

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Дорогие братья и сестры! Мы приблизились к вам еще на одну неделю к Великому посту, готовиться к которому уже нужно сейчас. Выбирать время, переносить дела, чтобы особенно первую неделю поста провести согласно Уставу за церковной молитвой.

Пост, как всегда, вызовет множество вопросов на тему «как поститься», предваряя их, мы публикуем статью нашего пономаря и врача, Андрея Эльдаровича Цориева, в которой он



собрав воедино все сказанное ранее, развеивает многие недоумения и опровергает распространенные ошибки.

Так же в этом номере газеты вы можете прочитать интервью нового алтарника храма, сына Андрея Эльдаровича - Яна и биографию преподавателя воскресной школы Петра Степановича Есаулкова. Надеюсь что это вдохновит, как в былые времена, наших прихожан на новые статьи в газету.

На следующей неделе, 1 марта, будет день православной книги. Приглашаем вас в нашу церковную лавку за книгами. На этой неделе была специально приобретена серьезная литература для внимательного домашнего чтения, это и «История Вселенских соборов» Карташева А.В., «Церковная история» Болотова В.В. и пятитомник Учителей Церкви на русском языке, толкование блаженного Феофилакта Болгарского на Священное Писание и многое другое, но только все в единственном экземпляре. В зависимости от вашего интереса книги можно будет докупить. Если не справитесь сами с чтением такой литературы, можно взять для подарка, тем более что Прощенное воскресенье не за горами.

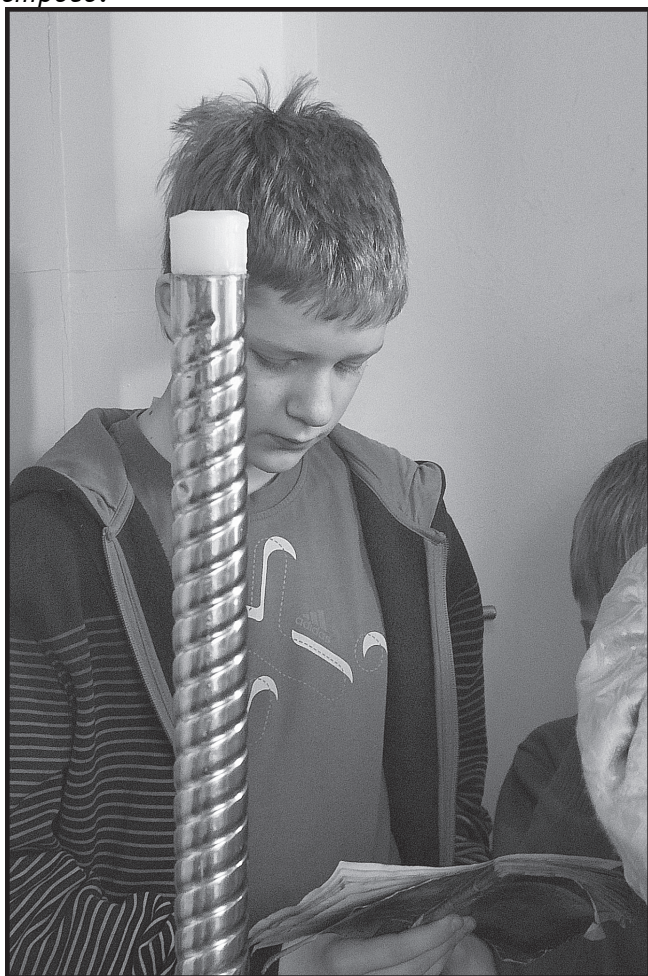
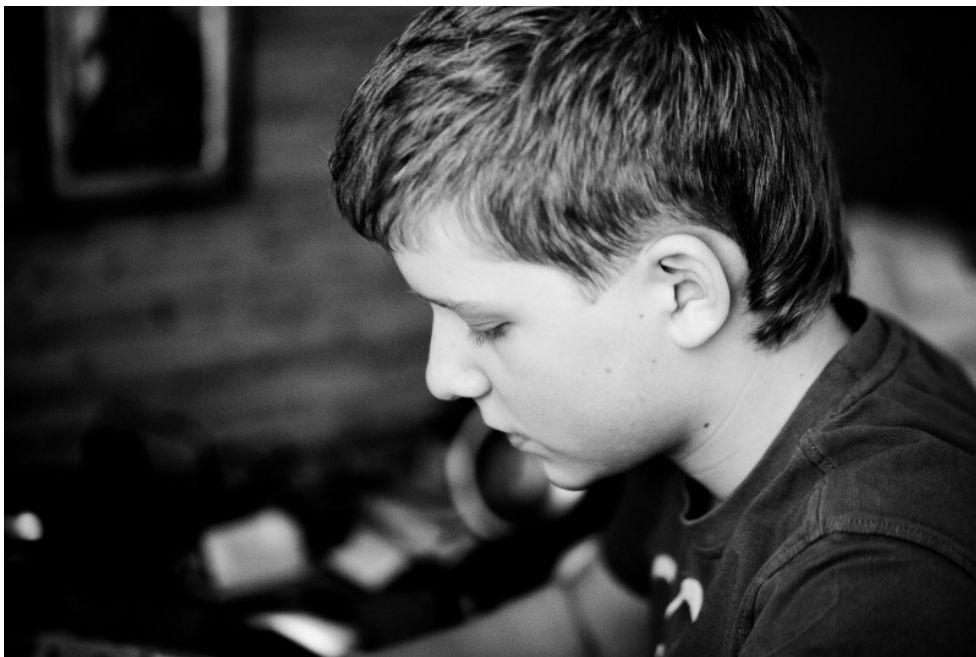
На этой неделе наши церковные помощники поменяли местами светильники, это доброе дело продолжится и далее, чтобы нам всегда было светло и уютно молиться. На предстоящей неделе так же будет обновлен линолеум.

