



Р. Т. Богомолова

ОСЕНЬ НАШЕЙ ЖИЗНИ

ОКРЕПНУТЬ В ВЕРЕ,
ПОДДЕРЖАТЬ ЗДОРОВЬЕ



Издательство
Московской
Патриархии
Русской
Православной
Церкви

Серия «Православие в жизни»

Р. Т. Богомолова

ОСЕНЬ НАШЕЙ ЖИЗНИ

ОКРЕПНУТЬ В ВЕРЕ,
ПОДДЕРЖАТЬ ЗДОРОВЬЕ



Издательство Московской Патриархии
Русской Православной Церкви
Москва • 2017

УДК 242
ББК 86-372
Б74

Допущено к распространению
Издательским советом
Русской Православной Церкви
ИС Р17-722-3478

Богомолова Р. Т.

Б74 Осень нашей жизни: Okрепнуть в вере, поддержать здоровье. — М.: Издательство Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2017. — 176 с. — (Православие в жизни).

В книге старость рассматривается не как доживание и немощь, а как закономерный этап человеческой жизни, как состояние духовного роста. Приводятся поучения Святых Отцов, научные данные о старении организма и народный опыт лечения некоторых болезней в старости. Упоывая на Господа, имея твердую веру в милость и любовь Божию, человек может прожить свои последние годы так, чтобы болезни особенно не докучали, а главное — со светлой надеждой на Царствие Небесное.

Книга заинтересует не только пожилых, она будет полезна и людям среднего возраста.

© Издательство Московской
Патриархии Русской
Православной Церкви, 2017
© Богомолова Р. Т., 2017

ISBN 978-5-88017-181-1

ВВЕДЕНИЕ

Об одном старом человеке, подвижнике Божиим, митрополит Иерофей Влахов в своей книге «Одна ночь в пустыне Святой Горы» написал: «...передо мной возник старец. Подобный солнцу, которое внезапно взошло! Подобный весне, которая источает радость! Подобный молнии в ночи! <...> Глаза — проникновенные, лучезарные, ясные». Таким может стать человек только тогда, когда он выполнит свою главную задачу на земле — соблюдет в полноте Божии заповеди. Господь преображает его и наполняет радостной силой.

Но далеко не все люди таковы. И старость для большинства из нас тяжела. «Я по себе знаю, как трудно входить в эту новую, полную всяческих ограничений, жизнь. Но я же свидетельствую, что, чем скорее мы это поймем, смиренно подклоним главу возрастающим немощам, тем лучше и для нас, и для окружающих. Всему определено свое время. Да и Господь смиренным дает

благодать», — учит в одном из своих писем архимандрит Иоанн (Крестьянкин).

Господь, по неизреченной Своей любви, не оставляет без утешения никого, надеющегося на Него. Но и долг общества, которому люди служили верой и правдой, помочь им достойно завершить свой жизненный путь. К сожалению, люди преклонного возраста, которые составляют сегодня около трети населения страны, не получают должного внимания. У врачей и без старых людей дел хватает: «Ну что вы хотите — возраст!» В больницу пожилым тоже попасть непросто. Вот и стараются они жить, как раньше, а жить так уже нельзя — организм не тот. Все подходит к своему логическому завершению.

По свидетельству ученых Российской академии медицинских наук, в нашей стране более половины жителей подвержены преждевременному старению. Книг о том, как пожилым людям помочь себе, очень мало. Однако, уповая на Господа, имея твердую веру в милость и любовь Божию, а также обладая определенными знаниями о здоровом образе жизни, народных методах лечения, человек может прожить свои последние годы так, чтобы болезни особенно не докучали,

а главное — со светлой надеждой на Царствие Небесное.

В настоящей книге старость рассматривается не как доживание и немощь, а как закономерный этап человеческой жизни, как состояние духовного роста. Здесь приводятся поучения Святых Отцов, научные данные о старении организма и народный опыт лечения некоторых болезней в старости.

ЧТО ТАКОЕ ЖИЗНЬ

Жизнь, которой мы обладаем, — дар Божий. Мы не можем сами ее создать, сохранить и удержать. Тело наше не в нашей власти, достаточно разорваться маленькому сосуду в голове, чтобы самый великий ум поблек. По словам митрополита Филарета Московского (Дроздова), мы повешены между двумя безднами — бездной небытия и Божественной бездной, только на слове и воле Господних. Митрополит Антоний Сурожский призывал рассматривать нашу жизнь не как смертное увядание, а как восхождение к вечности.

Святитель Феофан Затворник выделял в человеке пять пластов жизни: жизнь

телесная, душевно-телесная, душевная, духовно-душевная, духовная. Человек должен учиться координировать проявления всех своих жизней, собирать себя воедино, подчинять все духовному началу, преодолевать в себе раздробленность.

Но жизнь современного человека от этого далека. По словам иеромонаха Серафима (Роуза), в наше время худшие люди просто погружаются в греховную круговерть, а лучшие теряют смысл из-за отсутствия духовности. Не к чему больше стремиться, все отнято, материализм торжествует, мир стремится вниз, и нет надежды это остановить. В такой жизни отдохнуть не на чем. «В душе пустота, а вне — суета», — говорил иеромонах Петр (Серегин). Свое недостойное поведение мы часто оправдываем именно плохой жизнью, качество которой сами и создаем. Еще древнегреческий философ Диоген на жалобы о том, что жить плохо, сказал: «Не жить плохо, а плохо жить — плохо». В своих письмах Валаамский старец схиигумен Иоанн (Алексеев) указывал: «От невнимательной нашей жизни не за собой следим, а за другими, и от других требуем исправления, а сами остаемся неисправными».

Святитель Николай Сербский (Велимирович) в «Мыслях о добре и зле» предупреждал:

«Смотри, не поддайся иллюзии, которую принято называть “борьбой за жизнь”. Эти слова имеют смысл, только если они означают “борьба за Бога”, иначе они бессмысленны. Для того же, кто нашел свою жизнь в Боге, не существует никакой борьбы за жизнь.

Бог не ведет ни с кем никакой борьбы. Само присутствие Божие — победа. Борьба за жизнь в общепринятом смысле означает борьбу за более продолжительную жизнь тела на земле. Следовательно, это не борьба за жизнь, а борьба за тело. Иллюзорность этого девиза видна из того, что люди, не знавшие о нем, не делавшие культа из своего тела, жили часто дольше и счастливее тех, кто следовал ему. Жизнь по соизволению дается Начальником жизни.

Представь, что наполненные маслом горшки стали бы бороться между собой за то, кому сохраниться, а кому быть разбитым. Что сделает горшечник? Он выльет из них масло, которое дороже горшков, понаблюдает некоторое время за забавной борьбой горшков и, наконец, перебьет их и наделает новые. У тех, кто, не думая о Боге

как Источнике жизни, борется за жизнь, Он отнимает Свою жизнь и Дух, оставляя пустые горшки».

Неразумно пренебрегать сегодняшним днем и жить надеждами на лучшую жизнь, которая когда-то обязательно настанет. На вопрос монахини Иларии, станет ли в будущем лучше, иеросхимонах Нектарий Оптинский скорбно ответил: «Будет все хуже, хуже и хуже». А потому жить по Богу нужно каждую настоящую минуту.

У нас, христиан, есть уверенность в жизни будущего века, о которой святитель Иоанн Златоуст писал: «Нас ожидает иной мир, где будет все иное. Все блага, какими человек наслаждается в этом мире, суть только малые капли из неисчерпаемого источника радостей, вкушаемых блаженными на небеси. Между славою настоящею и будущею такое же различие, какое между сновидением и действительностью».

Слова митрополита Филарета Московского (Дроздова) поддерживают в нас надежду и укрепляют в вере: «...умирает в земле семя, воскресает трава или дерево; умирает пресмыкающийся червь, воскресает крылатая бабочка; жизнь птицы погребается в бездушном яйце, и опять из него воскресает. Если твари низших степеней

разрушаются для воссоздания, умирают для новой жизни: человек ли, венец земли, и зеркало неба, падет во гроб для того только, чтобы рассыпаться в прах, безнадежнее червя, хуже зерна горчицы?»

Итак, необходимо ценить каждый настоящий момент жизни. Чем ближе к ее концу, тем сильнее должно быть наше стремление к Создателю.

ВЕРА – ИСТОЧНИК ЖИЗНИ

В своих проповедях протоиерей Дмитрий Смирнов говорит о том, что вера — это стояние человека перед живым Богом. А как можно стоять перед Богом и грешить? Люди, которые любят грех, живут грехом, наслаждаются им, придумали для себя отговорку, что никакого Бога нет. Им так грешить спокойнее. Только как бы и каким бы грехом они ни наслаждались, скоро здоровье придет в упадок, они умрут, черви съедят их тела, а души пойдут в ад. Тот, кто, живя на земле, увидел Бога, будет видеть Его и там.

Архиепископ Лука Войно-Ясенецкий о вере сказал так:

«В болоте живет лягушка, всю жизнь живет она там и ничего не знает, кроме болота своего. Она не знает, что на земном шаре, о котором она никакого понятия не имеет, высятся громадные горы. Она ничего не ведаёт об обширных океанах и морях, о мире человеческом, культуре, науке, искусстве, великих городах, величайших событиях в истории человеческой. Она не знает, что существуют бесконечные звездные миры, планеты, совершающие путь свой вокруг Солнца. Ее знание о природе убого, ничтожно и ограничено.

Представим же себе, что лягушка имеет разум и способна философствовать. Она сказала бы: “Существует только то, что я вижу и слышу, только мое болото, тот мир, в котором я живу, те мошки, бабочки и черви, которых я глотаю, а больше ничего нет и быть не может. Глупы те, которые говорят о каком-то невидимом, потустороннем мире”. Вот если мы дерзнем утверждать, что ничего не существует во вселенной, кроме того, что мы воспринимаем нашими пятью чувствами, то будем не разумнее этой болотной лягушки. Ибо, скажите, неужели наши жалкие пять чувств достаточны для того, чтобы воспринимать все существующее, как видимое, так и невидимое?»

Один мудрец написал:

Кто здесь не посеет, тот там не пожнет,
Кто здесь не положит, тот там не возьмет.

«Вера есть, прежде всего, осуждение греха в себе, отрыв от греха и устремленность в стихию Бога. <...> Лишь при наличии этих условий приходит Бог, освобождает от греха и ведет к царству возрождения. <...> Когда мы загнаны в тупик и мечемся в поисках помощи, мы вспоминаем о Боге, властно хотим подойти к Нему. Это обращение еще не есть вера. Это обращение нужды, некуда деться. Вера есть перевод души в мир Бога». Такие слова о вере можно найти в проповеди священномученика епископа Шлиссельбургского Григория (Лебедева).

По учению Святых Отцов, исповедовать веру — значит открыто перед другими показывать ее словами и делами с непоколебимой твердостью, хотя бы и требовалось перенести неприятности, оскорбления, обольщения, угрозы, мучения, даже смерть. Кто в благоприятное время верует, а во времена опасности и страдания за веру отрекается от нее, тот не имеет живой и крепкой веры в Бога и в будущую блаженную жизнь.

Вера дает видеть все в единственно правильном свете, познать самого себя, верно судить обо всем окружающем, о прошлом и будущем. Она вливает в сердце все новые и новые силы, давая вкусить еще неизведанные радости из неисчерпаемого Источника жизни.

Святитель Игнатий Брянчанинов говорил: «Питающийся верою вкушает уже на земле жизнь вечную. Вера — мать терпения, мужества, сила молитвы, подательница надежды...»

Преподобный Симеон Новый Богослов сказал: «Кто не верует, тот и не просит, не просящий не воспринимает, а кто не воспринял Духа Святого, тот мертв».

«Несомненно верующий в Божий Промысл не разбирает, какой смертью придется ему скончаться: или от людей, или от зверей, или от голода, или от тягости великих трудов, или от каких-либо других случаев; двух смертей не будет, а одной никто не может избежать. Однажды положившийся на Бога во всех нуждах своих потом уже не заботится о том, как скончаться», — писал в «Кринах сельных» преподобный Паисий Величковский.

Но вера должна быть церковной, только таковую врата адавы не одолеют. Многие

говорят: «Я верю в себя». Преподобный Никодим Святогорец наставлял таких с кротостью, напоминая слова Священного Писания: «Как сказал Господь: *без Меня не можете делать ничего* (Ин. 15, 5); так что всю жизнь свою, все дни и все минуты мы неотложно должны хранить в себе неизменным такое в сердце чувство, убеждение и настроение, что ни по какому поводу, ни по какому помыслу не позволительно нам положиться и возуповать на самих себя».

В популярной статье «Можно ли верить, будучи цивилизованным?» протопресвитер Александр Шмеман с горечью пишет: «Если цивилизованный атеист почти сожалеет о своем неверии, то верующий тоже как бы извиняется за свою веру, и нет у него более страстного желания или стремления, чем сделать ее более безобидной и приемлемой для своего неверующего коллеги. Не будет большим преувеличением сказать, что в нашей цивилизации, и я считаю это крайне примечательным в ней и, может быть, самым примечательным, неверие и вера все менее и менее отличаются друг от друга. На высотах нашей цивилизации они уже, в сущности, согласились, что у них одна и та же цель и, как это ни странно, одни и те же способы достижения этой цели». Вот так

современное священство вслед за Святыми Отцами сокрушается в нетвердости веры человека. Ведь сетовал еще в XIX веке преподобный Серафим Саровский, что ослабела в русском человеке ревность о спасении и стяжании благодати Святого Духа.

Святитель Иоанн Златоуст в «Слове: Об утешении при смерти» призывал христиан положиться во всем на Господа нашего Иисуса Христа: «Ты даровал жизнь, Ты установил и смерть; Ты вводишь в мир, Ты и изводишь из мира и, изведши, сохраняешь; ничто из Твоего не погибает, так как Ты сказал, что *и волос с головы вашей не пропадет* (Лк. 21, 18)». Святитель также поучал: «Не суди о величии Божиим по собственной своей немощи. Бог, Творец всех вещей, одевающий деревья листьями и луга цветами, может немедленно облечь и твои кости в определенное время весны, при воскресении».

СТАРОСТЬ.

ХРИСТИАНСКИЙ ВЗГЛЯД

Некоторые считают старость печальной порой. Но в христианском понимании она исполнена высокого значения. В этот

благодатный период человеческой жизни чувства успокаиваются, и в тишине отчетливее слышен голос Христа. Кто-то из друзей и близких отошел в вечность, но не надо отчаиваться, ведь Господа у нас никто не отнимет. Он всегда рядом. Если мы при Нем, чего нам страшиться?

В старости слабеет тело, но возрастает духовная сила, рожденная из долговременного опыта и осмысления жизни, многие испытания пройдены, глубины и высоты позади, и все достигло зрелости. Лев Толстой в возрасте 82 лет в своей записной книжке написал: «В глубокой старости думают, что доживают свой век, но напротив, тут-то идет самая драгоценная и нужная работа жизни и для себя, и для других».

Господь через Моисея заповедал Израилю уважение к пожилым людям. *Пред лицом седого вставай и почитай лицо старца* (Лев. 19, 32). Одна из причин бедствий народа Израилева — унижение старых. *И дам им отроков в начальники, и дети будут господствовать над ними. И в народе один будет угнетаем другим, и каждый — ближним своим; юноша будет нагло превозноситься над старцем, и простолудин над вельможею* (Ис. 3, 4—5). По немощи своей пожилые люди не могут оградить себя от

притеснений и оскорблений, зато, как сказано выше, в Боге они имеют сильного защитника.

Архимандрит Иоанн (Крестьянкин), проживший без малого сто лет, свидетельствовал, что старость подкрадывается немощами, и не вдруг приспособишься к себе новому — старому, а ведь надо. «Стал безнадежно стар. И сам удивляюсь своей старости и немощи. Все хочется на погоду посетовать, но сам-то знаю, что моей старости уже ни мороз, ни солнце не помогут. <...> Спасайтесь терпением. Врачи не могут снять нас с нашего спасительного креста, Богом данного. Покорись беде, а беда — тебе, и молись, молись — и беда минует быстро. <...> Болезни — уведомительные телеграммы о том, чтобы мы не забывали о главном в жизни. <...> А болезни ваши будут громче всех дел ходатайствовать за вас пред Богом, только живите без ропота», — писал он своим духовным чадам.

Со старостью у человека ослабевают память, притупляется зрение, появляются болезни, человек обо всем этом начинает скорбеть и нередко завидует окружающим. Однако такое поведение неразумно, так как все вышеуказанные проявления старости посылаются нам Господом для

предупреждения и напоминания о приближении смерти, за них надо благодарить Бога и старательно готовиться к переходу в загробную жизнь.

Спрошен был великий старец: «Если кто во грехах состарится и по старости уже не сможет ни поститься, ни бдеть, ни трудиться для спасения души, ни раздать милостыни, так как у него ничего нет, как может такой спастись?» И ответил старец: «Покаянием и смирением может спастись бедный и больной, молодой и престарелый, грубый и невежда».

«С годами у человека слабеют руки, походка становится неуверенной, пропадает румянец, появляются морщины. Усталость, апатия овладевают человеком. И тут душа бывает в двух состояниях: или она мертва, или она мятется. <...> Бросьтесь к Богу без оглядки назад и скажите Ему, что вы уже изуверились в людях и в себе, что никаких сил добра нет в греховном человеке, что “свое” — одна нечисть. Что человеку для жизни один выход — повернуться ко Христу. Повернуться со всеми немощами и молить Христа: пусть Его Сила возродит нас и спасет». Так писал в «Слове о вере в Святую Церковь» священномученик Григорий (Лебедев).

Большие преимущества видит в старости священник Александр Ельчанинов: «С наступлением старости уменьшаются возможности телесные и улучшаются условия нерассеянной внутренней жизни; уменьшается подвижность — больше времени для молитвы; притупляются органы внешних чувств — меньше рассеяния и больше внимания к своему внутреннему миру; меньше способность переваривать утучняющую пищу — естественное расположение к посту; вынужденное целомудрие <...> Блажен тот, кто поймет эти знаки и сам пойдет навстречу Промыслу Божию о нас и постепенно заменит в своей жизненной постройке материалы тленные — несгораемыми и неразрушимыми материалами».

Мы просим у Бога милости в любом возрасте. Но когда слабеет телом и наша земная жизнь подходит к концу, Божественная помощь особенно необходима.

В этом мире все больше ярости,
Не под силу мне с ней борьба.
Не остави во время старости,
Боже мой, Твоего раба.

Господь отвечает на такие просьбы всем людям и на все времена: *...носимые Мною*

от чрева, Мною от утробы матерней: и до старости вашей Я Тот же буду, и до седины вашей Я же буду носить вас; Я создал и буду носить, поддерживать и охранять вас. Кому уподобите Меня, и с кем сравните, и с кем сличите, чтобы мы были сходны? (Ис. 46, 3—4).

ЧТО ГОВОРИТ О СТАРОСТИ НАУКА

Медицина изучает человеческую старость с точки зрения физиологии. Ученые пользуются двумя понятиями: старость и старение. Старостью называют определенный закономерный период жизни со своей спецификой, которая требует соответствующего отношения, ухода и лечения. Старение — развертывающийся во времени процесс развития организма, когда в нем накапливаются неблагоприятные изменения, вызывающие болезни и повышенную вероятность смерти.

Уже с 45 лет у человека формируются типичные для старости признаки, появляются морщины, седина, характерная пигментация кожи и т.п. Масса мозга начинает уменьшаться на 2—3 г в год. В организме

происходят изменения, связанные со старением центральной и периферической нервной системы.

Биологический возраст человека — средняя вероятная продолжительность жизни — возрастал на протяжении веков: в бронзовом веке он не превышал 20 лет, во времена Римской империи — 23 года, в Средние века — 35 лет, в XIX веке — 44 года, в 70-е годы XX века — 72 года. В настоящее время — около 70 лет.

Всемирная организация здравоохранения подразделяет возраст человека на следующие группы: молодой — до 45 лет; зрелый — от 45 до 59; пожилой — от 60 до 74; старческий — от 75 до 89; долгожитель — 90 и более лет. Границы эти условные, так как стареют люди неодинаково.

Научные исследования показывают, что ускоренное старение проявляется повышенной утомляемостью; снижением умственной и физической работоспособности; ухудшением памяти; эмоциональной неустойчивостью; уменьшением подвижности нервных процессов; ослаблением зрения, слуха и др. С возрастом сильно снижается синтез белка, что ослабляет деятельность клеток головного мозга. Нормальная старость без каких-либо

болезненных отклонений — явление чрезвычайно редкое.

Ученые ведут поиски средств от преждевременного старения. В основу работы положено открытие последнего времени, так называемая «программа смерти», согласно которой клетки, выполнив свою функцию, погибают, и механизм их самоликвидации заложен в наших генах. Не исключено, что можно регулировать и скорость старения. Сегодня трудно сказать, каков будет результат этих исследований.

ТАЙНЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО МОЗГА

Многие наблюдения говорят о том, что не только мозг является органом мышления. Святитель Лука Войно-Ясенецкий, профессор хирургии, приводил следующие примеры: «У молодого раненого я вскрыл огромный абсцесс (около 50 квадратных сантиметров гноя), который, несомненно, разрушил всю левую лобную долю, и решительно никаких дефектов психики после этой операции я не наблюдал. То же самое я могу сказать о другом больном,

оперированном по поводу огромной кисты мозговых оболочек. При широком вскрытии черепа я с удивлением увидел, что почти вся правая половина его пуста, а все правое полушарие мозга сдавлено почти до невозможности его различить».

Особенно удивителен следующий случай. В 50-х годах XX века немецкий профессор-нейрохирург наблюдал пациента с нормальными умственными и физическими возможностями. Но после смерти пациента обнаружилось, что в его черепе вместо мозга была вода.

Православный ученый, доктор технических наук профессор Виктор Вейник пишет:

«Вышедшая из тела душа с духом продолжает мыслить, чувствовать, жить, то есть имеет отношение к процессу мышления и сохраняет все свойства личности, ее вечную суть.

Мысль рождается не веществом мозга, а поступает к нам в готовом виде из духовного мира добра и зла. Мозг же служит только для управления всеми функциями тленного тела. После смерти мозг истлевает, а функции мышления сохраняются у души, отделившейся от тела. Это знает большинство из тысяч людей, побывавших

в реанимации в состоянии клинической смерти и вновь вернувшихся к жизни.

...Таким образом, — считает профессор Вейник, — у человека имеются три формы мышления. Одна — собственная, связанная со взаимодействием с внешним миром, с работой внутренних органов; и два канала — Бога и сатаны. Если человек отходит от Бога, сатана начинает непрерывно днем и ночью вещать по своему каналу.

