



«В главном - единство, в спорном - свобода, во всем - любовь»

Блаженный Августин

ИЗДАНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ЕПАРХИИ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ

ПРАВОСЛАВНАЯ СЕМЬЯ

1/2022
выпуск 52

Выпускается по благословению Высокопреосвященнейшего Никодима, митрополита Новосибирского и Бердского

*С Рождеством
Христовым!
Специальный выпуск*

Зачем Рождество приходит на землю каждый год? Почему мы так ждём его, даже если и путаем с Новым годом? Чудо — вот главное слово этого праздника. Чуда нам всем остро хочется. Неважно, ребёнок ли это с широко распахнутыми в мир глазами, подросток, в штыки воспринимающий всех и вся, замотанный жизнью взрослый или давно забывший о детстве старик. Поэтому мы так много суетимся в эти новогодне-рождественские дни. До блеска чистим жилище, печём нарядные пряничные домики, украшаем всё, что можно украсить, стараемся купить какие-то особенные подарки. Современная индустрия предлагает великое множество вариантов и способов особым образом подготовиться к празднику. Сверкают переливчатые гирлянды в окнах, стоят ёлочки, украшенные с дизайнерским изыском. У многих эти дни теперь нерабочие, совпадающие со школьными каникулами. Очень здорово, когда можно всей семьёй сходить в лес, на горку, на праздник. Да ещё обязательно желать родным и знакомым нового счастья в новом году и, насмотревшись голливудских и прочих фильмов, — счастливого Рождества.

За миг до Рождества

(Предпраздничные размышления)

Но какое отношение эта суета имеет к Рождеству Христову? Никакого... Как нам остановиться, замереть перед невиданным чудом, впустить праздник в самую глубину души? В песнопения вечерни Сочельника есть удивительные слова:

Что Тебе принесем, Христе, яко явился еси на земли яко Человек нас ради? Каяждо бо от Тебе бывших тварей благодарение Тебе приносит: Ангели — пение; небеса — звезду; волсви — дары; пастырие — чудо; земля — вертеп; пустыня — ясли; мы же — Матерь Деву. Иже прежде век, Боже, помилуй нас.

Что мы принесём? Не правителю, не мудрецу, но Христу — Творцу и Создателю вселенной, Спасителю. Суетное, измаявшееся сердце, очерстевшую душу? Томление и сомнение? Нелюбовь, даже ненависть к тем, кто хоть в малой малости не согласен с нами? Маловерие, малодушие? Страх, исказивший наши души так, что их почти невозможно узнать, такие они жалкие, скукоженные? А замысел Божий о человеке был иным. Он был создан по образу и подобию Бога! Свободный, великодушный, чистый сердцем. Увы, даже малые дети наши не соответствуют этому идеалу. И Христос вновь и вновь приходит к нам

беспомощным Младенцем и Царём царей. А мы не можем, не в силах вместить и впустить Его.

В Сочельник наши храмы обычно полупусты. Что-то более важное оказывается недоделанным, недоукрашенным, недоготовленным. Ночная служба впереди, надо успеть отдохнуть, чтобы не дремать под торжественный тропарь. Всё так. Но вот сейчас юная Дева ищет и не может найти приюта на всей огромной земле, чтобы родить Того, Кто эту землю создал. Им холодно, они беззащитны, их никто не ждёт. Это не когда-то, две с лишним тысячи лет назад было, это происходит сейчас! И волхвы идут за звездой, проходя город за городом, селение за селением и не находят Обетованного. И пастухи в холодной степи сидят у костра и говорят негромко, что мир уже зажался, и как было бы хорошо, если б удалось им встретить Мессию. Тогда закончатся все беды, все несправедливости и воцарится на земле радость и правда. И вот она — звезда, для всех, явно показывает, где же родился Спаситель мира. Вот-вот запоют ангелы.

Сочельник — он не про кутью или сочиво, не про то, что надо непременно солону под ёлочку положить и ничего не есть до первой звезды. Он про то, как за суетой

не пропустить рождение Предвечного Бога. Хотя бы на один день, на несколько часов надо остановить бессмысленный бег, пусть даже наполненный благочестивыми традициями и осмыслить ещё раз простую историю Рождества Христова. Вместе с детьми, вместо очередного шумного праздника, просто в наступившей тишине Предрождения медленно проговорить великие события. Осознать всю глубину смирения Господа. Тогда мы сможем другими глазами посмотреть на свою жизнь.

Мы ждём чуда, думая, что оно заключается в том, что кто-то придёт и изменит несправедливости жизни на общее благо. Ждём, чтобы нас понимали и принимали, любили без всяких условий. Хотим, чтобы мир изменился под наше о нём представление. Но чудо уже есть. Оно свершилось в день Рождества. От нас же требуется усилие, чтобы понять и принять его. Для этого надо изменяться самим. Не обвинять других в бедах и несчастьях, а принять каждого человека в своё сердце. Не ждать, а идти навстречу. Тогда чудо свершится, настоящее, не сиюминутное. Тогда счастье станет новым и огромным, и не только на год. И Рождество будет счастливым.

Елена Чернакова

Дорогие братья и сестры!

Сердечно поздравляю всех вас со светлым праздником Рождества Христова.

Ныне Церковь небесная и земная торжествует, радуясь пришествию в мир Господа и Спасителя нашего, возносит хвалу и благодарение Богу за Его милость и любовь к человеческому роду. С духовным трепетом вслушиваемся мы в слова песнопения: «Христос рождается — славите! Христос с небес — срашьте!» (ирмос канона Рождеству Христову).

Мы знаем, что в день рождения Господу не нашлось места среди Своего народа. Не нашлось для Него ни одного дома, кроме пещеры для скота. Никого не было у яслей в ночь Рождества, кроме пастухов. А начальствующий в этом народе, Ирод, замыслил погубить Того, Кто пришел спасти его.

Все человечество разделяется Господом страшным выбором: на тех, кто принимает Его и тех, кто отвергает. Верующих и неверующих. Как мы празднуем Рождество Христово? Пытаемся ли сделать еще один шаг навстречу Господу? Узнаём ли Бога в сокровенной глубине нашей жизни каждый день? У яслей Вифлеемских уже присутствует очертание Креста, сделанного из того же печального древа — отказа людей веровать в Божественную любовь, и потому отказа от Жизни, от Света.

Есть нечто важное в том, что волхвы возвратились домой другим путем (во сне они получили откровение не возвращаться к Ироду). Ибо наш дом есть рай, который мы потеряли. Мы сбились с дороги, идя к полноте жизни через гордость, через непослушание, через ложное знание о мире невидимом, через вкушение запретного плода. Но теперь все должно стать иным, если мы увидели Господа. Мы должны возвращаться домой другим путем — путем послушания и смирения, путем слез и скорбей, хваля и благословляя нашего Господа.