Храм нуждается в компьютере, с предложениями обращаться к настоятелю. Мы будем очень благодарны.

Как всегда, во всем, что касается благоустройства нашего храма, и не только, мы благодарим наших прихожан. Только вместе, мы сможем сделать свое место молитвы, свою жизнь, а может быть немножко и жизнь других, любимых нам людей, светлее и чище, а значит ближе к Богу!

ЯН АНДРЕЕВИЧ ЦОРИЕВ

Меня зовут Ян. Учусь я в 6-м классе 121-й школы. Недавно начал ходить на футбол, а до этого успел позаниматься айкидо, плаванием, пятиборьем, бегом... Почему-то все это мне надоело. Отец Илья попросил нас с папой рассказать обо мне, потому что про папу и так все все знают. Папа задал мне вопросы, а я сам написал на них ответы. Не судите строго.



В чем задача ребенка?

Задача ребенка превратиться в хорошего, приносящего добро окружающим людям человека. Но чтобы это случилось, надо быть прилежным в труде и учебе, слушаться родителей, любить окружающих тебя людей. Ребенок должен быть предметом гордости родителей и считаться хорошим товарищем среди сверстников.

Зачем человек живет?

Человек живет для того, чтобы добиться многих добродетелей и попасть в Царствие небесное, а не геенну огненную. Но чтобы попасть в Рай и быть рядом с Богом надо сильно потрудиться. Поститься, молиться, помогать другим людям.

Зачем человек работает?

Человек работает для материального обеспечения своей семьи, для помощи другим людям, а некоторые, потому что им это нравится.

В чем заключается отдых?

Отдых заключается в полезном времяпрепровождении. Это чтение книг, просмотр полезных передач по телевизору или, например поездка на море. Это дорогое, но приятное удовольствие. Кто не любит искупаться в море или позагорать на пляже? Отдых после труда нужен обязательно.

Любишь ли ты спать и спишь ли днем?

<http://>

@

Innocentofalaska@yandex.ru/www.propovednik2100.ru

Храм во имя святителя Иннокентия, митрополита Московского





Спать я люблю, ведь это восстанавливает все силы, и необходимо для жизни. После сложного, трудового дня, поспать самый лучший способ отдохнуть. Днем я не сплю, так как нет необходимости. Днем можно поспать, если очень переутомился и есть свободное время.

Зачем нужно молиться?

Молиться нужно для общения с Богом. Например, чтобы он помог тебе в течение дня, чтобы крепко и хорошо поспать. И вообще чтобы любое начатое дело хорошо закончить, надо обязательно молиться. Бог всегда поможет просящим Его.

Почему люди не молятся?

Есть люди, которые не молятся. Почему? Они думают, что все зависит только от них самих. Что никто не может им помочь. Или они просто не верят в Бога. Еще такие люди могут думать: «Зачем молиться, если и без этого все хорошо?»

Лень ли тебе ходить в церковь?

Мне иногда бывает неохота ходить в церковь, но я помолюсь и пойду. И мне очень захочется прийти в церковь. И чтобы я ходил в церковь - надо не Богу и не родителям а, мне для спасения души.

Кто такие мусульмане?

