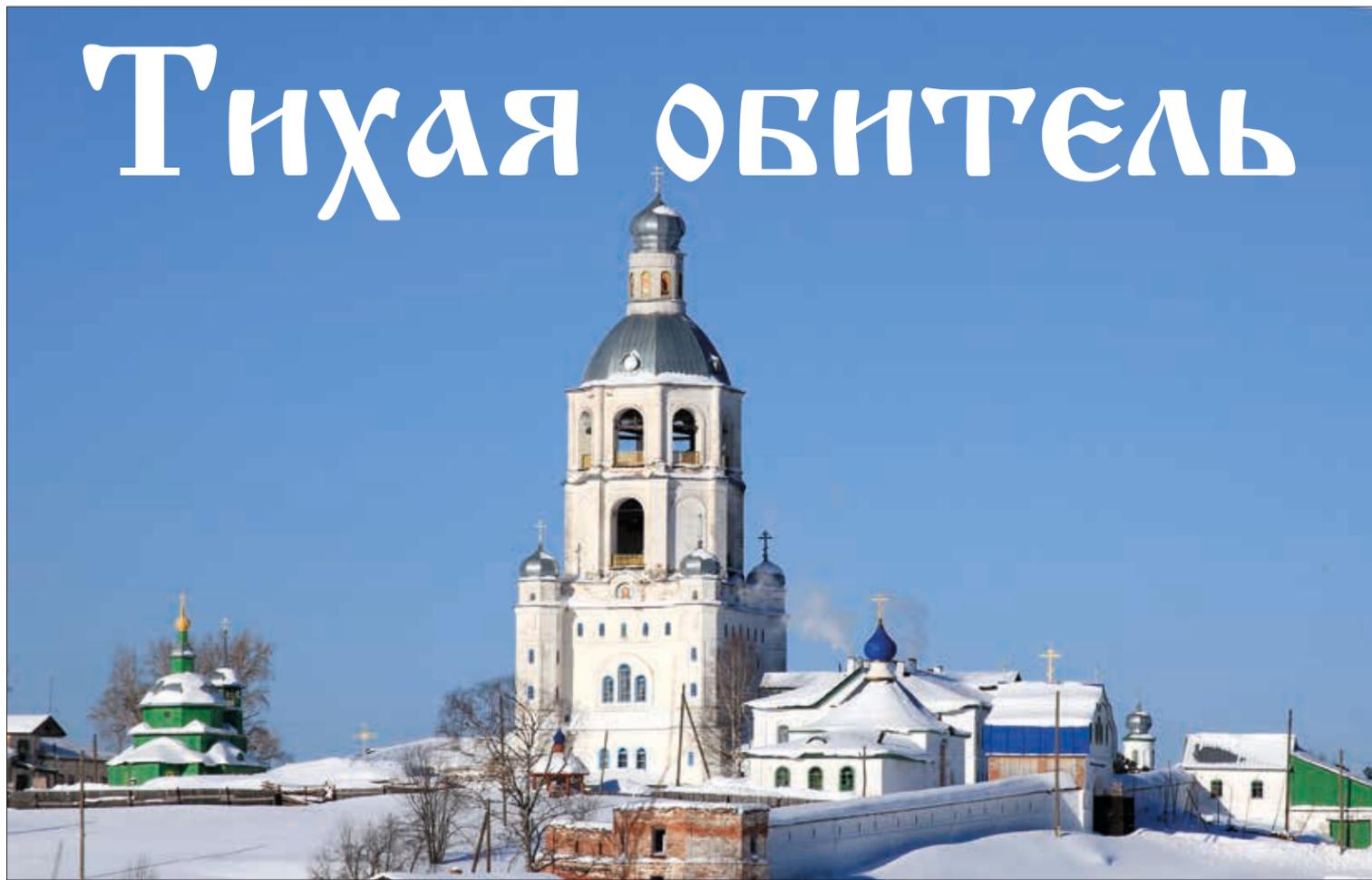
Сюда хочется возвращаться и возвращаться, чтобы хоть на время уйти от мирской суеты и испытать живительную спасительную влагу для жаждущей души. Троице-Стефано-Ульяновский мужской монастырь, как островок в бушующем море, спасает всех, кто сюда пребывает.

