|  |  |
| --- | --- |
|  *Семейная газета* | Декабрь,2017год |
|  | Издана в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Центр развития ребенка – детский сад «Сказка» |

**Уважаемый читатель!**

**С 28 ноября 2017 года православные христиане вступили в Рождественский пост.** **Мы собрали самые распространенные вопросы об этом посте, ответы на которые помогут православному человеку подготовиться к Рождеству.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| https://i.mycdn.me/image?id=849213584890&t=0&plc=WEB&tkn=*16M_krlW4HRJuFDjEWhed9iZ3rUПрожить долгую и холодную зиму в России и не предаться унынию – настоящий подвиг. Христианам это дается проще, потому что их зимнюю дорогу освещает яркая звезда, праздник, до которого с замиранием сердца считаешь дни, – Рождество Христово. Вершина зимы, а перед ней – испытание для тела и духа – строгий Рождественский пост. **Даты Рождественского поста**Время Рождественского поста – это ровно 40 дней. Пост начинается 28 ноября по новому стилю и продолжается до 6 января включительно. **Календарь питания: что можно есть в Рождественский пост?** https://i.mycdn.me/image?id=849213837050&t=0&plc=WEB&tkn=*A6EdFu-V9kgAsUs75nNMkDs170k  Рождественский пост — строгий. В этот период православные христиане воздерживаются от мясных, молочных продуктов и от яиц. По поводу вкушения рыбы есть правила разной строгости. Согласно самому мягкому уставу, рыбу можно есть во все дни, кроме среды и пятницы.  В среду и пятницу также нельзя пить вино, а пищу надо есть без масла — это называется сухоядение. На Рождественский пост приходится Новый Год. Православным христианам лучше в этот светский праздник не отходить от поста. При это ни в коем случае не надо осуждать родных и друзей, которые, в отличие от вас, не постятся. Лучше поставить на новогодний стол и постные, и скоромные блюда, чтобы сохранить мир в семье и своим осуждением не отвратить домочадцев от веры. Кроме того, даже соблюдая все гастрономические строгости поста, надо не забывать, что эти сорок дней в первую очередь — для духа, а не для тела. И одни ограничения в еде — без духовной работы, без искреннеймолитвы, без помощи ближним — не принесут добрых плодов. **Рождественский пост детям** Рождественский пост детям – это особая, очень деликатная тема. Каким будет детский пост, нужно отдельно решать для каждой православной семьи. Лучше всего это делать вместе с духовником, который знает и родителей, и ребенка, и может дать духовный совет, что будет полезно, а что нет. Поститься по всей строгости монастырского поста детям не нужно. Ведь в чем главный смысл Рожественского поста? В подготовке к Рождеству Христову, в воспитании души.\*\*\*Рождественский пост — для души очищенье,Для тела — здоровье и обновленье.Ведь Рождество — это праздник большой,Его надо встретить со светлой душой.Грех и душа — это вечная битва,Мы искренней душу очистим молитвой.Да будет молитва для нас укреплением,Для веры — опорой, душе — осветлением!***Митрополит Антоний Сурожский***

|  |  |
| --- | --- |
| https://i.ytimg.com/vi/QlOi8MQO0hs/hqdefault.jpg | **О Рождественском посте** |