Мусульмане – люди с другой религией. У них другой бог – Аллах, и только один святой, пророк Мухаммед. У мусульман другие церкви – мечети, дру-

гие обычаи. Главная книга мусульман – Коран. Каждый мусульманин должен хотя бы один раз за всю жизнь совершить паломничество к главной святыне – Каабе в Мекке.

Как объяснить неверующему, кто такой Бог?

Чтобы объяснить про Бога неверующему человеку надо рассказать про Библию, Иисуса Христа, что надо делать, чтобы спастись. Рассказать, что Бог сотворил все

живое и сам мир. Что без Бога все бы мы не смогли жить.

Сестры – это лучше, чем братья? И чем (чем хуже, если хуже, чем лучше, если лучше)

И сестры и братья - это одинаково хорошо. У меня родных братьев нет, но есть двоюродные. В сестрах хорошо, что у них со мной разные интересы, и они реже пристают, чем братья. В братьях хорошо, что можно поговорить на темы, которые интересуют нас обоих, а сестер интересует другое. И братья и сестры - одинаково хорошо.

Любишь ли ты ходить к бабушке и почему?

Я очень люблю своих бабушек. К одной из бабушек хожу каждый вторник. Почему мне нравится к ней ходить? Во-первых, от ее дома ближе идти до школы, во вторых со своими родными надо общаться и не забывать про них, в-третьих - у нее дома спокойней, чем у нас.

Не надоело ли учиться?

Нет, так как это очень важная и одна из самых главных задач в моей жизни: хорошо учиться. Иногда, не хочется идти в школу, но понимаешь, что все равно придется.

Какая работа тебя привлекает и почему?

Я хочу стать врачом, как папа. Искать болезни и лечить людей. Это мне очень нравится. Ведь это наука о человеке.



ПЕТР СТЕПАНОВИЧ ЕСАУЛКОВ.

В нашем храме уже не первую неделю в воскресной школе нам помогает замечательный человек. Петр Степанович Есаулков. Сегодня мы познакомим вас с ним.

Родился он 1945 года 17 июля в деревне Митяево Ивдельского района Свердловской области. После школы поступил в Уральский Горный институт в 1964, закончил в 1969 году. Получил специальность - горный инженер, геофизик.

Сразу после вуза служил в Советской армии лейтенантом в ракетно-артиллерийских войсках в Закавказском военном округе в городе Ленинанкан. Женился в армии, на Ольге Николаевне, тоже геофизике, с которой он сейчас воспитывает сына Дмитрия.

После службы работал с 1971 по 1991 год на производственном объединении «Зеленогорск-геология». В основном работа была полевая, всей семьей ездили по всему Уралу.

По институту знаком с Игорем Петровичем Зайцевым (папа о.Владимира). С самим о.Владимиром знакомство состоялось в 80-х годах, когда преподавал в детской шахматной школе.

Потом пытался заниматься бизнесом, так как пошли сокращения, но не особо успешно.

Крестился Петр Степанович 17 июля 1999 года, в храме Вознесения Господня. Крестил внуку, считал себя погруженным, но батюшка сказал, что надо самому, тут же и крестился.

Воцерковляться стал в 2007 году. После беседы с о.Владимиром и Галиной Семеновной Ващен-



ко. Сразу поступил в педагогическую духовную семинарию. Проучился три года, считает, что прежде всего, семинария дала ему духовный опыт и конечно необходимые знания, стал ходить на службы. После окончания семинарии пришел в наш храм. «Православная вера очень реалистична, жизненна. – говорит Петр Степанович - Не игнорируя саму жизнь, во главу угла ставит все же наше открытие дверей в жизнь вечную, к которой надо сознательно готовиться. Поэтому знания, получаемые в нашей воскресной школе нужны для их практической реализации, делания добрых дел, участия в Таинствах и все это без искажения Священного Писания и Предания».

Пожелаем Петру Степановичу успехов в этом ответственном послушании, обучении наших прихожан азов православной веры. И ждем всех на наших уроках по воскресениям, после Литургии, на которых так же можно задавать любые вопросы в том числе и священникам нашего храма.



СОВРЕМЕННЫЙ ВРАЧ СОВРЕМЕННОМУ ЧЕЛОВЕКУ О ПОСТЕ

Андрей Эльдарович Цориев, кандидат медицинских наук, ассистент кафедры лучевой диагностики Уральской государственной медицинской академии, алтарник храма святителя Иннокентия Московского.

Великий пост.