Будем стараться от скудости нашей приносить Господу все, что у нас есть,

самое главное — благу нашу волю, нашу волю к добру, несмотря на все усилия сатаны растлить ее и разрушить дело пришествия в мир Бога нашего. И мы узнаем тогда, что дары, которые мы приносим Господу, — ничто по сравнению с теми дарами, которые Он нам дает. Потому что мы приходим к Нему и уносим в своих сердцах Его Самого — Господа и Бога нашего Иисуса Христа.

Закончить свое поздравление хочется словами нашего Святейшего Патриарха Кирилла.

«Сегодня, когда народы земли переживают непростое испытание новой болезнью, когда сердца людей охвачены страхом и тревогой за будущее, нам особенно важно усилить соборную и частную молитву, принести Господу сугубый труд добродетели...

Будем помнить, что никакие проблемы не способны сломить дух человека, если он сохраняет живую веру и во всем полагается на Бога... Будем молиться, чтобы и убогую пещеру нашей жизни озарил нетленный свет Божества, чтобы и наше сокрушенное и смиренное сердце, как Вифлеемские ясли, с благоговением восприняло Пришедшего в мир Спасителя.

...Пусть святые дни праздника станут для нас особым временем для совершения добрых дел. Используем эту благодатную возможность и прославим Рождшегося Иисуса Христа, явив милосердие к ближним, оказав помощь нуждающимся, утешив скорбящих и, может быть, в первую очередь тех, кто страдает от коронавирусной инфекции или ее последствий.

Да просветит Господь светом познания Своего народы земли, да благословит их миром и да поможет всем нам осознать общую ответственность за настоящее и будущее планеты. Да ниспошлет Родившийся Богомладенец любовь и согласие в наши семьи, да оградит молодежь нашу да и всех нас от грехов и опасных ошибок. Еще раз сердечно поздравляю вас, мои дорогие, со светозарным праздником Рождества Христова и желаю всем крепкого здоровья, неоскудевающей радости и щедрой помощи от Бога — Света истинного, Иже просвещает всякого человека, грядущаго в мир (Ин. 1:9). Аминь»

Настоятель Сергиево-Казанского храма в р.п. Краснообск
протоиерей Александр Реморов.



Уважаемые читатели, просим Вашей поддержки!

Пожертвовать на издание нашего журнала можно пополнив счет редакционного телефона 8-923-101-5852, телефон привязан к карте.

Журнал «Православная семья», издание Новосибирской епархии Русской Православной Церкви. Одобрено Синодальным информационным отделом Русской Православной Церкви, свидетельство — 115 от 01.08.2011 г.

Главный редактор: протоиерей Дионисий Михалев. Редактор: Лютина Ю.В. Редакционный совет: Тихобаев Ю.П., Чернакова Е.О., Каргополова Е.В. Фото на обложке Юлии Лютиной. Дизайн и верстка: Бориско Наталья.

Тел. (383) 348-5370, 308-75-03 www.skx.ru e-mail: kat150171@gmail.com

Отпечатано в типографии ООО «Печатный дом-Новосибирск». Тираж 999 экз.

Подготовлен прихожанами прихода в честь иконы Божией Матери «Казанская» п. Краснообск. Издается на пожертвования прихожан.

В номере журнала 3/2021г в интервью «Приходится ли Вам в жизни что-то терпеть» (стр.15) допущена опечатка. Следует читать: «Когда бывает особенно трудно и невыносимо, читаю акафист Всепогущему Богу в шаштении печали Тихона Задонского и канон молебный ко Пресвятой Богородице во всякой скорби душевной и обстоянии...» Приносим свои извинения автору.

Просим молитв о здравии рабов Божиих: протоиерея Александра, матушки Татианы, протоиерея Дионисия, матушки Наталии, Елены со чадами. Иулии со чадами, Димитрия, Юрия со чадами, Елены, Екатерины со чадами, Сергия, Натальи со чадами, Александра, без помощи которых издание нашего журнала было бы невозможно. Ищем постоянных благотворителей.

Просим не использовать журнал в хозяйственных целях.

Если он стал вам не нужен, принесите его в храм или подарите другим людям.



РОЖДЕСТВО ХРИСТОВО НА СВЯТОЙ ЗЕМЛЕ

Празднование Рождества Христова на Святой Земле немного похоже на само евангельское событие — как тогда о нем знали совсем немногие, так и сегодня здесь Рождество Христово прикровенно. Такого широкого празднования, как в христианских странах, в России и в Европе здесь нет. Рождество Христово не является государственным праздником в стране. По данным статистики на 2019 г в Израиле всего 2,1% христиан.

В первую очередь Рождество заметно среди арабов-христиан из местных жителей, особенно в городах, где много христиан — Вифлееме, Назарете.

Назарет обладает особым статусом: это израильский арабский город, и единственное место в Израиле, где воскресенье — выходной день. В Назарете Рождество — государственный праздник.

Православные христиане — арабы, русские, украинцы — как правило, соблюдают Рождественский пост, причём миряне постятся не менее строго, чем монашествующие.

Главная подготовка к Рождеству начинается с праздника Николы зимнего — 19 декабря. В этот день дети из православных семей непременно получают в храмах подарки — как бы из рук самого святителя Николая, которого тут очень почитают. А в течение последующей недели Вифлеем и окрестности объезжают «волхвы» — наряженные

в старинные одежды всадники на верблюдах.

Христианские арабские дома в Рождество очень заметны, они украшаются, как и в Европе, елками и гирляндами.

В Иерусалиме, у Яффских ворот Старого города, за пару дней до Рождества раздаются новогодние елки. И раздаются они не просто христианскими организациями, а иерусалимской мэрией — для тех, кто празднует Рождество. В приморских городах — в Ашдоде, в Ашкелоне есть даже целые елочные базары. Они пользуются популярностью, особенно среди русского населения.

На государственном уровне, кроме раздачи елок в Старом городе, никаких торжеств нет, а в частном порядке, конечно, очень многие жители Израиля отмечают Рождество и Новый год, в том числе многие из русскоговорящих.

Основное место празднования — это, конечно, Вифлеем. Вифлеем — в переводе "Дом хлеба". В окрестностях города были большие поля, где выращивали хлеб. Интересно, что мэром этого палестинского города, по закону обязан быть только христианин.

Также в Вифлееме существует традиция делать вертепы, рождественские фигурки из местного оливкового дерева. Но все такие вещи здесь гораздо более скромные, чем в Европе. Те вертепы, которые мы видим во Франции, например, это совсем не то, что есть на Святой Земле.

Заслуживает внимания еще одна местная традиция — генеральная уборка храма Рождества Христова в Вифлееме, куда по возможности собираются все клирики и монашествующие Иерусалимского Патриархата 28 декабря каждого года. После уборки священники совместно трапезничают и общаются в предвкушении предстоящего праздника.

