

Традиции

# С пользой для души и тела

В православном календаре с 28 ноября начинается Рождественский пост



Евгений Румалёв

**«Пост тела без поста души называется диетой», – рассказывает клирик Кафедрального собора Вознесения Христова священник Артемий Хлебунов. В Магнитогорск он приехал около месяца назад после окончания Московской духовной академии – по «распределению» учебного комитета Русской православной церкви. Путь отца Артемия к церкви сам по себе достоин отдельной статьи: выпускник МФТИ, кандидат физико-математических наук, долгое время работал по специальности в России и за рубежом. Он вдохновенно рассказывает о правилах и смысле Рождественского поста.**

– Ни одна мировая религия не обходится без поста, – объясняет священник. – Люди постились перед значимыми событиями – будь то дальний поход или женитьба, чтобы собраться с силами, укрепить волю, подготовиться к важному делу. Православный Рождественский пост – это тоже подготовка к важному событию – Рождеству Христову.

Суть человека в христианстве – единение души и тела. Когда мы ведём обычную жизнь, едим, что хотим, душа находится в подавленном состоянии. Пост даёт возможность душе распрямиться. А так как

сила человека, его ум, воля, способности находятся именно в душе, то пост помогает им укрепиться, освободиться от мирской суеты и подготовиться к празднику. Смысл поста – очищение и возрождение души, чтобы она смогла соприкоснуться со святыней. Воздержание предполагается не только телесное, но и духовное.

– Человек не только воздерживается от определённого рода пищи, но и от просмотра зрелищ, от слушания развлекательной музыки, – объясняет отец Артемий. – В России раньше во время поста закрывались мясные лавки, театры и увеселительные заведения. Духовное воздержание – самое главное. Сейчас пост у православных вырождается в диету. Если же вы хотите поститься по правилам православия, то во время поста нужно не только ограничивать себя в еде, но ещё больше молиться, посещать храм, читать духовную литературу.

Продолжительность поста – 40 дней, но он также делится на три этапа. С 28 ноября и до 19 декабря, до праздника Николая Чудотворца, пост не очень строгий, разрешается в субботу, воскресенье, вторник и четверг кушать рыбу, растительное масло, овощи. Второй период – с 19 декабря и до 2 января, с которого начинается предпразднество Рождества Христова. Здесь пост ужесточается – рыба разрешается только в субботу и воскресенье, все остальные дни – лишь растительная пища. Со второго по седьмое января уже строгий пост без рыбы. В сочельник, 6 января, до первой звезды не едят и не пьют вообще. Для маленьких детей, беремен-

ных, кормящих женщин, людей с хроническими заболеваниями допускаются послабления.

– Всё должно быть по разумению, – уточняет Артемий Хлебунов. – Если у человека, к примеру, сахарный диабет, то он не должен поститься. Смысл поста – дать душевные силы. Пост должен быть во благо, не нужно излишнее рвение. Если пост приведёт к проблемам со здоровьем, он не будет угоден Богу. Что касается детей, то раньше в России они уже с трёх лет соблюдали пост наравне со взрослыми.

Духовное содержание поста тоже постепенно усиливается. На Рождественский пост приходятся важные службы – это великий праздник Введение во храм Пресвятой Богородицы 4 декабря, дни памяти святых – великомученицы Екатерины, великомученицы Варвары, День Николая Чудотворца, День памяти святителя Спиридона Тримифунтского.

Меняется содержание служб, начинаются песнопения и звучат молитвы, связанные с Рождеством, так что верующие душой чувствуют приближение великого праздника.

На вопрос, что важнее – пост души или пост тела, отец Артемий ответил, что всё-таки приоритет отдаётся духовному.

– Если человек почему-то пока не может держать пост физический, но готов посещать службы, молиться, читать хотя бы то же Евангелие – это будет лучше. Так как воздержание в еде без воздержания внутреннего – просто диета. Хотя от неё, безусловно, тоже будет польза.

Мария Митлина

Календарь «ММ»

**29** **Ноября**  
Пятница

☉ Восх. 8.30.  
Зах. 16.04.  
Долгота  
дня 7.33.

**Дата:** Всемирный день скидок «Чёрная пятница».  
**Слово дня:** *Постер* – небольшой плакат.  
**Совет дня:** *Успех напрямую будет зависеть от вашей трудоспособности.*

**30** **Ноября**  
Суббота

☉ Восх. 8.32.  
Зах. 16.03.  
Долгота  
дня 7.31.

