



Приходской листок Патриаршего подворья  
храма святителя Николая Мирликийского

# У ГОЛОМЕННОЙ СТОРОЖКИ

№ 61  
ИЮНЬ  
2010 г.

*Читайте в номере*



**ВОСПОМИ-  
НАНИЯ ОБ  
ОТЦЕ  
ВЛАДИМИРЕ**



**О ВОЗРАСТЕ  
СМОКОВНИЦЫ  
ЗАКХЕЯ В  
ИЕРИХОНЕ**



**ПАЛОМНИ-  
ЧЕСТВО НА  
СВЯТУЮ  
ЗЕМЛЮ**

**Протоиерей Владимир Аухимик  
(1930-2010)**



**Вечная память!**

## Новости



**7 мая** исполнилось пять лет со дня кончины клирика нашего храма иерея Сергея Сидорова. К этому дню в Дивеево, к месту упокоения отца Сергея, отправился автобус с группой прихожан нашего храма. В этот день по доброй традиции настоятель нашего храма протоиерей Михаил Михайлов в сослужении иерея Антония Игнатьева, протодиакона Игоря Симонова (храм свт. Николая Чудотворца в Бирюлеве) и диакона Алексия Сорокина совершил Божественную литургию в Казанском храме села Дивеева, после чего все отправились на сельское кладбище, где на могиле приснопамятного иерея Сергея была совершена панихида.

**8 мая** паломники посетили Рождество-Богородичный Санаксарский монастырь, где в юности нес послушание отец Сергей.



**19 мая** в храме свв. Бессребреников Космы и Дамиана в Космодемьянском состоялось совещание настоятелей и ответственных за работу с молодежью храмов Всехсвятского благочиния города Москвы, в котором принял участие настоятель храма протоиерей Михаил Михайлов. Возглавил работу совещания епископ Бронницкий Игнатий, викарий Святейшего Патриарха Московского и всея Руси. На совещании обсуждались вопросы развития работы с молодежью на приходах.

**22 мая** – перенесение мощей свт. Николая Чудотворца из Мир Ликийских в Бар – престольный праздник нашего храма. Накануне вечером был совершен молебен с акафистом и всенощное бдение, в котором, помимо клира нашего храма, участвовали гости: иерей Александр Агапов, клирик Южно-Сахалинской и Курильской епархии, и иерей Алексей Денисов, клирик Казанского храма г. Котельники (Московская епархия). В сам день праздника

Как дождь возвращает семя, так церковная служба укрепляет душу в добродетели.

Прп. Ефрем Сириин

позднюю Божественную литургию в нашем храме возглавил благочинный Всехсвятского церковного округа города Москвы протоиерей Сергей Никитин. По окончании Литургии был совершен молебен Святителю, после которого с приветственным словом к отцу благочинному обратился настоятель храма протоиерей Михаил Михайлов.

Отец Михаил в память о посещении нашего храма преподнес в дар отцу благочинному набор для полиелея. В ответ дорогой гость, поблагодарив духовенство и прихожан за общую молитву, произнес слово, в котором поделился своими размышлениями о празднуемом событии. По окончании богослужения всех прихожан по традиции ждал чай с булочками и конфетами.



**22 мая** в аэропорту Внуково состоялась торжественная встреча Святейшего Патриарха Константинопольского Варфоломея, прибывшего с официальным визитом в Русскую Православную Церковь. Его Святейшество встречал Святейший Патриарх Московский и всея Руси, иерархи и клирики Русской Православной Церкви, в числе которых были протоиерей Михаил Михайлов и протоиерей Орест Оршак.



**22 мая** день своего тезоименитства отметил клирик храма свт. Иннокентия, митрополита Московского, в Бескудникове, иерей Николай Фатеев. Поздравляем дорогого отца Николая и желаем ему многих и благословенных трудов на ниве Христовой!

**24 мая**, в День Святого Духа и святых равноапостольных Мефодия и Кирилла, учителей Словенских, в Храме Христа Спасителя состоялось совместное служение Божественной литургии первоиерархами Константинопольской и Русской Православных Церквей. В этот день Святейший Патриарх Московский и всея Руси Кирилл отметил свое тезоименитство. Святейшим Патриархам сослужил сонм архиереев и духовенства Москвы и Московской области. Среди сослужащих были протоиерей Михаил Михайлов и протоиерей Орест Оршак. По окончании богослужения в честь Дня славянской письменности и культуры состоялось торжественное шествие от Храма Христа Спасителя к Васильевскому спуску, в котором принял участие иерей Дмитрий Туркин. Диакон Алексей Сорокин нес послушание в Службе протокольного обеспечения мероприятий Московской Патриархии.



**28 мая** настоятель протоиерей Михаил Михайлов, диакон Алексей Сорокин и завхоз-староста О. А. Столбцова посетили храм в мц. Екатерины на Всполье, в котором располагается Представительство Американской Православной Церкви. Гостей Представительства принял настоятель храма в мц. Екатерины архимандрит Закхей (Вуд).

**30 мая** состоялся выпускной бал в Воскресной школе нашего храма. Начался бал торжественным вручением аттестатов об окончании школы нашим выпускникам, а также награждением преподавателей, принимавших активное участие в жизни школы в течение учебного года, почетными грамотами. Настоятель храма и духовник Воскресной школы протоиерей Михаил Михайлов

и директор Воскресной школы Л. А. Александрова поздравили как преподавателей, так и учеников с окончанием учебного года. Поздравить настоятеля храма и коллектив Воскресной школы прибыла Дарья Анатольевна Виноградова, помощник благочинного Всехсвятского округа города Москвы. Затем началась основная часть бала: классические и народные танцы. В перерыве ребят ждало праздничное угощение.

**1 июня** – престольный праздник в храме-часовне св. благоверного князя Дмитрия Донского при Первом Московском кадетском корпусе. В этот день в храме-часовне служение Божественной литургии возглавил настоятель протоиерей Михаил Михайлов в сослужении диакона Дионисия Пряхина, клирика Храма Христа Спасителя, и диакона Алексея Сорокина. По окончании Литургии был совершен крестный ход.

**3 июня** в рамках молодежных встреч при нашем храме состоялась беседа иерея Андрея Полторацкого с молодежью «О страхе Божиим». Отец Андрей раскрыл духовный смысл понятия «страх Божий», поведал поучительные примеры стяжания этой добродетели, ответил на волнующие вопросы о духовной жизни.

**5 июня** состоялась поездка учеников Воскресной школы и молодежи храма в Яхрому и Дмитров. Поездка была организована по инициативе одного из старейших прихожан нашего храма, ветерана Великой Отечественной войны Глеба Борисовича Удинцева. По дороге в Дмитров Глеб Борисович рассказал об исторических местах, расположенных по направлению Дмитровского шоссе. Отдельный рассказ был посвящен обороне Москвы, в которой одну из ключевых ролей сыграли Перемиловские высоты и Яхромский мост. В Дмитрове по благословению настоятеля Успенского собора протоиерея Афанасия Черногуза была проведена экскурсия по собору и территории кремля. Затем паломники посетили Борисоглебский монастырь.