Если человек идет по жизни с Богом, каждый его шаг будет отмечен делами добра, и он будет это чувствовать. Если он выбрал путь зла, его ждет классический вариант жизни: вначале охватит раздражительность, недоброжелательность, возбудимость, затем одолеют болезни; начнет рушиться семья, наступит разлад в работе и т.д.

Следовательно, другого выхода просто нет: надо со смирением и кротостью предаться воле Божией, именно Божией — это бесконечно лучше, чем сатанинской. Обо всем просить и за все благодарить Господа: с благодарением открывать перед Ним свои желания.

Главная заповедь Творца: *Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим*

и всю душою своею и всем разумением твоим: сия есть первая и наибольшая заповедь; вторая же подобная ей: возлюби ближнего твоего, как самого себя (Мф. 22, 37–39). Но Он хочет, чтобы человек возлюбил добровольно, а не по обязанности, подобно роботу; поэтому ему, как и ангелам, дан великий дар — свобода воли, в частности право свободного выбора между Богом и Его антиподом, сатаной.

Обладая свободной волей, человек мог бы отказаться от такого выбора, например, встав в позу и заявив: “А я не желаю выбирать ни того, ни другого, я хочу жить сам по себе, независимо ни от кого”. Чтобы исключить такую возможность, он сотворен в виде сосуда, который ничего не имеет своего, а способен только наполняться с двух сторон: со стороны Бога и со стороны сатаны. Так что человек вынужден добровольно выбирать, что ему предлагают, то есть вынужден добровольно служить либо Богу, либо сатане, третьего не дано.

Трагичность ситуации состоит в том, что человек совершенно бессилен противостоять духам злобы. Поэтому на помощь ему приходит по Своему милосердию Сам Творец, который говорит: *Просите*

и получите (Ин. 16, 24). Просить надо все: руководить волею, мыслями и чувствами, научить молиться, верить, надеяться, терпеть, прощать и любить; избавить от лукавого и от грехов. Человеку отводится минимальная, но самая ответственная роль — разобраться в предлагаемом и проголосовать мыслями, словами и поступками за более приглянувшееся», — заключает ученый.

Благода́ть пода́ждь ми, всех долго́в реши́телю, Иису́се, и приими́ мя ка́ющася, я́коже прия́л еси́ Петро́, отвѣргшагося Тебе́, и призови́ мя уныва́ющаго, я́коже дре́вле Па́вла гоня́ща Тя, и услы́ши мя вопи́юща Ти: Аллилу́ия.

Необходимо наполнять душу благодатью. Не имея в себе самих источника жизни, мы живем и движемся только ею.

ЖИВОТВОРЯЩАЯ СИЛА БЛАГОДАТИ

По словам митрополита Филарета Московского (Дроздова), благодать Божия одушевляет людей, укрепляет и направляет

к благотворной и спасительной деятельности. Без благодати нет избавления скорбящему, болящему, страждущему и бедствующему; нет никакого блага потому, что всякое благо приходит от Единого Бога. А больше всех страдают и болеют люди в преклонном возрасте.

О животворящей силе благодати писали многие святые. Афонский старец Иосиф Исихаст говорил: «Стоило мне приступить к молитве и произнести несколько раз имя Христово, как сердце мое исполнялось любви к Богу. Я хотел обнять и расцеловать всех людей и всю тварь, но в то же время испытывал такое смирение, что чувствовал себя низшим из всех созданий. Однако полнота моей любви и ее пламя были устремлены ко Христу, который, как я чувствовал, находился рядом. При совершенной благодати упраздняется всякое движение помыслов и собственных наших мыслей. Пороки исчезают. Человек не гордится, не завидует, не порицает, при виде злого не смущается, не злословит, не борется. Благодать бывает совершенно мирной, смиренной, безмолвной, просвещающей, радостнотворной и лишенной всякого мечтания».

Как пишут Святые Отцы, благодать Божия наделяет своим заступничеством

и утешением всех верующих, живущих по совести. Она дает каждому то, что необходимо для его укрепления и утешения.

При отнятии благодати тело становится бессильным. Оно не только не выполняет установленных для него трудов, но расслабляется, ленится, становится нестойким и содействует отчаянию. Ум помрачается и склоняется к безразличию, логика не в состоянии привести ни к чему здоровому, но доводит до смехотворных выводов. Дерзновение исчезает, а вместо него одерживает верх неясная болезнь, так что малейший шум или тень наводят страх.

По словам преподобного Антония Великого, «Бог всех руководит действиями Своей благодати. Почему не ленитесь и не унывайте, взывая к Богу день и ночь, чтобы умолить благость Бога Отца ниспослать нам помощь свыше к познанию того, как нам поступать». Тогда «благодать, пришедши, возбуждает энергию духа и восстанавливает в нем высшие стремления, отрешающие от всего земного», — читаем у преподобного Иоанна Кассиана Римлянина.

Преподобный Макарий Египетский сказал, что те христиане, которые действительно вкусили благодать, понимают,

что весь земной мир и царские сокровища, и богатство, и слава, и слова мирской мудрости — все это иллюзия, что-то не имеющее твердого основания.

Благодать не дается человеку, который живет не по Божией, а по своей воле. «Тем, кто находится в духовно неправильном состоянии, Бог Своей благодати не дает — иначе Он помогал бы диаволу», — писал Афонский старец Паисий.

«Чтобы иметь благодать, — учил преподобный Силуан Афонский, — человек должен быть воздержан во всем: в движениях, в слове, в смотрении, в помыслах, в пище. <...> Будь послушлив, не осуждай и храни ум и сердце от плохих помыслов, а помышляй, что все люди добрые, и их любит Господь».

По учению Святых Отцов, в частности преподобного Макария Египетского, Божественная благодать, которая в одно мгновение может человека очистить и сделать совершенным, начинает посещать душу постепенно, чтобы испытать человеческое произволение.

В Оптином патерике описан случай, произошедший с духовным чадом преподобного Иосифа Оптинского, протоиереем Павлом Левашовым, когда он не только

почувствовал, но и увидел благодать, снисходящую на старца:

«Он в то время был болен. Мы поздоровались; через мгновение я увидел необыкновенный свет вокруг его головы, четверти на полторы высоту, а также широкий луч света, падающий на него сверху, как будто потолок кельи раздвинулся. Луч света падал с неба и был точно такой же, как и свет вокруг головы, лицо старца сделалось благодатным, и он улыбался.

Свет, который я видел над старцем, не имеет сходства ни с каким из земных светов: солнечным, фосфорическим, электрическим, лунным и т.д.; иначе сказать, подобного в видимой природе я не видел. Я объясняю себе это видение тем, что старец был в высоком молитвенном настроении, и благодать Божия видимо сошла на Его избранника».

И что может значить любая болезнь, когда человек уже соприкоснулся со Светом Божиим?!

Есть только Ты, все прочее излишне.

И Жизнь, и Смерть проходят суетой.

Возьми, что есть, и сродников, и ближних —
Я без Тебя не стану сиротой.

Иеромонах Роман

Святые Отцы учили делать все, что приближает к Царству Небесному, и пренебрегать всем, что уподобляет нас животным. Как сказал преподобный Ефрем Сирин: взойди на высоту, и увидишь, что все, находящееся внизу, ничтожно; а если сойдешь с высоты, то удивишься и малому выбеленному дому.

***Господи, помилуй!
И немощным можно молиться***

Шепот молитвы... строгие лики...
Звонких камильниц дым голубой...
Дай мне растаять, Боже Великий,
Ладаном синим перед Тобой!

Владимир Палей (1878—1918)

По словам священномученика Григория (Лебедева), Божественная сила открыта на служение человечеству. Приходи любой, бери, пользуйся! Но требуется контакт, потому что она не действует механически. Необходима горячая вера и молитва для того, чтобы Божественная сила вошла в душу человека.

Протоиерей Дмитрий Смирнов в своей проповеди говорил: «Благодать Святого

Духа есть высшая красота, смысл и цель нашей жизни. Чем больше будем стараться, тем больше получим ее. Ничего не понимаешь, ничего не чувствуешь, сухо в горле и в сердце, но все-таки заставляй себя молиться. Только не ленись, долго молись, трудись, ищи и жди. И Господь придет. Только не сомневайся. Как только начнем малодушествовать, сразу станем такие как все — начнем денежки копить себе, все покупать, что-то кому-то доказывать, объяснять, что-то из себя выставлять, кем-то прикидываться, обижаться — и в этом барахле так и жизнь пройдет. Так мы и пропадем в своих чувствах, в своих нелепых страданиях, и жизнь пойдет вразнос и вперекос».

Как показывает опыт святых, мы не можем спастись без молитвы. На людей, живущих без молитвы, нападает сатана. Господи, помилуй! Это естественный вопль уязвленной грехом нашей души, самое верное выражение немощи духовной. Пока можем произносить: «Господи, помилуй!» — есть надежда на спасение.

Святой праведный Иоанн Кронштадтский писал, что ни одно слово молитвы даром не пропадает, если оно говорится от сердца. Каждое слово Господь слышит

и взвешивает. Нам кажется иногда, будто наши слова только воздух бьют напрасно, раздаются как глас вопиющего в пустыне. Нужно помнить, что Господь отвечает на каждое желание сердца, даже если оно и не выражено в словах. Великий пастырь также сказал: «Когда ты один молишься, и унывает дух твой, и станет скучать и тяготиться одиночеством, помяни тогда, как и всегда, что на тебя светлейшими паче солнца очами, взирает Триипостасный Бог, все святые Ангелы, Ангел твой Хранитель и святые Божии человеки. Молись всегда горящим сердцем, а для этого никогда не объедайся и не упивайся. Помни, с кем беседуешь. Святые Отцы утверждали, что начатое с молитвой дело не может быть не удачным, потому что оно начато с любовью, надеждой и верой».

О людях, которые живут без общения с Богом, блаженный старец Амфилохий (Макрис) печалился: «Много раз приходит Христос и стучится к тебе. Ты сажаешь Его в гостиную своей души и, поглощенный своими занятиями, забываешь про Великого Посетителя. Он ждет твоего появления, ждет и, когда ты уже сильно опаздываешь, встает и уходит. В другой раз ты настолько занят, что отвечаешь Ему

из окна. У тебя нет времени даже открыть Ему».

Да... у нас не бывает времени открыть Иисусу Христу дверь нашего сердца, пока оно еще стучит. Но если через час оно остановится, тогда Господь откроет нам двери неизбежной вечности. Но какой она для нас будет?

Святитель Тихон Задонский учил постоянно держать в памяти, что «Бог есть твой Бог, Творец, Господь, Царь и Промыслитель, хотя и всех Он есть Бог, и всем равно повелевает уклоняться от зла и творить благое. Но принимай это повеление как бы касающееся одного тебя. Тогда с помощью Его породится в тебе новое движение и новый дух».

Митрополит Вениамин (Федченков), призывая всех к молитве, говорил, что употребление имени Божия творит чудеса даже в мелочах.

Иисусе, сіло непобедімая; Иисусе, мілосте безконечная. Иисусе, красото пресветлая; Иисусе, любви неизреченная. Иисусе, Сыне Бѣга Живаго; Иисусе, помилуй мя грешнаго.

Современные ученые свидетельствуют, что у верующих людей более сильная иммунная система, артериальное давле-

ние стабильнее, живут такие люди дольше. Установлено, что в тех больницах, где часто бывает священник, который исповедует и причащает больных, люди выздоравливают быстрее, чем там, где ничего этого нет. Усиленная молитва не может не оказать положительного воздействия. По молитвам дается то, о чем человек просит.

СТАРОСТЬ СОПРЯЖЕНА С УСТАЛОСТЬЮ

При старении ухудшается обеспечение мышечных клеток питательными веществами и кислородом, поэтому мышцы быстро утомляются даже при небольшой физической нагрузке. Естественное переутомление связано также с изнашиванием нервной системы. Слабеет память. Нарушается сон. Первые часы после пробуждения бывают самым удручающим временем дня, а вечером, даже если человек обессилен, он не может уснуть.

Есть и другой вид утомления, созданный неразумным образом жизни — алкоголем, курением, накопительством, стремлением во что бы то ни стало жить не хуже других.

По поводу последнего Расул Гамзатов писал:

Даже те, кому осталось, может,
Пять минут глядеть на белый свет,
Суетятся, лезут вон из кожи,
Словно жить еще им сотни лет.

Беспорядочный образ жизни расходует много жизненной энергии, и ее уже не хватает для очистки организма от ядов, которые концентрируются в нем и вызывают болезни. И некого нам в этом винить, кроме себя.

Усталость — это состояние между здоровьем и болезнью. Загрязнение организма начинает проявляться быстрым утомлением, разбитостью, вялостью, нарушением сна и аппетита. Постепенно защитные механизмы истощаются, снижается иммунитет, это уже благодатная почва для болезней. Не бывает ни одной болезни без предварительной усталости. А в старости особенно, так как в этом возрасте организм тратит много энергии на выживание.

Признаки усталости:

- эмоциональная нестабильность;
- частые головокружения или головные боли;

- двоение в глазах, мушки или иная форма усталости глаз, вызванная сужением мелких сосудов из-за нервных спазмов;
- усиленное сердцебиение, тахикардия;
- потливость;
- онемение пальцев на руках.

Большое значение для нормальной деятельности жизненных процессов в организме имеет сон, который оберегает от перенапряжения и истощения нервные клетки, освобождает утомленную нервную ткань от накопившихся в ней продуктов обмена, восстанавливает нервную энергию. В древности преступников наказывали лишением сна. Через какое-то время они либо умирали, либо сходили с ума.

Если в течение дня при малых физических нагрузках психика постоянно напряжена, возникает состояние внутренней напряженности, появляется бессонница. Бессонные ночи отоспать нельзя, как и нельзя выспаться «про запас». У хронически недосыпающих людей возникают гипертоническая болезнь, малокровие и нервные расстройства, снижается

умственная восприимчивость, ослабляются внимание и память.

При нервно-психических заболеваниях, гипертонии и других сердечно-сосудистых болезнях ночной сон часто прерывается. Врачи рекомендуют людям, страдающим такими недугами, спать 1—2 часа днем. Отдых с 12 до 2 часов дня способствует оздоровлению сердца. Однако излишний сон вреден так же, как и недосып. Нарушается обмен веществ, снижается нервно-мышечный тонус, угасают условно-рефлекторные связи.

Люди, живущие в постоянной молитве, спят мало и держатся бодрыми Божией благодатью.

КАК БОРОТЬСЯ С УСТАЛОСТЬЮ

Вы устали? Истекают последние силы? Все-таки не ленитесь и ревностно служите Господу Богу; если не Ему, то кому же посвятить последние силы? — Плоти? миру? диаволу? Молитесь, кайтесь, просите у Господа нашего Иисуса Христа помощи, благодарите Его за прожитый день.

Иисусе, души моея утешителю; Иисусе, ума моего просветителю. Иисусе, сердца моего веселие; Иисусе, тела моего здравие. Иисусе, Спасе мой, спаси мя.

Из рассказа афонского старца Иосифа Исихаста можно понять, как милостив Господь. Он дает утешение и помогает тому, кто обращается к Нему с молитвой.

«В то время продовольствие обычно закупали летом на весь год. Скитские суденышки каждое лето доставляли к различным пристаням и причалам всевозможные необходимые съестные припасы, и отцы, получив об этом известие, спускались к побережью, где каждый получал то, в чем нуждался...

Итак, мы вместе с отцом Арсением также отправились на пристань, чтобы купить немного муки. Набрав в мешки по тридцать два килограмма, мы приладили их каждый у себя на спине и отправились домой. Привыкнув не нарушать своего распорядка, мы и в тот день придерживались обычного поста... Когда мы начали крутой подъем, солнце стояло почти в зените, и мне стало трудно продолжать путь. Тело мое настолько обесилело, что я с трудом передвигался и без груза. “Арсений, я оставляю здесь груз.

У меня нет сил его нести”. Но я сомневался в том, что смогу подняться даже налегке, поскольку чувствовал совершенное изнеможение. Я остановился и заплакал. “Господи, Ты все знаешь и все можешь”, — сказал я. И тотчас же ощутил признаки утешения. Я снова закрепил мешок у себя на спине и предложил отцу Арсению идти дальше. Он с удивлением посмотрел на меня, и мы пошли в молчании. В течение всего пути, до самой нашей каливы¹, я чувствовал, что кто-то за моей спиной поддерживает мою ношу, так что я сам не нес ничего».

Святитель Феофан Затворник писал, что помощь подается Богом не в запас, а на всякое текущее дело. Если человек понимает, что он не в силах закончить то, что требуется сделать, он взывает о помощи — помощь приходит, а после опять отходит. Опять потребовалась помощь — опять взывал человек, получил и после дела остался тем же бессильным. Следовательно, кто не трудится до состояния бессилия и в этом чувстве не взывает о помощи, тот и не получит ее.

¹ Отдельная постройка для проживания одного—трех монахов. Несколько калив образуют скит.

ПРЕОДОЛЕТЬ УСТАЛОСТЬ ПОМОГУТ НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Мумие. Принимать по 0,2 г утром натощак и перед ужином, запивая четвертью стакана молока с 1 ч. л. меда. При таком лечении укрепляется сердце, улучшается состав крови, проходит усталость, повышается работоспособность.

Овес. Размолоть в кофемолке неочищенный овес. В термосе заварить на ночь 1 ст. л. полученной муки 1 стаканом кипятка. Утром настой процедить, выпить с 1 ч. л. меда. Через неделю будет заметен прилив сил.

Перебрать и хорошо промыть 1 стакан неочищенного овса, залить 5 стаканами холодной воды и кипятить на медленном огне до выкипания половины жидкости. Отвар слить. Овес размять и залить половиной стакана молока. Вскипятить, слить и смешать с отваром. Выпить в течение дня.

Взять 1 стакан овсяной крупы, залить 5 стаканами воды. Выварить до испарения половины жидкости и влить 2 стакана молока. Процедить. Добавить по вкусу мед. Выпить в течение дня натощак.

При физическом и умственном переутомлении принимают настойку зеленого

овса. Бутылку, наполненную до половины порезанным овсом, залить доверху водкой. Настоять 21 день в темном месте. Принимать по 1 ч. л. 3—4 раза в день за 20 минут до еды.

Чеснок и лук. Смешать кашицу из 300 г чеснока и 500 г лука. Залить 1,8 л яблочного уксуса. Настоять в плотно закрытой посуде в темном месте одни сутки, периодически встряхивая. Добавить 1 кг меда. Перемешать. Дать настояться неделю. Хранить в темном месте. Принимать, медленно рассасывая, по 2 ст. ложки 1 раз в сутки перед сном. Усталый организм быстро восстанавливается.

Лук. Смешать 1 стакан сока репчатого лука со стаканом меда. Размешать до полного растворения меда. Настоять 3 дня при комнатной температуре. Затем поставить в холодильник. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

Семя льна. Смолоть в кофемолке. Перемешать 3 части льняной муки и 1 часть меда. Принимать по 1 ч. л. 3—4 раза в день. Порцию медленно рассасывать. Хорошо укрепляет и поддерживает организм при сильной усталости.

Льняное масло. Пить по 1 десертной ложке утром натощак.

Виноградный сок. Виноград полезен при переутомлении и истощении. Способствует усилению водно-солевого обмена. Пить по 2 ст. л. через каждые 2 часа.

Фисташки. Измельчить в порошок 2—3 ст. л. орехов и залить 1,5 стаканами горячей воды. Настоять 40 минут, периодически помешивая. Принимать, не процеживая, по 2—3 ст. л. 3—4 раза в день за полчаса до еды.

Сныть (борщовник, дяглица). Известно, что преподобный Серафим Саровский около трех лет питался лишь травой снытью, которую сам сушил, заготавливая на зиму.

Растение богато витаминами С, А, содержит калий, магний, железо, медь, марганец, бор, титан и другие микроэлементы. Выжать сок и пить сначала по 1 ст. л. в день, постепенно довести до 0,5 стакана, при этом сок развести наполовину водой. Через две недели регулярного приема почувствуется прилив бодрости. Лечиться снытью нужно ранней весной, когда листья сочные.

Употреблять сныть можно в салатах, а также варить из нее зеленые щи.

Мята перечная. Принимать по 25 капель аптечной настойки 3 раза в день за 20 минут до еды.

Делать настой из мяты. Заварить 2 ч. л. сухих цветков с листьями 1 стаканом кипятка. Настоять полчаса. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Дикая редька. Принимать порошок семян по 1 ч. л. 2—3 раза в день, запивая водой. Собирают семена в сентябре. Улучшает кровообращение, придает силы организму.

Цикорий. Подсушить корень на воздухе и смолоть в кофемолке. Употреблять по 1 ч. л. с молоком и медом 3 раза в день за полчаса до еды.

Пустырник. Принимать свежий сок по 30—40 капель за полчаса до еды 3 раза в день. Помогает аптечная настойка: 25 капель 3 раза в день за 20 минут до еды.

Смесь алоэ с медом и кагором. Выдержать в холодильнике в течение 12 дней промытые листья от растения не менее чем трехлетнего возраста. Смешать 150 г сока алоэ с 250 г меда и 350 г кагора. Настоять 7 дней. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

Кедровое масло. Принимать по 1 ч. л. утром за полчаса до еды и вечером через 2—3 часа после ужина. Курс лечения — 21 день.

Изюм. На ночь в 1 стакан с кипяченой водой насыпать 2 ст. л. хорошо промытого

изюма. Утром натошак съесть его и выпить воду.

При усталости и переутомлении рекомендуется употреблять продукты, богатые кальцием: молоко, чечевицу, горох, рыбу, сырые овощи и фрукты.

СТРЕСС

Основным фактором утомления и в целом старения считается стресс. Доктор медицинских и психологических наук профессор Т. С. Алферова пишет: «Можно считать полностью доказанной связь между отрицательными эмоциями, негативными мыслями и серьезными заболеваниями. Болезни возникают на фоне неблагоприятных биохимических, биоэнергетических сдвигов, которые являются следствием разрушительных эмоций и мыслей».

О пагубном воздействии стрессов знали еще древние. Авиценна провел такой эксперимент. Он привязал к одному столбу волка, а к другому — овцу. Волк не доставал до овцы. Но через два дня она погибла. От стресса.

По словам академика Ф. Г. Углова, залог здоровья и долголетия — жизненная установка на добро. «Творите добро, не скупитесь на добрые дела. Поймите, что добрые дела — это ваша защита, ваше душевное богатство, залог вашей молодости и энергии. Наберитесь терпения и знайте: рано или поздно добро к вам обязательно вернется», — обращается ко всем нам столетний практикующий хирург, имя которого занесено в Книгу рекордов Гиннеса.