По свидетельству местных жителей, сама по себе уборка остается как бы на втором плане, ведь главное — братское общение.

Торжества начинаются утром, 6 января. Из Иерусалимской Патриархии в Вифлеем отправляется крестный ход во главе с Иерусалимским Патриархом. В древности ходили пешком (от Иерусалима до Вифлеема всего 2 часа ходьбы), а теперь едет вереница машин. Машины священнослужителей никак не украшают, зато на остальных вывешиваются праздничные огоньки.

На улицы выходит арабская православная молодежь, одетая в скаутскую форму. Это очень красочное и запоминающееся событие. У каждой школы есть своя команда скаутов, так что 6-го числа сотни вифлеемских детей шествуют по городу с волынками и барабанами, жонглируют



специальными палочками и веселятся. Волынки завезли на Святую Землю англичане, так что, можно сказать, это напоминание о временах британского мандата — 1917—1948 гг. Это действо сохраняется и сегодня у арабов, как некое театрализованное народное молодежное представление.



подземного лабиринта, куда можно попасть через стоящую рядом латинскую церковь Святой Екатерины, где хранится керамическая скульптура Младенца Христа. Ее приносят и кладут в ясли перед латинским Рождеством и уносят обратно после православного.

Под престолом — изображение звезды из серебра. Сюда упал луч Вифлеемской звезды. В звезде — отверстие до земли...до камней под храмом, это то место, где и родился Христос.

Рождественское богослужение в базилике — большое торжество. Приезжает телевидение, представители палестинской администрации. Самых почетных гостей усаживают на специальном подиуме перед алтарем, остальной народ стоит в храме. Приходят не только православные, но и католики: в Вифлееме много смешанных семей, и, например, мама может быть католичкой, а папа — православным. Так что они отмечают

Рождество дважды.

Паломники, в том числе из России, стараются приехать заранее — 2-го или 3-го числа, потому что в Рождество все гостиницы в Вифлееме уже переполнены и свободных мест нет. Невольно вспоминается Рождественская ночь, когда Иосиф и Мария не нашли себе пристанища ни в одном из вифлеемских постоялых дворов и домов! Многие вынуждены останавливаться в Иерусалиме, оттуда до Вифлеема буквально рукой подать...



В дни Святков проходят многочисленные праздничные мероприятия. Обязательно посещают стариков, детские дома и приюты. В православных храмах собираются приходские благотворительные комиссии и распределяют пожертвования — для малоимущих, на основные нужды или, например, кому-то постановляют оплатить обучение в школе.

Все ходят друг к другу в гости, собираются целыми семьями в доме матери семейства (а семьи бывают очень большие — до сотни человек). В течение двух-трех праздничных дней считается необходимым посетить всех родственников.

Дети, особенно учащиеся школы Греческой Патриархии на Сионе, в святочные дни обходят кельи насельников и дома прихожан с пением колядок, собирая угощение. Колядки здесь в основном западного толка — переводные с английского и немецкого языков рождественские carols.

В русских храмах поют наши привычные колядки, чаще по-украински. Ведь большую часть прихожан храмов Русской Духовной Миссии составляют переехавшие на постоянное жительство в Израиль украинцы.

Традиции празднования рождества в домашних условиях очень зависят здесь от того, откуда родом сами христиане, чьей судьба привела в Израиль. Убранство стола, кухня, религиозные обряды и праздничная атмосфера: все стараются сделать как у себя на Родине. Правда, порою приходится подстраиваться под продукты и климат Израиля.

При подготовке статьи использованы материалы Интернета.

Юлия Лютина



В 2022 году наше государство будет праздновать 350-летие со дня рождения российского императора Петра I, преобразившего Россию и внесшего вклад как в историю страны в целом, так и в развитие отдельных её городов и поселений.

Преподобный Иов Анзерский — русский святой, живший во времена Петра I.



Преподобный Иов Анзерский

Память 6 / 19 марта



Преподобный Иов Анзерский, в миру — Иоанн, родился в Москве в 1635 году. Свое пастырское служение начал священником в одном из приходских храмов. Он жил строго, по-монашески, в посте и постоянной молитве.

Истинное утешение он находил в совершении Литургии, которую служил с таким вниманием, благоговением и воодушевлением, что все невольно молились усерднее обыкновенного.

После молитвы любимым делом отца Иоанна было творить милостыню. Любовь к людям была у него удивительная: он всегда искал случая сделать ближнему добро. Он

близко входил в положение своих прихожан, для бедняков часто устраивал трапезу, а для облегчения участи несчастных пользовался своим авторитетом среди влиятельных знакомых. Ворота его дома были всегда открыты, и всякий мог свободно прийти к любимому пастырю. А он после беседы при прощании одарял ещё каждого, чем мог.

Слава о добром пастыре дошла до самого царя Петра I — преподобный был призван для священнослужения в придворной церкви и избран духовником царя и царствующего дома. Пользуясь своим влиянием при дворе, преподобный старался еще более быть полезным бедствующим. Посещая заключен-

«Никогда не скорбите, не малодушествуйте, но всегда уповайте на Бога. Помните обещание Его: «Мать исчадие свое скорее забудет, нежели Аз вас».

ных в тюрьмах, он через слово Божие благотворно влиял на преступников, невинно осужденных укреплял в терпении, тому же, кто отбывал срок за долги, помогал расплачиваться.

Через некоторое время случилась с о. Иоанном тяжкая болезнь (малокровие и обмороки), однако, через три месяца он поправился и, как бы предчувствуя приближавшуюся беду, стал опять всех принимать и со всеми прощаться. И предчувствие не обмануло святого старца.

Когда началось «дело вора Гришки Талицына» отец Иоанн был оклеветан. Гришка во время исповеди открыл батюшке своё злоумышление, а отец Иоанн, сохраняя тайну исповеди, не донёс о сем начальству. Во время допросов Гришка объявил, что он исповедался пред духовником. На отца Иоанна донесли государю, который счёл обвинения против духовника обоснованными и приказал отправить отца Иоанна к епископу Холмогорскому Афанасию для пострижения в монахи на Соловках.

В 1701 году преподобный был сослан в Соловецкий монастырь и пострижен в монашество с именем Иов. Бывший придворный священник трудился вместе с другими иноками на самых суровых послушаниях. Сам он ничего не вкушал, кроме хлеба и воды.

Братия, увидев в старце Иове мужа совершенна, освободила его от послушаний, дабы он всё время посвящал молитве, посту и поучению в Слове Божиим. Слава о старце снова стала расти и дошла до царя, который, убедившись в невинности своего духовника, снова звал его к себе, но изнурённый летами и подвигами, старец, отказался от такого предложения и просил у настоятеля разрешения удалиться в Анзерский скит на безмолвие. Просьба его была уважена, а вскоре, по кончине прежнего строителя скита, отец Иов был назначен на должность строителя, которую исполнял восемь лет. При нём число насельников возросло до 30-ти. Особым подвигом, который принял на себя отец Иов, был уход за больными. При этом церковных служб и келейного правила он никогда не опускал.

