

Пост и здоровье

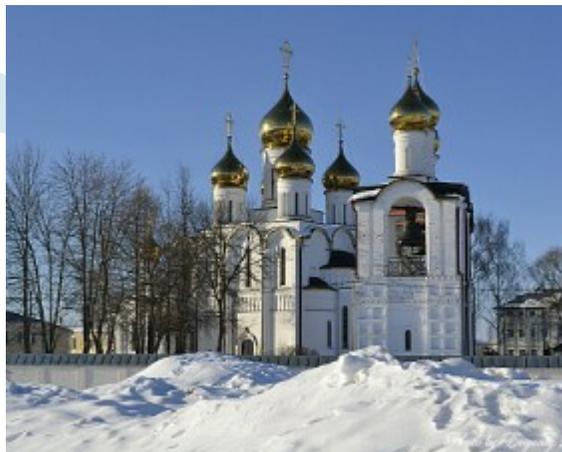
Воздержание от «необязательных» продуктов обостряет вкусовые ощущения и помогает услышать реальные потребности организма.

— Пост дает возможность отдохнуть от тяжелой пищи, перейти на более простую еду, оградить себя от некоторых ненужных кулинарных изысков и понять, что человеку для здорового образа жизни требуется не так уж много пищи. Осознание этого — огромный шаг на пути к здоровью.

— ! **Важно помнить и главное правило православной церкви — пост ради человека, а не человек ради поста.** В это время ограничения в еде дифференцированы в зависимости от условий пребывания и состояния здоровья человека. Для детей, беременных, кормящих женщин, путешествующих и больных пост может быть смягчен или отменен во все.

— ! **Важно — даже во время строгого поста пища должна быть разнообразной,** чтобы обеспечить организм необходимыми витаминами, минералами, белками, углеводами, и аминокислотами.

Ограничивать себя в определенных продуктах — вовсе не значит однообразно питаться и страдать от нехватки витаминов и минеральных веществ. Ведь в рационе постящегося присутствуют всевозможные крупы, хлеб, соя, грибы, ягоды, бобовые, орехи, фрукты, овощи. Из сладостей разрешены варенье, мед, сухофрукты. Так что авитаминоз во время поста никому не грозит. А если ощущается витаминная недостаточность, особенно характерная для весны, медики советуют принимать во время поста витамины — обычные или с микроэлементами.



Я спросил у сердца: "Что мне делать,
Чтобы счастье жизни ощущать?"
Сердце мне восторженно пропело:
Положись на Божью благодать.
К разуму воззвал я: "Подскажи мне
Направленье моего пути!"
Был ответ в величественном гимне:

МБУК
БЕЗБОЖНИКОВСКАЯ СБ

Великий пост



Составитель: библиотекарь О.Г Попова.

В чем суть Великого поста?

Говоря о церковных постах, имеет смысл вспомнить их происхождение.

В принципе, привычка поститься, традиция поста, имеет ещё ветхозаветное установление. И, в общем-то, даже в иудейской среде рубежа Завета была привычка поститься два раза в неделю — обычно по вторникам и четвергам. Соответственно, христиане, чтобы их не



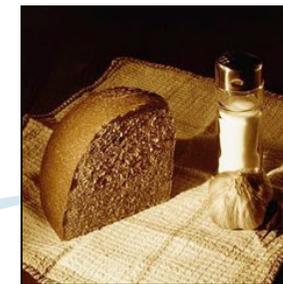
упрекали в том, что “вот иудеи постятся, а вы, такие-сякие, стали христианами для того, чтобы не соблюдать

постов, чтобы жить легче и вольготнее”, тоже решили: “Что ж, мы тоже будем поститься, но в другие дни”. Среда и пятница так появились, тоже два дня в неделю.

А что касается более крупных постов, то у них происхождение сугубо интересное.

Что касается Великого Поста, то он имеет миссионерское происхождение. Эти 40 дней вначале постились не христиане, а постились язычники — те язычники, которые хотели принять Крещение. И вот человек готовится к Крещению... Это не просто так, вот между делом забежал в храм, крестился, и побежал дальше по своим делам. Крестились

тогда взрослые люди. Христианских семей было ещё мало, поэтому детей не крестили — практически не крестили; в христианских семьях крестили, но большинство было взрослых, которые уже сознательно пришли ко Христу. И вот человек готовился ко Крещению, но готовился не просто читая книжки, как это сегодня часто бывает, когда человек читает книжки, ходит на проповеди, ходит на лекции, затем решает: “Ну, вот пора уже креститься”. Нет, это была подготовка, в ходе которой человек должен был основательно перетряхнуть свою душу. И поэтому это было время его подвига, его молитв, его поста. А затем, представьте себе: вот вы — христиане, и вы встретили какого-нибудь там Тита Ливия, вашего соседа, который ещё язычник. Вы начинаете ему проповедовать Евангелие, говорить о Христе. Он вас слышит, сердцем это приемлет и собирается креститься. И вот уже назначено время его крещения, — а крестили тогда не каждый день, крестили в древней Церкви только несколько дней в году. Скажем на Рождество, на Пасху крестили, и ещё несколько таких дней было, но, прежде всего, в Великую Субботу перед Пасхой. И вот человек начинает поститься, готовясь ко Крещению. Он начинает поститься, потому что вы ему проповедовали Христа. Он живёт в соседнем доме. И вот он заходит к вам, он постится, а у вас курочка на столе лежит. Вы христианин, вы ему рассказываете о Христе и при этом там косточку обгладываете. А у него, бедняги, уж живот к спине прилип, потому что он постится. И вот, чувствуя неудобство этой ситуации, христиане решили сами поститься в это время — ради оглашенных, ради язычников, которых мы приводим ко Христу. И, таким образом, [Великий Пост](#) первоначально зародился в христианской церковной среде как пост солидарности, как сугубое время молитв не столько о себе даже, а молитв о тех людях в том мире, в котором мы живём и который мы надеемся привести ко Христу.



В синих лампадах огни золотые

Лики Святых озаряют...

Голос чтеца равномерно читает...

В душу слова проникают святые.

В черном вся церковь. В её полумраке

Плачем напевы звучат постовые.

Каются, молятся души живые,

Души, живущие в горе и мраке.

Боже, пошли нам любовь и смиренность,

Совесть, и разум, и силы

Стойко бороться со злом до могилы,

Веру горячую дай и терпенье!

Дай нам исполнить заветы святые

Вечной любви!.. Словно звёзды мерцают,

В сумраке лики святых озаряют —

В синих лампадах огни золотые..

И. Максимова