     *Наступило время поста и собранности, время, которое приведет нас и поставит лицом к лицу перед Богом, пришедшим и плоти, чтобы спасти нас.*  *Но Его приход – также и суд, потому что нельзя встретить Бога и не оказаться перед судом. И вот, найдется ли в нас что-либо общее, роднящее нас с Сыном Божиим, Который по жертвенной, распинающейся любви отдает Себя в наши руки?*  *Или придется нам встать перед Ним и сказать: я получил все Твои дары, но не принес плода, – как человек из притчи, который получил талант и схоронил, закопав в землю? Будем ли мы, как приглашенные на брачный пир царского сына, которые отказались прийти: один – потому что купил поле; он хотел стать землевладельцем, но земля поработила его; или другой, у которого было дело на земле, и ему некогда было отвлечься от своих занятий ради Бога, ради того, чтобы побыть с Ним. Или как тот, который нашел себе жену по сердцу, и в его сердце не осталось места, чтобы разделить радость царственного жениха?*  *Притча эта будет читаться в конце рождественского поста, перед самым приходом Спасителя, и как мы к ней подготовимся? Будем копить дальше и дальше, не принося плода?* |   В ночь на 7 января христиане заканчивают поститься и встречают вершину поста, его главную цель и смысл – Рождество Господа нашего Иисуса Христа. В каждом посте, в том числе в Рождественском, существует заговенье, иначе – канун поста. Оно приходится на 27 ноября, это день, в который Православная Церковь вспоминает жизнь святого апостола Филиппа. Именно в честь него Рождественский пост еще именуют Филипповым (по-народному Филипповки). Если заговенье попадает на однодневные посты (среду или пятницу), то оно перемещается на предыдущий день – 26 ноября.**Зачем нужен Рождественский пост?** Рождественский пост — это время для возрастания в Боге, для усердной молитвы и добрых дел. Все ограничения, которые верующий человек накладывает на себя добровольно — гастрономический пост, отказ от развлечений — нужны не как самоцель, не как своеобразное аскетическое упражнение, а как подготовка к великому празднику — Рождеству Христову. Радостному дню, когда Иисус Христос родился от Девы Марии, когда весь мир ликует, приветствуя Спасителя. Мы постимся, чтобы войти в этот день чистыми, свободными от суеты и всего, что вредит нашей душе. Зачастую гораздо лучше договориться с ребенком о том, что в пост он, к примеру, будет есть меньше сладкого и не будет смотреть телевизор. Такое ограничение будет гораздо большим подвигом для малыша, и подвиг этот будет иметь более глубокий смысла, чем отказ от мяса, например.**Что такое Рождественский сочельник?** Последний день Рождественского поста называют Сочельник. Это слово произошло от названия блюда — сочиво. Сочиво готовится из зерен пшеницы, чечевицы или риса в память о посте пророка Даниила и трех отроков, которые питались от семян земных, чтобы не оскверняться от языческой трапезы (Дан 1, 8). Этих святых православные христиане молитвенно вспоминают как раз перед праздником Рождества Христова. По церковному уставу сочиво едят вечером 6 января после полного воздержания от пищи в течение всего дня.**Как провести Рождественский пост?*****Отвечает протоиерей Игорь ФОМИН, настоятель храма святого благоверного князя Александра Невского Протоиерей Игорь Фомин*** Каждому человеку нужно определить свою меру поста. Один может понести пост в полной объеме, и будет ему благо. Другому, наоборот, следует ослабить пост. Поститься не так строго, как написано в Уставе, могут болеющие люди. Болезнь — тоже своеобразный пост, смирение плоти. Кроме того, при некоторых заболеваниях гастрономический пост может принести вашему здоровью вред. Прислушайтесь к себе, спросите совета у врача. Своя мера поста у беременных; у военнослужащих; у тех, кто работает в напряженном ритме или учится. Самое главное, что «нельзя есть в пост», — это своих ближних. Я говорю о гневе, о раздражении, о ссорах и любых других отрицательных поступках, которые разрушают мир между людьми. Ведь, поступая с ближними дурно, мы разрушаем и мост между нами и Богом. http://put-pravdy.ru/assets/images/sobytiya/2017/Molitva.jpg**ПОМНИТЕ!** **Постятся христиане, чтобы встретить Рождение Иисуса с чистой душой, сердцем и помыслами. Пост — это не только время запрета употреблять некоторые продукты, особенно животного происхождения. Это время искренней молитвы, открывающей душу и наполняющей её любовью к Господу. Смысл поста не в ограничениях, а в осознании того, что может человек совершить, благодаря такому воздержанию и покаянию.** **Просите у Господа сил поститься. Уделяйте также больше внимания духовному посту: чаще бывайте в храме, больше времени уделяйте молитве, исключите во время поста просмотр развлекательных передач и фильмов. Будьте добрыми и милосердными к Вашим близким, старайтесь никого не осуждать, ни с кем не ссориться, избегать раздражительности. Благослови Вас Бог !!!**http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/4/80/581/80581594_large_57a09731983db483a768adc738d27648.jpg |