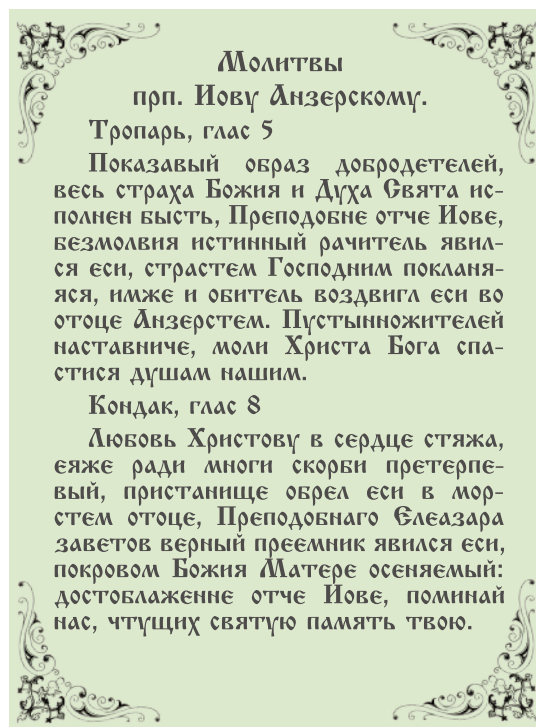
В 1710 году преподобный Иов принял схиму с именем Иисус. Вскоре Сама Матерь Божия определила дальнейший путь иеросхимонаху Иисусу: Она явилась ему во сне вместе с первоначальником и покровителем скита преподобным Елеазаром Анзерским и сказала, что на горе, отныне называемой второй Голгофой, на Анзерском острове, будет устроена церковь Распятия Иисуса Христа и учредится скит. Приняв этот чудный сон за благословение Божие, старец Иисус в 1714 году переселился на жительство на гору Голгофу и основал Голгофо-распятный скит, где продолжил свой многотрудный подвиг.

В 1715 году была построена деревянная церковь в честь Распятия Господня.

Сам престарелый строитель, в пример братии, нередко рубил дрова, носил воду, в пекарне затворял тесто. В своей келье старец постоянно занимался рукоделием, а деньги, которые за это выручал, делил на три части: на нужды церковные, на нужды братии, на милостыню нищим. Себе он не оставлял ничего, имея при себе лишь несколько духовных книг.

За богоугодную жизнь преподобный был удостоен особенных откровений. По его горячим молитвам Сама Пресвятая Богородица явилась ему и назвала место на горе, где можно рыть колодец и получить воду, столь необходимую для нужд монастыря. Когда был открыт чудесный источник, преподобный вразумил братию: «Никогда не скорбите, не малодушествуйте, но всегда уповайте на Бога. Помните обещание Его: «Мать исчадие свое скорее забудет, нежели Аз вас». Святой угодник с помощью Божией сумел предвидеть злые намерения пришедших однажды к нему чужих людей и своей молитвой: «Господи, пошли сон рабам Твоим, утрудившимся в суетном угождении врагу», — усыпил злоумышленников на пять дней и ночей и этим привел их к искреннему раскаянию.

В другой раз он наказал воров, заставив простоять их неподвижно под тяжестью награбленного два дня, пока те не взмолились о пощаде.



Святому Иисусу Бог открыл время приближавшейся кончины. Еще задолго до смерти святой известил братию, что умрет он в воскресный день до восхода солнца. Всю жизнь посвятив служению Богу и ближним, смиренный подвижник, готовясь к назначенному часу, сокрушенно калялся, что слишком мало угождал Господу.

Преставился преподобный, как и предсказывал, в воскресный день, в неделю Православия, утром, до восхода солнца 6 марта 1720 года.

В предсмертные минуты святого келья его озарилась необыкновенным светом, разлилось благоухание и слышна была псаломская песнь: «Яко пройду в место селения дивна даже до дому Божия, во гласе радования и исповедания, шума празднующих» (Пс. 41, 5). Отходя ко Господу, преподобный воскликнул: «Благословен Бог отец наших! И коль Он таков, у меня больше нет страха, но я оставляю мир сей с радостью!»

Юлия Лютина

**В ЯНВАРЕ ЭТОГО ГОДА ВОСКРЕСНОЙ ШКОЛЕ
ВО ИМЯ ПРЕП. СЕРГИЯ РАДОНЕЖСКОГО
ПРИ ПРИХОДЕ В ЧЕСТЬ ИКОНЫ
БОЖИЕЙ МАТЕРИ «КАЗАНСКАЯ»
В П. КРАСНООБСКЕ ИСПОЛНЯЕТСЯ**

**30
ЛЕТ!**



Мои воспоминания о воскресной школе по большей части связаны с тем, что мы пели различные православные песни, постигали основы актёрского искусства в спектаклях, изучали библейские сюжеты. Впрочем, воскресная школа дала мне все основные знания о нашей вере.

Антоний, 16 лет.

Из тех лет мне запомнились уроки прекрасного учителя Светланы Иннокентьевны, ее терпение и доброта, когда мы учились читать молитвы без адаптации. В нашей школе этот человек создавал особую атмосферу дома и теплоты.

Лиза, 18 лет.

Больше всего мне запомнилось изучение Церковно-славянского языка, который является языком нашего православного богослужения. Преподавателем была ныне покойная Светлана Иннокентьевна Шандалова, которая с первых уроков рассказывала нам о красоте церковно-славянского языка и сумела привить любовь к нему. Те основы, которая она дала, помогли мне при изучении этого языка в семинарии.

Иван, 20 лет.

Воскресная школа для нашей семьи – это целая жизнь. Это то, чего так теперь не хватает, когда дети выросли. Благодаря ВШ я воцерковилась, вместе с детьми слушала чудесные сказки Елены Олеговны, потом, когда дети стали старше, открыв рот, слушала историю Ветхого Завета у Светланы Иннокентьевны. И, конечно, песни, спектакли, праздники Рождества и Пасхи вошли в нашу жизнь яркими событиями, благодаря Воскресной школе и замечательным преподавателям.

Семья Булычевых.

У меня остались добрые воспоминания о первых годах посещения воскресной школы: рассказы Елены Олеговны, ее игры с использованием разных игрушек. Каждый ребенок чувствовал себя в главной роли. Моей любимой игрушкой была сова, которую надо было надевать на руку.

Николай, 12 лет.

Во время учёбы в воскресной школе мы не осознавали, какую основу в нашей душе закладывают те знания, которыми нас обучали. И только сейчас понимаешь, что если бы не этот фундамент, то мы не смогли бы задавать себе более глубинные вопросы и искать на них ответы, тем самым развиваться и двигаться вперёд.

Аня, 17 лет.