Известно, что многие люди, перенесшие войну, блокаду, тяжесть эвакуации, прошедшие лагеря и тюрьмы, доживают до ста лет. Они переживали стресс с высоким нравственным подъемом. И это послужило такой тренировкой для их организма, что они почти не пользуются лекарствами и редко попадают в больницу.

Для современного человека характерны такие душевные состояния, как тревожность, внутреннее напряжение, агрессивность. Они приводят к разрушению жизненной организации, обесмысливанию существования. Психологи утверждают, что честолюбие, эгоцентризм сегодня стали чуть ли не бичом общества, отсюда изолированность, неприспособленность человека к окружающему его миру. В условиях

социального хаоса ужесточается давление на человека и его ближайшее окружение. И все это колоссальным грузом давит на психику. Даже молодые, сильные люди не успевают приспособливаться к изменяющимся условиям жизни. Люди преклонного возраста — тем более.

В пожилом возрасте, когда слабеют сознание, эмоции, мышление, память, нарушается концентрация внимания, затруднено воспроизведение названий предметов (особенно тех, которые не входят в сферу повседневного обихода), нагрузка на психику значительно увеличивается.

Жизнь постоянно преподносит нам стрессы как ответ на сильное раздражение. И эта реакция в организме подобна взрыву или пожару. Быстро увеличивается свертываемость крови и тем самым — склонность к образованию тромбов, резко возрастает содержание холестерина. Сердечно-сосудистая система реагирует на стресс сужением сосудов, что ведет к ишемической болезни сердца и гипертонии.

Да, наша жизнь мало располагает к радости. И тем не менее нельзя уходить в беспомощность, безнадежность, глобальную обиду на всех. Потому что этот путь тупиковый.

Академик И. П. Павлов высказывался о роли положительных и отрицательных эмоций так: «Безутешная всепоглощающая печаль, заботы разрушают тело, открывая доступ к нему всяческим заболеваниям; радость же, делая нас чувствительными к каждому биению бытия, безразлично, как физическому, так и моральному, развивает, укрепляет тело».

Известный ученый И. И. Мечников в юности часто впадал в меланхолию, а когда заболели его близкие, даже задумывался о самоубийстве. В зрелые годы он заинтересовался проблемой старения и написал свою знаменитую книгу «Этюды оптимизма». Люди, знавшие ученого, говорили, что в возрасте около 60 лет он производил впечатление человека, который не только не стареет, но как бы даже молодеет.

У большинства людей преклонного возраста телесные заболевания нередко приводят к развитию отрицательных черт характера. При сердечно-сосудистых болезнях могут появиться агрессивность и нетерпимость к окружающим. Нарушение мозгового кровообращения может вызвать эмоциональную неуравновешенность, истеричность, навязчивые страхи. Заболевания пищеварительной системы способствуют

повышению тревожности и раздражительности. Люди, страдающие туберкулезом, нередко становятся эгоистичными.

ДЕПРЕССИЯ

*Д*лительное, в течение нескольких месяцев, угнетенное настроение, то есть депрессия, у людей преклонного возраста явление обычное. Некоторые ученые считают, что о ней можно говорить как об эпидемии. По данным Всемирной организации здравоохранения, депрессивные симптомы имеются у каждого второго пожилого человека. Женщины страдают от этой болезни в два раза чаще мужчин.

Признаки депрессии:

- ограниченность интересов и снижение удовольствия от деятельности;
- отсутствие реакции на окружающие события;
- снижение жизненного тонуса и аппетита, повышение утомляемости;
- снижение уверенности и самооценки, чувство вины;
- нарушение сна;

- снижение трудоспособности и концентрации внимания;
- психомоторная заторможенность;
- потеря веса, сухость во рту, изменение артериального давления и частоты пульса;
- суицидальные мысли и поступки.

Состояние усугубляют некоторые лекарственные препараты, например бета-блокаторы, анальгетики и др. Депрессию также провоцируют заболевания печени, почек, щитовидной и поджелудочной железы, сердечно-сосудистые заболевания, поражения мозга. Кроме того, около 70% пожилых людей боятся быть обузой своим близким. Такие мысли тоже вызывают уныние.

В результате пожилые люди становятся подозрительными, враждебными, замыкаются в себе, противятся разумным советам, оспаривают очевидные истины. В то же время они ранимы и реагируют на малейшую пренебрежительность. Близкие, которые сами не испытывали такого состояния, часто воспринимают его как капризы или как плохое настроение. Пожилого ругают, упрекают за нежелание себе помочь. И не знают они, что их бабушка, мать или отец уже не способны что-либо сделать для облегчения

своего состояния, поскольку у них нет воли, а часто и понимания, как это сделать.

С постаревшими родителями становится трудно, как с неразумными, непослушными детьми. Общение с ними требует особого внимания. Важно выбрать верный тон. Не раздражаться. Не упрекать за промахи, относиться к ним с любовью и стараться чем-нибудь радовать. Гулять с ними, читать, говорить на интересующие их темы. Постараться занять каким-то посильным делом. Обязательно нужно читать вслух Священное Писание. А самое главное — приобщить их к Церкви, где они найдут поддержку, понимание, обретут благодать Божию. Молитва как лучшее средство от страха перед будущим выдержала многовековые испытания. Пожилым людям, как и детям, надо чаще приобщаться Святых Христовых Таин. Если живешь с Богом, то ни при каких обстоятельствах жизнь не может лишиться смысла.

В некоторых странах есть программы взаимопомощи стариков друг другу, когда они, как социальные работники, оказывают своим немощным сверстникам помощь на дому или в больнице. Такое милосердное служение ближнему приносит пользу обеим сторонам.

В нашем государстве не проводятся подобные программы, зато у нас есть православные храмы. Если начать ходить туда на богослужение, то постепенно сложится круг общения, в центре которого Сам Христос. Причащение Святых Христовых Таин из одной Чаши, общественная молитва создает духовное единство. *Где двое или трое собраны во имя Мое, там Я посреди них* (Мф. 18, 20). А если Христос посреди, то, значит, и любовь есть и забота друг о друге. Люди собираются в Церкви ради Христа и служат ближним ради Христа: навещают заболевших в больницах, помогают по дому, — много может сделать даже пожилой человек, если имеет в сердце любовь к Богу и людям.

По утверждению архимандрита Тихона (Шевкунова), наместника Сретенского мужского монастыря, есть прихожанки — «бабушки, которые исполняют такие молитвенные правила, что монахам становится не по себе. Причем исполняют они эти правила регулярно в течение десятилетий. И с полной уверенностью, что они ничего особенного не совершают! Столько-то кафизм она читает за старшего сына, столько — за среднего, столько — за младшую дочь. Да еще полторы тысячи

Иисусовых молитв читает, чтобы хоть чуть-чуть почувствовать свою греховность. Да еще молитвы по соглашению и акафист — как же без него?! Это реальное молитвенное правило реальной нашей прихожанки. И таких подвижников и подвижниц — не счесть! Плюс к этому они, на всякий случай, работают, ходят по магазинам, гладят, стирают, воспитывают детей и внуков. И они не гордятся, не тщеславятся, вменяют себя в ничто, готовы служить в любой момент ближнему. Одно лишь общение с такими людьми — удивительная помощь нам, оскудевшим в вере, в уповании и в решимости».

«Что-то с памятью моей стало...»

По подсчетам ученых, возможности человеческой памяти таковы, что она может вместить информацию, равную 10 миллионам книг по 600 страниц. Мы рождаемся с огромным запасом нервных клеток, задача каждой — найти свою функцию в организме. И если нейрон не будет задействован, например, в двигательной системе или в памяти, он отомрет. Поэтому

самая действенная профилактика сохранения памяти — активная умственная работа. Нужно не только больше думать, анализировать и читать, но и пересказывать хотя бы себе самому. И запоминать. Старение далеко не всегда сопровождается интеллектуальной немощью. Многие пожилые люди, особенно те, кто всю жизнь был занят умственным трудом и не оставляет любимого дела, до конца жизни сохраняют ясность ума.

Наша память устроена наподобие банковского сейфа, где каждая ячейка хранит свой объем информации. Когда нам понадобилось что-либо вспомнить, сигнал передается к нужной ячейке, и она тут же открывается. Но если из-за нервного перенапряжения, спазмов сосудов, атеросклероза и других причин мозгу не хватает кислорода, питания или его атакуют токсины, связь между клетками нарушается, ячейка памяти остается закрытой, и мы не можем вспомнить нужную информацию.

Уже после 40 лет люди часто жалуются на плохую память. В сумасшедшем ритме жизни мы постоянно забываем, куда положили нужный документ, ключи, деньги, книги. Пришли в комнату и забыли зачем.

Не можем вспомнить фамилию знакомого. Обливаемся холодным потом при мысли о том, что забыли выключить газ, утюг или воду. И, как говорят врачи, — это еще норма. Но если в разговоре приходится искать самые обычные слова — это уже симптомы болезни.

В старческом возрасте у некоторых людей развивается слабоумие. Это такое состояние головного мозга, когда острота мышления неуклонно притупляется. В возрасте 65 лет болезнь встречается у 5%, а после 80 — уже у каждого пятого.

Признаки слабоумия схожи с депрессивным синдромом. Во второй стадии оно проявляется значительным снижением трудоспособности, невозможностью на чем-либо сосредоточиться и выполнить запланированное дело до конца. Сужается круг интересов, появляются апатичность, прилипчивость, говорливость, неуживчивость, дневная сонливость, вызванная плохим ночным сном, снижается критика своего состояния.

Различают быстро и медленно развивающиеся формы слабоумия. Долгое время единственной причиной этой болезни считался атеросклероз. В этом случае процесс развивается довольно медленно,

и слабоумие возникает около 80-летнего возраста.

В 2010 году в Москве состоялась научно-практическая конференция по проблеме снижения интеллекта в пожилом возрасте. На ней отмечалось, что причины старческого слабоумия до конца не установлены, поэтому нет и четкой системы ее предупреждения. Но существует закономерность — чем лучше память, тем медленнее наступает старость с ее унижительными немощами. Противостоять болезни можно, пока она еще не зашла далеко.

В пожилом возрасте необходимо тренировать мозг. Нормальному протеканию биохимических процессов в головном мозге способствует физическая активность. В последние годы ученые получают все больше подтверждений, что количество клеток мозга с возрастом необязательно уменьшается. Физическая активность оживляет участки мозга, ответственные за память и пространственное мышление. Установлено, что ежедневные прогулки значительно улучшают память у пожилых людей.

На работу мозга благоприятно влияет правильное питание: чем ниже его калорийность, тем больше шансов у человека

прожить дольше и разумно. Нельзя передать. Ученые убеждены, что любое действие, которое заставляет активнее работать сердце, оказывает такое же стимулирующее влияние на мозг. Если пожилой человек не курит, не употребляет алкоголь, ежедневно ходит, хотя бы полчаса, то даже если он не совсем здоров, сможет избежать дряхлости и ухудшения памяти.

Память терять, конечно, страшно. Но, по мнению священника Александра Ельчанинова, «частичная потеря памяти — часто прямая выгода для духовной жизни. Беспмятство освобождает от груза ассоциаций, воспоминаний, знаний, дает возможность быть вполне непосредственным, значит — искренним. <...> Дает возможность жить данной минутой, данным делом, данным человеком, — быть как дети; воспринимать все, как новое, светлыми глазами смотреть на мир. Беспмятство — преодоление времени, забвение обид, своих заслуг, приобретение чистоты».

В преклонном возрасте не нужно перегружать память маловажной информацией, поскольку ее, во-первых, незачем запоминать, и, во-вторых, она нарушает концентрацию внимания, отвлекает от молитвы и покаяния.

ТЕЛЕВИЗОР И ПАМЯТЬ

Мозг помнит каждую секунду нашего бытия. Все, что человек хотя бы мельком увидел или хотя бы вполслуха услышал — откладывается в памяти. И в нужных случаях мозг выдает эту информацию. В минуты клинической смерти перед человеком вмиг проносится вся его жизнь. Страшно подумать, чем загружается наш мозг после просмотра телевизионных передач!

Наукой установлено, что постоянное бдение у голубого экрана способствует развитию слабоумия. Многие православные священники считают, что просмотр передач по телевизору приносит духовное расслабление. Круг телевизионных интересов обширен, и ум постоянно занят. Но эта занятость не приносит никакого плода, кроме пустой гордости, тщеславия и чувства безвозвратно потерянного времени.

Архимандрит Иоанн (Крестьянкин) в своих проповедях напоминал, что время человеческой жизни коротко, и жить расслабленно нельзя.

Священник Сергей Николаев утверждает:

«Как вино, наркотик, как любая страсть, телевизор порабощает нас. Он на время

активизирует эмоциональную жизнь, но не дает работу душе. Увлечение экраном развивает мечтательность. То, что мы увидели, будет жить в нас до самой смерти. Стереть из памяти зрительный образ невозможно.

Особенно вреден телевизор людям пожилого возраста. Осквернившееся изображение впрягает наше тело в несвойственную ему в пожилом возрасте работу. Глаза и уши, наполненные страстными чувственными образами, дают толчок увядающей уже гормональной системе, насилюют естественный ход жизни. Возникают болезни: появляются опухоли, ухудшается слух, слабеет зрение. Кроме того, блудные помыслы расслабляют разум».

При забывчивости Учителя Церкви благословляли каждый день больше молиться, тогда и память будет натренирована. Утром на память поминать всех близких о здравии и упокоении; призывать на помощь Матерь Божию, святых. Молиться Архангелам, Ангелам, Херувимам, Серафимам, Престолам, Властям, Господствам, Началам, Силам. И когда мы так молимся, память начинает работать лучше. Перед сном хорошо прочитать со вниманием главу из Евангелия и Посланий. И делать это каждый

день. А утром, проснувшись, снова прочитать, и в памяти все восстановится.

Об улучшении памяти молятся преподобному Сергию Радонежскому.

*Тропарь преподобного Сергия,
игумена Радонежского, чудотворца*

Иже добродѣтелей подвижник, яко истинный воин Христа Бога, на страсти вельми подвижался еси в жизни временней, в пѣниих, бдѣниих же и пощѣниих образ быв твоимъ ученикомъ, темже и вселися в тя Пресвятый Духъ, Егоже дѣйствіемъ свѣтло украшен еси; но, яко имѣя дерзновение ко Святѣй Троице, поминай стадо, еже собрал еси, мудре, и не забуди, якоже обещался еси, посещая чадъ твоихъ, Сергіе преподобне отче наш.

Известен случай чудесного возвращения памяти мальчику, который после автокатастрофы забыл свою фамилию, разучился писать и читать, не мог ничего запомнить. Мать много молилась о нем, а потом повезла к мощам преподобного Сергия. Мальчик приложился к мощам и постоял, прислонившись головой к раке, некоторое время. А потом поднял голову и сказал, что очень соскучился по школе. Вспомнил свои имя, адрес и вообще все. Затем сумел наверстать два пропущенных месяца учебы.

ПРИРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПРИ ОСЛАБЛЕНИИ И ПОТЕРЕ ПАМЯТИ

Мед. Еще Авиценна установил, что для питания мозга, укрепления сердца и памяти людям после 45 лет необходимо систематически употреблять мед. В старой таджикской медицине мед считали полезным для извлечения застойных жидкостей из глубин организма и вредных веществ из мозга.

Пчелиный подмор. Нормализует кровяное давление, укрепляет стенки сосудов, улучшает формулу крови. Используют хорошо высушенный (если сухую пчелу потереть между пальцами, то она должна легко рассыпаться) без признаков плесени и неприятного запаха подмор. Для профилактики и лечения слабоумия у пожилых людей и восстановления сердечно-сосудистой системы готовят настойки.

Заполнить подмором бутылку не доверху, сделать на стекле метку. Затем на 3 см выше отметки налить водку. Настаивать в темном месте 15 дней, периодически встряхивая. Затем профильтровать и принимать по 10 капель с 1 ст. л. охлажденной кипяченой воды 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 2 месяца.

Залить 1 ст. л. размельченного в порошок подмора 250 мл водки. Настоять 15 дней. Пить сначала по 20 капель, разведенных в воде, 3 раза в день после еды, затем ежедневно добавлять по 1 капле и довести дозу до уровня, когда количество капель станет равным числу лет. Так, людям в возрасте 70 лет требуется в день 70 капель настойки, разделенных на 3 приема. Продолжительность лечения 1 год с двухнедельными перерывами после 1,5 месяца приема.

Мумие. Улучшает память и действует как прекрасный антистрессовый препарат. Замедляет старение. Рекомендуются при сильной утомляемости и тревожности в старческом возрасте. Разводить по полтаблетки мумие в 100 мл воды и выпивать за полчаса до еды 3 раза в день. Курс лечения — 10 дней. Затем сделать перерыв на 5 дней и продолжить прием еще 10 дней. Через 5-дневный перерыв принимать третью десятидневку. Все лечение займет 40 дней и потребует 9 г мумие. Через полгода курс лечения повторяют.

Внимание! При лечении мумие нельзя употреблять антибиотики. Категорически запрещены снотворные или успокоительные средства, а также алкоголь, кофе,

крепкий чай, то есть все средства, которые воздействуют на мозг.

Грецкие орехи. Укрепляют мозг, нервную систему. Съедать по 5 орехов в день. Орехи богаты витаминами А, В, С, Е, а также железом и кобальтом. Для лучшего усвоения ядра нужно долго разжевывать. Если это сделать не позволяют зубы, орехи нужно измельчить. Память улучшается через месяц.

Кедровые орехи. Укрепляют память, омолаживают организм, увеличивают продолжительность жизни и повышают устойчивость ряду заболеваний. Лечебными свойствами обладает и скорлупа орехов. Залить $\frac{1}{3}$ стакана скорлупы 1 стаканом кипятка. Настаивать 40 минут в плотно закрытой посуде. Выпить в два приема за полчаса до еды.

Миндаль. Содержит много магния и марганца. Съедаемые 2—3 ядра в день хорошо питают мозг.

Имбирь. Натереть на терке 10 г корня и залить 250 мл кипятка. Настоять полчаса и выпить. Такой напиток надо принимать 2 раза в день. В настой можно добавлять мяту. Корень имбиря и трава мяты стимулируют мозговые центры, управляющие памятью, мыслительная активность улучшается.

Шалфей. Применяют при старческой слабости. Шалфей лечит гастрит с пониженной кислотностью, чем обычно страдают пожилые люди. Эфирные масла шалфея задерживают образование ферментов, разрушающих вещества, которые передают нервные импульсы, чем повышают усвоение поступающей в мозг информации.

Заварить 1 ст. л. листьев и цветков шалфея 1 стаканом кипятка. Настоять 20 минут. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды. Такие настои способствуют нормализации мозговой деятельности, лучшему усвоению информации, укрепляют центральную нервную систему и понижают артериальное давление.

Залить 70 г сухой измельченной травы 0,5 л водки. Настоять в течение месяца и принимать по 1 ст. л. настойки с таким же количеством воды 3 раза в день за 20 минут до еды.

Внимание! При остром воспалении почек и изнуряющем кашле шалфей лучше не принимать.

Шалфей с мятой. Взять по 1 ст. л. обоих компонентов и с вечера в термосе заварить 2 стаканами кипятка. Утром процедить и принимать по 50 мл 4 раза в день за полчаса

до еды. Смесь улучшает память, работоспособность, придает ясность мысли.

Мята перечная. Заварить 2 ч. л. сухой травы 1 стаканом кипятка. Пить вместо чая. Замечено, что запах мяты стимулирует память.

Чеснок. Употреблять как можно чаще в пищу, а также делать смеси. Измельчить 150 г чеснока и натереть на терке 250 г лука. Залить 1 литром яблочного уксуса и настоять сутки. Затем добавить 0,5 кг меда и настоять еще сутки. Тщательно перемешать. Хранить в холодильнике. Принимать утром натощак по 2 ст. ложки, медленно рассасывая.

Измельчить 300 г чеснока, 0,5 кг клюквы, два лимона с кожурой. Добавить 400 г меда. Хорошо размешать. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. утром за полчаса до еды и вечером перед сном.

При лечении чесночными препаратами улучшение памяти станет заметным месяца через два.

Чеснок с медом и прополисом. Взять 100 г хорошо измельченного чеснока, добавить 50 г меда и 30 мл прополисной настойки. Тщательно размешать и настоять 10 дней в темном месте. Принимать по 0,5 ч. л. 3 раза в день за полчаса до еды. Смесь

улучшает память, лечит головокружения и шум в ушах.

Чеснок с клюквой. Тщательно перемешать 1 кг клюквы и 5 измельченных крупных головок чеснока. Добавить 0,5 кг меда. Поставить в холодильник. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

Чеснок с лимоном. Измельчить 6 головок чеснока и 10 лимонов. Добавить 0,5 кг меда. Тщательно размешать и хранить в холодильнике. Принимать утром натощак по 1 ст. л.

Лук репчатый. В луке содержатся вещества, замедляющие старение мозга. Тертый лук смешать с медом в равных частях и принимать утром натощак и вечером перед сном по 1 ст. л. в течение двух месяцев.

Свекла столовая. Для укрепления памяти употреблять как можно больше в пищу. Для усиления эффекта — с грецкими орехами, хреном или чесноком. Можно сделать свекольный квас. Для этого вымыть, очистить, нарезать тонкими пластинами 4 корнеплода среднего размера, положить в трехлитровую банку. Добавить 100 г сахара, 2 г соли, несколько корочек ржаного хлеба и залить теплой кипяченой водой. Завязать горлышко банки марлей. Поставить на неделю для брожения

в теплое место (зимой — у батареи отопления или на печку). После процедить и хранить в холодильнике. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение двух месяцев. Употребление свекольного кваса мягко снижает артериальное давление. Благодаря высокому содержанию йода свекла способствует восстановлению памяти и нормализации холестерина обмена. Магний, которым богата свекла, расширяет сосуды, улучшает мозговое кровообращение. Употребление свеклы поднимает гемоглобин, успокаивает нервную систему.

Взять по 200 г сока свеклы, калины и черной редьки. Добавить 250 г меда и размешать до полного его растворения. Пить по 2 ст. л. утром натощак и вечером перед сном. Смесь хранить в холодильнике.

Морковь с растительным маслом. Принимать по 150 г утром натощак и днем на пустой желудок. Улучшение памяти наступит через 2—3 недели.