Впервые побывать в Ульяновском монастыре мне довелось летом 1997 года. Это была экскурсионная поездка в составе большой группы таких же как я атеистов. Нас радушно приняли, угостили в трапезной, провели по территории монастыря. В храме на все смотрела как в музее. Единственно, что трогало, это рассказы моей мамы о том, как она училась здесь, когда в монастыре был расположен сельскохозяйственный техникум, как голодали, а посылки из дому не доходили, как получила травму головы на сельхозработах. А глядя в ту пору на высокую колокольню монастыря, мама вспоминала, как сбрасывали колокола с церкви ее родного села Глотово в 1936 году. Она из семьи верующих. Ее дед Михаил был пономарем в Глотовской церкви, пел на клиросе. Но однажды ночью в 1937 году его подняли с полати и на лодке с двумя священнослужителями увезли... Увезли навсегда. До сих пор мы не знаем о его судьбе, но твердо верим и чувствуем, что он молится за всех в своем большом роду Коноваловых, и за нас тоже.

Так вот, мама часто говорила, что Господь наказал ее (она получила серьезную травму) за то, что училась в учебном заведении, которого не должно было быть на святом месте. Тем более поехала сюда без благословения родителей – так, за компанию, с подругами. Но она окончила техникум, стала зоотехником и многие годы отдала своей работе.

С 1997 года прошло немало времени. Мы пришли в лоно Церкви и уже внукам рассказываем о Боге Спасителе нашем. Исповедуемся и причащаемся Святых Таин.

Во многих святых местах приходилось бывать. И все чаще и чаще тянуло посетить Ульяновский монастырь, но как-то не получалось. Видно Богу так угодно было. А тут все сложилось. Начался Рождественский пост – время усиленной молитвы и очищения души. Предложила поехать со мной младшей сестре Татьяне. Она с радостью согласилась. Накануне позвонила ие-



Троице-Стефано-Ульяновский мужской монастырь.

ромонаху Антонию, эконому обители, и сообщила о нашем приезде. И вот 2 декабря мы ступили на святую землю. Выйдя из машины, оказались перед величественным храмом, который словно белый пароход возносился в синеву неба и уносил тебя за собой. Закружилась голова, и мы с сестрой, не сговариваясь, взяли за руки и так стояли некоторое время, словно окаменев. А потом почувствовали себя маленькими букашками перед этим величием. И так было всегда, пока мы там находились. Как же строили наши предки! На века.

К нам подошел о. Антоний, мы радостно встретились. Он провел нас в гостиничную келью, где было тепло, уютно, пахло ладаном. В углу стояли иконы, горела лампадка. От радушного приема на душе стало спокойно.

Отец Антоний ознакомил нас с порядком дня, расписанием богослужений, и мы пошли в трапезную. Помолвились, пообедали. Все было просто, но очень вкусно. Особенно понравился хлеб, который выпекают сами монахи. У него вкус особенный и на столе его вдоволь. Всегда на трапезе чеснок, перец, подсолнечное масло. А какие салаты! То из моркови, то из свеклы, а то и из тыквы с яблоками! Овощи выращены в своем подсобном хозяйстве.

Немного отдохнув, отправились на вечернее богослужение. Все службы проходят в храме преподобных Зосимы, Савватия и Германа Соловецких

чудотворцев. С сестрой стояли, затаив дыхание. Так благодатно, духовно, спокойно, а сверху, где располагается клирос, доносилось пение, словно с небес. Покой и радость проникали в нас. Состояние это мы ощущали на протяжении всей недели, пока находились в этой тихой обители.