## Вечная память

## Протоиерей Владимир Аухимик

27 марта на 80-м году жизни после продолжительной болезни отошел ко Господу заштатный клирик Новосибирской епархии протоиерей Владимир Аухимик, служивший последние годы в нашем храме. Превозмогая немощи и болезни, отец Владимир в дни больших праздников старался неукословно участвовать в богослужениях. Как духовенство, так и прихожане не могли не заметить, сколь важной была для отца Владимира возможность служить в храме, причащаться Святых Христовых Таин. Отец Владимир, несмотря на то, что не часто имел возможность служить, снискал искреннюю любовь братии и прихожан храма. Он был истинным украшением праздничных богослужений, его скромность и смирение служили лучшим уроком для клира, сама возможность молиться вместе с человеком, пронесшим веру через суровые годы безбожия, была для всех большой радостью.

Владимир Аухимик родился 10 декабря 1930 года в деревне Юровляны Гродненской области, которая тогда была территорией Польши. Отец будущего протоиерея, Дамиан, был чтецом в храме, мать, Параскева, трудилась по хозяйству. Семья была большой – пятеро детей: три сына и две дочери.

Поступил в школу Владимир в 1936 году, но обучение вынужден был прервать на время войны. И лишь после Победы смог завершить среднее образование. В 1953

году Владимир поступил в Минскую Духовную семинарию, которую окончил в 1957 году. В этом же году, вступив в брак с Софией Ивановной Самусевой, Владимир был рукоположен во диакона, а на следующий день – во иерея. Таинство хиротонии



совершил епископ Минский и Бобруйский Леонтий, который и назначил молодого священника настоятелем храма Всех святых в г. Туров. 30 лет совершал свое служение отец Владимир на разных приходах белорусской земли. А в 1987 году протоиерей Владимир перешел в Новосибирскую и Барнаульскую епархию.

Последним местом настоятельских трудов отца Владимира стал город Искитим, где в 1989 году началось строительство вели-

чественного храма в честь святителя Николая Мирликийского. Много трудов положил отец Владимир для становления этого храма. В тяжелые в экономическом отношении годы строительство храма казалось непосильной ношей. Но с Божией помощью отцу Владимиру удалось довести первый этап строительства до завершения.

К сожалению, состояние здоровья не позволило ему начать богослужения в этом храме. В 2001 году по состоянию здоровья митрофорный протоиерей Владимир Аухимик был почислен за штат с правом служения.

Переехав жить в Подмосковье, отец Владимир стал служить по праздничным дням в нашем храме. Здесь же он сослужил Божественную литургию в последнюю в своей земной жизни Пасху 19 апреля 2009 года. Отцу Владимиру очень тяжело было ходить, и казалось чудом, что он смог пройти весь крестный ход вокруг храма. Перед кончиной отца Владимира пособоровали и приобщили святых Христовых Таин.

Отпевание новопреставленного протоиерея Владимира, состоявшееся 30 марта в храме свт. Николая у Соломенной сторожки, возглавил настоятель протоиерей Михаил Михайлов, которому сослужили восемь священников и три диакона.

Вечная память новопреставленному протоиерею Владимиру!

## Воспоминания об отце Владимире

Прочитав на сайте нашего храма печальную новость о кончине протоиерея Владимира Аухимика, прихожане Никольского храма города Искитима (Новосибирская епархия), который восстанавливал и где служил до ухода на покой отец Владимир, прислали свои соболезнования. По просьбе редакции нашего приходского листка духовные чада отца Владимира поделились с нашими читателями воспоминаниями о своем духовнике.

Татьяна Юрина



Первый раз батюшку Владимира я увидела в декабре 1989 года, когда мы с подругой впервые пришли в наш Искитимский храм. Точнее, храма еще не было. Был частный дом, который церковь купила рядом с тем местом, где должны были построить храм. В большой комнате этого дома стали проводиться службы. С батюшкой мы столкнулись буквально на пороге. Он выходил из храма, видимо, для небольшого отдыха перед вечерней службой. Они с матушкой тогда жили в доме рядом, в одном дворе. Он спросил нас: «А вы зачем пришли?» Мы ответили, что пришли на службу. И вот с тех пор мы постепенно стали ходить на церковные службы, а подруга вскоре стала петь в хоре.

У батюшки всегда было много дел. Ему надо было и службы проводить, и заниматься постройкой храма в нашем городе. А место то было пустое. Сначала построили подсобное помещение. Народ говорил, что это гараж.

Разделили его на две части: и в одной стали проводиться все церковные службы, в другой части стояла грузовая машина. Ведь нужно было покупать материалы для стройки. А строить было сложно. Это было время перестройки, когда многое рушилось, цены росли каждый день. Собирали деньги на кирпич. Батюшка говорил, что пока собираешь деньги на один поддон кирпича, цены на него уже вырастают в два раза.

Было много хозяйственной работы. После службы батюшка иногда просил людей остаться и помочь в чем-то, например разгрузить кирпич. Сам он всегда был с людьми и работал вместе с ними. Работы хватало всегда. Он многое делал сам, один.

Однажды одна наша прихожанка, Людмила Евсеенко, пошла в храм к батюшке среди недели зимой и

увидела, что кто-то есть на территории стройки. Оказалось, что это отец Владимир убирал снег с территории. Он, взяв лист железа, загружал его снегом, а потом тянул, т.е. попросту вывозил снег на себе. Увидев это, наша прихожанка организовала учеников своей школы на уборку территории строящегося храма от снега. Эту историю я записала со слов Людмилы.

Я помню рассказ батюшки, как он начал служить священником. Они с матушкой приехали в город (не помню название) после того, как он окончил семинарию. В том городе тоже нужно было строить храм. Матушку он отправил на их новое место жительства, а сам с чемоданчиком сразу же с вокзала зашел в магазин стройматериалов. Зашел и стал спрашивать, что сколько стоит, ему нужны были гвозди и прочее для постройки храма. Продавец отвечает ему, что у нас и батюшки-то в городе еще нет, а ты тут гвозди покупаешь для стройки. А отец Владимир отвечает: «Так вот он я. Я приехал». Вот так он начал служить и строить. И всю жизнь он



Храм свт. Николая, г. Искитим

строил храмы. Мне кажется, что у нас в городе для него это было сделать сложнее, чем где-либо. И однозначно ответить невозможно почему так. Видимо, по многим причинам: это и перестройка с ее ростом цен, с нищетой людей, с безбожием, и прочее, прочее... Может быть, и проект храма был выбран для большого города.