Пророщенная пшеница. Богата витамином Е, который является антиоксидантом, способным связывать свободные радикалы и замедлять процессы старения организма, а также фолиевой кислотой (витамином В9), которая играет большую

роль в поддержании активности и долголетия мозговых клеток. Восстанавливает остроту зрения, координацию движений, укрепляет нервную систему.

Несколько раз промыть 100 г зерна (суточная доза на одного человека). Залить тепловатой некипяченой водой. Накрывать неплотной тканью и поставить в теплое место. Когда появятся ростки 1 мм, пшеницу несколько раз промыть и пропустить через мясорубку. Употреблять с медом в равных частях. Улучшение здоровья наступает через 2 недели.

Приправы. Стимулируют слабеющее с возрастом выделение желчи и желудочного сока, пища хорошо переваривается, и шлаки в организме не откладываются. Улучшают память.

Чай к завтраку. Взять по половине 1 ч. л. молотого имбиря и кардамона, $\frac{1}{3}$ ч. л. корицы, залить 1 стаканом кипятка. Через 5 минут процедить и выпить после завтрака.

Чай к обеду. Взять по $\frac{1}{3}$ ч. л. измельченных в кофемолке зерен кумина, кориандра, аниса. Залить 1 стаканом кипятка, настоять 5 минут и выпить после обеда.

Чай к ужину. Взять на кончике ложки анис, $\frac{1}{3}$ ч. л. корицы и $\frac{1}{3}$ ч. л. ромашки

аптечной, настоять в 1 стакане кипятка. Выпить после легкого ужина.

Черный перец с медом. Растереть в муку 7 горошин перца. Смешать с $\frac{1}{2}$ ч. л. меда. Принимать за 15 минут до еды, запивая теплой водой.

Хрен. Содержит питающие мозг флавоноиды, а также благоприятные для сердца калий, кальций, магний. Чаше употреблять вместе с пищей, добавляя в первые и вторые блюда. Активно усиливает мозговую деятельность.

Мокрица огородная. Выводит яды из организма. Чистит сосуды и улучшает память. Заварить 1 ст. л. сухой травы 1 стаканом кипятка. Настоять 40 минут. Пить по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды. Приготовить сок из свежей травы, принимать по 1—2 ст. л. 3 раза в день до еды.

Клюква с апельсином. Измельчить 2 апельсина, 1 лимон с кожурой, перетереть с 0,5 кг клюквы. Добавить по вкусу мед. Принимать утром и вечером за полчаса до еды по 1 ст. л. Уже через неделю улучшается сон, снижается артериальное давление.

Горчица. С давних пор на Востоке заметили, что употребление ее в пищу полезно при болезнях головы и мозга. Она открывает закупорки сосудов мозга.

Пшено. В крупе содержится фосфор, много витаминов группы В, фолиевой кислоты, что полезно для работы мозга. Кроме того, пшено очищает печень, выводит излишки жидкости, остаточные вещества антибиотиков, снимает усталость.

Клевер красный. Очищает сосуды, укрепляет память, убирает шум в ушах, улучшает самочувствие и состав крови. Для приготовления настоя 200 г цветков заливают 1 л воды и кипятят 10 минут на слабом огне. Доливают до первоначального объема, добавляют 1 ст. л. меда и настаивают 2 часа. Пьют по 150 мл 3 раза в день за полчаса до еды.

Петрушка огородная. Богата калием. Залить 3 ч. л. измельченных корней 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 час. Принимать отвар 4 раза в день по 1 ст. л. за полчаса до еды.

Рябина обыкновенная. Весной набрать коры с веточек не толще пальца. Измельчить в порошок. Залить 0,5 л воды 5 ст. л. высушенной коры. Проварить в закрытой посуде 1 час. Процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 1,5 месяца. Улучшается память, исчезает шум в ушах, мягко снижается артериальное давление.

Вереск. Залить 2 ст. л. верхушек 0,5 л кипятка и настоять в тепле ночь. Настой разделить на 4 приема и выпить за полчаса до еды. Улучшается кровообращение и память, успокаиваются нервы.

Смородина и черника. Улучшают память. Черная смородина — чемпион по содержанию пектина, который связывает вредный холестерин. Ягоды черники обладают способностью побеждать старость. Черника эффективна против таких симптомов старения, как потеря памяти, мышечной силы, остроты зрения и нарушение координации.

Сосновые почки. Собирать ранней весной и принимать по 2–3 почки 3 раза в день за полчаса до еды в течение месяца. Такое лечение обостряет память и предохраняет организм от преждевременного старения.

Льняное масло. Принимать утром по 1 десертной ложке за 1 час до еды. Улучшает и поддерживает память, лечит атеросклероз, остеохондроз, ишемическую болезнь сердца.

Чайный гриб. Регулярное употребление улучшает память и снижает уровень тревожности.

Ароматы лимонника, мяты, корицы, мелиссы, лаванды оптимизируют мышление.

Они делают человека собраннее, спокойнее и внимательнее.

В рационе забывчивых людей обязательно должны быть грейпфруты, гранаты, мандарины, апельсины, лимоны, капуста, облепиха, морская капуста, помидоры, грибы, курага, изюм.

От недостатка хорошей пищи более всего страдает мозг, поэтому в меню пожилых людей всегда должны быть включены сырые овощи и фрукты; продукты, содержащие фосфор (рыба, креветки, морская капуста, гречиха, орехи); богатые лецитином семена подсолнечника, кунжута, тыквы.

Предотвратить у престарелых слабоумие, поддержать бодрость духа, свежесть и остроту ума способен витамин В12, который участвует в переработке белков, жиров, углеводов, а также в формировании здоровых клеток. Основные его источники — овощная зелень: салаты, зеленый лук, шпинат, нежная ботва редиса, репы, а также кисломолочные и рыбные продукты. Много витамина В12 в морской капусте, яичных желтках, говяжьей печени.

Недостаточное питание может вызвать у пожилых людей угнетение функций центральной нервной системы, снижение памяти

и способности к адаптации. У пожилых людей, ежедневно употребляющих рыбу, память намного лучше, чем у тех, которые едят рыбу редко. Рыба, особенно скумбрия, сардины, лосось и тунец, содержит незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты, употребление этих продуктов способствует улучшению памяти, снижению вероятности инсульта и старческого слабоумия.

Горячая вода. По утрам натощак выпивать по 1 стакану горячей воды. Через 20 дней лечения на неделю сделать перерыв и прием воды продолжить. Постепенно память окрепнет, улучшится зрение, снизится вес.

Массаж головы и шейно-воротниковой области. Подушечками пальцев массировать голову, начиная с затылка, захватывая виски. Проводить 2—3 раза в сутки. Память улучшается, проходят головные боли.

Упражнения для плечевого пояса:

1. Поднять плечо (рука висит) и опустить. Повторить 5—7 раз, затем — другое плечо.
2. Круговые движения вперед каждым плечом отдельно по 5—7 раз.
3. Круговые движения назад каждым плечом отдельно по 5—7 раз.

4. Обхватить плечевые суставы двумя руками и потянуться вперед. Вернуться в исходное положение. Повторить 5—7 раз.

КАК ПРОГНАТЬ УНЫНИЕ

В состоянии уныния человек чувствует охлаждение к жизни, самые добрые надежды перестают возбуждать его к усердной деятельности. Унылый человек ничему не может радоваться, никакого удовольствия не находит там, где находят его другие. Он перестает даже желать и в тягостном равнодушии ко всему как бы цепенеет нравственно. Как учат Святые Отцы, избавиться от этого недуга может только Господь. От уныния нужно не бежать, а сопротивляться ему.

«Есть люди, которые никогда не обращаются к Богу, не молятся. И вдруг случается с ними в душе тоскливость, в голове мятежность, в сердце грусть. И чувствует человек, что в этом бедственном положении ему другой человек не поможет — он его выслушает, но бедствия его не поймет. И тогда человек обращается к Богу

и с глубоким вздохом говорит: “Господи, помилуй!” И Господь слышит, но сначала человек чуть-чуть ощущает благодать, а потом все больше и больше получает облегчения», — учил преподобный Нектарий Оптинский.

Святые Отцы советовали не бояться уныния, а, по словам преподобного Силуана Афонского, «предаваться воле Божией и нести скорби с упованием. Господь, видя наши скорби, лишнего никогда не даст. Если скорби нам кажутся великими, это значит, что мы не предались воле Божией».

Уныние производит в нас лень, отбивает от дел и научает праздности. Потому и главное противодействие ему — не уступать и работать. Уклоняться от разговоров, чтобы не потерять душевного покоя. Уныние бывает и оттого, что мы, как рабы, во время страданий бунтуем. Думаем, что Бог нас обижает. А Бог нас любит. Значит, ничем другим нас нельзя сделать лучшими, как только страданием.

Преподобный Нил Синайский писал, что от уныния врачует терпеливость и выполнение своего дела даже тогда, когда не хочется, с самопринуждением из страха Божия. Во всяком деле нужно определить себе меру и выполнить ее.

Преподобный Ефрем Сирийский при унынии советовал читать Священное Писание или молиться. Не думать, что в другом месте лучше. Брань с нами ведет диавол, а он обходит всю поднебесную. Куда бы ты ни пошел, везде доступен ему.

По словам Святых Отцов, начало уныния лежит в снисхождении к своей якобы немощи и бессилию, а концом его служит совершенное неверие, бесстыдство и неблагодарность.

Игумен N в беседах с духовными чадами «О духовной брани в современном мире» говорит:

«Чаще всего упадок духа, плохое настроение, уныние происходит оттого, что мы не можем отвергнуть себя. То нам не подходят условия, в которые мы поставлены, то нам не нравятся окружающие нас люди, то мы недовольны тем, что и как они делают, говорят.

Мы всегда будем недовольны, потому что хотим, чтобы все было только по-нашему. Таким образом, мы не принимаем условия, в которые нас поставил Господь Вседержитель. Нужно нам научиться принимать людей и все события жизни, как данность, полученную от Бога. Неужели же мы будем судить Промысл Божий!»

Уныние называют предвестником ада. Унылый теряет молитву, его одолевают страсти, все внимание поглощают разные желания.

При унынии творят молитву Честному Кресту:

Да воскрѣснет Бог, и расточатся врази Его, и да бежат от лица Его ненавидящи Его. Яко исчезает дым, да исчезнут; яко тает воск от лица огня, тако да погибнут беси от лица любящих Бога и знаменующихся крестным знаменіем, и в веселии глаголющих: радуйся, Пречестный и Животворящий Кресте Господень, прогоняяй бесы силою на тебе пропятаго Господа нашего Иисуса Христа, во ад сшедшаго и поправшаго силу диаволю, и даровавшаго нам тебе Крест Свой Честный на прогнание всякаго супостата. О Пречестный и Животворящий Кресте Господень! Помогай ми со Святою Госпожею Девею Богородицею и со всеми святыми во веки. Аминь.

Чтобы прогнать уныние, хорошо читать акафист Иисусу Сладчайшему.

Уныние чаще всего бывает у тех, кто осуждает, особенно если человек нераскаян. Нет у того покоя, у кого нет покаяния. Нам всем нужно работать над собой, бороться со своими грехами. Часто пожилые люди

считают, что обязательно должны высказывать свое мнение по всякому поводу, улаживать чужие дела, причем в голове не возникает мысли: «Вдруг я ошибаюсь?» Много времени тратят на то, чтобы перечислять свои беды и болезни, а вот рассказы о чужих неприятностях выслушивают неохотно. Это все плохие привычки, от них надо избавляться. Надо просить Господа, чтобы Он помог видеть хорошее и находить в людях достоинства. Надо молиться о том, чтобы Господь наш Иисус Христос даровал нам смирение, поскольку это высшая христианская добродетель.

ЛЕЧИТ ХРИСТИАНСКОЕ ОБЩЕНИЕ

Бедное наше время! Оно характерно многими разговорами о духовности. Но никогда еще не было такого духовного упадка, опустошенности, разочарования, недоверия ко всем и ко всему, как сегодня. Человек перестал видеть, к кому бы ему прислониться. Людям все труднее общаться. И они, особенно пожилые, замыкаются в себе, скучают и унывают. А у скучающих, как выявили вездесущие

ученые, накапливаются гормоны стресса, подрывающие физические и духовные силы. Так тело бывает повязано с душой. Известно, что воцерковленные люди, общаясь с Богом, а через Него — с людьми, редко подвержены скуке и довольно легко переносят свои заболевания.

Преподобный Исаак Сирин сказал: «Сближайся с праведными, и через них приблизишься к Богу. Обращайся с имеющими смирение, и научишься их нравам».

Монахиня Миропия в составленной ею памятке христианину советовала в общении проявлять осторожность: «Во всех делах веры нет случайностей, ибо не без Промысла Божия нам посылаются люди. Одни — для просвещения духовного, другие — как спутники по пути шествия в Царство Небесное, третьи — для утверждения в вере и благочестии. Но тут нужно благоразумное отношение к людям, дабы мы не пошли вслед соблазнительей, искушителей и людей порочных, вводящих нас в соблазн и отвращающих от пути нашего спасения».

Святые Отцы поучали: когда не можете оградиться от шумного общества, то старайтесь сохраниться от многословия

и излишних шуток, а когда и от этого не сохранитесь, то умывайтесь в покаянии. Как спасся Лот? — кругом Содом, а он своим чередом.

Надо внимательно выбирать свое окружение, даже церковные люди могут пребывать в постоянном смехе, шутках или пересудах, в бесконечных восторгах, разговорах о пустом, праздном, причинять друг другу обиды, ссориться, осуждать. Надо держаться от таких людей подальше.

Священномученик Григорий (Лебедев) в поучении на притчу о званых говорил: «Их зовут в свет, они же остаются в тусклости каждого дня. Им предлагают убранные чертоги, их же тянет в грязную землю. Их зовут к радости и блаженству, они же предпочитают житейскую возню и удовольствие приобретений. Перед ними развертывается необъятность духа, их же поглощают заботы о земном и животном. Перед ними открытое Небо, их же не оторвать от земли. Странные, бедные люди! Ложные мысли, узкие взгляды, ничтожные желания, испорченные мысли. К ним обращена любовь, домогающаяся отклика, всепокрывающая, всепрощающая. Если отвергнуты все бесконечные призывы Бога, то что же Ему остается, как не отказаться от

человека, уйти от его души, предоставив ее самой себе. И когда с души снята Божия защита, тогда господство зла закончится истреблением души, ее смертью».

Преподобный Симеон Новый Богослов писал: «Расслабление и тягота телесная, прибывающие в душу от лености и нерадения, отбивают от обычного молитвенного правила и производят омрачение ума и малодушие... Молись со стенанием сердечным, в сокрушении и слезах, испрашивая избавления от тяготы расслабления и уныния. И вскоре дано тебе будет освобождение от них».

Когда общаешься с говорливыми людьми, по словам старца Феодосия Святогорца, им надо предоставлять возможность говорить, чтобы не оскорбить их. А самому в это время молиться тайно и за себя, и за него. Господь Сам положит на сердце его прекратить беседу. Молитва друг о друге есть лучшее из общений.

Преподобный Исаак Сирийский наставлял, что в разговоре с ближним надо употреблять самые приятные слова, подражая пчеле, приносящей мед. Не держать в сердце злого слова на ближнего. Быть ко всем благоприветливым и почтительным. Не стараться распознать достойного от недостойного,

пусть все люди будут у нас равны для доброго дела.

По словам святителя Феофана Затворника, «всякого проходящего или всякого встречаемого надо принимать как посланца Божия. Первый вопрос да будет у тебя внутри: что хочет Господь, чтобы я сделал с этим или для этого лица. Всех принимать как образ Божий, с почтением и желать сделать добро ему».

Преподобный Антоний Великий учил не делать никому зла, не осуждать никого из смертных, чтоб Бог не возгнушался твоими молитвами. Уха не подставлять, чтобы услышать плохое о других, но быть снисходительным и жалостливым к людям.

«Кто упал, поднимите его, кто ослабел, подкрепите; и во всем вообще помогайте друг другу. <...> Тихоречие, малословие, мирность и тихость душевная да господствуют в вас», — так наставлял преподобный Феодор Студит.

В «Душеполезных поучениях и посланиях» преподобного аввы Дорофея читаем: «Не суди, не уничижай и не соблазняй никого! Не приписывай никому того, чего не знаешь о нем достоверно, ибо это погибель душевная. Себе внимай и ожидай приближающуюся смерть».

Как нужно вести себя с людьми?

- Сочувствуй, когда человек несчастен.
- Радуйся, когда счастлив.
- Не отзывайся худо.
- Не имей подозрения.
- Не клевети.
- Не пересказывай слышанных о человеке слов.
- Молчи, если обидели.
- В гневе ничего не говори, сначала успокойся.

Если стремиться исполнять все эти советы, когда же скучать?

СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ПОМОГАЕТ ТРУД

Первого человека Господь поселил в Едемском саду, чтобы возделывать и хранить его. А после падения Адама заповедал трудиться в поте лица своего. *Утром сей семя твое, и вечером не давай отдыха руке твоей* (Еккл. 11, 6). Апостол Павел в своем Послании к Фессалоникийцам писал: *Если кто не хочет трудиться, тот и не ешь* (2 Фес. 3, 10).

Труд помогает человеку избежать многих грехов, тогда как праздность, по словам преподобного Исаака Сирина, — гибель душе. Но труд велик и свят только тогда, когда человек исполняет свои христианские обязанности.

Преподобный Антоний Великий наставлял: «Если трудами рук своих не добываешь себе пропитание, лишаешь себя плода. <...> Если, будучи здоров, ты живешь за чужой счет, то поедаете достояние бедных и немощных. <...> Принуждай себя на труд — и вселится в тебя страх Божий. Будь прилежен в трудах. Избери себе труд, и он вместе с потом, молитвою и бдением избавит тебя от всех скверн, потому что телесный труд приносит чистоту сердца».

Апостол Павел повелевал удаляться от тех, которые не хотят трудиться, чтобы болезнь ничегонеделания не заразила других.

Преподобный авва Дорофей говорил: «Представь себе две лестницы: одна возводит вверх на небо, другая низводит в ад, а ты стоишь на земле между обеих лестниц. Не думай же и не говори: как могу я взлететь от земли и очутиться вдруг на высоте неба, то есть наверху лестницы. Это невозможно, да Бог и не требует этого от тебя; но

берегись, по крайней мере, чтобы не сойти вниз. Не делай зла ближнему, не огорчай его, не клевети, не злословь, не унижай, не укоряй, и таким образом начнешь после, мало-помалу, и добро делать брату своему, утешая его словами, сострадая ему или давая ему то, в чем он нуждается: и так, поднимаясь с одной ступени на другую, достигнешь с помощью Божией и верха лестницы. Ибо, мало-помалу, помогая ближнему, ты дойдешь до того, что станешь желать и пользы его, как своей собственной, и его успеха, как своего собственного. Это и значит возлюбить ближнего, как самого себя».

«Каждый день думай, что ныне имеем мы потрудиться в мире этом, а завтра не знаю; и не согрешишь перед Богом», — учил преподобный авва Исаяя.

Афонский старец Паисий говорил: если «кто от чистой любви трудится ради своего ближнего, тому само утомление приносит отдых. Тот же, кто любит себя самого и ленится — утомляется от своего бездействия». И еще сказал: «Не огорчайтесь, если имеете наследственные недостатки, но и не гордитесь вашими наследственными добродетелями, потому что Бог будет проверять тот труд, который употреблял

человек на исправление своего ветхого человека».

О духовном делании игумен Никон (Воробьев) написал: «Духовный мир постигается духовным деланием, а не разговорами или чтением только. Тайны души человеческой постигаются не чтением и даже не молитвой, а исполнением заповедей. Нарушения заповедей восполняются покаянием, исповедью, причащением Святых Таин».

Святые Отцы предупреждали, что лежа не спасешься. Молчи. Бди. Постись. Трудись. И Господь помилует тебя. Над душой надо трудиться самим и не ждать, что само вырастет то, чего не сеяли. Кто не трудится здесь, будет страдать там.

НЕТ СИЛ ТРУДИТЬСЯ – ХОДИ

В народе давно заметили, что болезнь бьет лежачего. Хорошо известно, что постоянное нервно-психическое перенапряжение и хроническое умственное переутомление без физической разрядки вызывают тяжелые расстройства здоровья и приближают старость. Малоподвижный

образ жизни — самый короткий путь к разрушению здоровья и наступлению дряхлости, так как неработающие мышцы теряют свой объем и силу. К 50 годам у человека мышцы уменьшаются в объеме на 20%, а к 70 — почти наполовину.

Мышечная активность жизненно необходима для нормальных обменных процессов в организме. Знаменитый ученый Н. М. Амосов опытно доказал, что больному человеку нужно двигаться даже больше, чем здоровому.

К старости кальций перемещается из костей, где он нужен, туда, где он вреден — в связки и сухожилия, что делает суставы тугоподвижными. А потому нельзя часами сидеть у телевизора или на лавочке. Исследования геронтологов показывают, что даже очень старые и слабые люди могут стать сильнее и мобильнее благодаря умеренной физической нагрузке.

Во время ходьбы гармонично работают все мышцы тела, поэтому улучшается работа сердца и легких. Регулярная ходьба — это наилучшее средство от сердечно-сосудистых заболеваний, остеопороза, артрита, диабета, депрессии. Пешие прогулки препятствуют отложению солей, облегчают боли в спине, способствуют похудению, укрепляют кости.

Ходьба увеличивает снабжение мозга кислородом, улучшает память, снижает риск сердечных приступов и возникновения инсультов.

Если же случился инсульт или инфаркт, но человек способен к движению, медики в таких случаях настоятельно рекомендуют ходьбу, чтобы сердечная мышца тренировалась и в достатке получала кислород. Сначала, во избежание одышки и неприятных ощущений, ходят совсем медленно, затем ускоряют шаг и увеличивают время прогулки до 2 часов в день.

Пешие прогулки улучшают и эмоциональное состояние человека даже в случаях клинической депрессии. Антидепрессанты, временно избавляя от угнетенного состояния психики, не могут предотвратить повторения болезни. В то же время большинство больных, которые не получали никаких лекарств, но имели достаточную нагрузку при ходьбе, исцелялись от депрессии.

В последние годы также установили, что ни бег трусцой, ни быстрый бег, а именно ежедневные пешие прогулки — лучший вариант оздоровления. У людей повышается работоспособность и сопротивляемость простудным и инфекционным

заболеваниям. При этом нужно следить, чтобы частота пульса не увеличивалась более чем в 2 раза. Темп ходьбы должен быть такой, чтобы можно было разговаривать с попутчиком. Нельзя забывать, что в старости любая физическая перегрузка, как и недогрузка, противопоказана. Нужна золотая середина.