Ужин, небольшой перерыв и опять идем в храм. Читается вечернее правило, служится лития по основателям Ульяновского монастыря: архимандриту Матфею (он был настоятелем), иеромонахам Паисию, Амвросию и Феодилу. Их мощи покоятся в этом храме. Думаю, что и по их святым молитвам, у меня прошли боли в печени, с которыми приехала сюда. Слава Богу!

Закончился церковный день крестным ходом по территории монастыря. Ощущение такое, что ты не идешь по земле, а плывешь по воздуху вслед поющим монахам и горящему огоньку фанаря. А подняв голову к небу, видишь, что оно открыто и сияют звезды, и они очень близко. Удивительно!

И так было каждый день. А утром в 6 часов утреннее правило и Божественная литургия. Таков распорядок дня (с раннего утра и допоздна) определен монастырским Уставом, который оставили в наследство соловецкие монахи. С сестрой мы не пропустили ни одной службы, время проходило незаметно, а даваемые послушания были в радость. Дважды исповедовались и причастились. Готовились тщательно. Исповедовал о. Антоний. Первая исповедь прошла со слезами – это плакала душа. Но потом стало радостно и спокойно.

На третий день о. Антоний провел экскурсию по монастырю. Узнали историю его становления, об отцах-основателях. Побывали во всех храмах, познакомились со святынями, чудотворными иконами. А поднимаясь по винтовой лестнице на колокольню, на каждой ступеньке читали: «Господи, помилуй!». Так посоветовал о. Антоний, поэтому поднялись легко, хотя их 59. А какую радость испытали, когда о. Антоний нам позволил позвонить в колокола. Радость со слезами на глазах – это непередаваемое ощущение.

В трапезной встретились с наместником монастыря игуменом Саввой, немного растерялись. О. Антоний нас представил, а о. Савва и говорит: «Да, да, я знаю уже, что выросли, играли в детстве вместе с о. Антонием». Мы замолкли в недоумении, а потом в один голос с сестрой говорим: «Нет, это не мы росли с о. Антонием, а наши дети». «Ну вот, я хотел вам комплимент

сделать, что вы молоды, а вы себя же и выдали». Мы поняли добрую шутку о. Саввы, посмеялись вместе, и вся растерянность наша куда-то ушла.

В монастыре мы просто прилепились к о. Антонию, как малые дети и чувствовали себя под его покровительством очень уютно и спокойно. Почему?

Дело в том, что о. Антоний (в миру – Владимир Ольшанов) – наш земляк. Мы с одной деревушки Нижний Удор, что на Мезени. Да и корни у нас общие. Он ровесник наших детей, росли они вместе. Вместе играли, катались на лыжах и коньках, ходили в походы. Только Володя еще в детстве и, особенно, в юности отличался от своих сверстников. Да и книжки он читал другие, т.е. увлекался всем, что укрепляет здоровье. И за ним тянулись другие мальчишки. Только про Вову я уже тогда говорила: «Он не от мира сего». Еще в школе (со слов самого о. Антония) его занимали вопросы жизни и смерти человека. «Человек рождается, живет и умирает. Неужели на этом жизнь заканчивается? Неужели после смерти жизни нет? Это сильно смущало мою душу. Чтобы решить эту проблему, начал заниматься спортом, вести здоровый образ жизни. И все для того, чтобы продлить жизнь», – говорит о. Антоний. Даже после окончания Косланской средней школы в 1992 году он поступил в педучилище на физкультурное отделение, но не прошел по конкурсу. Закалала служба в армии. Служил полтора года в войсках ВВС на побережье холодного моря Лаптевых в Тикси-3. В 1996 году окончил профлицей №34 по специальностям лесник – егерь и водитель категории «Б». Некоторое время работал в лесхозе. В эти годы в Кослане открыли молитвенный дом. Володя стал приходить, помогал о. Стефану (Чернявскому) в строительстве. Вместе они построили дровяник, поставили забор, теплицу – трудились во славу Божию.