Тут еще в нашем маленьком городке в 90-е годы начали строить церковь протестанты. Батюшка заказал котлы для котельной храма, приехал на завод в Кемеровскую область за ними, а их уже забрали. Ему сказали, что он их уже забрал! Батюшка был расстроен до слез. Этот случай я знаю из рассказа одной нашей прихожанки. Кто забрал, для чего, я не могу сказать, не знаю. Может быть, и не протестанты. Про это мне рассказала Мария, она много работала в трапезной, всегда была при храме.

Все эти годы, что батюшка жил в Искитиме, церковные службы проводились во временно обустроенной для церковных служб половине гаража. Но здесь уже было не так тесно, как в доме, и людей стало ходить больше. Нам говорили: «Что это за церковь в гараже?» Но мы отвечали, что идем на службу в храм. И там нас всегда ждал батюшка. Мы это всегда помнили. Он знал всех прихожан. Я понимала, что если вдруг я не приду несколько раз на службу, батюшка меня потеряет. Всё бывало. Но я не могла не пойти на службу, так как батюшка обязательно заметит, что меня почему-то нет.

За все те годы, что отец Владимир служил у нас, я не знаю случая, чтобы службы не было по причине его болезни. Как будто он не болел никогда. Позже я случайно узнала об одном его разговоре с одной из прихожанок. Она ему жалуется, что вот, батюшка, я не могу ходить на службы, болею, давление замучило. А он ей ответил: «Да я часто хожу на службы с давлением под 200». Все

эти годы он служил в основном один. Он и службу проводил, он и крестил, он и отпевал. Иногда ему помогал отец Орест и очень редко кто-то другой был вместо него, если батюшка вдруг брал отпуск и они с матушкой уезжали из города.

Я помню, как однажды батюшка проводил крещение три раза подряд. Это было летом в воскресенье, и пришло много людей. Все сразу просто не вмещались. Батюшка провел крещение с одной половиной людей, а во второй половине была вся семья моего брата. Моей племяннице тогда был только год, я держала её на руках. Но она так плакала и тянулась к своей маме, что снохе пришлось выйти из круга и попросту спрятаться от ребенка. Всех окрестили, племянница моя успокоилась и уснула, мы сидим на скамеечке. Подходит



Отец Владимир с прихожанами, г. Искитим

батюшка и говорит снохе: «А Вы-то некрещеная остались! Вставайте, идите и Вы, я Вас окрещу». Вот так и получилось, что в один день уже после службы он еще трижды провел крещение. Люди говорят, что такое было не один раз. Еще я обратила внимание, что батюшка имена тех, кто крестится, читал по бумажке только один раз. Второй раз он называл уже всех по памяти.

Батюшку часто приглашали на отпевание домой. Он не отказывал никому. Бывало, что за день он ездил по 3–5 адресам. Но был и такой случай, что он ездил проводить литию на место гибели. Вы, наверное, знаете, что была такая поэтесса – Татьяна Снежина. Вот эта песня: «Позови меня с собой» – это на её стихи. Она жила в

Новосибирске, собиралась выйти замуж и незадолго до свадьбы они с женихом и с друзьями ездили отдыхать на Горный Алтай. Когда возвращались, случилась трагедия: их машина столкнулась со встречной и погибли все, в том числе и Татьяна, и её жених Сергей. На месте их гибели родные поставили памятник с их барельефами. В годовщину гибели отец Татьяны просил провести службу на месте их гибели. Батюшка поехал и взял с собой мою подругу. Повезли их туда на милицейской машине. Был кто-то из начальства милиции. День был очень пасмурный, солнца не было видно за тучами. Во время проведения литии памятник озарился невестественным светом. И моя подруга, и все присутствующие обратили внимание на то, как стали проступать на камне и свет-

леть лица изображенных на нем Татьяны и Сергея. И не просто светлеть, они заулыбались. Все это видели и поняли, что это благодать Божия. Что это, как не чудо?! Наверное, только для батюшки Владимира такое было не в новинку. Для всех других это было удивительно. Это я знаю по рассказу моей подруги Татьяны Сидоровой, певчей, которая

часто ездила с батюшкой на отпевания.

Он уехал из Искитима в 2001 году. За эти годы было сделано очень много: возвели стены нового храма, лежал кирпич для купола. Батюшка мечтал: «Зайти бы нам в храм, хоть одну службу мне провести в нем, тогда я буду спокоен». Но не получилось. Ему пришлось уехать раньше. В новый храм зашли уже без него, и работы еще предстоит много, прежде чем он будет построен до конца.

Мы, его прихожане, помним отца Владимира и любим его. Буду рада, если мои воспоминания хоть немного позволят вам больше узнать о нем.

Отец Владимир был большой труженик. Дворника в храме не было. Можно было прийти в храм с утра пораньше в любой день и увидеть отца Владимира с метлой или лопатой в руках.

Для храма брали поле под картошку для трапезной. Сажали, пололи, копали все вместе: и народ, и батюшка Владимир среди первых. За домом, за трапезной, на грядках были посажены овощи. Если некому было полить, прополоть, то батюшка всё мог сделать сам.

Такие работы, как погрузка, разгрузка материалов для строительства, он мог делать один, не ждал, когда люди придут и помогут. Ему, бывало, и говорили: «Зачем Вы делаете всё сами? Подождали бы до выходных, люди бы помогли». А он отвечал: «И им хватит еще работы».

Рассказали один интересный случай, как к вере пришла целая семья. Они были крещенные, но еще далекие от храма. Тяжело душевно заболела женщина. Врачи не могли ей помочь и посоветовали мужу и сыновьям сводить её в церковь. Сначала они пришли к батюшке Владимиру за советом, а потом стали приводить и её. Первый раз она не могла даже подойти к храму, остановилась где-то вдалеке. Муж зашел в храм, поставил свечи,

подошел к батюшке, пообщался с ним, поговорил, а сыновья оставались с матерью, держали её. В следующий раз она уже смогла подойти к храму, а в третий раз смогла посидеть на лавочке у двери храма. Батюшка посидел немного с ней. Женщина его сторонилась, но он не торопил ни её, ни её родных. Потом она смогла зайти в храм, посидеть на скамеечке внутри, уже не сторонилась батюшки. А родные исповедовались и молились за свою маму. Он же обещал им тоже молиться за нее. Так постепенно женщина смогла прийти на исповедь. И она сама, и вся её семья стали прихожанами храма. Я её не знаю, это со слов нашей прихожанки, которая работала тогда в киоске храма.

Случаев исцеления было много. Люди говорили, что по его



Отец Владимир с протоиереем Орестом Оршаком и протоиереем Михаилом Михайловым. Пасха. 2009 год

молитвам становилось лучше и со здоровьем, и какие-то житейские проблемы решались успешнее.

