Свято-Симеоновская гимназия г. Екатеринбурга

Свеча

Выпуск №8. Январь-март ‘23

Слово на Великий пост от духовника гимназии

Как постились русские цари и царицы

Где взять силы на учёбу, если лень одолевает

Слово на Великий пост

Иерей Сергий Никитин, духовник Свято-Симеоновской гимназии:

“Се — время благоприятное, се — день спасения.”
(2-е Послание Апостола Павла к Коринфянам, гл. 6. ст.2)

«Уважаемые учителя и родители, дорогие ребята!

Мы вступили в спасительное время Святой Четыредесятницы. Важно в эти дни уделить особое внимание своей душе. Неслучайно Святая Церковь в преддверии Великого поста призывает нас к прощению наших ближних — всех тех, кого Бог послал нам на жизненном пути. Мы неоднократно сами просим у Господа: *“...и остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим...”*, то есть — *“прости нам наши согрешения так же, в той же мере, в которой мы оставляем тем, кто перед нами согрешил”*.

Прощение дарует нам радость, внутреннюю свободу, духовные силы и надежду на милосердие Божие. Великий пост — весна духовная! И как весной пробуждается и оживает природа, так и в течение Великого поста мы должны расцвести душой, раскрыться во всей красоте, во всей радости, потому что каждый из нас — икона, образ Божий. Желаю всем нам в эти благодатные дни поста обрести душевный мир и покой, сердечную радость о Воскресшем Господе Иисусе Христе!».

Новости гимназии

Собрали гумпомощь армии РФ

20 февраля воспитанники Свято-Симеоновской гимназии вместе с родителями организовали сбор гуманитарной помощи для российских военных в зоне специальной военной операции. На совете старшеклассников было решено: деньги, которые учащиеся собрали на Покровской ярмарке, потратить на покупку средств личной гигиены, теплых вещей и лекарств для бойцов и передать всё это на передовую через Народный фронт.

Провели смотр строя и песни

22 февраля в нашей гимназии состоялся смотр строя и песни, посвящёный Дню Защитников Отечества. В смотре участвовали дети с 1 по 4-ый класс. Ребята показали высокий уровень строевой подготовки, слаженность и командное единство. Юные участники встретились с ветераном Чеченской войны и участником СВО, гвардии сержантом Степаном Николаевичем Ветошкиным, и, в финале все вместе исполнили песню «Встанем».

Съездили в аквапарк

В пятницу, 10 февраля, восьмиклассники Свято-Симеоновской гимназии отправились в Тюмень, где посетили самый большой аквапарк на Урале «Лето-Лето» с горячими источниками, посмотрели достопримечательности исторической части города и посетили дом-музей усадьбы Колокольниковых. Благодаря поездке, 8-й класс стал ещё дружнее. Спасибо Ирине Александровне Ларионовой за сопровождение!

*Подробности с фотографиями — в нашей группе Вконтакте: **https://vk.com/simgymn**. Подпишитесь и будьте в курсе новостей!*

Смысл Великого поста

Великий пост готовит нас к Пасхе. Даже «Господи, помилуй» в это время поется на другой распев. Великий пост состоит из четыредесятницы, Страстной седмицы и длится 48 дней. А начинается и заканчивается каждый год по-новому — в зависимости от даты Пасхи.

Великий пост произошёл от того, что Иисус Христос постился 40 дней в пустыне, но есть и другая версия. Согласно ей, раньше христиане постились только в Страстную седмицу, а 40 дней должны были это делать язычники, которые готовятся покреститься к Пасхе. Таким образом, христиане стали держать пост вместе с ними в знак солидарности.

Перед Великим постом есть четыре подготовительные недели: о мытаре и фарисее, о блудном сыне, о страшном суде и сыропустная. Предшествует ей Масленичная седмица. На ней уже нельзя употреблять мясо, и заканчивается она Прощёным воскресением. В этот день совершается особый Чин прощения: принято отпускать все обиды друг на друга, чтобы с чистым

сердцем войти в пост.

Сам период Великого поста тоже состоит из семи недель. Первая — неделя Торжества Православия, соответствующая ей седмица одна из самых строгих в еде и молитве.

Первое воскресенье Великого поста — Торжество Православия.

Далее идут недели Святителя Григория Паламы, Крестопоклонная (она называется так, потому что в это время из алтаря выносят украшенный цветами крест, а ещё принято выпекать кресты из ржаной муки), преподобного Иоанна Лествичника, преподобной Марии Египетской и, наконец, Вход Господень в Иерусалим.

Последняя имеет особое значение, на ней мы вспоминаем, как народ чествовал Христа пальмовыми ветвями, но за неимением таковых освящаем веточки вербы.

Последняя, седьмая седмица — Страстная. Каждый её день несёт в себе особый смысл и совершается Особая покаянная служба. Например, Великий Четверг символизирует Тайную вечерю, поэтому служится Литургия преждеосвященных даров, принято мыть и прибирать дом к Пасхе. А Страстная пятница — день распятия Иисуса Христа, из алтаря выносится Плащаница, к которой прикладываются прихожане.

Так в чём же смысл Великого поста, в том числе и Страстной седмицы? В том же, что и у любого поста — духовная подготовка к празднику, приведение своего ума, души и тела в порядок и молитвенное состояние.

МОЛИТВЫ РАЗНЫЕ

Молитва святого Ефрема Сирина

Го́споди и Влады́ко живота́ моего́, дух пра́здности, уны́ния, любонача́лия и празднословия не даждь ми.