ЛЕЧЕНИЕ ВОЗДУХОМ. АТМОСФЕРНОЕ ЭЛЕКТРИЧЕСТВО

В клетках нашего организма протекают электрохимические процессы, нарушение которых ведет к серьезным заболеваниям. Электрический обмен между организмом и воздухом происходит с помощью аэроионов, несущих на себе отрицательные электрические заряды. При ходьбе на свежем воздухе они включаются в лечение нашего организма. Степень полезности климата определяется насыщенностью воздуха данной местности отрицательными аэроионами.

Но в атмосферном воздухе присутствуют и положительные ионы, которых, как правило, бывает больше, что нежелательно для

нашего организма. Отрицательные аэроионы представлены кислородом, положительные — углекислым газом и азотом. В норме отношение положительных ионов к отрицательным должно составлять 3:4. В домашних условиях оно никогда не выдерживается, и квартирный воздух можно отнести к разряду мертвых.

В 1 квадратном сантиметре живого воздуха в солнечный день отрицательных аэроионов содержится около 10 тысяч, что считается нормой, у моря в шторм — 100 тысяч. В то же время в городском и квартирном воздухе их число к началу дня составляет около 500, к концу — всего 25 — 50 единиц. А количество положительных аэроионов возрастает до сотни тысяч, что во многом определяет появление у человека усталости.

Ученые сравнивают клетки человека с электрическим аккумулятором — они постепенно разряжаются и требуют подзарядки. Отрицательные частицы воздуха обеспечивают стабильное состояние клеток, предотвращают их разрядку. Воздух, насыщенный отрицательными ионами, нормализует состояние центральной и периферической нервной системы; улучшает состав и физико-химические свойства крови; усиливает легочную вентиляцию;

увеличивает потребление организмом кислорода и выделение углекислоты; активизирует окислительно-восстановительные процессы, а также белковый, углеводный, водный обмены и синтез витаминов, особенно С и группы В. Такой воздух также повышает количество тканевых соков, что очень важно для всех людей и особенно для пожилых.

Есть случаи, когда гипертоники вылечивались, принимая одни лишь воздушные ванны с высокой концентрацией отрицательных ионов. В группе больных, которые дышали воздухом с преобладанием положительных аэроионов, возникала тенденция к повышению кровяного давления.

Еще в 20-е годы XX столетия ученый А. Л. Чижевский с соавторами установили, что для лечения гипертонической болезни требуются малые дозы отрицательных ионов. Эффект на долгое время наблюдался у 83% больных независимо от степени тяжести заболевания. Исчезали головные боли, головокружение, шум в ушах.

Исследования показали, что отрицательные ионы частично компенсируют в организме недостаток витаминов группы В, а также нормализуют содержание холестерина в крови. В целом отрицательными

аэроионами лечат одышку, бессонницу, кожные заболевания, невроты, депрессии, боли в сердце, стенокардию, сердечную астму.

Сегодня можно купить различные ионизаторы воздуха. Но воздух городов и, соответственно, жилых и рабочих помещений не лишен токсических веществ, которые при ионизации могут превращаться в опасные канцерогены. Нужно сначала очистить воздух, а потом уже его ионизировать. А это уже проблематично. Лучше лечиться лесным воздухом, который всегда насыщен отрицательными ионами. Много аэроионов около водопадов, в горах.

В квартире целебный воздух можно создать с помощью таких растений, как монстера, филодендрон, диффенбахия, ксантосома, калатея, молочай тирукали. Диффенбахия пятнистая и филодендрон к тому же успешно справляются с формальдегидом, который выделяют линолеум и другие искусственные покрытия для пола.

Концентрацию легких ионов в воздухе квартиры повышают эфирные масла лаванды, мяты, эвкалипта. Масла наносят на кусочки необожженной глины или керамзита и кладут в горшок с цветком. Запах держится несколько дней. За три

недели такой ароматотерапии можно снизить артериальное давление и нормализовать сердечный ритм.

ОБЕЗВОЖИВАНИЕ ОРГАНИЗМА УСКОРЯЕТ СТАРЕНИЕ

Душа обитает в теле, поэтому человек должен заботиться и о своей телесной жизни. Мы не должны вредить своему телу ни по неразумной отважности, ни по легкомыслию, скупости, ни по своей неумеренности.

Наше тело на 80% состоит из воды; в том числе мозг — на 75%, кровь — на 90%, лимфа — на 92%. Даже в костях воды 22%. Вода — один из главных факторов, влияющих на продолжительность жизни. У пожилых людей содержание воды в организме снижается.

Вода необходима для нормального кровообращения, свободной циркуляции лимфатической жидкости, поддержания оптимального кислотно-щелочного равновесия. При ее недостатке кровь и лимфа сгущаются, кожа становится сухой и морщинистой, человек быстро стареет. Особенно

страдает от обезвоживания головной мозг. В таком состоянии в его структуру проникают токсины, что может привести к рассеянному склерозу, болезням Паркинсона, Альцгеймера, раздражительности, депрессии, стрессам, заболеваниям сердечно-сосудистой системы, органов дыхания. Обезвоживание мозга проявляется головными болями, усталостью, шумом в ушах, раздражительностью. Для снабжения мозга организм немедленно забирает воду отовсюду. Если берет из клеток кожи — она становится сухой; если — из суставов, то хрящевая ткань, вместо того, чтобы скользить, становится, как наждак, шершавой, и суставу трудно работать; если вода взята из слизистых, то в носу и во рту сохнет. В легких могут сохнуть альвеолы.

Недостаток воды вызывает простудные и воспалительные заболевания, так как обезвоженная густая кровь плохо способствует работе защитных клеток, страдает также иммунная система. Одним словом, недостаток воды нарушает деятельность всех органов. И ни одна программа оздоровления не может состояться, если в организме нет запаса воды, чтобы выгрести все нечистоты, которые он накопил.

Субъективно жажда часто воспринимается как желание что-нибудь поесть, но никакой продукт не привлекает. В таком случае нужно выпить стакан простой воды. И не отложатся лишних 100 — 200 г в теле. Уже через две недели употребления достаточного количества воды улучшается кровоснабжение всех органов, включая и те, куда раньше кровь не доходила, начинает активнее работать кишечник, кожа становится мягкой.

Многие люди утратили естественное чувство жажды. Но все биологические процессы организма протекают в водной среде. В среднем суточные потери жидкости составляют 2—2,5 л. Такое же количество нужно вернуть своему организму. Пить воду следует в промежутках между приемами пищи.

Нельзя длительное время пить только кипяченую воду, поскольку она бедна минералами. Нужно пить водопроводную воду, но для этого ее следует отстоять в течение суток и очистить, например, двумя таблетками активированного угля на 1 стакан воды или через фильтр.

Британские физиологи выявили: если человек выпивает вместо 8 только 3 стакана воды, у него в 5 раз снижается сопро-

тивляемость организма ОРЗ и стрессу. Слизистая оболочка носоглотки — первая преграда на пути простудных вирусов, для нормального функционирования она должна быть влажной.

У человека, который пьет мало воды, нарушается перистальтика кишечника, плохо выводятся продукты распада. Осложняется процесс расщепления жиров. У людей с избыточным весом в жировых клетках содержится воды в 3—4 раза меньше необходимого, тогда как новейшие научные исследования свидетельствуют: чтобы усилить жировой обмен, в жировых клетках должно быть много воды. Установлено, что через три месяца приема 1 стакана воды за полчаса до еды и 1 стакана спустя 2,5 часа после еды вес снижается на 1,5 кг, а затем — примерно по 1 кг в месяц. Некоторые за полгода теряют 10 кг.

Известно, что люди, страдающие сосудистыми заболеваниями, как правило, мало пьют простой воды. А для них это вопрос жизни и смерти. В жару возрастает число инсультов и инфарктов потому, что больные теряют влагу, сосуды при этом сужаются, а кровь сильно сгущается. Для полноценного протекания обменных про-

цессов летом необходимо пить до 1,5 л некипяченой природной воды в сутки. Это первое средство для разжижения крови, которое есть под рукой. Нельзя пить холодную воду, так как при обезвоживании организма вода должна поступать быстро, а такая вода несколько минут согревается в желудке до температуры тела. Нужно пить воду комнатной температуры, часто и понемногу, чтобы клетки тела постепенно напитывались влагой. А если выпить сразу много воды, повысится нагрузка на сердце.

При весе тела 50–60 кг человеку нужно выпивать около 1,5 л, а при весе более 70 кг — до 2 л воды в сутки. Если рацион на 60–70% состоит из фруктов и овощей, то человек получает с ними 1 л структурированной воды. Овощные супы, борщи, чай из лекарственных трав также пополняют количество жидкости в организме, чего нельзя сказать о чае, кофе, молоке, мясных и рыбных бульонах, прохладительных напитках, которые не обновляют и не разжижают кровь. Вот и получается, что жидкость в организме есть, а воды как будто нет.

Начинать пить воду нужно с 3–4 стаканов в день, прибавляя по одному стакану

в последующие дни и доведя до назначенной нормы. Когда и как лучше пить воду — решать самому, прислушиваясь к своему организму. Некоторые медики рекомендуют не пить непосредственно перед едой, чтобы не разбавлять желудочный сок. Другие, наоборот, не советуют принимать пищу всухомятку. Она должна смачиваться, что облегчает ее переработку. Вода — универсальный растворитель, способствует набуханию пищи и переработке ее ферментами, да и желудочный сок не так просто разбавить.

Хорошо готовить структурированную, то есть талую, воду. Для ее приготовления нужно зимой выставить на улицу ведро с некипяченой водопроводной водой и заморозить. Должно превратиться в лед примерно $\frac{2}{3}$ от всего объема, а $\frac{1}{3}$ в середине — остаться незамерзшей, в ней соберутся вредные примеси. Затем проткнуть лед и вылить ненужную воду. Лед оттаять для употребления. Структура такой воды подобна структуре нашей крови. Систематическое употребление талой воды очищает кровь и лимфу, все внутренние органы и, конечно, активизирует обмен веществ.

Если нет возможности замораживать воду, полезно настаивать ее на черном

кремнии, его сейчас можно купить в аптеках. Кремний участвует в метаболизме более 70 необходимых минеральных солей и витаминов. Если в почве мало кремния, то недостаточно его и в растениях, а значит и в организме. В результате снижается усвояемость кальция, железа, кобальта, марганца, фтора и др. Лучше брать мелкие камни, примерно 2×2 см, чтобы увеличить поверхность соприкосновения кремния с водой. Горсть кремния хорошо промыть и залить 5 л воды. Для лечения воду настаивают при комнатной температуре 5—7 дней. Настоянная вода готова к употреблению, а кремний тщательно промывают проточной водой. Кремний снова готов к употреблению. Вода, полученная таким образом, способна растворять шлаки, камни в почках и печени, отложения солей, укреплять иммунитет. Рекомендуется выпивать от 1 до 3 стаканов кремниевой воды в день, независимо от времени приема пищи.

Тонизирующее, спазмолитическое действие на организм оказывает лечение горячей водой, кроме того, налаживается работа кишечника. Нужно пить горячую воду каждые 2—3 часа по полстакана.

СВЯТАЯ ВОДА

Святая вода — одно из великих чудес на земле. Она очищает человека от духовной скверны, освящает и укрепляет к подвигу спасения в Боге. «Освященная вода имеет силы к освящению душ и телес всех, пользующихся ею», — писал святой Димитрий Херсонский.

Святая вода обладает ярко выраженным целительным эффектом. Если она принимается с верой и молитвой, то врачует наши телесные болезни, отгоняет злых духов.

Понятие о святой воде встречается еще в Ветхом Завете: *и возьмет священник святой воды в глиняный сосуд* (Чис. 5, 17).

Православная Церковь различает два вида водоосвящения — великое и малое. Великое водоосвящение непосредственно связано с праздником Богоявления, Крещения Господня. Освящение воды — это призывание на нее благодати Святого Духа.

Святую воду не следует брать ведрами. И небольшого ее количества хватит до нового Крещения. Ведь крещенскую воду можно разлить по емкостям и добавить обычной — «капля святой воды море освящает». Те, кто не успел набрать святой воды в день Крещения, могут прийти за

ней в храм, там она всегда есть. Эту воду хранят рядом с иконами. Окропляют ею жилище и всякую вещь. Крещенская вода может сохранять свою свежесть годами.

Еще святитель Иоанн Златоуст говорил, что святая Богоявленская вода в продолжение многих лет остается нетленной, бывает свежа, чиста и приятна, как будто бы сию только минуту была почерпнута из живого источника. Вот чудо благодати Божией, которое и сейчас видит каждый!

По верованию Церкви, Крещенская вода, или Великая агиасма — не простая вода духовной значимости, но взаимосвязанность Неба и земли, благодати и вещества. Вот почему Великая агиасма по канонам церковным рассматривается как своего рода низшая степень Святого Причащения: в тех случаях, когда по содеянным грехам на члена Церкви накладывается епитимия и запрет приступать к Святым Телу и Крови Христовым, делается обычная канонам оговорка: «Точию агиасму да пиет».

И если человек потрудится и запасется Крещенской водой, ему не потребуется готовить структурированную воду.

Человек верующий пьет святую воду не просто для утоления жажды, а ради

усвоения ее благодатных свойств, для излечения от болезни или душевного уныния.

Болящим людям преподобный Серафим Вырицкий благословлял принимать по столовой ложке освященной воды через каждый час. Он говорил, что сильнее лекарства, чем святая вода и освященное масло, нет. Старец советовал также окроплять продукты и саму пищу Крещенской водой.

Кроме Крещенской воды православные часто используют воду, освященную на молебнах чином малого освящения. Но чудесных действий святой воды удостаиваются лишь те, кто приемлет ее с живой верой в обетование Божие и силу молитвы Святой Церкви, те, кто имеет чистое и искреннее желание изменения жизни, покаяния, спасения. Бог не творит чудеса там, где хотят видеть их только из любопытства, без искреннего намерения воспользоваться ими к своему спасению. Чтобы святая вода принесла пользу, нужно заботиться о чистоте души.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

В наше время довольно часто проводятся конгрессы, посвященные здоровью

человека, где на первое место выдвигается проблема питания. Вошло в употребление выражение: ищите причину заболеваний на дне своей тарелки. По современным представлениям, пища — не только источник энергии и пластических веществ, она еще и средство, выполняющее антиоксидантную роль. В появлении болезней человека, особенно в пожилом возрасте, большое значение имеют свободные радикалы, обрывки молекул, которые образуются в процессе окисления органических веществ в клетке. Они ослабляют иммунную систему и провоцируют атеросклероз, ишемическую болезнь сердца, язвы, рак, диабет, вызывают воспалительные процессы в мышечных и соединительных тканях, в том числе в суставных хрящах.

Молодой здоровый организм вырабатывает защитные вещества — антиоксиданты, которые связывают свободные радикалы. Но у пожилых людей выработка антиоксидантов снижена. Ученые считают, что «яд» старения таится именно в свободных радикалах — активных формах кислорода, разрушающих клетки. С возрастом человеческий организм склонен к их перепроизводству, в результате чего он сам себя уничтожает.

Зелень, овощи, фрукты

Слава Богу, Господь позаботился о нас, грешных. В природе имеется более 3 тысяч антиоксидантов растительного происхождения, которые способны обезвреживать губительные свободные радикалы. Это биофлавоноиды, или еще их называют витамином Р. Богаты этими веществами красные, синие, иссиня-черные, фиолетовые ягоды и фрукты. К сильным антиоксидантам относятся также зеленый чай, черная смородина, черника, клюква, облепиха, имбирь, шалфей, шиповник, чеснок, липовый цвет, прополис.

Тормозят образование свободных радикалов растения, содержащие хлорофилл, в том числе огородная зелень. Хлорофилл участвует в процессах очистки печени, крови, улучшает пищеварение. Много флавоноидов в свекле, картофеле, капусте, томатах, моркови. Виноград и сок темных его сортов, изюм, концентрирующий в себе все целебные свойства винограда, по возможности должны присутствовать в нашем рационе. Горсть изюма ежедневно — необходимая дневная норма для пожилого человека. Цитрусовые содержат полный набор всех природных

ингибиторов рака. В абрикосе много полезного для сердца калия, также витаминов А, С и группы В. Овощи и фрукты сохраняют организм в устойчивом равновесии.

Ученые из Германии выявили, что даже 100 г зелени в дневном рационе почти наполовину снижают риск набить ишемическую болезнь сердца. Всего — 100 г, а если больше? Японцы, к примеру, зелень амаранта приравнивают к мясу кальмара.

На столе всегда должны присутствовать овощи в любом виде — сырые, вареные, квашеные — особенно все виды капусты, морковь, свекла, красный перец, а также фрукты.

Людам преклонного возраста рекомендуются естественные антиоксиданты, содержащие витамины А и Е. Источником витамина А, образующегося из бета-каротина, являются оранжевые овощи. Растворяется он в жирах, поэтому такие овощи полезнее употреблять с растительным маслом или сметаной. Из вареных и тушеных овощей витамин А усваивается лучше. Выявлена зависимость между продолжительностью жизни и содержанием в крови мощного антиоксиданта — витамина Е (токоферола), главным источником которого являются растительные

масла. Этот витамин предупреждает старение, разжижает кровь, способствуя синтезу белка в клетках — процессу, который в старости сильно замедляется. Чем выше потребление витамина Е, тем ниже процент сердечно-сосудистых и раковых заболеваний. Токоферол повышает иммунитет, поэтому ежедневно необходимо принимать 2—3 ст. л. растительных масел, лучше нерафинированных, таких как льняное, облепиховое и оливковое. Есть этот витамин в фасоли, горохе, зеленом луке, шпинате, куриных яйцах.

К преждевременному старению приводит и недостаток в пище селена, в результате чего развиваются атеросклероз, болезни печени, снижается мыслительная способность и активность нервных клеток. Богат селеном чеснок. Много его в орехах, особенно в кешью, а также в грибах, кураге, изюме. Среди дикорастущих растений чемпионом по содержанию селена названа душица.

Возрастные изменения, проявляющиеся слабым аппетитом, потерей вкуса и обоняния, плохим усвоением пищи, требуют и изменения питания. У большинства пожилых снижается тонус кишечника, что нарушает механизм перемешивания,

продвижения и всасывания пищи. Люди почтенного возраста подбирают для себя те продукты, которые лучше всего усваиваются организмом, и приходят к щадящей диете.

Молоко

Молоко сегодня — самый доступный по цене продукт в нашей стране. Но его употребление вызывает споры. Однако о вреде свежего молока пишут в основном на Западе. Большинство пожилых жителей России, выросших на молоке, относятся к этому продукту с благодарностью.

Многие наши медики считают молоко уникальным продуктом, в котором содержатся все незаменимые аминокислоты. В нем также есть кальций, необходимый пожилым людям, подверженным остеопорозу, соли магния, калия, натрия, витамины В1, В2, С, А, D, вещества, способные нейтрализовать вредные бактерии, в том числе и гриппозные вирусы. Недаром с давних времен горячим молоком лечились при простудах. Молоко успокаивает, снимает напряжение. Канадские ученые установили, что коровье молоко дает человеку физическую силу. Для исследования

взяли две группы штангистов, которым после тяжелых тренировок давали коровье и соевое молоко — с одинаковым количеством белка. Через три месяца у тех, кто пил коровье молоко, мышечная масса выросла на 40% больше, чем у тех, кто употреблял соевое.

Процент людей, плохо переносящих свежее молоко, у нас невелик. Они с успехом могут заменить его кисломолочными продуктами, которые принесут пожилым еще большую пользу. Обычный кефир стимулирует иммунную систему и может предотвратить рак. Молочные бактерии повышают производство интерферона, который мобилизует защитные силы организма.

Как в свое время выявил известный ученый И. И. Мечников, кефир является спасительным средством от многих болезней, а в старости — особенно. Кислое молоко препятствует ослаблению умственных способностей и снижает риск катаракты. Из далекой старины известно мнение европейцев, что недюжинная физическая сила русских кроется в употреблении толстого молока и темной каши. Тогда еще кефира не было, и русские пили кислое (толстое) молоко, а темной кашей иностранцы называли гречку.

Пожилым людям полезны творог, сметана и нежирные сорта сыра. Кисломолочные продукты убивают гнилостные бактерии, восстанавливают микрофлору кишечника и улучшают обмен веществ. Еще более, чем коровье, способствует восстановлению нарушенного обмена веществ козье молоко.

Рыба

Людам преклонного возраста вредны тугоплавкие жиры, которые награждают плохим холестерином, отягощают кровообращение. Нужны жиры здоровые, содержащие полиненасыщенные кислоты, доставляющие энергию. Много таких кислот в рыбьем жире. Поэтому в пожилом возрасте лучше есть рыбу, чем мясо. Особенно рекомендуется морская рыба: лосось, скумбрия, тунец, сельдь, сардины, палтус. В отличие от речной, морская рыба кроме жира содержит необходимые организму цинк, селен, йод, витамин D. Отварная или печеная рыба должна быть в систематическом рационе питания. Консервированной, копченой или соленой рыбой можно побаловать себя по праздникам.

Для накопления в организме достаточного количества жирных кислот рекомендуется съедать 2—3 раза в неделю по 200—250 г

рыбы. Лосось многим пенсионерам не по карману, поэтому будем нажимать на свежую селедку. Суп из нее довольно вкусный, селедку можно также потушить с овощами.

Лецитин в продуктах питания

Жители Маньчжурии почти не знают об инфарктах, инсультах, гипертонии, болезнях сердца, тромбозах, геморрое. Они до глубокой старости сохраняют отличное здоровье и крепкую память. Основную пищу этих людей составляют бобы, которые богаты лецитином — веществом, не позволяющим образовываться плохому холестерину и развиваться атеросклерозу.

В настоящее время известно, что из лецитина на 30% состоит головной мозг, большой процент его находится в нервных клетках. С возрастом содержание его в организме снижается, что приводит к повышению артериального давления, быстрой утомляемости, нервным срывам, мозговому истощению, возникновению язвенных и кожных болезней, нарушению сна.

Лецитин выпускают в виде биологически активных добавок из яичных желтков и семян подсолнечника, но чаще из сои, которая, как известно, в большинстве своем генномодифицированная.

Но это полезное вещество можно с меньшим риском и более дешево получать из продуктов питания. Некоторое время считалось, что пожилым людям нельзя есть яйца, поскольку в них много холестерина. Однако исследования последних лет показали, что в них содержится антагонист холестерина — лецитин, нормализующий жировой обмен, в том числе холестериновый. Пожилым людям не следует исключать из рациона яйца, однако более чем 2 яйца в неделю есть не рекомендуется. Богаты лецитином жирная сельдь, рыбная икра, творог, горох, фасоль, бобы, овсяная крупа, пивные дрожжи.