Я помню случай, когда одна старая женщина лежала, и мы думали, что она не встанет уже. Позвали батюшку домой пособоровать её. После соборования женщина встала и прожила еще два года.

При храме работала Воскресная школа для детей. После нее несколько человек поступили в семинарию. Один юноша стал священником, один монахом, а девушка ушла в Колыванский монастырь.

Люди обращались к отцу Владимиру с разными просьбами, с разными вопросами. Он не отказывал никогда. К нему можно было обратиться в любое время. Если к нему кто-то приходил, он бросал свои дела и шел к человеку, беседовал с ним.



Храм свт. Николая у Соломенной сторожки. Пасха. 2009 год

Протоиерей Владимир научил молиться. Благодать и любовь получил по молитвам батюшки.

Батюшка освятил первый этаж недостроенного храма в присутствии архиепископа Тихона. А позже, на Вербное воскресенье, освятил и второй. Вот так, но послужить не удалось. Очень жаль.

*Послушник Николай (он все годы был послушником у отца Владимира)*

Батюшка любил всех нищих, отверженных, презренных утешал, потому что сам прошел этот путь. Жил отроком во время войны, много пережил, всё это хорошо понимал.

Никогда не забуду панихиды, родительские субботы, проведенные с батюшкой. Это праздник для усопших, а для нас – утешение. Народу на панихидах было полно.

*Раба Божия Нина*

Я люблю батюшку Владимира, он был прозорлив, часто меня обличал. Я ему ни о чем не говорила. Он говорит: «Ну-ка, покажи руку!» Меня укусила собака, рука долго не заживала, гноилась. Он посмотрел – и всё пошло на поправку.

*Раба Божия Ираида*

Батюшка не считался со временем. Приехали к нему однажды из села ночью в два часа, чтобы исповедовать больного. Поехал, а утром сразу на службу. Слава Богу.

*Раба Божия Нина*

Батюшка, когда отпевал молодых, мы часто видели слезы на его глазах. Долго молился. Слава Богу.

*Раба Божия Светлана*

Моего мужа укусила собака. Рана не заживает. Я ему говорю: «Пойди и попроси батюшку крест наложить». Попросил. Пришли домой, а рана зажила.

*Раба Божия Юлия*

ниточки, материал, деньги – это служило их милостыней.

Батюшка был милосердный. Он собирал всех нищих, отверженных и презренных – всех окормлял и своим взглядом и словом дарил любовь. Однажды он купил мешок муки и увез в деревню для одной прихожанки, у которой была большая семья, много детей и внуков.

*Раба Божия Нина*

Я ходила к экстрасенсам, гадалкам. Батюшка читал Евангелие и мне на голову не положил: мне мысль – куда ходила – я покаялась.

*Раба Божия Раиса*



Отпевание отца Владимира

Мои дети, да и все мы любили батюшку. Было трудное время. Он всегда, когда они подходили ко кресту, давал им то конфетку, то шоколад, то печенье – для них радость.

Мой сын Дмитрий во 2-м классе согрешил. Говорит: «Веди меня к батюшке». Пошли, причастился и показывает на сердце: радостный – камень упал.

*Раба Божия Ирина*

У батюшки Владимира была мудрость, как спасти людей бедных – особенно для сбора денег для строительства храма, кто сколько может. Даже люди сдавали

Часто бывала с батюшкой на отпеваниях усопших. С большой любовью он молился за всех. Когда отпевал одного утонувшего мальчика, то плакал и мне говорил: «Никак не могу привыкнуть отпевать детей».

Батюшка был утешителем во всех наших скорбях.

Когда разрешили въезд в Иерусалим, то наш батюшка Владимир с матушкой Софией полетели. Когда они приехали оттуда, он говорил на клиросе с таким восторгом: «Да за что же мне послал Господь эту благодать?! Не за что». А потом подумал и говорит: «Наверное, за то, что не отказался во время гонений от священнического сана. Некоторые из того выпуска отказались».

*Раба Божия Татьяна Санькова (певчая на клиросе)*



## О ВОЗРАСТЕ СМОКОВНИЦЫ ЗАХУЕЯ В ИЕРИХОНЕ

**Юрий Николаевич Карпун** – доктор биологических наук, профессор, директор Субтропического ботанического сада Кубани в г. Сочи, один из ведущих дендрологов – специалистов по древесным растениям нашей страны. Созданный Юрием Николаевичем Карпуном ботанический сад на территории санатория «Белые ночи» за 30 лет стал одним из основных центров выращивания и изучения южных древесных пород.

В 2009 году Юрий Николаевич посетил Святую Землю, где провел детальное обследование смоковницы, являющейся, согласно Преданию, тем самым деревом, на которое взобрался начальник мытарей Закхей, чтобы увидеть Спасителя. Ниже мы приводим научно-популярную статью Ю. Н. Карпуна, рассказывающую об этих исследованиях.

В Священном Писании, как и в церковном Предании, мы нередко встречаем упоминания о представителях рода Фигус (*Ficus L.*), так называемых смоковницах. Плоды, точнее специфические соплодия-сиконии, всех фикусов называют фигами, или смоквами. Слово *фига* произошло от латинского *figus* – фиговое дерево, плод-фига и нарост, по аналогии с внешним видом плодов на дереве), тогда как слово *смоква* славянского корня от глагола *смоктать* (обсасывать) – по завозимым из южных стран приторно-сладким вяленым плодам-смоквам инжира (фикус карийский – *Ficus carica L.*). Однако в Священном Писании, в частности в Евангелии, фигурирует другой вид **ф и к у с а - смоковницы**, а именно сикомора (*Ficus sycomorus L.*), распространенная в Северо-Восточной части Африки и заходящая в сопредельные районы Западной Азии.

Фикус сикомора, или просто сикомора, крупное, вечнозеленое, многоствольное дерево с относительно небольшими, овальными, сероватыми листьями, шершавыми на ощупь. Это типичный

представитель тропической флоры, чему свидетельство не только вечнозеленость, но и каулифлория (соцветия располагаются прямо на стеблях), а также зеленая, фотосинтезирующая кора стволов.

Небольшие суховатые соплодия образуются в течение всего года на разветвленных шнуровидных веточках-плодушках, растущих



на крупных ветвях. Соплодия малосъедобны, в основном поедаются домашними животными (их старинное название «ослиные фиги»).

Наружные слои коры сикоморы, до самого основания ствола, имеют в своих клетках живые хлоропласты и активно фотосинтезируют. Отмирающие слои коры постоянно сбрасываются, как у платана, небольшими плас-

тинками, обнажая свежие участки зеленой коры. Сохранность коры сикоморы и её чистота имеют большое значение для нормального роста и развития, в том числе обеспечивая её долголетие.