Среди педагогов воскресной школы мне больше всего запомнился Евгений Сергеевич. Его занятия были интересными, а обстановка дружеская и непринужденная.

Ольга, 15 лет.

С двух лет я ходила в воскресную школу при нашем храме. Помню всех-всех своих учителей! Мы вместе разговаривали о добре, о Боге, об апостолах, читали Закон Божий, готовились к двенадцатым праздникам, готовили сценки и пели рождественские и пасхальные песни (которые мы поем дома до сих пор). Для меня наша школа — как большая дружная семья. Мы быстро выросли: сначала младшая группа, затем средняя и старшая, долгожданная! Сейчас я представляю нашу воскресную школу, как общение маленьких ангелочков.

София, 18 лет.

Воскресная школа при Сергиево-Казанском храме подарила мне много хороших воспоминаний. Особенно запомнились выступления на Рождество Христово и Пасху.

Арсений, 14 лет.

Воскресная школа — это значительная часть моего детства: от первых утренников, где я была ещё только зрителем, до торжественного выпуска. А самые яркие воспоминания — участие в детской Литургии и подготовка к ней.

Ольга, 16 лет.

Запомнились в младшей группе кукольные спектакли, которые после каждого занятия нам показывали родители. А потом и мы сами уже ставили их. А занятия церковнославянским языком однажды помогли мне выиграть олимпиаду по истории. Там приводился отрывок письма Иоанна Грозного Андрею Курбскому на старославянском языке. Мне не составило труда его перевести. Атмосфера в школе была всегда теплая. После каждого занятия у нас были чаепития, зачастую после школы мы вместе играли на улице.

Дарья Лютина.



Рождество – большой праздник. И, конечно, за столом собирается вся семья. Мы решили взять у наших прихожан интервью, в которых они дают рецепты праздничного стола и советы по его организации. А советы о том, как правильно выходить из поста, читайте на последней странице журнала.

Главное блюдо нашего стола на Рождество – это индейка, начинённая гречкой и черносливом.

Фаршированная индейка

Для рассола:

Вода – 5 литров

Соль – 220 грамм

Сахар – 140 грамм

Лук – 3 штуки

Морковь – 3 штуки

Шалфей сушеный – 1 ч.л.,

Лавровый лист – 2 штуки,

Тимьян сушеный – 1 ч.л.,

Смесь перцев (белый, зеленый, розовый и душистый) – по 10 штук

Начинка:

Гречка, сваренная до полуготовности – 3 стакана, горсть чернослива.

Варим 30 мин. бульон, в конце добавляем травы и перец. Остужаем. Обязательно прокалываем индейку тендерайзером или толстой иглой (вилка не подойдет). Кладем индейку в рассол, периодически переворачиваем.

Достаем, промываем. Фаршируем черносливом и гречкой готовой. Связываем ноги и смазываем индейку растительным маслом. Накрываем противень фольгой, ставим в духовку на 2,5–3 часа, 180 °С.

Достаем, снимаем фольгу, но закрываем ей ножки и крылья, ставим ещё на 40 мин. Поливаем соком. Через 40 мин. снимаем фольгу и на 20 мин. до зарумянивания в режиме конвекция.



Очень удобно, что её можно приготовить заранее, а потом в нужный момент поставить в духовку. Главное – накануне вечером положить индейку в специальный рассол, а утром перед службой поставить в духовку. По бокам можно выложить картофель крупно и морковь. Индей-

ка запекается 3,5–4 часа. Когда возвращаемся, всё уже готово, а гречка из индейки получается необыкновенно нежной и вкусной, расходуется быстрее индейки. Запеченная индейка очень празднично смотрится на столе, блюдо получается нежирное – как раз то, что надо для выхода из поста.

На праздничный стол готовим оливье и цезарь – любимые салаты детей. Всегда особенно планируем сладкий стол – дети делают что-то красивое и праздничное!

Юлия Измайлова

Подготовка праздничного стола всегда бывает напряженной, ведь нужно успеть не только приготовить блюда, но и сходить на последние службы рождественского поста, подготовить дом к празднику, упаковать подарки. Поэтому с годами выработался определенный тайминг подготовки; подобраны блюда, которые требуют не слишком много времени, но вкусны, праздничны и более-менее безопасны для выхода из поста.

Продукты мы покупаем накануне Сочельника, чтобы в Сочельник уже не тратить на это время. Поначалу для разговения мы делали буженину, но со временем поняли, что свинина для выхода из поста не подходит. Очень хорошая альтернатива буженине – пастрома из грудок курицы. Вкусно, быстро, нежирно.

Вечером на ночь (можно утром на 4 часа) кладу грудки в рассол – и в холодное место. Утром достаю их, обсушиваю и обмазываю пряностями. Ставлю в холод. Их мы запечем перед уходом в храм на ночную службу. Остывать они остаются в духовке (как и положено по рецепту).

После поездки в Грузию главным праздничным блюдом на

Рождество и Пасху у нас стало сациви – отварная курица в ореховом соусе. Рецепт можно найти в интернете. Это очень вкусно. Можно тоже сделать заранее, ведь курица должна настояться в соусе.

Когда варю курицу для сациви, всегда оставляю мясо курицы для салата, чаще всего это оливье. Оставшийся бульон использую для легкого супчика на следующий день.

Пастрома

1 большое филе курицы

500 мл воды,

1 неполная ст.л. крупной соли

1–2 ч.л. оливкового масла,

специи без соли (перец, чеснок сухой, копченая паприка, сушеная зелень)

Соль растворяем в воде. Филе без кожи кладем в рассол на 4–6 часов (лучше на ночь), просушиваем. Филе обвязываем ниткой, чтобы держало форму. Смазываем мясо смесью масла и приправ, можно добавить горчицу и любимые специи. Маринуем 10–15 мин. Разогреваем духовку до 230–250 градусов. Форму выстилаем фольгой. Кладем филе (не накрываем). Ставим в духовку на 15–18 мин.

Выключаем и оставляем в духовке до полного остывания (3–4 часа).



Юлия Лютина

На Рождество для праздничного стола я обычно запекаю курочку или свинину, делаю холодец, а к чаю готовлю праздничный кекс или пирог. Но самое главное – это приготовление подарков для друзей, родных. Мне кажется очень важно

подключать детей к этому процессу. Моя дочка рисует всем открытки, вместе с ней мы печём пряники и печенье для подарков. В России на Рождество было принято дарить пряники козули или колядки.

Рецептом на 30–40 небольших медовых пряничков хочу с вами поделиться

Медовые прянички



Для теста:

250 г сахара
70 мл воды
100 г меда
100 г сливочного масла (82,5%)
450 г пшеничной муки
1 ч. л. молотого имбиря,
1 ч. л. корицы
1/2 ч. л. пищевой соды
1 яйцо

Для глазури:

1 яичный белок (40 г),
180–200 г сахарной пудры,
1 ч. л. лимонного сока,
несколько капель воды.