Наступает Великий Пост. С одной стороны, каждый православный верующий ждет пост, как время очищения тела и души, покаяния, примирения с родными и близкими, времени прекрасных, проникновенных богослужений, время подготовки к величайшему празднику Пасхи. С другой же – возникает масса вопросов и, как принято говорить в церковной среде, искушений. Редкий приходской священник не сталкивается с ситуацией, когда верующие просят дать благословение на послабление поста. Как правило, священники руководствуются врачебными рекомендациями, данными конкретному прихожанину: «Если врач запретил поститься – значит, поститься нельзя!» Однако, представления о влиянии поста на организм здорового и больного человека, о питании в пост и у прихожан, и у священнослужителей, да и, что греха таить, у врачей – далеки от научных и обоснованных конкретными данными и наблюдениями, то есть, скорее мифические, чем реальные.

Когда настоятель Свято-Иннокентьевского прихода попросил меня выступить перед прихожанами в качестве врача и рассказать им о посте, я задумался о том, что же говорить. Ведь тема поста настолько широко освещена в Церковном Предании, пастырской литературе, проповедях, что вряд ли врач может что-то прибавить к этой сокровищнице. Однако вскоре в голову пришла мысль помочь разобраться и себе, и людям в том, как же влияет на организм ограничение в приеме животной пищи. Т.е. попытаться вынести за скобки, насколько это возможно, духовную сторону поста и обсудить его телесный аспект.

Современный «просвещенный», как он любит именовать себя, мир очень уповаet на науку.



Даже говоря о вещах церковных, проповедники и миссионеры широко используют данные современной науки: истории, если речь идет о Библейском повествовании, физики, если речь заходит о чудесах и вероятных их механизмах, астрономии, когда обсуждаются события времен Ветхого и Нового Заветов и так далее. Современный человек верит науке и ученым. Поэтому грешно не воспользоваться данными медицинской науки и, в частности, диетологии и эпидемиологии, для прояснения некоторых фактов, связанных с особенностями питания в пост.

Ведь что такое православный пост с научной точки зрения, как не строгое вегетарианство, или, как его еще называют, «веганство»? То есть питание исключительно растительной пищей. Общедоступная база



данных медицинских публикаций medline, расположенная на сервере американской национальной медицинской библиотеки по адресу <http://www.pubmed.gov/> по запросу «вегетарианство» выдает 2232 источника, датированных 1890-2008 годами! При этом 294 источника – это подробные научные обзоры, основанные на данных множества клинических и ретроспективных исследований.

Вегетарианство – достаточно распространенный вид диеты среди населения Земли. Даже среди древних людей целые народы в определенных регионах употребляли преимущественно растительную пищу, а некоторые были настоящими вегетарианцами! Это позволило узнать анализ содержания изотопов углерода и азота в волосах останков древних людей, ибо содержание более тяжелых изотопов выше при большем содержании в рационе животных продуктов.

Благодаря изучению останков человека из Отцталерских Альп, расположенных на территории современной Австрии, стало известно, что жили там вегетарианцы. По разным данным от 4 до 5% жителей США и Канады, а также Западной Европы – вегетарианцы. Кроме того, употребление исключительно растительной пищи свойственно адептам некоторых мировых религий и сект: кришнаизм, буддизм, индуизм, а также некоторые неопротестантские общины (например, адвентисты седьмого дня) – все они предписывают питание исключительно или преимущественно растительной пищей.

Результаты исследований

Крайне интересно было бы узнать о том, какой эффект оказывает на организм употребление только, или в основном растительной пищи в те-



чение длительного периода. На эту тему существует масса исследований, первые из которых были проведены еще в 1930-х годах. Так вот, основные выводы их таковы:

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

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

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

Заболеваемость сердечно-сосудистыми заболеваниями и смертность от них у вегетарианцев ниже.

Смертность от заболеваний органов пищеварения и дыхания меньше в два с лишним раза у вегетарианцев, в сравнении с популяцией с обычным питанием.

Смертность от злокачественных опухолей в группе вегетарианцев приблизительно на 50% меньше у мужчин и приблизительно на 25% – у жен-



щин, при этом отмечается не только уменьшение количества злокачественных опухолей пищеварительной системы (толстой и прямой кишки, поджелудочной железы, желудка), но и тенденция к уменьшению опухолей других систем (эндокринных органов, печени, мозга).

Масса тела у вегетарианцев в среднем меньше, чем у не вегетарианцев, при этом повышенная масса тела достоверно связана с развитием артериальной гипертензии, сахарного диабета, атеросклеротического поражения сосудов.

Заболеваемость и смертность строгих и умеренных вегетарианцев отличаются: так, у строгих смертность от заболеваний в среднем выше на 24%, что позволяет сделать вывод о большей пользе для организма умеренного (без полного исключения животных продуктов из рациона) вегетарианства.