**Дата:** Международный день защиты информации. Всемирный день домашних животных.  
**Слово дня:** *Приватизация* – передача государственного или муниципального имущества в собственность отдельных лиц или коллективов.  
**Совет дня:** *Будьте готовы и к заботам, и к переживаниям, и к непростым временам.*

Кроссворд

## Рождественская рыба

**По горизонтали:** 1. Река из контрольной работы в фильме «Географ глобус пропил». 7. Кто из мировых теноров с детства мечтал сделать карьеру футболиста, но родители, которые едва сводили концы с концами, убедили его стать учителем? 8. «Самая рождественская рыба» в Европе. 10. «История землетрясений». 12. Кавказская поддёвка. 14. Патрулирующая стрекоза. 15. Молочный напиток, содержащий спирт. 16. «Чистый ... – победы залог!» (армейский лозунг). 20. Военная «кутузка». 23. Из-за чего Татьяна Дорониная развелась с Олегом Басилашвили? 25. «... Деи» из романа «Код да Винчи». 26. «Без ноздрей ... бесполезен». 27. Какой хит стал «русским будильником» на МКС? 28. Леший из античных мифов.

**По вертикали:** 1. Единственная звезда из сериала «Друзья», кого не номинировали на премию «Эмми». 2. Бог в хранителях Рима. 3. Что для пионера и джентльмена обязательно? 4. Где ловят убийцу из сериала «Мосгаз»? 5. Доход за выступление. 6. Парикмахерский опус. 9. Кем работал молодой Булат Окуджава в деревне Шамординская? 11. ... местного самоуправления. 13. В каком немецком городке в 1775 году состоялась последняя в Европе казнь за колдовство? 14. Рать из прошлой жизни. 17. пляжные камушки. 18. Сено, унесённое за раз. 19. «Куратор трезвости» из детективного сериала «Элементарно». 21. Сериальная звезда ... Богатырёв. 22. Мера диагонали монитора. 24. Что похищает Ирвина Аллен из сериала «Чип и Дейл спешат на помощь»?

1		2		3		4		5		6
			7							
8			9							
		10								
	11									
12					13		14			
				15						
16				17					18	19
			20							
21		22								
23						24		25		
					26					
27								28		

19. Ватсон. 21. Марк. 22. Дюйм. 24. Рой.  
6. Стрижка. 9. Педагог. 11. Орган. 13. Кемптен. 14. Битва. 17. Галька. 18. Охапка.  
«Комбат». 28. Фан. По вертикали: 1. Г. Кокс. 2. Марс. 3. Галстук. 4. Вагон. 5. Гонорар.  
14. Бакка. 15. Кефир. 16. Сапор. 20. Гауптвахта. 23. Адюльтер. 25. Опус. 26. Нос. 27. Архалук.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД

magmetall.ru (16+) kiosk.magmetall.ru magmetall74 magmetall74 magmetall74 magmetall74

Адрес редакции, издателя: 455038, Челябинская область, г. Магнитогорск, пр. Ленина, д.124, корпус 1. Тел. (3519) 39-60-74, отдел подписки: 39-60-87, отдел доставки: 26-33-49, отдел рекламы: 39-60-79, e-mail: inbox@magmetall.ru сайт: magmetall.ru (16+)

Учредитель – Увононная некоммерческая организация «Редакция газеты «Магнитогорский металл».  
Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Челябинской области. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ТУ 74-01224 от 29 декабря 2015 г.

Главный редактор  
Фролов Олег Валерьевич  
Ответственный секретарь  
Наумов Евгений Михайлович

Программа телевидения предоставлена АО «Сервис-ТВ». Ответственности за программу телевидения, прогноз погоды редакция не несёт.  
За достоверность фактов и сведений ответственность несут авторы публикаций и рекламодатели.  
Авторы публикаций выражают исключительно собственную точку зрения, которая может не совпадать с мнением редакции, издателя и учредителя. Письма и рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Подписано в печать 27.11.2019 по графику в 19.00, фактически в 18.30.  
Заказ № 6684. Тираж 70790.  
Объём 4 печатных листа. Печать офсетная.  
Отпечатано ЗАО «Магнитогорский Дом печати» (455000, Челябинская область, г. Магнитогорск, пр. К. Маркса, д. 69).