Нагрейте в сотейнике воду с сахаром, мёдом и специями и, постоянно помешивая доведите до кипения. Снимите с огня и добавьте сливочное масло. Муку просейте с содой, добавьте к масляно-медовой смеси, перемешайте. Добавьте яйцо и вымешайте тесто до однородности. Готовое тесто поместите в пакет и уберите в холодильник на ночь.

Разогрейте духовку до 180°C. Раскатайте тесто в пласт толщиной 0,5–0,7 см, формочкой вырежьте пряники. Выпекайте 10–12 минут до золотистых краёв. Остудите на решётке.

Покройте пряники глазурью из взбитого белка, сахарной пудры и лимонного сока. Масса должна быть достаточно густой, но тягучей. Переложите массу в кондитерский мешок, срежьте кончик диаметром 1 мм и рисуйте.

Храните в закрытой коробке!

Ольга Варганова

Желание делать праздничный день ярким, неповторимым, запоминающимся досталось мне ещё с детства, от мамы.

К празднику мы с мамой готовились всегда заранее: наводили порядок в доме, готовили блюда к праздничному столу.

Мама очень хорошо умела готовить. С молодости она училась всему от живущих рядом с ней: у литовцев научилась чудесный сыр варить; от татар — стряпать хворост, готовить плов и саламат, от украинцев — шикарные вареники; от белорусов — «бабку», драники; от немцев — штрейзель для булочек и пирогов...

В канун Рождества хочу поделиться рецептом приготовления праздничного блюда под названием «Колодец». Он вкусен, и любой праздничный зимний стол украсит.

«Колодец»

Тесто:

Мука — 4-5 стаканов,
Яйцо — 3 желтка,
Сметана — 2 стакана,
Сахар — 1,5 стакана,
Маргарин — 250 г,
Сода гашеная — 0,5 ч. л.

Крем:

3 белка,
3/4 стакана сахарной пудры.
Всё это взбить до пышной густой массы. Белки должны быть холодными!

Приготовление: Завести песочное тесто на желтках (белки использовать для безе). Из теста сделать 28–30 полосок. Раскатать их круглой формы до длины 25–30 см. Толщина — с мизинец. Дать хорошо остыть. Каждую полоску-палочку обмакнуть в безе и начинать выкладывать колодец на большом блюде (подносе). По краям сруба — остатки безе, конфеты, цитрусовые (порезать на поперечные доли и сделать надрезы для закрепления).

Всем желаю Божьей помощи во всех делах и начинаниях!

Валентина Перемеева

Как и всякой хозяйке, мне хочется угостить своих близких рождественской трапезой, которая должна быть и праздничной, и не обременительной после поста. Блюда бывают разные, но всегда неизменно готовим паштет из куриной печени (это ещё не мясное, но уже и не рыба).

Паштет из куриной печени



Ингредиенты:

1300 г куриной печени
(лучше незамороженная),
лук репчатый,
морковь (морковь и лук вместе примерно равны весу печени),
соль, черный молотый перец,
растительное масло,
150 г сливочного масла.

Печень вымыть, очистить от пленочек, обсушить, обжарить на растит. масле 5–7 мин., закрыть крышкой и ещё столько же тушить (жар средний), не доводить до румяных корочек, в конце обжаривания посолить.

Лук и морковь обжарить по отдельности на раст. масле, лук в конце посолить, не жарить до коричневости.

Печень, лук, морковь пропустить через мясорубку (мелкая решетка), все тщательно перемешать, посолить по вкусу, поперчить, добавить растопленное сливочное масло и вновь хорошо перемешать, дать немного постоять (мин. 15), затем выложить в посуду (хорошо подходит блюдо с невысокими краешками, как селедочница), выровнять поверхность и поставить в холодильник. Как только затвердеет, украшаем узором "сеточка" (делаем это ребром ножа), а контур основания обильно посыпаем мелко нарезанным зелёным луком. Ставим в холодильник и прикрываем от заветривания (если не сразу подаётся).

Ангела вам за трапезой!

С радостью поделилась
прихожанка Раиса Сысоева

Святочный рассказ

Я хочу ЧУДА

Светлана медленно шла по самой середине заснеженной зимней дороги. Вдалеке на перекрестке мигал желтым глазом дремлющий ночной светфор. Ночь, окна больших домов сплошь темные. Она читала, что после трех часов наступает самое таинственное, глухое время. В этот час люди рождаются на свет. Вот сейчас где-то громко вскричал младенец, выдохнула в изнеможении мать, улыбнулась довольная акушерка. Новый житель пришел в мир, это же здорово. Потом в его жизни будут и слезы, и разочарования, и потери, и много ещё чего. Но сейчас, в миг рождения, ему все рады. Почему обязательно потери, мысленно попыталась поспорить с собой Светлана, может, его жизнь будет безоблачно-радостной. Но выудить даже маленькую толику оптимизма из глубины измученной души не удалось. Потери, потери, стучало в голове в такт шагам. Уходят из жизни тоже часто в этот таинственный час, об этом ей однажды знакомый врач говорил. Значит, кто-то сейчас закрыл глаза навсегда... Жизнь — короткий круг, из которого выход только во тьму. Она не верила в вечную жизнь, хотя и атеисткой себя не считала. Конечно, есть нечто высшее... Кто-то, видимо, разумный создал наш мир. Создал и забыл о нем, или неинтересно стало. Так же, как ей надоедало работать с текстом статьи на производственную тему. По молодости лет Светлана казалось, что журналистика — это невероятно увлекательно, такое сплошное творчество и встречи с интересными людьми. Жизнь быстренько приземлила, укоротила крылья. Рутинка, однообразные лица, однообразные тексты.

Всё уже было. И удивить её очень трудно. Она знает жизнь в самых разных её проявлениях, профессия тому немало способствовала. Непонятно только, зачем же её вынесло на тёмную улицу в совершенно неподходящее для прогулок время. Светлана точно помнила, что уснула рано. Длинные и бестолковые выходные подошли к концу, завтра на работу желательно прийти со свежей головой. Потом ей снилось что-то большое, белое и ослепительно светлое. А потом она проснулась — на улице, в одежде для лыжных прогулок, глубокой ночью... И с тягучими мыслями в голове. Может, она сошла с ума? Светлана остановилась и машинально поправила нежно-голубой шарфик. Нет, иначе бы она не надела его. Почему? Потому что он очень идёт к её глазам. Этот аргумент показался убедительным, и Светлана успокоилась. Только на душе было по-прежнему пусто и темно. Она остановилась и подняла голову. Огромное непроницаемое небо холодно раскинулось над маленьким человеком. Ей показалось вдруг, что она совсем одна на целой большой земле. Так и есть, грустно усмехнулась Светлана. У неё, конечно, имеются многочисленные коллеги, приятели, даже пара более или менее близких друзей. Заместитель главного редактора весьма популярного издания — должность заметная. Но вот если она исчезнет в сегодняшней ночи, кто будет горевать о ней, кто вспомнит с грустью хотя бы через год? Мамы давно уже нет. А другие... Приходится честно признать очевидный факт — для большинства она лишь живущий рядом человек, это в лучшем случае. А ещё предмет для зависти,

источник проблем и служебных неприятностей.