Употребление преимущественно растительной пищи уменьшает риск заболевания сахарным диабетом 2-го типа и улучшает его течение и прогноз.

Вегетарианство – строгое и не очень

Что касается не строгого вегетарианства, при котором употребляются молоко и яйца, то выводы ученых настолько однозначны, что вопрос о пользе или вреде подобного питания уже давно снят. Выводы, например, Американской диетологической ассоциации звучат так: «Правильно спланированная вегетарианская диета является здоровой, адекватной с точки зрения поступления в организм нужных питательных веществ и имеет множество преимуществ, так как позволяет предупредить и лечить определенные болезни». Среди этих болезней – сердечно-сосудистые, такие, как атеросклероз, артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца и сосудистые заболевания мозга, ожирение, диабет, мочекаменная болезнь, а также, вполне вероятно (происходит накопление научных фактов в данном направлении), – болезнь Паркинсона и ревматоидный артрит.

Кстати, православный верующий, соблюдающий церковные установления о питании, включая ограничения в среды и пятницы, а также четыре календарных поста – Великий, Петровский, Успенский и Рождественский – достаточно легко может

быть отнесен к группе нестрогих вегетарианцев. Что, таким образом, делает православный календарь практически идеальным как с точки зрения медицинской профилактики, так и для лечения массы заболеваний. Особенно это будет так с учетом принятого в Православной Церкви неодобрения злоупотребления пищей, как в плане количества, так и качества (переедание или чревоугодие, лакомство или гортанобесие являются грехами), отрицательного отношения к злоупотреблению алкоголем и предпочтения употребления вина в случае отсутствия полного воздержания от употребления спиртного.

Строгое вегетарианство, при котором полностью исключаются продукты животного происхождения (подобный устав питания используется монахами Валаамского монастыря, монастырей Святой горы Афон в Греции) тоже давно находится под пристальным вниманием медицинской науки. Особенно давно изучаются индуистские общины, в связи с тем, что Британское присутствие в Индии, а также связанное с ним переселение индийцев в Великобританию продолжают уже более 200 лет. Имеются определенные проблемы, связанные с соблюдением строгой растительной диеты. Это, во-первых, дефицит витамина B₁₂, во-вторых, недостаток кальция и, в-третьих, недостаток белка в пище. Именно с этими дефицитами связаны, как считается, худоба индийцев, меньшая продолжительность беременности у индийских матерей и более низкие показатели массы тела и роста новорожденных.

Однако учеными было также показано, что при условии компенсации недостатка этих элементов в питании, разница в состоянии здоровья строгих и нестрогих вегетарианцев нивелируется и проблемы разрешаются.

Так, дополнительное введение витамина B₁₂ предотвращает развитие анемии, добавление в рацион зерновых и бобовых, в частности, сои компенсирует недостаток белка. Это достигается употреблением в пищу печеного хлеба грубого помола и широкого спектра продуктов, содержащих сою.

Изучение состояния здоровья общин адвентистов седьмого дня, которые из продуктов животного



го происхождения употребляют только молочные и яйца, показало, что наряду с уменьшением массы тела, снижением частоты сердечно-сосудистых заболеваний и диабета, чрезмерное употребление молочных продуктов и, возможно, сои, может быть связано с более высоким риском возникновения рака яичников у женщин, а также рака предстательной железы у мужчин.

Ученые связывают это с наличием в сое фитостероидов, веществ, сходных по структуре с женскими половыми гормонами. Отрицательное же влияние избыточных количеств молока и его продуктов хотя и прослеживается статистически, однако, подтверждается не всеми исследователями и не имеет удовлетворительного теоретического объяснения, что требует дальнейших изысканий.

Но уроки, извлеченные из исследований, связанных с адвентистскими общинами, заслуживают внимания. Вегетарианская диета, будучи сбалансированной, полезна для здоровья, но при этом она должна быть именно сбалансированной!

«Батюшка, у меня диабет, благословите не поститься!»

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

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

В общем, можно сказать, что использование целых злаков, круп и бобовых связано с уменьшением содержания сахара в крови у диабетиков. Долговременные исследования однозначно показали уменьшение риска возникновения диабета и сердечно-сосудистых заболеваний при питании

немолотыми злаками. Употребление орехов, богатых растительными волокнами продуктов, таких, как овес и ячмень, а также сои, имеет значительное положительное влияние на состояние сердца и сосудов и предупреждает развитие сосудистых осложнений сахарного диабета, уменьшая содержание холестерина и жиров в крови.