Скоро Владимир стал помогать о. Стефану в алтаре, а затем и петь на клиросе, пока очень робко и тихо. Как я тогда радовалась, наблюдая за ним. Это были первые его шаги на пути уже духовного становления, на пути к Богу. Именно о. Стефан посоветовал и благословил Владимира поступать в духовное училище. Он сказал Володе: «Хорошо было бы, чтобы у вас в селе был свой батюшка». С 1998 по 2001 годы Владимир учился в Сыктывкарском духовном училище. Владыка Питирим привлекал студентов для не-

сения послушания в алтаре во время архиерейских богослужений, в том числе и Владимира. В 2002 году он стал священником и до 2006 года служил в храме Рождества Христова при епархиальном управлении в Сыктывкаре.

С 2005 по 2007 годы о. Антоний заочно обучался в Белгородской православной духовной семинарии. А 24 января 2006-го был переведен в Ульяновский монастырь, неся настоящий подвиг монаха, очень трудный, но угодный Богу.

О. Антоний – выходец их обычной семьи. Отец его, Роберт Петрович Ольшанов, всю свою жизнь посвятил развитию лесной промышленности в Удорском районе, пройдя трудовой путь от рабочего до заместителя директора старейшего предприятия – Удорского леспромхоза. За несколько лет до смерти принял крещение, уверовав в Бога. Умер он в 2010 году, а отпевал его сын – о. Антоний.

Мама священника Людмила Борисовна по образованию хормейстер, но длительное время работала бухгалтером в Удорской рыбинспекции. Сегодня она хоть и на пенсии, но продолжает работать. А еще помогает на клиросе в храме Кослана. Ежегодно ездит в Ульяновский монастырь, чтобы встретиться с сыном о. Антонием, исповедаться, напитаться благодати. С ней ездит и старший сын Алексей с женой и детьми.

Рада, что наконец-то хватило смелости рассказать об отце Антонии. Люди должны понимать, что священнослужителями не рождаются, ими становятся. Они живут среди нас. И Господь всех нас призывает к святости. Однако «много званых, но мало избранных».

Пока мы были в Ульяновском монастыре, о. Антоний находил время для духовных бесед с нами. Его слова о Боге, о святых были просты и понятны. А говорил он негромко, задушевно. Сколько любви и христианской мудрости в его словах. Особенно нам запомнились его добрые лучистые глаза и мягкая улыбка, совсем родная.

Уезжая из монастыря, напившись радостью, мы чувствовали себя окруженными облаком благодати, через которое не может проникнуть никакое зло.

Слава Богу за все!

Надежда Митина.

Фото предоставлено автором и Николая Лудникова.



О. Антоний с паломниками у мощей отцов-строителей монастыря.

Подробнее о Троице-Стефано-Ульяновском мужском монастыре можно прочесть на сайте обители: <http://ylianovo-monastir.prihod.ru>

ХОТИТЕ ВНУКОВ? НЕ ПОКАЗЫВАЙТЕ ДЕТЯМ ЗАРУБЕЖНЫЕ ФИЛЬМЫ

РОДИТЕЛЬСКИЙ КЛУБ

Где еще, как не в храме, говорить об истинном предназначении женщины, о том, какая должна быть семья, чему мы должны учить детей, чтобы они выросли достойными людьми. Все эти темы поднимают в «Родительском клубе» при Свято-Стефановском храме. Одной из последних стало – искусство. Как оно влияет на формирование личности?

Ряд вопросов вызвал особый интерес, и мы решили встретиться с психологом Натальей Чупраковой, которая вместе с настоятелем Свято-Стефановского храма протоиереем Евгением Александровым проводит беседы с родителями в церкви.