Светлана вспомнила новогоднюю вечеринку. Так, несколько старомодно, именовал их предпраздничное веселье главред. Было, как обычно, шумно, судорожно-весело и бестолково. Все наперебой выкрикивали тосты, пожелания счастья, искрились, как бенгальские огни. Подарки и подарочки, нарядный фуршетный стол, снежинки и олени на окнах, искусственная ёлка с подсветкой посреди холла. Их немалый коллектив нечасто собирался вместе. Журналистская братия отличалась свободой мысли, но до определённого предела. Светлана держалась, как всегда, несколько отстранённо, веселилась сдержанно. Но все обязательно подходили к ней, поздравляли с новым годом, как будто он будет отличаться от старого! Она кивала, улыбалась, произносила машинально разные поздравительные слова. Особенно неприятно было вспоминать, как Арина из отдела рекламы нарочито восторженно восклицала: «Светочка Евгеньевна, вы для нас — символ успеха!». Ариша мечтает занять место заведомо, и её назначение зависит от Светланы. Она толковая девушка, настойчивая, умная. Карьера — главная цель её жизни. Только вот в глазах очень часто мелькает хорошо скрытая неприязнь к тем, кто хоть капельку успешнее, удачливее. Что это я, одернула себя Светлана. Арина неплохая и очень похожа на меня лет десять назад. Тот же запал, то же честолюбие. А потом — та же пустота?

«Что же там, в небе? Неужели только холод космоса? А может быть спасение от пустоты?» — подумала Светлана. Она

закинула голову и закричала прямо в небо:

— Чуда! Я хочу чуда! — и замерла, испугавшись своей дерзости.

И вдруг повалил снег. Он летел густыми хлопьями, мгновенно закрыв от неё дома, дорогу, светофор, всё привычное и знакомое. Светлана оказалась посередине сплошной белой круговерти, мягко отрезавшей её от мира. Как в сказке про Снежную королеву, хлопья росли и обступали со всех сторон. «Господи», — прошептала она едва шевелящимися губами. Всё закончилось так же внезапно, как началось. Только слой снега на дороге напоминал о странной метели. Снег был таким пушистым, что Светлана, не раздумывая, упала на спину, как в мягкую бабушкину перину. На тёмном небе величаво проплывали облака. Они были похожи на огромных верблюдов. Она ясно различала высокие горбы, длинные ноги, важные головы. На некоторых верблюдах ехали неведомые седоки, в чалмах и с бородами. Светлана засмеялась и задвигала по снегу руками. Сейчас получится снежный ангел. Они в детстве таких делали с Костей. Надо только очень аккуратно встать, чтобы не повредить отпечаток. Костя обычно протягивал ей руку и сильно и осторожно поднимал. Он был её школьной любовью. Нет, это она была его любовью. Он ездил в школу за пять остановок, чтобы учиться с ней в одном классе. Провожал домой, решал задачи по алгебре и объяснял времена в английском языке. Дарил цветы и всегда был рядом. Как давно это было... Будто в другой жизни. Она напряглась и резко, как пружинка, встала. Ангел остался на снегу. Он широко раскинул крылья и, казалось, готов взмыть в ночное небо.

Светлана услышала шум работающего двигателя. По тёмной улице ехала машина. Она остановилась, не доезжая нескольких

метров до Светланы и её ангела. Фары осветили их, мигнули и погасли. В машине загорелся мягкий свет. Костя смотрел на неё через стекло. Светлана замахала руками и засмеялась. Конечно, он должен был появиться вот так, из снежной сказочной метели. Через двенадцать лет.

Он вышел из машины и пошёл к ней. Подержал за руку, потом посмотрел на ангела, деловито примерился, рухнул спиной в снег, подвигал руками и пружинисто вскочил. На снегу два ангела соприкоснулись белыми крыльями.

— Знаешь, — сказал он буднично, — в этой Голландии ужасное Рождество. Целый месяц жители бегают по магазинам, выносят сотни каких-то свёртков, потом это старательно раскладывается под ветками искусственных ёлок и по гигантским полосатым носкам над фальшивыми каминами. Никто не помнит, что именно они так энергично празднуют, но все делают вид, запивая селедку тёмным пивом, что это очень важно. Я не хочу больше там жить.

— У нас то же самое происходит в Новый год, — сказала Светлана, — какая разница.

— Огромная, — возразил Костя, вновь беря её за руку, — наши люди просто добросовестно заблуждаются. А Рождество приходит уже в тишине, когда новогодние безумства закончены.

— Костя, — несмело сказала Светлана, — ты мне не снишься? Ты правда приехал?

— Конечно, правда. Сколько же можно прятаться от судьбы?

— Значит, я — твоя судьба?

— Да. И ты всегда это знала. Мы должны быть вместе и будем.

— Но я же выгнала тебя тогда! — закричала Светлана, — я же думала, что ты никогда не вернёшься!

— Света, — серьёзно, даже строго сказал он, — ты взрослая умная женщина. К чему вспоминать детские глупости, а тем более пытаться их повторить. У нас было достаточно времени, чтобы попробовать жить наперекор собственным чувствам. Получается не очень хорошо. Какое значение имеет всякая мишура, вроде жизненного успеха в чужих глазах, если душу наполняет пустота?

— И ты не уйдёшь? — жалобно спросила Светлана.

— Нет. Мы потеряли слишком много времени, нелепо защищая выдуманные границы. Сейчас мы пойдём к тебе, а утром, к девяти — в ЗАГС. Кажется, я не то и не так говорю...

Костя метнулся к машине, и Светлана замерла: вдруг он сейчас исчезнет так же, как и появился! Но Костя уже шёл к ней, улыбаясь чуть смущённо, как много лет назад. Он протянул раскрытую ладонь. На ней, тускло поблескивая, лежало кольцо. То самое, которое она отвергла когда-то.

— Да! — прошептала она, — да!

Снег весело разлетался под колёсами машины. Они говорили вместе, смеялись, опять говорили, как будто не было глупой разлуки, нелепой гордости. Впереди — целая жизнь. Они поймут по ней руку об руку, не зная больше темной тоски. Вместе, рядом, навсегда.

Высоко-высоко, там, где небесная темнота сменяется чистым светом, два ангела улыбнулись и озорно толкнули друг друга белыми крыльями.