Кроме того, замена животных белков (мяса, птицы, молочных продуктов) на растительные способствует уменьшению чрезмерной почечной фильтрации, прекращению выделения белка с мочой и образованию камней в мочевыводящих путях, предотвращая тем самым поражение почек при диабете. То есть, вегетарианская диета содержит в себе целый комплекс мер, способствующих нормализации углеводного и жирового обмена при диабете и может с успехом использоваться для его предотвращения, лечения, а также снижения риска возникновения его осложнений.

Вот видите, мы привыкли думать так, а реалии оказываются совершенно противоположными! Искренне надеемся, что количество диалогов: «Батюшка, у меня диабет, благословите не поститься! – Конечно, какой может быть пост при диабете, благословляю!» значительно уменьшится, и верующие, которые болеют диабетом, получат возможность и здоровье поправить, и возрасти духовно.

Пост при панкреатите: вред или польза?

Еще одно сомнение, достаточно распространенное в среде верующих в преддверии поста – это невозможность соблюдать пост при болезнях поджелудочной железы. Некоторые прихожане прямо говорят, что стоит начать поститься, как начинается «болеть поджелудка»...

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

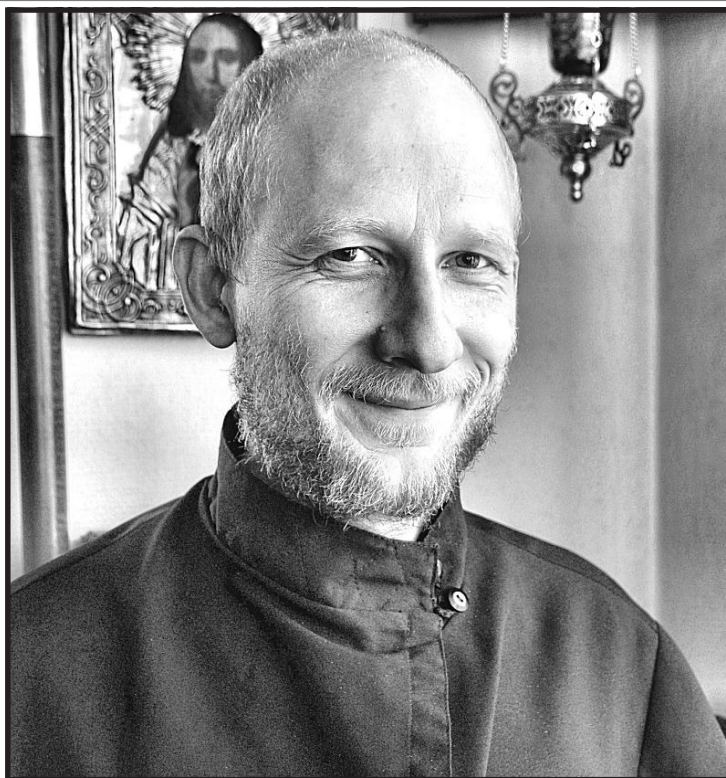


То есть, пост (первоначальное значение этого слова – именно НЕупотребление пищи) – один из главных способов лечения панкреатита. Что же касается употребления при панкреатите животных либо растительных продуктов, то вне обострения панкреатита, если он не сочетается с сахарным диабетом, какой-то специфической диеты, во всех случаях позволяющей предотвратить обострение, не существует.

Главным условием является недопущение переедания, уменьшение приема веществ, способствующих повышению выделения сока поджелудочной железы (жареное, острое, кислое) и применение ферментов поджелудочной железы, что с успехом предотвращает обострения у примерно 80% пациентов. А что может лучше предотвратить переедание, как не сознательное ограничение себя в пище, требуемое постом?

И напоследок, заканчивая тему панкреатита, следует сказать, что любые нарушения здоровья, связанные с приемом пищи – это повод для обращения к врачу. Здоровый человек не может болями реагировать на перемены пищи с животной на растительную! Появление болей с началом поста – свидетельство наличия заболевания желудочно-кишечного тракта и пост, скорее всего, тут не при чем. Точно так же, как появление болей в сердце при ускорении ходьбы не значит, что вам отныне нужно просто ходить медленнее. Нужно, прежде всего, проконсультироваться с кардиологом, а не вынуждать себя двигаться ползком. Быстрая ходьба – не причина болей в сердце, а провоцирующий их фактор, а причина – заболевание артерий сердца или что-то еще.