Отмечено, что уже через месяц приема лецитина приходят в норму больные вены, реже беспокоят спазмы сосудов головного мозга и боли в сердце, укрепляется память, организм очищается от токсинов.

Болезни от переедания

Различия в комплекции человека закономерны так же, как, например, в цвете глаз и форме носа. Наше телосложение зависит от наследственности и многих других факторов. Важно, чтобы вес соответствовал росту, возрасту и оставался после 45 лет стабильным. Насильственные

методы формирования фигуры наносят здоровью вред. Ученые советуют после 45 лет остерегаться редкого, но обильного питания, переедания, плотного ужина и послеобеденного сна.

В современном обществе сформированы биологические основы культуры питания. Высококалорийная еда при уменьшении расхода энергии и замедлении обменных процессов подрывает здоровье, поскольку ферментные системы с трудом перерабатывают избыток тяжелой пищи. Поэтому переедание приближает старость.

Выявлено, если в пожилом возрасте, когда ослаблена интенсивность обмена веществ, уменьшить калорийность пищи вдвое (до 1500 ккал), снижается частота заболеваний и смертности. За тучностью, как тень, следуют гипертония, атеросклероз, сахарный диабет, желчнокаменная и почечнокаменная болезни. Снижается общая емкость легких. Возрастает количество неврозов и раздражительность.

Поколению людей почтенного возраста, перенесших войну, послевоенное недоедание и мечтающих когда-нибудь наесться досыта хотя бы хлеба, не до анализа количества и качества пищи. Многие из нас тучные.

Установлено, что люди, которые привыкли быстро есть, набирают вес. Центр насыщения в головном мозге включается через 25—30 минут после начала приема пищи. И сколько бы за это время человек не съел, насытиться он может только через полчаса. В таком случае в единицу времени поступает больше углеводов, и их избыток откладывается в «депо». Поэтому важно тщательно, не торопясь, пережевывать пищу. Кроме того, активное пережевывание улучшает кровоснабжение головного мозга, оздоравливает носоглотку и десны и, естественно, не позволяет набирать лишний вес.

Неполезен и одноразовый прием пищи в больших количествах, что перегружает пищеварительный аппарат; лучше съесть малые порции за несколько раз. Вредно перекусывать между завтраком, обедом и ужином. Ужинать надо минимум за 3 часа до сна.

Не рекомендуется употреблять слишком холодную или слишком горячую пищу и такие же напитки. Холодное прерывает действие пищеварительных соков, а горячее нарушает тонус пищеварительных органов.

Кто в немолодом возрасте умерен в еде, тот укрепляет свой мозг и память. Это

происходит оттого, что большие объемы высококалорийной пищи требуют выброса большого количества инсулина, а высокая концентрация его в головном мозге снижает активность нервных окончаний, что влечет за собой ослабление памяти.

Белковая диета

Было время, когда в США заявили, что нашли способ довольно быстрого снижения веса. Книга доктора Стилла о белковой диете выдержала несколько изданий с общим тиражом более 5 миллионов экземпляров. Этот доктор исключил из диеты углеводы. При такой диете действительно снижается вес, но вместе с тем увеличивается содержание холестерина в крови, повышается риск заболевания атеросклерозом, значительно уменьшается концентрация внимания, слабеет память. Сегодня физиологи всего мира рекомендуют вводить в рацион как можно больше сырых овощей и фруктов, которые в белковой диете запрещаются.

Средиземноморская диета

Включает овощи, фрукты, рыбу, птицу, хлеб из цельного зерна, оливковое масло, орехи, нежирные молочные продукты.

Придерживаться этой диеты нетрудно. Она помогает значительно снизить содержание холестерина и сахара в крови, вес, нормализовать артериальное давление.

В наше время сильно развит культ тела, многие заботятся только о нем. Однако это неправильно. Преподобный Феодор Студит писал: «В плоть, сколько не сей, все обращается в истление. <...> В душевном же сеянии ничто из приемлемого не пропадает, ничто не истрачивается даром, ничто не гибнет, но все сохранно удерживается и питает пищей, воистину бессмертной, честные души ваши: в сем радость, мир, вера, надежда, любовь, просвещение, очищение, освящение и, наконец, обожение».

«Оставь закон плоти — и закон духовный напишется в сердце твоём», — говорил Феолипт, митрополит Филадельфийский.

Самым древним и совершенным из известных человеку методов восстановления здоровья, очищения и лечения, как телесного, так и духовного, являются православные посты. Жаль, что не все прибегают к этой веками испытанной терапии.

ПЬЯНОЕ НЕДОРАЗУМЕНИЕ

В преклонном возрасте, когда покидают силы и гнетет одиночество, чтобы скрасить свое состояние, некоторые прибегают к алкоголю. И это очень опасный путь, потому что спиртные напитки разрушают все органы человека, в том числе мозг.

Для защиты от вредных веществ, попадающих в кровь, создан барьер из слоя жировых клеток. Однако алкоголь и еще более токсичные продукты его распада легко проскальзывают этот слой. Продукты распада алкоголя не только ядовиты сами, но и облегчают поступление в мозг ядов из пищи, воды и воздуха. Мозг пьющих сильно отравлен.

Доказано также, что алкоголь склеивает эритроциты, которые в таком состоянии закрывают просвет капилляров и перекрывают снабжение мозговых клеток кислородом, в результате чего последние погибают. В первую очередь страдают отделы мозга, отвечающие за мыслительную деятельность. Нарушается анатомическое строение клеток — и это неисправимо.

В нормальном состоянии клетки нашего головного мозга расположены правильными

слоями. У пьющих людей слои повреждаются. Мозговая ткань напоминает изъеденную молью фетровую шляпу или землю, изуродованную воронками. У таких людей мышление становится бессвязным, непоследовательным, шаблонным, плоским и однообразным. Пьяница не может правильно оценивать ни свои действия, ни поступки других людей.

Престарелым людям категорически запрещено спиртное, поскольку даже малые его дозы вызывают быстрое расстройство памяти и психики. Ведь психическая выносливость у пожилых понижена.

Алкоголь рекомендуют врачи лишь в особых случаях — при сильных переохлаждениях, отравлениях и в капельных приемах лечебных настоек.

КАК ПОДДЕРЖАТЬ ИММУНИТЕТ

Иммуитет — это сложнейшая защитная система организма, которая противостоит вредным внешним воздействиям и обеспечивает постоянство внутренней среды. Система эта объединяет костный мозг, вилочковую железу, селезенку,

лимфатическую систему с лимфоузлами, аппендикс, небные миндалины,— и вырабатывает специальные клетки, которые уничтожают микробов и спасают нас от инфекций и раковых опухолей.

Подрывает наш иммунитет загрязненная среда обитания: вода, воздух, продукты питания, которые содержат все больше вредных веществ. Удар по иммунитету наносят и антибиотики, которые нарушают баланс между полезными и вредными бактериями в организме.

В пожилом и старческом возрасте изменяются способы реагирования иммунной системы организма на чужеродные в генетическом отношении вещества. У таких людей инфекционные болезни протекают вяло, но продолжительно. Деградацию иммунной системы вызывают длительное нервное напряжение и затяжная депрессия. При стрессе защитные клетки организма перестают выполнять свою работу, иммунная система по ошибке начинает воспринимать клетки собственного организма как чужие. Происходит саморазрушение ряда жизненно важных органов — почек, эндокринных желез, мышц и др. Ученые считают доказанным, что сбой в работе иммунной

системы провоцируют сердечные заболевания, артриты, атеросклероз, болезнь Альцгеймера.

Семь этапов ломки иммунитета:

1. Внешне здоровый человек чувствует общее утомление. Это свидетельствует о начавшейся зашлаковке нервных каналов, которая в итоге приводит к шейному остеохондрозу.
2. К усталости прибавляются головная боль, ломота в суставах и мышцах, частые ОРЗ, простуды, хронические инфекции.
3. Появляются аллергические реакции, астма, кожные болезни, сахарный диабет, гинекологические нарушения, кашель с мокротой.
4. Возникают болезни застоя: кисты, полипы, аденомы, тромбофлебиты, опухоли, жировые отложения.
5. Деформация соединительных тканей органов приводит к ревматизму, полиартриту. Мочевая кислота накапливается в суставах и мышцах, что вызывает подагру.
6. Происходит загрязнение нервных каналов, из-за чего возникают парезы, параличи, болезнь Паркинсона.

7. На конечной стадии ломки иммунитета и зашлакованности организма возникают необратимые болезни, ведущие к смерти.

Это общая схема деградации иммунитета. В каждом конкретном случае последовательность этапов может меняться.

Иммунная система истощается даже от избытка биологически активных веществ. Стимуляторы приводят к аутоиммунным реакциям, когда организм начинает атаковать самого себя (аллергия, астма, ревматоидный артрит). Поэтому допустимо лишь осторожное поддержание организма натуральными, несинтетическими, витаминами.

Самое лучшее лекарство — это полноценное питание. В первую очередь нужно употреблять продукты, способствующие выработке антител, — богатые магнием, цинком, селеном, марганцем. Магния много в капусте всех видов, свекле, редьке, кукурузе, картофеле, овсе, гречке, фасоли, орехах. Цинком богаты морковь, свекла, овес, горох, фасоль, черная смородина. Селен концентрируют в себе около 50 лекарственных растений, в том числе душица, чистотел, боярышник,

ромашка аптечная, алоэ, мать-и-мачеха. Марганец содержится в репчатом луке, чесноке, баклажанах, мяте, шалфее, тысячелистнике.

Иммунитет подавляют жировые отложения в печени и других органах. Тучным людям рекомендуется растительная диета с преобладанием продуктов, богатых витаминами группы В. Это гречка, бобовые, рис, кукуруза, свекла, дрожжи.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА

Продукты пчеловодства. Принимать мед с пчелиной пылью утром натощак по 1 ч. л., держа смесь во рту до полного растворения.

Пчелиный подмор. Качественный, высушенный в духовке и измельченный в кофемолке подмор принимать, начиная с 0,5 ч. л. и постепенно доводя до 1 ч. л., утром и вечером за полчаса до еды, запивая водой. Подмор повышает иммунитет, очищает кровь, снижает содержание холестерина.

Мумие. Принимать по 0,2 г (одна аптечная таблетка) утром и вечером, запивая

кипяченой водой комнатной температуры. Пить курсами по 10 дней с 5-дневными перерывами. Проводить осенью и в конце зимы по 3 курса.

Свекла красная. Сок увеличивает выносливость человека на 16%. Такого эффекта невозможно добиться никакими другими известными способами. Пожилым людям нужно по возможности больше употреблять свеклы и пить сок.

Красные соки. Кроме свекольного желательно пить виноградный, клюквенный, вишневый, томатный, брусничный и другие соки. В красном соке фруктов и овощей содержатся вещества, укрепляющие иммунную систему.

Смесь клюквы с чесноком. Измельчить 1 кг клюквы и 200 г чеснока. Добавить 200 г меда. Размешать до полного растворения меда и настоять неделю. Принимать по 1 ст. л. 2—3 раза в день за полчаса до еды.

Чеснок. Чаше употреблять в пищу.

«Эликсир молодости». Смешать по 100 г измельченных трав зверобоя, бессмертника песчаного, цветков ромашки аптечной и березовых почек. Залить 0,5 л кипятка 1 ст. л. смеси, настоять полчаса. Выпить вечером перед сном 1 стакан теплого настоя с растворенной в нем 1 ч. л.

меда. Утром за полчаса до завтрака выпить второй стакан слегка подогретого настоя, также с медом. Смесь укрепляет иммунную систему, улучшает обмен веществ и общее самочувствие, обостряет зрение, снижает содержание «плохого» холестерина.

Лопух, клевер луговой, щавель курчавый, тысячелистник, одуванчик прекрасно очищают лимфатическую систему и печень, восстанавливают защитные силы организма. Повышают иммунитет мандарины, апельсины, лимоны, грейпфруты, петрушка.

Мелисса. Заварить 1 ч. л. в 1 стакане кипятка, настоять полчаса. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Овес. Залить 1 стакан неочищенного промытого овса на ночь 1 литром холодной воды. Утром кипятить 40 минут. Пить по 1 стакану 3 раза в день за полчаса до еды. Использованный овес потолочь и снова залить на ночь, а утром прокипятить, так как в нем остаются еще полезные вещества. Лечение проводить в течение 1–2 месяцев, можно не один раз в год. Укрепляет иммунную систему, очищает печень, почки, кишечник, обновляет кровь, улучшает обмен веществ.

Пырей ползучий. Молодую траву пропустить через мясорубку, отжать сок,

пропитать им хлебный мякиш, скатать из него шарики величиной с малую фасоль и принимать 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц. Укрепляет иммунитет, улучшает обмен веществ, стимулирует работу печени и поджелудочной железы.

Для укрепления иммунной системы необходимо своевременно очищать организм от накопившихся шлаков и токсинов. Летом это удобнее всего делать на даче, употребляя огородную зелень, особенно сельдерей, любисток, укроп, петрушку. Петрушка, например, обладает не только способностью выводить токсины, но и богата антиоксидантами. Это мочегонное средство, усиливающее движение застоявшейся жидкости. Пучок петрушки, съеденный утром натощак, улучшает также работу сердечной мышцы.

Подсолнечное масло. Утром натощак и вечером перед сном взять в рот 1 ст. л. нерафинированного масла и легко, без напряжения, сосать его, как конфету, в течение 10—20 минут. Глотать нельзя! Сначала масло становится густым, затем — жидким, как вода. После этого его следует выплюнуть и прополоскать рот. Токсины имеют жировую основу, и контакт

с маслом расположенных под языком капилляров позволяет извлекать из крови проходящие по сосудам частицы токсинов. Лечение проводить до появления ощущения легкого и бодрого состояния.

Укрепляет иммунитет подвижный образ жизни. Если нет движения, идет накопление токсинов. Для пожилых людей регулярные физические нагрузки должны быть не до пота, а до легкой испарины. Показаны контрастный душ и обтирания, это снимает усталость, улучшает настроение.

И самое главное, укрепление иммунитета нужно начинать с наведения порядка в духовно-нравственной сфере, так как любое телесное заболевание имеет духовную первопричину. В наше время уже многие врачи говорят: «Врач лечит, а Бог исцеляет».

ЗДОРОВЬЕ ТЕЛЕСНОЕ И ДУШЕВНОЕ

«*Единство и гармония всех сторон человеческой личности — духа, души и тела считается признаком здоровой личности. Когда пренебрегаем законами*

духовной жизни, заболеваем. Над душою и телом должен властвовать дух, так как он вечен», — поучал епископ Михаил Таврический (Грибановский).

В основах социальной концепции Русской Православной Церкви в разделе «Здоровье личности и народа» написано:

«Попечение о человеческом здоровье — душевном и телесном — искони является заботой Церкви. Однако поддержание физического здоровья в отрыве от здоровья духовного с православной точки зрения не является безусловной ценностью. Господь Иисус Христос, проповедуя словом и делом, врачевал людей, заботясь не только об их теле, но наипаче о душе, а в итоге — о целостном составе личности. По слову Самого Спасителя, он врачевал всего человека (Ин. 7. 23).<...>

Православная Церковь с неизменно высоким уважением относится к врачебной деятельности, в основе которой лежит служение любви, направленное на предотвращение и облегчение человеческих страданий. Исцеление поврежденного болезнью человеческого естества предстает как исполнение замысла Божия о человеке. <...> Всякое истинное врачевание призвано стать причастным

этому чуду исцеления, совершаемому в Церкви Христовой. Вместе с тем необходимо отличать исцеляющую силу благодати Святого Духа, подаваемой по вере в Единого Господа Иисуса Христа через участие в церковных Таинствах, от заклинаний, заговоров, иных магических действий и суеверий.

Многие болезни остаются неизлечимыми, становятся причиной страданий и смерти.

Сталкиваясь с такими недугами, православный христианин призван положить на всеблагую волю Божию, помня, что смысл бытия не ограничивается земной жизнью, которая является приготовлением к вечности. Страдания есть следствие не только личных грехов, но также общей поврежденности и ограниченности человеческой природы, а потому должны переноситься с терпением и надеждой. <...> Однако, когда человеческие средства исчерпаны, христианину надлежит вспомнить, что сила Божия совершается в человеческой немощи и что в самых глубинах страданий он способен встретиться со Христом, взявшим на Себя наши немощи и болезни».

Святитель Иоанн Златоуст писал: «Кто любит здоровье, пусть усердно предается

посту, который не требует платы за исцеление, но еще и сам прибавляет награду.. — целомудренные помыслы; не золото, но добрые нравы; не серебро, но чистоту членов; не драгоценные камни, но благочестивые мысли; не блестящие одежды, но безгрешные чувства. Пост дает в награду блудницам — целомудрие, пьяницам — трезвость, скупым — щедрость, сребролюбцам — любовь к бедным, братоненавистникам — братолюбие и гостеприимство, малодушным — великодушие. И, что важнее всего, животворя, — он приближает к Богу».

По словам священномученика Григория (Лебедева), если человек хочет быть здоровым, то необходимо устранить причину своей порчи — прекратить двойственность жизни и разброд сил души. Надо сделать Господа распорядителем каждого шага, то есть стать христианином не по званию, а по жизни.

Схиигумен Иоанн Валаамский писал одному своему духовному чаду: «У тебя здоровье тоже незавидное, однако не унывай — расположись на волю Божию, не сегодня, а завтра все же поправим. Болезни напоминают нам о переходе в вечность».

ЗАГУЩЕНИЕ КРОВИ ВЕДЕТ К ТРОМБОЗАМ

В настоящее время более 50% людей страдают от тромбозов сосудов миокарда, головного мозга и других органов. Медики обнаружили, что наша кровь становится все более густой и вязкой: полвека назад она была в 4—5 раз гуще воды, сегодня — в 10—12. Наш образ жизни за 50 лет сильно изменился. Мы стали употреблять больше жирной и сладкой пищи. Многие живут в бетонных домах, где влажность воздуха в 3—4 раза ниже нормы; недостаточное употребление воды, малоподвижный образ жизни, неблагоприятная экология в городах и другие факторы делают кровь более густой. Если она приобретает творожистую консистенцию и кровоток замедляется, наступает кислородное голодание мозга, сердца, мышц, что ведет к образованию тромбов, которые могут либо заблокировать вену, либо оторваться и устремиться к сердцу или легким.

Повышение вязкости крови в 3 раза дает сильный толчок к развитию сердечно-сосудистых заболеваний. А если ишемическая болезнь сердца уже есть, то вязкая кровь в 10 раз увеличивает вероятность инфаркта.

Известно, что удвоение вязкости крови вызывает повышение артериального давления. Не все сосуды выдерживают перегрузки. Происходит кровоизлияние в мозг, то есть инсульт.

Заболевания сердечно-сосудистой системы, как правило, сопровождаются ускоренным свертыванием крови и атеросклерозными изменениями стенок сосудов. Нарушается равновесие двух механизмов — свертывающих и противосвертывающих. При гипертонических кризах, если они повторяются 1—2 раза в месяц, внутрисосудистое свертывание крови наблюдается у 60% больных.

Вязкость крови у больных атеросклерозом и гипертонией увеличивается уже на начальных стадиях. При гипертонии наиболее часто тромбы образуются в сосудах миокарда, мозга, легких. При атеросклерозе, кроме того, — в сосудах ног и подвздошных артериях. Кровоснабжение организма расстраивается.

За свертывание крови отвечает витамин К. При заболевании атеросклерозом и гипертонией содержание его часто нарушается. Поэтому не следует длительное время держать диеты капустные или на гречневой каше, увлекаться кукурузными

рыльцами и тысячелистником, богатыми витамином К.

Если у человека вязкая кровь — исключить алкоголь, не увлекаться химическими лекарствами, ввести в рацион растительные продукты. Овощи и фрукты жизненно необходимы в преклонном возрасте, поскольку содержащаяся в них клетчатка уменьшает свертываемость крови. Клетчатка, как губка, вбирает в себя вредные вещества, в том числе «плохой» холестерин, и естественным путем выводит их из организма. Растительная пища препятствует тромбообразованию.

СРЕДСТВА, РАЗЖИЖАЮЩИЕ КРОВЬ

Горячий чай с малиной. Снижает вязкость крови и не раздражает желудочно-кишечный тракт.

Чеснок. Смешать 250 г измельченного чеснока с 350 г меда, настоять 7 дней и принимать по 1 ст. л. за 40 минут до еды. Курс лечения два месяца.

Регулярное употребление чеснока в пищу способствует рассасыванию тромбов.

Лук репчатый. Применять в пищу как можно чаще. Выжать сок из 3 кг луковиц,

смешать с 500 г меда, добавить перегорожки 25 грецких орехов и залить 0,5 л водки. Настоять 10 суток. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды.

Измельчить 200 г лука, 100 г чеснока, добавить 100 г меда и сок двух лимонов. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

Овес. Известно, что образованию сгустков в крови препятствует магний. А им богаты блюда из геркулеса, толокна, каши из свежей овсяной крупы. Или настои размолотого овса в термосе.

Кора осины. Залить 1 л воды 50 г измельченной коры. Кипятить 30 минут. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 2 раза в день за 15 минут до еды.

Кора ивы. При повышенном уровне протромбина 1 ст. л. измельченной коры залить 1 стаканом кипятка и прокипятить 10–15 минут. Настоять 40 минут. Принимать по 2 ст. л. за 30 минут до еды 4 раза в день. Курс лечения — 10 дней.

Плоды шиповника. Измельчить 10 г плодов и залить их в термосе 1 стаканом кипятка. Настаивать ночь. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день за 20 минут до еды.

Вишня. Содержит много калия, магния, железа и меди. Во время сезона

употреблять ее по возможности больше. Разжижает кровь и укрепляет сердечную мышцу. Такими же свойствами обладает и черешня.

Клюква. Съесть по 50—100 г ягод в день натощак. Можно раздавить ягоды и залить их чуть теплой водой. Каждый день готовить свежую порцию.

Таволга вязолистная. Залить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. сухих цветков. Настоять 5 минут и пить вместо чая. Таволга обладает потогонным действием, поэтому на улицу сразу после чаепития выходить не следует.

Золотой ус. Улучшает текучие свойства крови, укрепляет сердечную мышцу и нормализует обмен жиров. Залить 20—25 измельченных суставчиков 0,5 л водки. Настоять в темном месте 15 дней, периодически встряхивать. Принимать по 1 ч. л. на 0,5 стакана воды. Курс лечения — 10 дней. После 5-дневного перерыва при необходимости лечение продолжить.