- Наталья Валентиновна, в своей презентации Вы подняли вопрос о мультипликации как одном из видов искусства. И прозвучали жуткие вещи, что просмотр западных мультфильмов, по мнению психологов, может привести к угасанию функции продолжения рода. Поясните, в чем суть? Ведь эти фильмы тоже зачастую показывают, как добро побеждает зло.

- Дело в том, что западные фильмы представляют женщину, девушку сильным существом, которое может избить, убить, пусть даже в борьбе за хорошее дело. А истинные женские достоинства, которые так важны для русского православного человека, – целомудрие, бескорыстие, скромность там попросту отсутствуют. Роль женщины – матери, хранительницы домашнего очага – стирается. Для них норма – это стройная, мускулистая, умеющая за себя постоять дама. А психология детей такова, что они начинают подражать, брать пример с кино-



«Летний день» Аполлинарий Васнецов.

героинь. Применяются в зарубежных фильмах и другие методы, которые подспудно формируют у зрителя негативный образ матери. Если мама, то обязательно толстая, неопрятная, внешне не привлекательная. И подсознательно строится модель будущего поведения: потом и женщины, и мужчины не хотят иметь детей. Мальчики растут слабыми, потому что вокруг такие сильные женщины.

- Что же тогда посоветовать родителям?

- Психологи рекомендуют вообще отказаться от просмотра телевидения и мультфильмов. Лучше вместе с ребенком почитать хорошую книгу, чтобы он сам представил, как выглядит принцесса или другая героиня, тем самым развивается и эмоциональная, и интеллектуальная сфера. Если мультфильмы – то только старые советские, которые воспитывают, прививают какие-то нравственные нормы.



«Чарка меду» Константин Маковский.

Нужно окружить ребенка примерами настоящего искусства. Если он каждый день будет слушать классическую музыку, то

во взрослом возрасте, ему будет резать слух вульгарные песни по радио, он уже будет четко отличать истинное от подделки.

- Какую литературу рекомендуете?

- Таких авторов, как В.Ю. Драгунский, Н.Н. Носов, В.А. Осеева. У последней есть книги для самых разных возрастов от 5 лет, на них можно учиться читать, размышлять, именно такие произведения сеют разумное, доброе, вечное. Есть масса хорошей литературы – и «Тимур и его команда», и произведения Астрид Линдгрэн, И.М. Пивоваровой. Журнал «Фома» сейчас выпускает очень интересную книжную серию «Настя и Никита», которая рассчитана на детей от 5 до 11 лет. В ней самые разные книги – о городах России, о знаменитых людях, на духовно-нравственную тематику.

- Говорят, что воспитывать ребенка надо пока лежит поперек лавки. А если не знал многого, только сейчас обратил внимание на негативные черты в характере ребенка? Что уже ничего нельзя поправить, не переломить ситуацию?

- Конечно, можно. И рецепт тут один – больше общаться с ребенком, обсуждать события в жизни сына или дочери, прочитанные вместе книги, услышанные песни. Еще одно мощнейшее средство для развития – это творчество. Любое творчество развивает эмоциональную сферу, поддерживает физическую, способствует релаксации. Неважно, чем будет заниматься ребенок – писать стихи или рассказы, рисовать, лепить, вышивать, обязательно хвалите его, не критикуйте, поддерживайте в нем желание творить, приносить в мир что-то красивое.

Беседовала
Вероника Лудникова.
Фото по сети Интернет.

Приглашаем всех ухтинцев принять участие в Пасхальной выставке Свято-Стефановского храма, которая пройдет с 20 апреля по 4 мая 2014 г.

На выставку принимаются вышивка, картины, рисунки, изделия декоративно-прикладного творчества. Желающие порадовать своим творчеством горожан могут обращаться в центр «Сретение» (ул. Октябрьская, 8), телефон 89129484173.

В церковно-приходскую школу Свято-Стефановского храма приглашают учителей, исповедующих Православие, имеющих педагогическое образование, для преподавания Основ православной культуры детям. Подробности по телефону: 89129484173.