Точно так же пост – не причина болей, а провоцирующий фактор, следовательно, необходимо обследоваться и выяснить причину болей. В этой связи интересно будет привести слова моего друга, который не считает себя верующим. У друга – тяжелейшая форма панкреатита, связанная с перенесенным описторхозом, так что он вынужден тщательно следить за тем, что он ест и в каких ко-



личествах. Так вот, на мой вопрос, может ли человек с хроническим панкреатитом соблюдать пост, он ответил: «Конечно! Более того, я сам соблюдал пост (из интереса и, добавим мы, может быть и из солидарности с верующими друзьями?). Единственная сложность – это то, что сложнее придумать, чем и как питаться. Однако при разумном подходе и искреннем желании соблюсти пост можно и больному панкреатитом, а если ввести в питание рыбу – то проблема вообще отпадает полностью.

А самое интересное, что он сказал следующее: «Если у тебя панкреатит, и тебе тяжело соблюдать пост, то ты определись с тем, что для тебя более важно: Божия заповедь или личный комфорт. Если первое – то никаких препятствий, кроме необходимости чуть-чуть потрудиться и подумать, нет. Ну а если второе – то задумайся, действительно ли ты верующий».

Все еще боитесь анемии?

Еще одним из проявлений пищевой недостаточности при вегетарианстве является так называемая анемия, или, как говорили в старину, малокровие. Анемия при чисто растительном рационе возникает, как уже говорилось выше, из-за недостат-



ка витамина В12. Основным пищевым источником этого витамина являются говяжьи субпродукты: печень, сердце, почки, в меньших количествах он содержится в рыбе, сыре, яйцах, курятине, в наименьшем – в молоке. Поэтому строгим вегетарианцам рекомендуется принимать этот витамин дополнительно. Он всасывается в кишечнике и может приниматься через рот, и только тем, у кого нарушено всасывание этого витамина (заболевания кишечника либо врожденный недостаток особого вещества в кишечной стенке, которое способствует всасывания этого витамина), необходимо пользоваться инъекциями этого препарата.

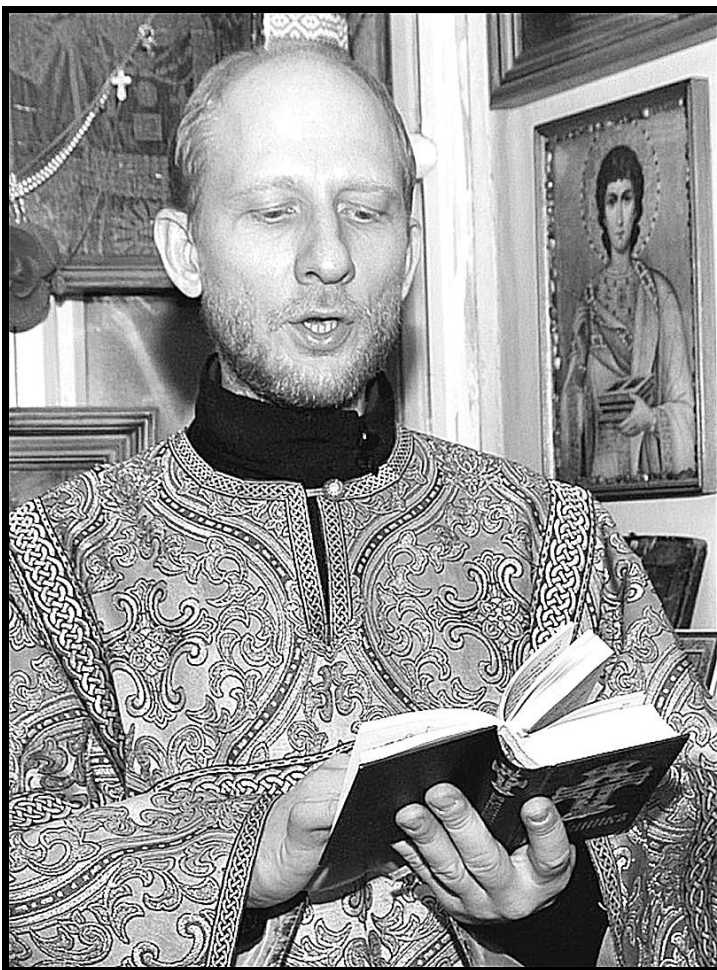
Но самое приятное для православных христиан – это то, что витамин В₁₂ накапливается в печени про запас, и только 2-3 года строгого вегетарианства могут привести к развитию В₁₂-дефицитной анемии! Нам, соблюдающим церковный устав, подобное осложнение, значит, точно не грозит.