Донник лекарственный. Заваривать и пить, как настой таволги.

Разжижают кровь лимоны, апельсины, яблоки, корица, сушеница болотная, ромашка аптечная, цветы липы и бузины черной, цикорий, медуница, а также оливковое, льняное масло, черника, смородина,

земляника, листья малины, черной смородины, яблони, сливы.

Спирея серая. Ее выращивают на дачных участках. Для лечения используют весенние соцветия. Заварить 2 ч. л. травы в 1 стакане кипятка. Настоять полчаса. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана за 20 минут до еды 3 раза в день. Через 1 месяц лечения сделать перерыв на 15 дней и при необходимости продолжить лечение.

Перец черный. Усиливает переваривающую способность желудка, укрепляет мышцы, разжижает густую кровь.

Рыба. Употребление жирной морской рыбы — скумбрии, сельди, сардин — снижает свертываемость крови. Значительно уменьшают риск инфаркта 2–3 рыбных блюда в неделю.

Солевые повязки для рассасывания тромбов. Растворить 1 ст. л. морской соли в 1 литре воды. Свернуть в три слоя марлю, намочить в растворе соли, приложить к больному месту. Сверху завязать теплой тканью. Аппликации делать 2–3 раза в день на 3 часа.

Вода. Снижает возможность образования кровяных тромбов. Утром, когда организм после ночного сна обезвоживается и кровь становится вязкой, пить воду

мелкими глотками. Она должна быть комнатной температуры.

Сгущают кровь мясные бульоны, колбасы, консервы, копчености, сливки, белый хлеб, чечевица, гранатовый сок. Следует умеренно употреблять грецкие орехи. Из растений способствуют сгущению крови: зверобой, валериана, пустырник, бессмертник песчаный, подорожник, тысячелистник, кровохлебка, пижма, кукурузные рыльца, горец почечуйный и др. Сильно повышают вязкость крови мочегонные, гормональные, противозачаточные средства, а также курение, алкоголь и соль. Воздух больших городов, обедненный отрицательными ионами и насыщенный вредными примесями, также повышает вязкость крови. Ситуацию усугубляют недостаток движения и стрессы.

МАГНИТНЫЕ БУРИ И ПЕРЕМЕНА ПОГОДЫ

Профессор медицины Московского университета С. Г. Зыбелин еще в 1777 году в своей книге «Слово о сложениях тела человеческого и способах, как

оние предохранять от болезней» писал: «Когда ртуть в барометре опускается вниз, то все действия как душевные, так и телесные, в человеке ослабевают. Известные болезни усиливаются, сна спокойного нет. Как ртуть в высоту поднимается, умножается крепость тела, силы возрастают». Эти факты не утратили своего значения и в наши дни. Каждый второй житель Земли болезненно реагирует на перемену погоды.

С возрастом зависимость от погоды усиливается. Главная опасность этих изменений для здоровья человека заключается во внезапности и интенсивности. Организм сразу не может привести в действие свои резервы — ему нужно время.

Неблагоприятная для большинства из нас погода — с выраженной облачностью, большими перепадами температур, значительным колебанием атмосферного давления, высокой влажностью воздуха, сильными порывами ветра, метелями, снижением в воздухе кислорода. Благоприятна ясная погода с небольшой облачностью, устойчивой температурой воздуха, слабым ветром и высоким содержанием кислорода в воздухе.

В средней полосе России при усилении северо-восточных ветров гипертоники

страдают головными болями, головокружениями, ощущением разбитости, быстрой утомляемостью. При повышенной влажности воздуха повышается давление, нарушается проницаемость сосудов, возрастает интенсивность окислительных процессов и содержание сахара в крови. Дождливая погода вызывает у многих угрюмость и депрессию. Теплый воздух, насыщенный положительными электрическими зарядами, способствует усилению психических нарушений и немотивированных поступков.

Изменения погоды даже у относительно здоровых людей могут вызвать ухудшение памяти, ноющие и тянущие боли в суставах и костях, нерезкие боли в сердце, сухой кашель, кожный зуд, повышенную потливость.

При усилении ветра резко понижается проницаемость сосудов, но зато увеличивается их ломкость. Внезапные порывы холодных масс воздуха у гипертоников вызывают нарушение сердечного ритма, усиливают раздражительность, ухудшают сон.

В дни магнитных бурь трудно себя заставить подняться с постели, все валится из рук, мучает бессонница. Усиливаются

боли в области сердца и головные боли. Повышаются тормозные процессы в центральной нервной системе, замедляются условные рефлексы.

При перепаде температур хорошо поддерживать кислую реакцию крови яблочным уксусом: 1—2 ч. л. на 1 стакан воды. Или употреблять клюкву и другие кислые ягоды и фрукты.

От погоды спрятаться нельзя. И тем не менее предпринять меры предосторожности мы обязаны. В закрытых помещениях действие неблагоприятных метеорологических факторов значительно ослабляется. Значит, непогоду лучше пересидеть дома. Кроме того, не забыть принять назначенные врачом лекарства. И прибавить к ним успокоительные настойки или травяные чаи. Пища должна быть легкоусвояемой и витаминной. В рацион ввести растительные масла, творог, свежие фрукты и овощи, овес, фасоль, горох, яблоки, рыбу. Летом больше ягод и фруктов с содержанием янтарной кислоты — вишни, черешни, крыжовника и др. Пищу лучше принимать 4—5 раз в день небольшими порциями.

В магнитные бури рекомендуется есть бананы. Они богаты кальцием, что улучшает кровообращение и успокаивает

нервы. Хорошо употреблять картофель в «мундире», который помогает избавляться от токсических веществ и гармонизирует сердечную деятельность.

Пить лимонный сок с перцем. В 1 стакан минеральной воды с выпущенным газом выжать 2 ст. л. лимонного сока, добавить щепотку черного перца и 1 ст. л. сиропа черной или красной смородины.

Хорошо помогает в дни магнитных бурь массаж. После него полезно растереть тело спиртом с хвойным экстрактом. Не стоит отказываться от посильных физических нагрузок. Исследования показали, что физический труд развивает устойчивость к неблагоприятным погодным условиям. Но ни в коем случае нельзя переутомляться!

Не нужно внушать себе, что в прогнозируемый неблагоприятный день нам обязательно будет плохо.

В СТАРОСТИ НЕОБХОДИМО ТЕРПЕНИЕ

Многие болезни преодолевают человека в старости, и здесь нам особенно необходимо терпение. Древний Учитель

Церкви Тертуллиан о терпеливом человеке писал: «Выражение лица его полно спокойствия и мира, чело его ясно и не подернуто никаким оттенком уныния или гнева, брови его поднимаются лишь для выражения радости, глаза его потушены от скромности, а не от стыда. Уста его запечатлены безмолвною важностью, цвет лица его — цвет безмятежных и невинных людей. Таков образ терпения. Ибо оно сидит на троне Духа Господня столь кроткого и тихого, веющего не в клубе вихря, но в веянии тихого ветра».

Часто мы страдаем, а не терпим. Страдаем оттого, что не можем избежать причины своих страданий. Жалуемся на свою судьбу. Это малодушие, а не терпение. Вера требует от нас терпения, как подвига, который нужно проходить безропотно, с благодушием, с совершенной преданностью воле Божией.

Скорби и несчастья мы должны терпеть во имя Господа Иисуса Христа, Который ради нашего спасения претерпел крестные страдания и смерть. Терпение облегчает всякое страдание. Для того, кто хочет терпеть, нет ничего невозможного.

Терпение собирает и как бы скрепляет все силы духа, нетерпение же, наоборот,

расслабляет их. Надо научиться принимать несчастья за наказание, после которого Бог в другой раз не будет уже наказывать, если исправишься. Может ли быть непокорный сын приятен отцу? Так и мы — Богу.

Преподобный Анатолий Оптинский о терпении говорил так: «Вон и березки молодые: как им было жутко в осенние ветры и зимние вьюги, а теперь гляди, как бутончики выставляют — точно хвалятся. Так и с нами: насколько потерпим, настолько возрадуемся». Своей духовной дочери старец писал, что «в деле духовном на первом плане стоит терпение, за ним еще терпение и, наконец, все это венчает опять-таки терпение».

Другой Оптинский старец — Иосиф учил укреплять себя мыслью, что «если не это, то еще что-нибудь другое, а терпеть надо. Кто никакого креста не несет терпеливо, без ропота, тот и не войдет туда, куда вошел первый Крестonosец Господь Иисус Христос. <...> Жизнь земная пройдет, как сон, а потому, ради вечного блаженства, потерпи».

Преподобный Никодим Святогорец наставляет нас так: «Больной ли ты или бедный, терпи. Ничего, кроме терпения, Бог от тебя не требует. Терпя благодушно,

ты будешь находиться непрерывно в добром деле. Когда ни воззрит на тебя Бог, будет видеть, что ты делаешь добро или пребываешь в добре, если благодушно терпишь, тогда как у здорового дела добрые идут с промежутками».

Когда в искушениях, в трудных состояниях и проблемах кто проявляет терпение, тогда Бог находит для него лучшие решения, поучал старец Паисий Афонский.

Святые Отцы учили, что искушения и скорби посылаются человеку для его же пользы. Если он претерпел все до конца в уповании на Бога, то невозможно ему лишиться благ, обещанных Святым Духом. Христианин, желающий быть последователем Господа нашего Иисуса Христа и сыном Божиим, прежде всего должен положить себе за правило благодушно терпеть все скорби, телесные страдания, обиды от людей и наветы от демонов.

Известно письмо, адресованное преподобному Макарию Оптинскому, в котором описывается следующее. Одна вдова высшего сословия вследствие разных обстоятельств была доведена до бедности так, что с двумя молодыми дочерьми терпела великую нужду. Не видя ниоткуда помощи, она начала роптать сначала на

людей, потом и на Бога. Заболела и умерла. По смерти матери старшая из сирот также не удержалась от ропота и тоже заболела и умерла. Младшая дочь чрезмерно скорбела как о кончине матери и сестры и о своем одиночестве, так и о своем крайне беспомощном положении; и наконец также тяжело заболела. Приобщилась Святых Таин и попросила, чтобы, если она умрет, ее не хоронили до возвращения любимого ею духовника, который в то время по случаю был в отсутствии. Он приехал на восьмой день после ее кончины. Во время отпевания подъехал родственник умершей и, внимательно всмотревшись в ее лицо, решительно заявил, что хоронить ее не позволит, потому что в ней не заметно признаков смерти.

В этот же день умершая очнулась и рассказала, что она действительно умерла и видела райские селения и места мучений. В числе страдавших видела свою мать и сестру. Потом слышала голос: «Я посылаю им скорби в земной жизни для спасения их. Если бы они переносили их с терпением, смирением и благодарением, то за терпение кратковременной тесноты и нужды сподобились бы вечной отрады в виденных тобою блаженных селениях.

Если хочешь быть с ними, иди и ропщи». С этими словами умершая вернулась к жизни. Вот как необходимо человеку безропотно переносить скорби и болезни.

В книге «Матушки земли русской» описывается, как архимандрит Кронид томился в тюрьме и задумал бежать. Явился ему Спаситель в терновом венце и сказал: «Я за тебя страдал, а ты такой малости потерпеть за Меня не можешь?» Оставил батюшка свои малодушные мысли и претерпел до конца все тяготы тюремного заключения.

Апостол Иаков в Соборном Послании говорит: *Блажен человек, который переносит искушение, потому что, быв испытан, он получит венец жизни, который обещал Господь любящим Его* (Иак. 1, 12).

«Одно нужно – спасение души»

Как не лечись, сколько не старайся продлить свои годы на земле, а умирать все равно придется. И приготовиться к этому необходимо с достоинством, христианским пониманием важности момента.

В своих воспоминаниях С. И. Снесарева, духовная дочь святителя Игнатия (Брянчанинова) рассказывает о чудесном сновидении.

«В последнее свидание с преосвященным Игнатием 13 сентября 1866 года он, прощаясь, сказал мне: “Софья Ивановна, вам, как другу, как себе, говорю: готовьтесь к смерти — она близка. Не заботьтесь о мирском: одно нужно — спасение души! Понуждайте себя думать о смерти, заботьтесь о вечности!”

Преосвященный Игнатий скончался 30 апреля 1867 года в Николо-Бабаевском монастыре. Я поехала на его погребение, совершившееся 5 мая. Невыразима словом грустная радость, которую я испытала у гроба его.

В субботу 12 августа 1867 года ночью худо спала, к утру заснула. Вижу, пришел владыка Игнатий в монашеском одеянии в полном цвете молодости, но с грустью и сожалением смотрит на меня. “Думайте о смерти, — говорит он. — Не заботьтесь о земном! Все это только сон, земная жизнь только сон”. <...> На мое беспокойство о сыне владыка сказал: “Это не ваше дело: судьба его в руках Божиих! Вы же заботьтесь о переходе в вечность”. Видя

мое равнодушие к смерти и исполняясь состраданием ко всем моим немощам, он стал умолять меня обратиться к покаянию и чувствовать страх смерти. “Вы слепы, ничего не видите, и потому не бойтесь, но я открою вам глаза и покажу смертные муки”.

Стала я умирать. Мое тело стало мне чуждо и ничтожно, как бы не мое, вся жизнь перешла в лоб и глаза. Мое зрение и ум (духовные) увидели то, что есть действительно, а не то, что нам кажется в этой жизни. Эта жизнь сон, только сон! Все блага и лишения этой жизни не существуют, когда наступает со смертью минута пробуждения. Нет ни вещей, ни друзей — одно необъятное пространство, а все пространство это исполнено существами страшными, не постигаемыми нашим земным ослеплением. Они кишат вокруг нас в разных образах, окружают и держат нас. У них тоже есть тело, но тонкое, как будто слизь какая, ужасная! Они лезли на меня, лепились вокруг меня, держали меня за глаза, тянули мои мысли в разные стороны, не давали перевести дыхание, чтобы не допустить меня призвать Бога на помощь. Я хотела молиться, осенить себя крестным знаменем, хотела слезами к Богу,

произношением Имени Господа Иисуса Христа избавиться от этой муки, отдалить от себя эти страшные существа, но у меня не было ни слов, ни сил.

А эти ужасные кричали на меня, что теперь уже поздно, нет молитвы после смерти! Все тело мое деревенело, голова неподвижна. С помощью какой-то сверхъестественной силы я немного подняла руку, но до лба не донесла, но на воздухе я сделала знамение креста, тогда страшные корчились. Я усиливалась не устами и языком, которые не принадлежали мне, а духом представить Имя Господа Иисуса Христа, тогда страшные прожигались, как раскаленным железом, и кричали на меня: “Не смей произносить этого имени, теперь поздно!”

Мука неопиcуемая! Лишь бы на одну минуту перевести дыхание! Но зрение, ум и дыхание выносили невыразимую муку от того, что эти ужасные страшилища лепились вокруг них и тащили в разные стороны, чтобы не дать мне возможности произнести Имя Спасителя. О! что это за страдание! Опять голос владыки Игнатия: “Молитесь непрестанно, все истина, что написано в моих книгах. Бросьте земные попечения, только о душе заботьтесь!”

И с этими словами он стал уходить от меня по воздуху, как бы кругообразно, все выше и выше над землею. Вид его изменился и переходил в свет. К нему присоединился целый сонм таких же светлых существ... Смотри на них и возносясь духом за этой бесконечной полосой света, я уже не обращала внимания на страшилищ, которые в это время бесновались вокруг меня, чтобы привлечь мое внимание на них новыми муками. Светлые сонмы тоже имели тела, похожие на дивные, лучезарные лучи, пред которыми наше солнце — ничто. Эти сонмы были различных видов и света, и чем выше ступени, тем светлее.

Преосвященный Игнатий поднимался все выше и выше. Но вот его окружил сонм лучезарных святителей, он сам потерял свой земной вид и сделался таким же лучезарным. Выше этой ступени мое зрение не достигало. С этой высоты владыка Игнатий еще бросил на меня взгляд, полный сострадания. Вдруг, не помня себя, я вырвалась из власти державших меня и закричала: “Упокой, Господи, душу усопшего раба Твоего, преосвященного Игнатия, и святыми его молитвами спаси и помилуй меня грешную!” Мгновенно все ужасы исчезли, настала тишина и мир.

Я проснулась в жестоком потрясении. Никогда ничего я не боялась и охотно оставалась одна-одинешенька в доме, но после этого сна несколько дней я чувствовала такой ужас, что не в силах была оставаться одна. Много дней я ощущала необыкновенное чувство на середине лба: не боль, а какое-то особенное напряжение, как будто вся жизнь собралась в это место. Во время этого сна я узнала, что когда мой ум сосредоточивается на мысли о Боге, на Имени Господа Иисуса Христа, ужасные существа мигом удаляются, но лишь только мысль развлекается, в тот же миг они окружают меня, чтобы мешать моей мысли обратиться к Богу и молитве Иисусовой».

Митрополит Антоний Сурожский учил: «Есть молитвы, предваряющие смерть человека, есть последования, связанные с подготовкой к смерти. Подготовка, в первую очередь, через то, чтобы отвернуться от временного к вечному. Святой Серафим Саровский перед смертью говорил: “Телом я приближаюсь к смерти, а духом я точно новорожденный младенец, со всей новизной, всей свежестью начала, а не конца...” Это говорит о том, что необходимо готовиться к смерти через

суровый, но освобождающий нас процесс примирения со всеми, с самим собой, с собственной совестью, со всеми обстоятельствами, с настоящим и с прошлым, с событиями и с людьми, и даже с будущим, с самой грядущей смертью. Это целый путь, на котором мы примираемся, как говорит, кажется, святой Исаак Сирин, с нашей совестью, с ближним, даже с предметами, которых мы касались — так, чтобы вся земля могла сказать нам: “Иди в мире”, и чтобы мы могли сказать всему, что представляла для нас земля: “Оставайся с миром, и пусть будет на тебе Божий мир и Божие благословение”. Невозможно войти в вечность связанным, опутанным ненавистью, в немирном состоянии. И если мы хотим достичь этого в то короткое время, которое грядущая смерть нам оставляет, очень важно рассматривать всю нашу жизнь как восхождение, восхождение к вечности, не как смертное увядание, а как восхождение к моменту, когда мы пройдем тесными вратами смерти в вечность, не совлекаясь временной жизни, но, по слову апостола Павла, облекшись в вечность».

Помоги нам, Господи, не оставь нас в последний час!

**«ГОСПОДЬ СКАЗАЛ,
ЧТО ЧАС ТВОЙ ПРОБИЛ»**

Бáм еди́н еси́ безсме́ртный, сотвори́вый и созда́вый челове́ка, зе́мнии́ ўбо от земли́ созда́хомся, и в зе́млю т́южде по́йдем, я́коже повеле́л еси́, созда́вый мя, и реки́и ми: я́ко земля́ еси́, и в зе́млю оты́деши, а́може вси челове́цы по́йдем, надгробное рыда́ние творя́ще пёснь: Аллилу́иа.

По учению Святых Отцов, смерть — это призыв Бога, и должно радостно на него отзываться. Как учил в «Беседах об утешении при смерти» святитель Иоанн Златоуст, «все, рождающееся в этом мире, необходимо должно умереть. Это — закон Божий и неизменный приговор, который изречен был праотцу человеческого рода, после его грехопадения, в словах Божиих: *прах ты и в прах возвратишься* (Быт. 3, 19). Что же случилось нового, если человек, на это рожденный, выполняет закон и приговор Божественный? Что нового случилось, если родившийся от смертных соответствует своей природе в том, чего избежать не мог? Нет ничего необыкновенного в том, что существует издревле; нет ничего неслыханного в том, что случается каждодневно; нет ничего особенного

в том, что всеобщее. Если мы знаем, что деды и прадеды наши прошли этим же путем смерти, если слышали, что, наконец, и сами патриархи и пророки, от Адама первоизданного, переселились из здешнего мира не без смерти, то возведем душу свою из глубины печали; ведь здесь человек отдает долг, которым он был должен. Как же можно печалиться, когда отдается долг? <...> Перестанем скорбеть о смерти, а примем на себя печаль раскаяния, позаботимся о добрых делах и о лучшей жизни, будем помнить, что и мы смертны...».

Преподобный Антоний Великий говорил: «Как телу, когда совершенно разовьется, необходимо родиться, так и душе, когда она достигнет положенного Богом предела ее жизни в теле, необходимо выйти из тела». А потому не плачь над умершим — это общий путь.

В наше время протоиерей Дмитрий Смирнов поучает: «Жизнью каждого человека распоряжается Господь. <...> Если Господь сказал, что час твой пробил, то, какое бы у тебя крепкое здоровье ни было, ты умрешь. Человек умирает не от того, что он заболел, а потому, что Господь берет его душу».

Преподобный Ефрем Сирин призывает нас отрезвиться от сна. День преклонился к вечеру, время наше на исходе, а мы думаем, что еще утро. Каждый понесет дела свои и слова свои праведному Судии. Велик тогда страх, велик трепет. Человек слышал о смерти, а жил как бессмертный.

«Если живешь, значит, мера твоего духовного возраста еще не исполнилась. Если Господь берет к Себе добрую христианскую душу, то значит, эта душа пришла в ту меру совершенства, каковую она способна вместить. Исполнение этой меры может быть и в старом возрасте, и в зрелом, и в молодом. А что способна вместить душа, ведомо только Господу», — писал священномученик Григорий (Лебедев).

Преподобный Варсонофий Великий писал, что Бог не возьмет души человека, борющегося со страстями, до тех пор, пока не приведет его в меру высокую, в человека совершенного.

По учению Святых Отцов, Господь скорбями, болезнями и напастями пробует смягчить очерстевшую в грехе душу, прежде чем перевести ее в мир, где не будет уже условий для подвигов. Он пресекает земную жизнь человека в момент наилучший

для его спасения, поэтому нужно радоваться при отшествии его ко Господу. Так, святитель Иннокентий (Вениаминов) писал министру народного просвещения Российской империи А. С. Норову: «Горестно было мне читать письмо Ваше о потере детей Ваших... Вместо всяких изъявлений участия печального, я думаю лучше поздравить Вас с этим. Если поздравляют с милостями Царя земного, то, конечно, в тысячу, в миллионы раз более надобно поздравлять с милостями Царя Небесного».