Елена Попова

УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПРЯНИЧНОГО ЧЕЛОВЕЧКА

Однажды в середине зимы, когда снега на улице очень много, а люди готовятся к Рождеству, бабушка пекла пряничных человечков. Она принесла блюдо с пряниками в комнату, где стояло большое зелёное дерево, украшенное блестящими игрушками. Почти все человечки уже нашли свои места на ёлке. На блюде остался один. Острый ёлочный запах дошёл до него, и человечек тоненько чихнул. Открылись изюмные глазки. Он с удивлением осмотрелся. В это время бабушку отвлекли внуки. Они попросили рассказать им сказку. Бабушка села в кресло и начала рассказ. А человечек тихонько соскользнул с тарелки, встал на пряничные ножки и отправился в путешествие.

Он прихватил с собой узелок с кусочком сахара, несколькими изюминками и палочкой корицы. Подумал... и надел на ножки маленькие пластмассовые лыжи, которые лежали рядом с ёлочными игрушками. Открылась дверь, человечек проскользнул в неё и оказался на большой и шумной улице. Гудели машины, сверкали огни, мимо пробежали огромные ноги! Человечку стало страшновато. «Хорошо бы найти себе товарища для путешествия», – подумал он. И тут, откуда ни возьмись, прямо перед ним появился белый юркий зверёк. Носик и глазки у него были красными, виднелись острые зубки.

– Ой, – сказал пряничный человечек, – а ты кто?

– Я Крыс, – сказал зверёк, присел рядом и смешно умыл мордочку передними лапками.

– Здорово, – обрадовался человечек, – давай путешествовать вместе.

– Давай. Только я очень, очень голоден. А ты так вкусно пахнешь...

Пряничный человечек слегка испугался, но Крыс сказал, что ни за что не станет его есть.

– Ты же захотел со мной подружиться. А друзей есть нельзя!

Человечек развязал свой узелок и угостил Крыса изюмом и сахаром. Только коричную палочку Крыс есть не стал.

– Она очень сильно пахнет, – сказал он и довольно облизнул белые усы.

Они отправились в путь по большой улице, вдоль ярких витрин магазинов.

– Как красиво! – восхищался пряничный человечек, – я бы хотел жить в таком блестящем мире!

Но Крыс покачал головой.

– Это не настоящий мир, а магазинный. В нём всё не по правде. Я слышал, что где-то есть на свете пряничная страна. Там все жители похожи на тебя. И там любят добрых гостей.

– Как же туда попасть? – загрустил пряничный человечек.

– По запаху! – воскликнул Крыс, – садись мне на спину и закрой глаза, чтобы лучше чувствовать запах ванили и корицы.

Крыс мчался по тёмным улицам, а человечек кричал:

– Направо, теперь налево, прямо, ещё!

Неожиданно Крыс почувствовал, что куда-то проваливается сквозь пушистый снег.

– Держись! – крикнул он другу и тоже зажмурился.

Наступила тишина. И вдруг они услышали тоненькие голоса:

– Гости, гости!

Путешественники открыли глаза. О, что они увидели! Пряничные домики и целые дворцы, пряничные деревья и поляны и множество пряничных человечков.

– Добро пожаловать в Пряничную страну! – сказал большой Пряник в белом колпаке, – я чувствую, у вас есть корица! Это же пропуск в наш мир!

– Да-да, – сказал человечек и протянул коричную палочку.

Друзей поселили в уютном пряничном домике с балконом. Человечек стал работать в кондитерской. Крыса каждый день кормили изюмом и сахаром, а он охранял границы сказочной Пряничной страны.



Сказку сочинили участники Клуба семейного чтения «Ромашка»





«КАК ВЫЙТИ ИЗ ПОСТА»

Во время поста весь наш организм приспособился к щадящему режиму питания — к пище без животного белка, нежирной, практически диетической. И возвращаться к привычному потреблению пищи нелегко, даже для здоровых людей. Ведь неправильное разговление может привести к сбою в работе не только пищеварительной системы организма, но и других органов.

Как не навредить своему организму в этом процессе?

- * В первые дни после поста следует воздержаться от обилия жирной, жареной и тяжелой пищи, например, такой, как мясо. Разговение лучше всего начинать с легкой белковой еды — молока или сыра, рыбных, кисломолочных продуктов, яиц.
- * Начинать употреблять мясо лучше всего нежирных сортов — курицу, индейку, лучше, если мясо будет вареным или запеченным.
- * Не следует забывать об употреблении большого количества жидкости. Она позволит улучшить переваривание тяжелых продуктов и способствует выведению токсинов. Чем больше воды или ягодных, фруктовых морсов, травяных чаев вы пьете, тем проще организм перенесет переход с растительной к белковой пище. Чтобы стимулировать пищеварение, в качестве аперитива (особенно перед употреблением белкового блюда) можно выпить бокал красного вина.
- * Лучше всего начать употреблять разнообразную пищу

дробно. То есть разделить приемы пищи на большее число раз, нежели это происходит у вас обычно. Таким образом, организму будет легче привыкнуть ко вновь возникшей нагрузке. Это поможет более равномерно распределить нагрузку на желудочно-кишечный тракт, а, значит, избежать тяжести и несварения.

- * Сладости и торты со сливочным кремом — это тоже слишком тяжелая пища для организма после растительной пищи, даже чизкейк и обычный молочный шоколад. Чуть легче — пирожные с белковым кремом, но и их лучше начинать есть через несколько дней.
- * Не забудьте про специи и пряную зелень (петрушку, укроп, лук) — они помогут усвоению тяжелой белковой пищи.
- * Творог, йогурты, кефир помогут подготовить организм к привычной пище. Выпивайте на ночь стакан кефира или бифидока — это полезно для кишечника.

- * В первое время (хотя бы в течение недели после поста) продолжайте заправлять салаты растительным маслом и воздержитесь от уксуса и майонеза.

- * Есть еще простой прием: наблюдать за своим организмом, смотреть после какой пищи становится плохо. Если плохо после молока — значит, надо исключить или уменьшить порцию.

- * Чтобы не подорвать повышенной нагрузкой желудочно-кишечный тракт, в первые дни после поста избегайте следующих продуктов: соленые орешки, печенье, жареное, соленое и маринованное, конфеты, сгущенное молоко, мучные сладости, газированные напитки, грибы (в большом количестве).

Итак, главное правило, о котором следует помнить — выход из поста, как и из любой диеты, должен быть постепенным. Возвращаться к нормальному режиму нужно в течение 3-х дней. Будьте внимательны к себе и своему здоровью, и хорошее самочувствие с прекрасным настроением вам обеспечены!

Подготовила Юлия Лютина



Праздничная Рождественская Литургия в Сергиево-Казанском храме р.п. Краснообск, 2021 г.



Праздник Рождества Христова в Воскресной школе р.п. Краснообск, 2021 г.



Благодарственный молебен и молебен о ниспослании помощи Божией на продолжение строительства Приходского дома