Еще одним характерным признаком этого своеобразного растения является его естественное многостволие. Многостволие большинства деревьев

носит посттравматический характер, а в условиях культуры даже вызывается искусственно. Однако в данном случае причина многостволия иная. Сикомора, как и некоторые другие представители этого рода, в плане **ж и з н е н н о й формы**, является своеобразным переходом от жизненной формы «кустарник» к жизненной форме «дерево».

Сикоморы, имея внешний вид деревьев, являются своеобразными кустарниками с удлиненной вертикальной осевой основой, у которых побеги замещения образуются в самой верхней части стволонидного ксилы. Сам ксил, как и у многих кустарников, долговечен, а крона, несмотря на её огромные размеры, сменяема. Отсюда специфика биологии сико-

моры и характерные особенности использования этого дерева.

Как и все кустарники, сикомора отличается быстрыми темпами роста в молодом возрасте – её ствол-ксил достигают почти предельных размеров по высоте к 20–30 годам жизни. В течение остальной жизни, а все растения этого вида в нормальных условиях достигают завидного долголетия, у сикоморы происходит лишь разрастание ствола-ксиля.

У большинства представителей рода Фигус, в том числе и у фикуса сикомора, древесина относительно рыхлая. Одной из особенностей таких растений является отсутствие центральной уплотненной части древесины ствола (ядра) и рассасывание внутренних, утративших проводящую функцию слоев древесины, как у баобабов например. Хрестоматийный метод определения возраста старых деревьев путем подсчета годичных колец, или радиоактивный метод, для которого также нужна самая старая древесина, в отношении сикомор неприемлем.

Таким образом, вопрос о возрасте старых деревьев сикоморы может решаться только по косвенным признакам, среди которых не последнее место занимают исторические перипетии дерева. Из естественных признаков, подтверждающих возраст сикоморы, помимо размеров ствола-ксиля, нужно учитывать развитие выступов-контрфорсов на комле, характерное оплывание ствола-ксиля в нижней части и его разделение на части, чему предшествует формирование сквозного приземного дупла с живыми внутренними стенками.

Руководствуясь вышеизложенным, можно попытаться определить с возрастом знаменитой

смоковницы Закхея, произрастающей к северо-западу от исторического центра города Иерихон в Палестине. Именно эту смоковницу чаще всего соотносят с эпизодом из жизни Иисуса Христа, о котором говорится в 19-й главе Евангелия от Луки.

*1 Потом Иисус вошел в Иерихон и проходил чрез него.*

*2 И вот, некто именем Закхей, начальник мытарей и человек богатый,*

*3 искал видеть Иисуса, кто Он, но не мог за народом, потому что мал был ростом;*

*4 и, забежав вперед, залез на смоковницу, чтобы увидеть Его,*



*потому что Ему надлежало проходить мимо нее.*

*5 Иисус, когда пришел на это место, взглянув, увидел его и сказал ему: Закхей! сойди скорее, ибо сегодня надобно Мне быть у тебя в доме.*

*6 И он поспешно сошел и принял Его с радостью.*

*7 И все, видя то, начали роптать и говорили, что Он зашел к грешному человеку;*

*8 Закхей же, став, сказал Господу: Господи! половину имени моего я отдам нищим и, если кого чем обидел, воздам вчетверо.*

*9 Иисус сказал ему: ныне пришло спасение дому сему, потому что и он сын Авраама ...*

Дерево растет на территории участка, принадлежащего правительству России, в его северо-западной части, у самой ограды, на развилке двух дорог, одна из которых ведет к горе Искушения, где Христос постился в течение сорока дней и где его искушал диавол. Путь Христа перед последним входом в Иерусалим лежал через Иерихон, он должен был пройти через этот город, и здесь произошла его встреча с мытарем (сборщиком налогов) Закхеем. Как явствует из евангельского текста, Закхей был небольшого роста и воспользовался естественной развилкой на

вершине ствола-ксиля придорожной сикоморы, чтобы увидеть Христа. Следовательно, это была молодая сикомора с уже сформировавшимся, но еще не очень высоким и толстым стволом-ксилем, на который можно было залезть без лестницы. Обычно такое состояние ствола-ксиля сикоморы в засушливых

условиях долины реки Иордан отмечается к двадцатилетнему возрасту. Было это в 33-м году от Рождества Христова, и самым поздним временем появления (посадки) этой сикоморы следует считать 10–15-й год нашей эры или несколько раньше. Эта сикомора, скорее всего, была посажена у какого-то дома на городской окраине Иерихона для получения жердевого материала. Именно с этой целью чаще всего сикоморы культивировались в античной Палестине, хотя их также использовали для получения ароматичной камеди, а плоды-фиго шли на корм скоту.

Таким образом, если нынешняя смоковница Закхея именно то

дерево, которое упоминается в Евангелии от Луки, то ей сейчас немногим более двух тысяч лет. Но то ли это дерево? Следует заметить, что в исторических хрониках упоминание о смоковнице Закхея в Иерихоне встречается начиная со времени появления на Святой Земле византийцев в IV веке нашей эры. Следовательно, какая-то старая сикомора-смоковница (или даже несколько деревьев) в Иерихоне произрастала постоянно. Дело в том, что на обладание святыней претендует находящийся неподалеку греческий монастырь, где сохраняется комель старой смоковницы, хотя древесина сикоморы недолговечна и тем более не склонна к окаменению. Да и находится этот монастырь несколько в стороне от дороги, по которой шел Христос, и значительно дальше от границ Иерихона тех времен. Тогда как правительство Российской империи купило данный участок земли в конце девятнадцатого века именно потому, что на нем росла священная смоковница.

Что касается естественных косвенных признаков, то они, на наш взгляд, достаточно убедительно свидетельствуют о реальности приписываемого этому дереву-патриарху возраста в две тысячи лет. Общая высота смоковницы 25 м, диаметр кроны от 20 до 26 м. Ствол-ксия достигает высоты около трех метров при среднем диаметре 260 см. В нижней части ствола-ксия имеется несколько мощных контрфорсов, отчетливо видны характерные бугристые оплыва-

ния, в стадии формирования находится приземное сквозное дупло и наметились границы разделения единого ствола-ксия на будущие отдельные стволы.

Следует отметить: нынешнее состояние смоковницы Закхея не вполне удовлетворительное, что в известной мере согласуется с биологическими особенностями этого вида фикуса. Что касается состояния кроны, то здесь в настоящее время наблюдается массовое отмирание старых стволов, что придает дереву малодекоративный вид и внушает опасения за судьбу этого уникального дерева. Следует напомнить, что регу-



Ю. Н. Карпун (слева) в составе делегации в г. Иерихоне

лярное отмирание какой-то части имеющихся стволов является нормой для старых сикомор, а массовое отмирание в данном случае вызвано резко изменившейся экологической ситуацией. Древняя дорога превращена в современную автомагистраль, её уровень был значительно поднят, движение автотранспорта весьма оживленное, возрос выброс выхлопных газов автомобилей плюс постоянно подъезжающие экскурсионные автобусы – всё это ускорило естественное отмирание стволов. В то же время, в кроне имеется достаточное количество

замещающих стволов, которые со временем сформируют обновленную крону.