Центр «Сретение» приглашает на занятия взрослых, желающих познакомиться с росписью по дереву и другими видами прикладного творчества.

Занятия проходят в Свято-Стефановском храме (ул. Октябрьская, 8). Тел. 89048613059.

Редакции газеты «Колокол Севера» и центру «Сретение» насущно необходим цветной принтер формата А3.

Сбор средств уже начался. Желающие помочь могут обращаться по телефону: 89129472105.

Подготовила Вероника Лудникова.

МОЛИТВЕ И ПОКЛОНАХ

ДУХОВНЫЕ ВОПРОСЫ

На вопросы наших читателей отвечает настоятель Свято-Стефановского храма протоиерей Евгений Александров.

- Часто слышишь, что молиться надо с вниманием, чтобы все сердце было обращено к Богу, и что рассеянная молитва даже осуждается. Так что же, не читать молитвы вовсе, если нет нужного настроения?

- Дело тут не столько в настроении, человек – не гитара, чтобы он вдруг зазвучал гармонично. Мы должны стоять перед Богом, как сказано в псалме 50-м: «Жертва Богу дух сокрушен». И молитва наша должна быть молитвой сердца. Каким образом это может произойти? Когда человек весь свой ум, свое сознание вперяет в Бога. Но молитва – это тоже дар, не товар, он на дороге не валяется, в магазине не продается, это духовный труд, постоянный, каждодневный.

Правило вычитывать надо, в этом проявляется наше смирение, это образ послушания. Мы подчас все привыкли делать быстро, походя. И молитвенное правило порой представляет

для нас не радость, а обузу, нас давит груз житейских забот. А еще лень, самость довлеет над нами. Чтобы этого не происходило, человеку надо решить, что определенное время в течение дня он будет посвящать Богу, общению с Ним, молитве.

Да, приходит лукавый и пытается помешать нам. Но мы должны быть внимательнее, сосредоточеннее, противостоять своим помыслам, мыслям, которые пытаются нас увести в другую сторону. Нужно всегда помнить слова пророка Иеремии: «Проклят творящий дело Господне с небрежением». Тогда грош цена тому, что мы делаем.

Зато как много дает искренняя молитва. Приведу пример из жизни. У девочки мама была лишена родительских прав. В интернате ребенок скучал по родному человеку. А однажды по совету воспитателя девочка помолилась Боженьке, чтобы Тот помог увидеть маму. И та позвонила на следующий день. Конечно, девочка не читала канонов, она просто помолилась втайне своего сердца. И ребенок дал себе слово: каждый день творить эту молитву. Так неужели Господь оставит ее без внимания. Нужно всегда помнить призыв апостола Павла: «Непрестанно молитесь». Но при этом понимать, что лучше одно слово сердцем, чем тысяча языком.

Советую почитать книги митрополита Антония Сурожского, такие как «Учитесь молиться», «Молитва и жизнь», «Может ли еще молиться современный человек», «Путь умного делания» и другие. В них есть ответы на многие сложные вопросы.

- Можно ли класть земные поклоны во время Литургии? Бывает, что стоишь рядом с бабушкой, а она то и дело падает ниц, и чувствуешь себя недостаточно благочестивой. Как правильно поступать?

- Уже с вечернего богослужения в субботу земные поклоны отменяются. Только один раз за время Божественной литургии благословляется земной поклон, когда из алтаря входит священник с Телом и Кровью Христовой, для тех, кто готовился к Причастию перед совершением Таинства. Но делать это нужно, конечно, не перед Чашей, чтобы случайно ее не задеть.

Что до тех, кто нарушает это правило и кланяется в течение всей службы, искушаться этим не стоит. Надо снисходить к немощи других, учитывать возрастную категорию. И больше следить за собой, за своим сердцем, за своей молитвой.

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: Роман 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 3456. Выпуск под-
писан в печать 27.02.2014 г. Дата выхода
газеты 28.02.2014 г. Цена свободная.

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