В народных разговорах, да и в медицинской литературе имелись указания на наличие связи между вегетарианством и нарушениями менструального цикла у женщин. Однако при сбалансированной растительной диете подобных нарушений не отмечается, что позволило сделать вывод о влиянии именно недостаточности белка на возникновение данных состояний, а не собственно растительной пищи, что лишний раз свидетельствует в пользу необходимости достаточного содержания нужных веществ в растительной диете, в данном случае – белков.

Пост для беременных женщин и детей

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

Многочисленные наблюдения за беременными вегетарианками выявили лишь незначительное



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

И, наконец, следует остановиться на воздействии растительной диеты на растущий организм ребенка. Мы специально говорим лишь о диетологической стороне дела, хоть и понимаем, что пост является свободным выбором человека и навязывать его силой – ни к чему. Однако, тем не менее, соблюдая, пусть не полностью (хотя в некоторых



семьях – и полностью), пост, дитя с раннего возраста проникается этой благочестивой традицией и у него не возникнет проблем понимания того, почему он раньше пил кефир и ел творожок, а потом вдруг ему это стало бесполезно.

Научные наблюдения свидетельствуют о том, что при соблюдении некоторых условий, даже постоянная вегетарианская диета не оказывает вредного воздействия на детей. То, что мы уже сказали про дефицит белка, кальция, витаминов, сбалансированности пищи – касается и детей. Кроме того, следует уделять внимание употреблению растительных масел с пониженным содержанием линолевой и линоленовой кислот (например, соевое и рапсовое масла), так как их избыток может приводить к нарушениям зрения. Однако опять повторимся, что все это касается семей, где дети ПОСТОЯННО находятся на вегетарианской диете, но знаменательно, что и в этом случае можно избежать вредного воздействия такого питания на ребенка.

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

Для сомневающихся мы сочли целесообразным привести список использованной в процессе подготовки материала литературы, которая вся является научной и опубликованной в серьезных медицинских журналах. Наш личный с супругой опыт позволяет абсолютно ответственно заявить о том, что затраты на питание в пост не только не увеличиваются, но уменьшаются на 20-25%. Кроме того, выносив и родив трех здоровых детей, моя супруга с полным правом теперь говорит о том, что пост и беременность – вещи абсолютно совместимые, и остается только привести слова нашего правя-



щего архиерея, чтобы поддержать мать моих детей: «Пост не предназначен для того, чтобы нанести вред своему здоровью. Пост – это источник телесного здоровья, при условии, конечно, соответствующего к нему отношения. А пост беременной женщины – это залог здоровья и ее будущего ребенка».

Во время наших бесед с прихожанами большинство, а точнее будет сказать, все согласилось с приведенными аргументами, и даже испытали облегчение, ведь понимание, что и наука – на нашей стороне, воодушевляет! Однако люди говорили о сложности составить постное меню на каждый день. Моя супруга с удовольствием согласилась поделиться опытом кормления нашей семьи в пост вот уже на протяжении пяти лет, результатом явилось составление таблички, которая призвана помочь хозяйке кормить своих любимых детей и супруга вкусно и в пост тоже.

Православный вестник. №1(99)/3февраля '11



РАСПИСАНИЕ БОГОСЛУЖЕНИЙ
ХРАМА ВО ИМЯ СВЯТИТЕЛЯ ИННОКЕНТИЯ, МИТРОПОЛИТА МОСКОВСКОГО
620014, г. Екатеринбург, ул. Ленина, 11 а, т.8 950 641 14 23

28 февраля (понедельник) 18-00 Молебен с акафистом.

1 марта (вторник) 18-00 Молебен с акафистом.

2 марта (среда) 18-00 Молебен с акафистом.

3 марта (четверг) 18-00 Молебен с акафистом.

4 марта (пятница) 18-00 Молебен с акафистом.

5 марта (суббота) 17-00 Всенощное бдение. Исповедь.

6 марта (воскресение) 9-00 Литургия. Неделя сыропустная. Воспоминание Адамова изгнания. Прощеное воскресенье

Уважаемые активные прихожане!

Приглашаем вас обсудить стратегию и тактику просветительской деятельности нашего храма на ближайшее время. В прошлом году у нас крестились сотни людей, необходимо вместе подумать, как мы сможем помочь им в организации правильной церковной жизни. Особенно будут приветствоваться предложения связанные с использованием современных средств коммуникации, а также предложения, за которые легко может взяться сам их автор.

Соберемся мы в воскресенье 27 февраля в 15 часов.

Просьба: послушать не приходить.

Нужно придти обсуждать.