В целом смоковница Закхея вполне жизнеспособна, но перспективы её дальнейшего существования в непривычной урбанизированной среде не внушают оптимизма. Рано или поздно дерево буквально «задохнётся» в атмосфере быстро развивающегося современного города, если, конечно, не будут приняты радикальные меры на уровне изменения транспортной системы Иерихона.

Проведенная в феврале 2010 года основательная санация

священной смоковницы, несомненно, улучшит её состояние и внешний вид, позволит достаточно успешно развиваться в ближайшие годы.

Одновременно с продолжением планомерных работ по уходу за смоковницей Закхея целесообразно подумать о её преемнице, каковой может стать пятисотлетняя сикомора, растущая в сотне метров отсюда и являющаяся, несомненно, семенным потомством смоковницы Закхея. Расположенная почти в центре участка, на котором сейчас ведутся работы по созданию здесь Музейно-паркового комплекса, и находящаяся в более благоприятных экологических условиях, она со временем может превратиться в новый объект поклонения, как дочерняя смоковница смоковницы Закхея, которая когда-то «видела» Спасителя.

## Паломничество

## Паломничество на Святую Землю

Лидия и Ольга Лазаревы

Окончание.  
Начало в № 56 – 58

**Вифания.** Родина друга Господня Лазаря, гостеприимный дом Марфы и Марии. Греческий православный монастырь Марфы и Марии с приделом Святых Отец. Пещера погребения Лазаря, воскресенного Христом на четвертый день по смерти. 25 крутых ступеней немного винтом на глубину 6–10 м и площадка, освещенная электрической лампочкой, и низкий узкий ход еще на 3–4 ступени в более просторную пещеру. Здесь лежало обвитое по рукам и ногам погребальными пеленами тело, и отсюда, по слову Господа: *Лазарь! Иди вон,* – он вышел с лицом, обвязанным платком. Из этой глубины, и крутизны, и тесноты.

**Хеврон** – место паломничества всех трех монотеистических религий, – иудаизма, христианства и мусульманства, почитающих могилы праотцев Авраама, Исаака и Иакова. Но у нас хватило времени только на Мамврийский дуб. Он все-таки засох, но, подпираемый металлическими обру-

чами и тягами, стоит за сетчатой оградой и почитается на территории русского монастыря Пресвятой Троицы. Нас по-русски добродушно встретили, щедро угостили чаем со сладостями, и мы благодатно побеседовали с настоятелем протоиереем Владимиром и насельниками. Отец Владимир настоятельно приглашал нас к себе трудниками. А наш гид-археолог показал нам на территории монастыря древнее точило, где толкли виноград на вино, и погребальную пещеру.



Монастырь Пресвятой Троицы

Неожиданная достопримечательность Хеврона: по пути – стеклодувная фабрика, в открытом сарае под крышей печь с расплавленным стеклом и два стеклодува-виртуоза. Длинным шестом он вынимает из жерла печи, приоткрыв заслонку, каплю расплавленного стекла и ловкими, почти танцевальными движениями, всё время вращая шест, выдувает изящный кувшин, обминает дно, прилепляет сбоку каплю, превращая её в носик чайника, а из другой капли делает ручку; волнистое горлышко – и в другую печь на обжиг. Любуешься, разинув рот от изумления и восторга. А печь гудит пламенем.

В **Вифлеем** попадаем в предпоследний день. Гостиница «Santa Maria». Базилика Рождества Христова. В IV веке св. равноапостольная Елена построила над



Пещера погребения Лазаря



Мамврийский дуб

пещерой Рождества великолепную базилику. Император Юстиниан перестроил её, богато украсив цветной мозаикой. Изображение на её стенах волхвов спасло сооружение от разрушения персами в VII веке. Сейчас базилика имеет форму креста. От входа к алтарю ведут 40 колонн. Мозаичный пол закрыт, и только через одно открытое окошечко можно составить представление о его красоте. Пещера Рождества внизу, само место Рождества отмечено восьмиконечной звездой. А слева каменные ясли, овечья кормушка и колыбель Иисуса. Прикладываемся к святыням и выходим наверх. Подаем записочки в православный придел, предупредительно названный нам гидом, которого не пустили за то, что он гид, а у них есть свои гиды, которым можно заплатить.

И еще один монастырь – Лавра прп. Саввы Освященного в Иудейской пустыне, в ущелье таких же белокаменных гор, – духовная цитадель православного монашества. Лавра живет по Афонскому уставу: сухоедение, постоянная молитва, женщинам вход запрещен. Нам вынесли из калиточки в глухой каменной стене мощевик и родниковую воду из святого источника. Подарили по иконочке преподобного Саввы с изображением в клеймах еще десяти прославленных святых обители, в том числе Иоанна Дамаскина. Вынесли кофе и

святые чудотворные пальмовые листочки с пальмы, посаженной прп. Саввой.

Историю обители дали почитать вслух (Оля читала всем, заслоняемая огромными черными зонтами от палящего солнца). Один насельник предложил нам сфотографировать нашими фотоаппаратами виды внутри Лавры, недоступные нам. Наши шесть мужчин прошли в обитель и отсутствовали час. И ничего потом нам не рассказали. Трое были с женами, а трое самостоятельных.

На обратном пути посетили храм свт. Николая над пещерой, в которой он подвизался в течение двух лет. Приложились к иконе с частицей его мощей.



Базилика Рождества Христова

В день отъезда встали рано и едем в г. Лидду. Там храм Георгия Победоносца с его мощами и веригами, в которых он претерпел мучения. Мы прикладываемся к святыням, а вериги нам надевают поочередно на каждого, приобщая святости и давая почувствовать эти оковы физически. В этом же храме чудотворная копия Лиддской чудотворной иконы Божией Матери. Жители города просили Богородицу посетить их, и Она посетила их Своим образом, явившимся на столпе. Тот образ утерян, а копии творят чудеса.

Еще нам повезло попасть в Лидде в храм Илии Пророка с благоухающими мощами св. Нектария.

Конечная святыня нашего паломничества – русский Горненский женский монастырь в западной части Иерусалима. Это та страна, куда *Встав же Мария во дни сии, с поспешностью пошла в нагорную страну, в город Иудин, и вошла в дом Захарии, и приветствовала Елисавету* (Лк.1,39). Из Назарета это около 120 км.