Святитель Феофан Затворник в письме к своему духовному чаду так утешал его: «Вы лишились сына... Не хочу и не могу укорять Вас за то, что Вы грустите о нем... Но наконец пора начать и радоваться этому. Он теперь в самом лучшем Институте: будет воспитан самым лучшим образом и будет самым лучшим молодым человеком, так образованным, что будет знать не только все языки всех народов, но будет уметь говорить и по-ангельски, чего же еще Вам надобно? Признайтесь, что Вы при всей Вашей любви не могли бы доставить ему все то, что он теперь получит; а останься он на земле, Бог знает, что бы из него вышло; необыкновенный ум вещь опасная, хуже всякого пороха...»

Через смерть мы вступаем в новое, более глубокое общение с Богом, и в Нем — со всеми, кто нам дорог, и со всеми, кого мы на земле не умели любить, но кого мы увидим после своей смерти в свете Божественной любви.

По словам святителя Игнатия (Брянчанинова), если по смерти кого в этот день у его близких ощущается в сердце радость, то это признак, что душа эта Богом принята. Однако молитвы необходимы даже тем, кто прожил всю свою жизнь с Богом.

«Смерть, как переход в другую сферу бытия, для нас, верующих, не страшна, но мы страшимся Суда Божия над нами и страшного таинства отделения души от тела», — говорил архиепископ Молотовский (Пермский) и Соликамский Александр (Толстопятов).

Для памятования о смерти, по словам Святых Отцов, необходимо:

- Сохранять умеренность в пище, одежде.
- Не окружать себя предметами роскоши.
- Всегда с любовью помнить о Боге.
- Поучаться в Законе Божиим.
- Чаще вспоминать о смерти.

- Молиться, проливать слезы раскаяния в грехах и немедленно их исправлять.

Кто из людей остался на земле? Никто. Поплачут о нас и забудут, как оплаканы и забыты бесчисленные тысячи людей. И помнит нас только Бог.

По подсчету ученых, за два тысячелетия нашей эры на Земле прошло и покинуло этот мир около 30 млрд. человек.

ИСКУШЕНИЯ В ЧАС СМЕРТИ

Преподобный Никодим Святогорец называет четыре главных искушения, которым обычно подвергают умирающих людей демоны, и указывает способы преодоления этих искушений.

Колебание веры. Когда враг начнет всевать помыслы неверия, скажи ему со святым негодованием: «Отойди прочь с глаз моих, сатана, отец лжи. Я и слушать тебя не хочу. Всегда веровал и верую во все, во что верует Мать моя, святая Церковь». И не допускай помыслов неверия. Если змий спросит тебя: «А чему тебя учит Церковь?» — не отвечай и внимания не обращай на слова его,

презирая его. Он начал говорить с тобой, чтобы поймать тебя на словах. Молись Господу: «Боже мой, Творче и Избавителю! ускори на помощь мне и не дай мне поколебаться в истине святой веры Твоей».

Отчаяние. Враг раздувает страх за грехи до того, что подавляет всякую надежду спасения. Молись: «Господи, умоляю безмерную Твою благодать, пощади меня, бедную тварь, осужденную грехом своим. Всего себя предаю в руки Твои — сотвори со мной по милости Твоей. Ты — единый Владыка жизни моей».

Тщеславие. Внушает уповать на самого себя и дела свои. Не допускай вниманию останавливаться на себе, вдаваться в довольство собой и делами своими, хотя бы ты преуспевал в добродетели больше святых. Но довольство твое все да будет в Боге; добрые дела Бог совершил в тебе и с тобой, а не ты, что оно от Него единого произошло. Стой в спасительном страхе, помни, что все твои рвения, усилия и подвиги были бы тщетны и бесплодны, если б Бог не посодествовал им.

Призраки. Если враг захочет смутить тебя и соблазнить какими-либо призраками, видениями и преображениями в Ангела света — стой твердо в сознании своей

скудости и своем во всем ничтожестве. И скажи ему небоязненно: «Возвратись, окаянный, в тьму свою, мне, недостойному, не подобают видения и откровения». И погрузись в свои достоинства и ничтожества.

Враг употребляет также страсть, на которую умирающий был наиболее падок, и старается возбудить ее, чтобы человек отошел в страстном настроении. По словам святителя Феофана Затворника, если душа вышла из тела, а человек привык жить для желудка, что она увидит? Роскошный стол с икрой, вином и различными яствами. Так и попадет душа в ловушку, расставленную бесами. Поэтому нужно стараться очиститься от страстей в течение жизни.

Жизнь души после смерти

Господь наш Иисус Христос исцелил много людей, но и они по истечении времени умерли. Вечная, безболезненная, блаженная жизнь наступает только за чертой земной жизни.

По учению преподобного Макария Великого, когда душа человеческая выйдет

из тела, то если повинна она в грехах, приходят толпы демонов и недобрые ангелы, и темные силы берут эту душу в собственную свою область. Души святых людей окружают и охраняют святые духи, лики Ангелов приемлют их в чистую область и, таким образом, приводят их ко Господу. Если же человек преставится от мира сего в состоянии, когда в душе его действуют и грех, и благодать, то поступает он туда, где ум имеет свою цель и любимое место.

Что собрала душа во внутреннюю свою сокровищницу, то и откроется вне тела. Ангелы возносят душу по воздуху, где стоят Начальства и Власти и миродержители противных сил. Последние — наши обвинители, они соблазняли нас и записывали наши худые дела. Они встречают возносимую душу на пути, осматривают ее и вычисляют ее грехи по записям своим. О какой там страх, какой трепет бедной душе!

А в это время, опрятав тело, выносят его на кладбище. У преподобного Ефрема Сирина читаем: «Если же душа в этом мире жила срамно, предаваясь страстям безчестия и увлекаясь плотскими удовольствиями и суетою мира сего, то в день исшествия ее из этой жизни те страсти и удовольствия,

какие приобрела она в жизни сей, делаются лукавыми демонами, и окружают бедную душу, и не позволяют приблизиться к ней Ангелам Божиим; но вместе с сопротивными силами, князьями тьмы, отводят ее жалкую, проливающую слезы, унылую и сетующую в места темные, мрачные и печальные, где блюдятся все грешники на день суда и вечного мучения».

Преподобный Серафим Саровский говорил иноку: «Если бы ты знал, какая радость ожидает душу праведного на небесах, то ты решился бы во временной жизни переносить скорби, гонения и клевету с благодарением. Если бы самая эта келия наша была полна червей и если бы они ели плоть нашу во всю временную жизнь, то со всяким желанием надобно бы на это согласиться, чтобы не лишиться той небесной радости, какую Бог уготовал любящим Его».

После смерти человека душа продолжает развиваться в себе те качества, которые она приобрела в земной жизни. Праведники утверждаются в добродетелях и преданности святой воле Божией; грешников их собственное зло уносит в сообщество темных сил.

Преподобный Ефрем Сирин писал, что выше видимого неба есть невидимое

телесными очами светозарное небо. Там нерукотворная Скиния, в которой святые Ангелы совершают службу. Все это Божественно, неизреченно, светоносно и принадлежит не этому веку, а иному миру, где нет ни ночи, ни лукавых духов, ни браней. Между этим Небом и нашим миром, как завеса, поставлено видимое небо, так как не всякому позволяется внутренним оком видеть небесное, и чтобы им оттуда можно было не всех видеть, а только тех, которые чисты сердцем, и освящены в уме.

Преподобный Макарий Великий писал: «...Некоторые утверждают, что Царство одно и геенна одна, мы же говорим, что много степеней, различий и мер в одном и том же Царстве и в одной и той же геенне. <...>И поскольку некоторые молятся, не зная, чего просят, другие постятся, иные пребывают в служении, то Бог, праведный Судия, каждого награждает по мере веры».

О том, что происходит с душой сразу после ее выхода из умершего тела, архиепископ Анатолий Женевский писал так:

«Умирает христианин. Душа его жива и бессмертна, она продолжает жить полностью той жизни, которую начала на земле, со всеми своими мыслями и чувствами,

со всеми добродетелями и пороками, со всеми достоинствами и недостатками. <...> Жизнь души за гробом есть естественное продолжение и последствие ее жизни на земле. Если бы смерть изменяла коренным образом состояние души, то это было бы насилием над неприкосновенностью человеческой свободы и уничтожило бы то, что мы называем личностью человека.

Если умерший христианин был благочестив, молился Богу, надеялся на Него, покорялся Его воле, каялся перед Ним, старался жить по заповедям Его, то душа его после смерти радостно ощутит присутствие Божие.

Если же умерший в земной жизни потерял любящего Отца Небесного, но не искал Его, не молился Ему, святотатствовал, служа греху, то душа его после смерти не найдет Бога, не способна будет ощутить любовь Его. Лишенная Божественной жизни, ради которой был создан богоподобный человек, неудовлетворенная душа начнет тосковать. Ожидание воскресения тела и Страшного Суда будет увеличивать радость благочестивых и скорбь нечестивых».

Преподобный Варсонофий Оптинский писал: «Какие чувства насадит в себе человек при жизни, с теми и отойдет в жизнь

вечную. Больное тело мучается на земле, и чем сильнее болезнь, тем больше мучения. Так и душа, зараженная различными болезнями, начинает жестоко мучиться при переходе в вечную жизнь. Неизлечимая телесная болезнь кончается смертью, но как может окончиться душевная болезнь, когда для души нет смерти? Злоба, гнев, раздражительность, блуд и другие душевные недуги — это такие гадины, которые ползут за человеком и в вечную жизнь. Отсюда цель жизни и заключается в том, чтобы здесь, на земле, раздавить этих гадов, чтобы очистить вполне свою душу».

Душа усопшего не может освободиться или покаяться, ничего не может сделать, что искупило бы ее из ада. Но «по милости Своей за молитвы Церкви и милостыню, подаваемую за душу, Господь может вывести ее из места мучений и водворить в место блаженства. Если грешник умер не богоборцем, а хотя бы с крупинкой веры и добродетели, то на том свете, согреваемый лучами Божией любви, обливаемый токами слез молитвенного предстательства близких, родных и утучняемый милостыней, он может сподобиться очищению от грехов; крупница добродетелей увеличится в нем, и душа его будет переведена

в вечные блаженные обители», — писал священномученик Аркадий (Остальский).

Усопшие знают о нас, как мы живем, как себя ведем, помним ли их, молимся ли о них. Об этом свидетельствует рассказ наместника Троице-Сергиевой лавры архимандрита Антония, оставившего память о себе как человеку жизни духовной.

«В 1831 году, когда я поступил в Лавру преподобного Сергия наместником, там среди еще немногочисленной братии так мало было диаконов с порядочным голосом, что, бывало, почти не с кем и служить. Через некоторое время к нам определился на жительство приходской диакон, вдовец, с порядочным голосом. С тех пор он всегда служил со мной и первенствовал.

Однажды он приходит ко мне и просит, чтобы я отпустил его ненадолго в деревню, на родину. Я говорю ему, что приближается праздник, и ему надо со мной служить. Диакон отвечал, что успеет вернуться к празднику и служить будет. Тогда я согласился его отпустить.

Утром накануне праздника спрашиваю: «Пришел ли дьякон?» Говорят: «Нет». В обед опять спрашиваю — тоже нет. Началось уже повечерие, а диакона все

еще нет. Я весьма оскорбился его поступком. Наконец, после повечерия, к самой всенощной диакон явился. “Что ж это ты, ведь надобно служить?” — заметил я ему строго. Диакон отвечает, что он готов. “Если готов, то служи”, — говорю я ему. Отслужил он со мной благополучно.

После Литургии мы пошли в трапезу обедать. Там некоторые из братии начали шутить над диаконом: “Вот, еще ездил на родину, — говорят ему, — а как служил — голос ослаб!” Мне пришлось унимать и успокаивать их.

После трапезы все разошлись по своим кельям. Диакон по приходе в свою келью взял кувшин и отправился за водой. Возвратясь, он поставил кувшин с водой около своей двери, и только что успел воткнуть ключ в дверь, как упал мертвым.

В своей тяжелой скорби я начал молиться о нем и велел записать его везде и поминать на всех проскомидиях и на всех службах церковных. Накануне сорокового дня по кончине диакона я в своей келье прилег для короткого отдыха, но вот слышу, кто-то входит ко мне. Келья осветилась, и я вижу перед собою почившего диакона. “Я пришел вас поблагодарить, — говорит он, — за то, что вы молились обо

мне”. “Не я один молился, и прочая братия также молилась, я велел везде записать вас и поминать”. Диакон сказал, что его нигде не поминали. Действительно, как я после справился, диакона забыли записать. “Почему же вы знаете, — говорю ему, — что я о вас молился?” “Если человек и на три сажени в землю зароется, то мы, с кем Господь сотворит милость, видим, какой человек молится, кому молится, за кого и о чем просит; тем более Господь все это видит”, — ответил диакон».

Суд Божий

По смерти человека бывает для него двойкий суд Божий. Суд частный совершает Господь над каждым человеком в отдельности. Это суд не является полным и окончательным. На частном суде получает воздаяние только душа человека, без всякого участия тела, хотя и тело разделяло с нею добрые и злые дела ее. После частного суда для праведников и грешников открывается только начаток блаженства или мучения, которое они заслужили, а для некоторых грешников остается еще

возможность облегчения участи по молитвам Церкви.

Преподобный авва Дорофей писал:

«Бог иначе судит дела епископа и правителя мирского, иначе игумена и ученика, старого и юного, больного и здорового. И кто может знать суды эти? Только Един, сотворивший всех, все создавший и все ведущий. <...>

В некоторый город пришел корабль с невольниками, а в городе том жила одна святая дева. Она, услышав, что пришел корабль, очень обрадовалась, ибо желала купить себе маленькую девочку и думала: возьму и воспитаю ее, как хочу, чтобы она вовсе не знала пороков мира сего. Она послала за хозяином корабля того и, призвав его к себе, узнала, что у него есть две маленькие девочки, именно такие, каких она желала, и тотчас с радостью отдала она цену (за одну из них) и взяла ее к себе. Когда же хозяин корабля удалился из того места, где пребывала святая, и едва отошел немного, встретила его одна блудница, весьма развратная, и, увидев с ним другую девочку, захотела взять ее; условившись с ним, отдала цену, взяла девочку и ушла с ней. Видите ли тайну Божию? Видите ли суд Божий? Кто может объяснить это?

В самом деле, святая дева взяла ту малютку, воспитала ее в страхе Божиим, наставляя ее на всякое благое дело, обучая ее иноческому житию и, кратко сказать, во всяком благоухании святых заповедей. Блудница же, взявши ту несчастную, сделала ее орудием дьявола. Ибо чему она могла научить ее, как не погублению души своей? Итак, что мы можем сказать о страшной сей судьбе? Обе были малы, обе проданы, не зная сами, куда идут, и одна оказалась в руках Божиих, а другая впала в руки дьявола. Кто в этом событии исследует глубину и таинственность судеб Божиих? Судьбы Твои, Боже, бездна многа! Можно ли сказать, что Бог равно взыщет с обеих? Вторая, несчастная, никогда не видела ничего доброго, одно скверное. Итак, никакой человек не может знать судеб Божиих».

Настанет последний день для всего человечества, когда Господь наш Иисус Христос придет на землю в славе Отца Своего со святыми Ангелами, чтобы судить живых и мертвых. Тогда, по гласу Господню, воскреснут мертвые и изменятся живые и начнется над ними — Страшный Суд. Он будет открытый, потому что Судия явится во славе Своей и произведет Суд перед лицом всего мира. Бог будет судить всех

без исключения. Совесть каждого человека откроется перед всеми, и обнаружатся не только те дела, какие кто совершил в своей жизни, но все сказанные слова, тайные желания и помышления, а также постоянное настроение сердца и направление воли, доброе или злое. Страшным Суд назван потому, что он решительный и последний, определит навеки участь каждого. И не только все люди предстанут на Суд, но и падшие духи.

В день Страшного Суда наступит и кончина века — конец мира. Нынешние небо и земля, как риза, обветшают и изменятся. На новом небе и новой земле не останется уже ничего греховного, а будет жить одна правда.

Вечное осуждение грешников будет состоять в удалении их от Бога и лишении всех благ Царства Небесного, в том числе общения с другими людьми. Они не будут видеть вокруг себя никого, кроме духов злобы. Кроме того, они будут претерпевать многообразные мучения — внутренние и внешние. Тела праведников восстанут нетленными, светоносными и духовными. Блаженство их в Царстве Небесном будет состоять в единении с Самим Богом и ближайшем общении между собой и со святыми Ангелами. Будут

они связаны узами чистейшей любви, как дети одного общего Отца. Полностью удовлетворится их жажда истины и добра.

Ни один человек на земле не знает своего конца. Но все-таки он ближе у людей преклонного возраста, у них кончается время. Надо спешить узнавать о небесном и очищаться от земного.

Смилуйся, Господи, над нашими немощами, когда мы еще в теле и когда выйдем из него!

Молю Бога, чтобы Он подал здравие души и тела всем читателям книги.

Храни вас Господь и Матерь Божия!

Владета Еротич
**РЕЛИГИОЗНАЯ ЖИЗНЬ
В СТАРОСТИ***

Молодость учит нас многих любить, а старость научает многим прощать.

Йован Змай (Йованович)¹

Жизнь в старости приносит с собой неисчислимое число бед: телесные болезни, психические изменения. Страх одиночества, депрессия могут отягощаться атеросклерозом или слепотой. <...>

По наблюдению геронтологов, тот, кто убежден в полезности своей жизни и в том, что приносил людям добро, совершал то, что требовалось от него жизнью, природой и Богом, народом и его историей, — ожидает наступление старости относительно мирно, даже несмотря на серьезные хронические болезни или материальный недостаток. <...>

¹ Змай (Йованович) Йован (1833–1904) — крупнейший сербский поэт-романтик; деятель национально-освободительного движения Сербии.

Особенно тяжело тем пожилым людям, которые по каким-то причинам остались одни. Они уповают лишь на милость изредка навещающих их дальних родственников, соседей или работника отдела социальной защиты. Активная религиозная жизнь во многом способна улучшить процесс разделения в старости (уход из семьи детей, смерть супруга или супруги).

Религиозная жизнь в старости успешно заполняет пустоту, дает человеку силы не только на то, чтобы пережить одиночество, но и на то, чтобы вообще не ощущать его. <...>

В старости женщины и мужчины по-разному выражают свое отношение к религии. В то время как мужчины более заинтересованы вопросами философского и религиозного характера, чтением и комментированием книг религиозного содержания, женщины обращены в сторону практической религиозности, к обрядам, к благотворительной деятельности. В годы большевистских гонений на Церковь в бывшем СССР обычными посетителями храмов были более чем в 90% случаев женщины. <...>

Одно из мучительных, временами самых мучительных, страданий для старого

человека — ощущение того, что он обуза для своих близких. Если в какие-то моменты пожилой родственник открыто заявляет: «Я вам в тягость», то у подобного высказывания может быть тройкий смысл.

1. Престарелый человек действительно является обузой для своей семьи (неважно, какова природа этого явления: материальная, моральная или иная).
2. Это может быть просьба о помощи.
3. Выражение протеста и враждебности по отношению к близкому окружению.

Таким же тройственным может оказаться отношение семьи к пожилому человеку.

1. «Ты нам действительно в тягость, и мы ждем не дождемся, когда освободимся от тебя».
2. В семье доминируют отношения долга и ответственности без любви, которые сопровождаются чувством вины младших членов в том, что они сделали далеко не все необходимое для престарелого родственника, особенно в случае его внезапной кончины.
3. Отношение любви.

Именно последний вариант представляется идеалом христианского отношения к ближнему.

Большое счастье иметь среди близких людей пожилого члена семьи: смиренного, тихого и мудрого, который был или становится таковым в первую очередь благодаря своим глубоким и твердым религиозным убеждениям.

* Из книги «Христианство
и психологические проблемы
человека», 2009

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Что такое жизнь	5
Вера — источник жизни	9
Старость. Христианский взгляд	14
Что говорит о старости наука	19
Тайны человеческого мозга	21
Животворящая сила благодати	25
Господи, помилуй! И немощным можно молиться . . .	30
Старость сопряжена с усталостью.	34
Как бороться с усталостью	37
Преодолеть усталость помогут народные сред- ства	40
Стресс.	44
Депрессия	48
«Что-то с памятью моей стало...»	52
Телевизор и память	57
Природные средства при ослаблении и потере па- мяти.	60
Как прогнать уныние	73
Лечит христианское общение	77
Сохранению здоровья помогает труд.	82
Нет сил трудиться — ходи	85
Лечение воздухом. Атмосферное электричество . . .	88
Обезвоживание организма ускоряет старение . . .	92

Святая вода	99
Правильное питание	101
Пьяное недоразумение	115
Как поддержать иммунитет	116
Народные средства укрепления иммунитета . . .	120
Здоровье телесное и душевное	124
Загущение крови ведет к тромбозам	128
Средства, разжижающие кровь	130
Магнитные бури и перемена погоды	134
В старости необходимо терпение	138
«Одно нужно — спасение души»	143
«Господь сказал, что час твой пробил»	150
Искушения в час смерти	155
Жизнь души после смерти	157
Суд Божий	165
Приложение	
<i>Владета Еротич. Религиозная жизнь в старости . . .</i>	<i>170</i>

Религиозно-просветительское издание

Раиса Трофимовна Богомолова

ОСЕНЬ НАШЕЙ ЖИЗНИ

**Окрепнуть в вере,
поддержать здоровье**

Заведующая редакцией *Т. Тарасова*

Редактор *И. Черкесова*

Технический редактор *З. Кондрашова*

Корректор *Т. Горячева*

Верстка *Ю. Рахманина*

Подписано в печать 19.06.2017. Формат 70×100/32.

Объем 5,5 п. л. Печать офсетная.

Тираж 15000 экз. Заказ № 2228/17.

Издательство Московской Патриархии

Русской Православной Церкви

119435, Москва, ул. Погодинская, д. 18

Оптовый отдел реализации:

(499) 246-20-85, 246-52-08

Магазин на ул. Погодинской: (499) 245-30-68

Магазин на ул. Бакунинской: (499) 246-25-35

e-mail: books@rop.ru

http://www.rop.ru

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами в ООО «ИПК Парето-Принт», 170546, Тверская область, Промышленная зона Боровлево-1, комплекс №3А, www.pareto-print.ru



Некоторые считают старость печальной порой. Но в христианском понимании она исполнена высокого значения. В этот благодатный период человеческой жизни чувства успокаиваются, и в тишине отчет-

ливее слышен голос Христа. Кто-то из друзей и близких отошел в вечность, но не надо отчаиваться, ведь Господа у нас никто не отнимет. Он всегда рядом. Если мы при Нем, чего нам страшиться?



Издательство
Московской
Патриархии
Русской
Православной
Церкви