В 1871 г. архимандрит Антонин (Капустин), сильно скорбевший о том, что в таком святом месте нет участка земли для православных молитвенников, купил здесь обширную плантацию оливковых деревьев и два дома. Он и в других местах купил много участков Святой Земли для России. И на этой земле стали селиться русские

инокини и мирянки. Каждая поселенка была обязана посадить и вырастить кипарис, миндаль и еще несколько деревьев. Земля каменистая. Воду собирали в сезон дождей. И горный склон расцвел садами. В 1883 г. архимандрит Антонин воздвиг здесь на пожертвования паломников церковь Казанской иконы Божией Матери. Казанская икона – одна из главных святынь обители, с нею сестры ежедневно совершают крестный ход. А в 1889 г. архимандрит Антонин образовал здесь обширный приют для русских православных паломников.

В 1898 г. община получила статус ставропигиального монастыря, названного «Горненским». Монашеская жизнь здесь не прерывалась ни на один год. В 1987 г. в Горнем появился новый пещерный храм Предтечи и Крестителя Господня Иоанна на месте дома праведных Захария и Елисаветы. В настоящее время в Горненской обители живут и несут послушания около 60 сестер, игуменья монастыря



Лавра прп. Саввы Освященного в Иудейской пустыне

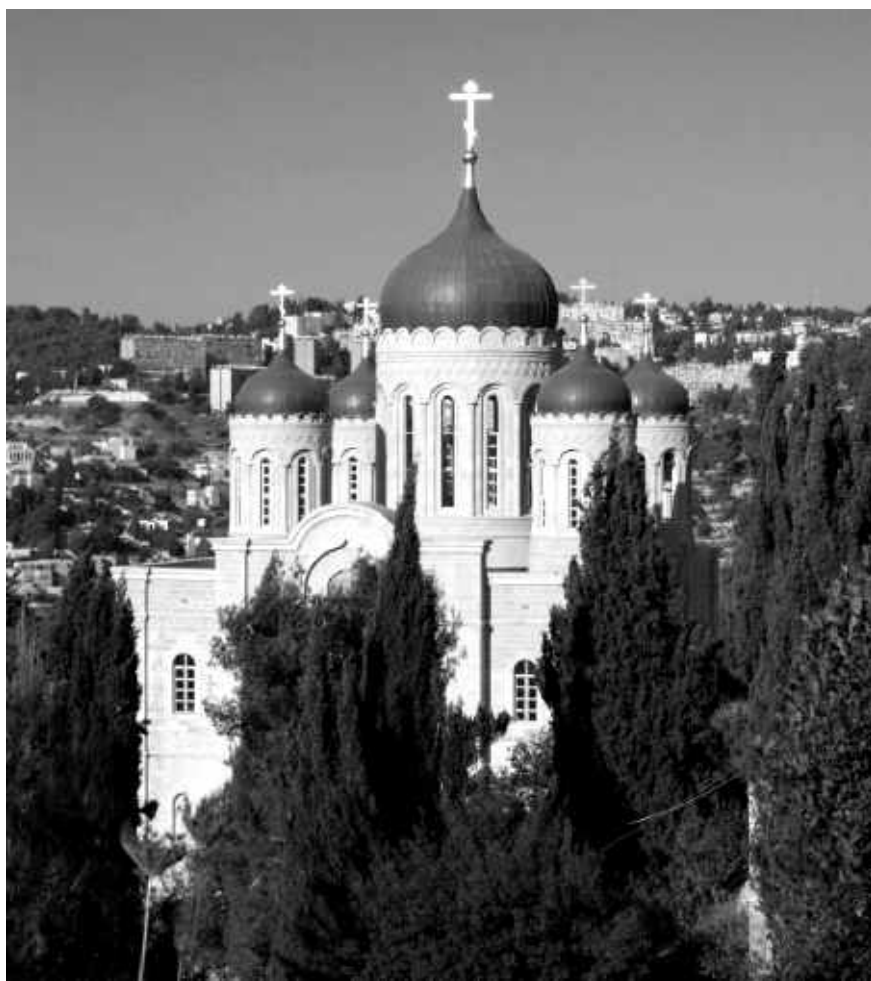
матушка Георгия (Щукина). К сожалению, мы уже торопились на самолет и буквально бегом посетили эту благодатную и гостеприимную обитель – приложились, поставили свечки, подали записочки. С благодарностью приняли наши сухарики и сушеные яблоки,

не приготившиеся нам. Обещали сугубо помолиться о наших проблемах. Много у них забот и трудных послушаний, но в приветливых родных лицах светится радостная доброта, а кругом опрятная красота и благоухание благодати.

По пути в аэропорт гид предупреждает нас, что нам никто ничего не дарил, всё купили в Иерусалиме. А контролер пояснила мне по-русски: «В подарке может быть бомба». Да, конечно, – и блок-посты, и патруль с автоматами, и снайперы на стенах. Но святыни Израиля пребывают в той жизни со всеми бывшими тогда обстоятельствами, в которые мы погрузились на восемь дней.

Господь, посылая 70 апостолов на жатву, сказал им: *блажени очи, видящие, яже видите. Глаголю бо вам, яко мнози пророцы и царие восхотеша видети, яже вы видите, и не видеша; и слышати, яже слышите, и не слышаша* (Лк. 10,23-24).

И мы с Ольгой сподобились видеть и быть там, где наши дорогие родители, бабушки благочестивые, дедушки и прадедушки трудолюбивые и талантливые, хотели бы видеть воочию и не видели, но видели, наверное, духовно и в мечтах. Их молитвами нам выпала такая честь за весь наш род.



Горненский женский монастырь

## Здоровье

## Профилактика авитаминоза

Рубрику ведет кандидат медицинских наук, автор многих книг, руководитель курсов сестер милосердия в нашем храме, ветеран Великой Отечественной войны **Любовь Семеновна Заликина**.



С приходом весны значительно уменьшается количество витаминов в пище, поэтому считаю, что необходимо вспомнить, в каких продуктах содержатся витамины, необходимые нашему организму. Витамины: от греческого слова *vitae* – жизнь. Они представляют собой необходимые вещества, поступающие в организм с продуктами питания. В организме они не вырабатываются, их следует брать из растений и из продуктов животного происхождения. Недостаток витаминов или отсутствие их приводит к тяжелым последствиям. Благодаря витаминам повышаются защитные функции организма, сохраняется трудоспособность и устойчивость борьбы с инфекциями, регулируется обмен веществ. Потребность в витаминах обеспечивается разнообразием питания и правильной кулинарной обработкой продуктов, содержащих витамины. В продуктах питания,

кроме витаминов, имеются предшественники, так называемые провитамины, из которых в организме образуются витамины.

Длительное отсутствие витаминов в питании приводит к авитаминозам, которые имеют сезонный характер и наблюдаются в зимне-весенний период, когда в продуктах уменьшается количество витаминов. Поэтому весной необходимо использовать в питании ранние овощи: зеленый лук, салат, щавель и другие. Вита-

мины делятся на растворимые в воде (водорастворимые): С, В, РР, растворимые в жирах (жирорастворимые): А, Д, Е, К.

**Витамин А (ретинол)** – нестойкое соединение, легко окисляется, теряя свою биологическую активность. В связи с этим овощи, содержащие провитамин А, рекомендуется не оставлять надолго на воздухе в размельченном виде, особенно при ярком освещении, это разрушает количество витаминов. Овощи лучше сохранять в темном помещении или в закрытой посуде и при приготовлении резать на мелкие кусочки непосредственно перед использованием.

Витамин А хорошо растворяется в жирах, поэтому овощи, содержащие витамин А, лучше всего тушить в жире, так как он легче усваивается в кишечнике. Хорошим источником витамина А является печень трески,

палтуса и других рыб. Отсутствует витамин А в свином сале, растительных маслах и говяжьем жире. Наибольшим источником витамина А является морковь.

Авитаминоз А опасен для людей некоторых профессий, связанных с работой в ночное время, таких, как водители такси, трамваев, троллейбусов, электровозов.

**Источники витамина А:** рыбий жир, сливочное масло, цельное молоко, сыр, говяжье мясо, печень говяжья, печень трески, печень палтуса, желток яйца, морковь, красный перец, салат, щавель, красные помидоры, абрикосы, персики, облепиха, рябина, шиповник, тыква.

При недостатке витамина А замедляется рост костей, шелушится кожа, повышается предрасположенность к воспалительным процессам, утомляемость.

**Витамин В1 (тиамин)** играет важную роль в углеводном, жировом и белковом обмене, способствует образованию жира из углеводов. Суточная потребность в витамине В1 зависит от характера труда и возраста человека: для мужчин 2,5 мг, для женщин до двух мг в сутки. При тяжелой физической нагрузке, при беременности и кормлении детей доза увеличивается. При недостатке витамина В1 появляется слабость, понижается аппетит, нарушается деятельность нервной системы, возникают запоры, понижается сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Большие дозы витамина В1 вызывают нарушение работы почек, исхудание, утомляемость, страхи. Гипоавитаминоз В1 приводит к нарушению обмена с поражением нервной системы, теряется чувствительность кожи, нарушается деятельность желудочно-

кишечного тракта. Потребность в этом витамине меняется в зависимости от затрат энергии, характера питания и деятельности человека. Чем больше углеводов в пище, тем больше требуется витамина В1.

**Источники витамина В1:** батоны из муки 1-го сорта, хлеб пшеничный из муки 2-го сорта, горох, фасоль, овсяная и гречневая крупа, телятина, свинина, говядина, дрожжи прессованные.

**Витамин В2 (рибофлавин)** способствует выработке энергии в организме и особенно необходим детям в период их развития. Недостаток его в питании детей приводит к замедлению роста и увеличению массы тела. Ранние признаки недостаточности витамина В2 выражаются в появлении язвочек и трещин на губах, светобоязни и понижении остроты зрения. Потребность в этом витамине взрослого человека – 1,5–3,0 мг в сутки. Хорошим источником витамина В2 является молоко, молочные продукты. Технологическая обработка продуктов с целью сохранения витамина В2 та же, что и для витамина В1.

**Источники витамина В2:** хлеб бородинский, хлеб ржаной, хлеб пшеничный 1-го сорта, крупа гречневая, крупа овсяная, картофель, капуста, коровье молоко, сыр, творог, мясо и рыба, куриные яйца, дрожжи прессованные, печень, любое мясо.

**Витамин D (кальциферол)** содержится в дрожжах и растительных маслах. Синтезируется под влиянием солнечных лучей в коже человека и животных. Образуется в печени и почках. Не разрушается при кулинарной обработке. Регулирует обмен кальция и фосфора в организме, влияет на функцию щитовидной железы, обеспечивает кости кальцием, способствует правильному формированию скелета. Для усво-

ения его необходимо употребление достаточного количества жира.

**Источники витамина D:** печень рыб (треска, палтус, морской окунь), рыбий жир и икра, яичный желток, молочные продукты, дрожжи, грибы.

Содержание витамина D в продуктах увеличивается в весенний и летний период и уменьшается в осенне-зимнее время. Обеднению организма витамином D способствует недостаточное ультрафиолетовое облучение, нарушение процессов всасывания в кишечнике и снижение его в пище. Дефицит витамина D ведет к развитию рахита у детей, а у взрослых – к патологии костей. Увеличиваются простудные заболевания, поэтому в этот период необходимо больше использовать в питании ранние овощи и поливитамины. При начальных симптомах заболевания необходимо обратиться к врачу. Дети и взрослые должны быть определенное время на солнце.

**Витамин С (аскорбиновая кислота)** – один из наименее стойких витаминов, разрушается от воздействия кислорода, солнечного света, при температуре воды выше 60 °С. Аскорбиновая кислота участвует в окислительно-восстановительных процессах, в обмене белков, жиров, железа, повышает сопротивляемость организма к инфекциям. Суточная потребность в этом витамине в зависимости от интенсивности труда и возраста составляет у мужчин 50–100 мг, у женщин – 48–80 мг, кормящим матерям – 80 мг. Повышение количества витамина С с профилактической целью показано лицам, работающим с токсическими веществами (ртуть, мышьяк, свинец и другие), а также при воздействии на организм вибра-

ции, шума, повышенного атмосферного давления.

Одним из основных источников витамина С является картофель, так как занимает значительный удельный вес в питании населения. Кроме того, большое количество витамина С содержит прянокусовая зелень, овощи, фрукты, ягоды, цитрусовые, капуста, щавель, салат, петрушка, антоновские яблоки, шиповник.

Длительное хранение и кулинарная обработка ведут к значительной потере аскорбиновой кислоты – до 50%. Обеднение организма витамином С ведет к появлению сонливости, кровоточивости десен, болям в суставах. При полном отсутствии витамина С развивается цинга, малокровие и снижается артериальное давление.

**Источники витамина С:** зеленый лук (перо), красный перец, свежая белокочанная капуста, цветная капуста, белокочанная капуста (квашеная), зеленый горошек, красная морковь, редис, редька, томаты (красные), шпинат, щавель, черная и красная смородина, шиповник (сушеный, целые плоды), яблоки (антоновские), лимоны, персики, грейпфруты.

Избыточные дозы витамина С приводят к бессоннице, чувству жара, головной боли, поносу, повышению артериального давления, прерыванию беременности. При хранении овощей аскорбиновая кислота в них быстро теряется, поэтому при кулинарной обработке их надо закладывать в кипящую воду и варить до готовности в кастрюле с крышкой. Синтетическая аскорбиновая кислота используется для приготовления витаминных препаратов и витаминизации пищевых продуктов.