Дух же целому́дрия, смиренному́дрия, терпе́ния и любве́ да́руй ми, рабу́ Твоему́.

Ей, Го́споди Царю́, да́руй ми зре́ти моя́ прегреше́ния, и не осужда́ти бра́та моего́, я́ко благослове́н еси́ во ве́ки веко́в. Ами́нь.

Молитва св. Ефрема Сирина.

Автор — Анна Казадаева.

Господи помилуй 3, 12 и 40 раз

Древнейшая молитва «Господи, помилуй!» — это перевод с греческого «Kyrie eleyson».

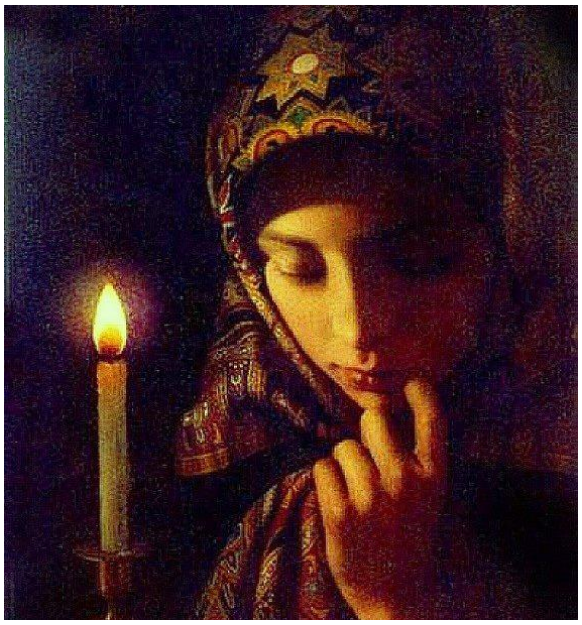
Чтобы усилить нашу покаянную молитвенную настроенность, мы повторяем Иисусову молитву 3, 12 и 40 раз. Многократное повторение молитв нужно для того, чтобы мы осознали, о чём, собственно, просим, чтобы мы собрали рассеявшиеся мысли. Почему именно 3, 12 и 40?

Библейская нумерология — учение об исторических и символических числах, содержащихся в Священном Писании. Числа в молитвах несут особое значение и всегда увязываются с Библией.

«Во всякое время, что бы вы ни делали: сидите ли, идете ли, работаете ли, читайте с сердцем: **«Господи, помилуй!»»**

Преподобный Нектарий Оптинский

Не следует путать с нумерологией — ложным учением, основанным на предвзятой интерпретации чисел, встречающихся в Священном Писании.



«Господи, помилуй!» — 3 раза. Число «3» знаменует Божественное Триединство. Трактуется, как число, подчёркивающее святость, преданность Богу.

«Господи, помилуй!» — 12 раз. Число «12» соответствует количеству родоначальников колен Израиля. Двенадцать Христовых апостолов. Двенадцать патриархов, сыновей Иакова.

«Господи, помилуй!» — 40 раз. Число «40» выражает полноту испытания. Сорок дней и ночей продолжался Всемирный потоп. Сорок лет странствовали евреи в пустыне. Перед началом проповеди Господь постился сорок дней.

Автор — Александра Юранева.

Как постились цари на Руси

Наступает Великий пост, который соблюдается во всех христианских семьях. Он требует от нас не только воздержания от мяса, молока, рыбы, яиц, сыра, но даже от растительного масла в большинство дней поста. А как постились в Великий пост русские цари?

Казалось бы, у царствующих особ стол всегда изобилен. Разве цари постятся? Да, и ещё как!

Фёдор Иоаннович «Блаженный»

Начнём с царя Фёдора Иоанновича, сына Ивана Грозного. На роль монарха он не очень-то подходил, но постился усердно. «Тело же свое всегда изнурял церковными службами, повседневными молитвами и поклонами, всенощ - ными бдениями, воздержанием и постом», — пишет святитель Иов Московский в «Повести о житии царя Фёдора Ивановича». В то время на Руси Великий пост сопровождался строгими запретами, которые соблюдали все — от царя до крестьянина. Царь Федор Иоаннович во время поста никогда не ел ничего скоромного.

Династия Романовых

Усердно постились правители из

династии Романовых. Особая традиция была заведена основоположником этой династии — Михаилом Фёдоровичем Романовым.

М. Ф. Романов (1613 – 1645 годы правления)

В первую неделю поста к Михаилу Фёдоровичу съезжались гости из разных монастырей и приносили ему «по хлебу, блюду капусты и по кружке квасу». Царь угощал их за это напитками из своих погребов.

Царь Алексей Михайлович Романов в первые три дня поста вместе с семьёй ничего не ел, а обходился небольшим количеством воды. В остальной пост он обедал в четверг, субботу и воскресенье, а в другие дни недели ел по куску хлеба с солью, солёный огурец или гриб. Рыбу ел два раза за пост: на Благовещение и Вербное воскресение.

Иностранцы, гостившие в Москве, замечали, что правила Великого поста в России очень строгие, и было действительно трудно их соблюдать.

Пётр Первый

Пётр I в юности также соблюдал великопостные ограничения своих предков. Но после того, как он перенял европейскую культуру, делать это стало ему труднее. Строительство крепостей, кораблей, городов, военные походы, заседания с иностранными специалистами — всё это мешало полностью соблюдать пост.

Однако помогало то, что из еды государь предпочитал кислую капусту, свеклу с постным маслом и уксусом, жареные грибы, гороховые блюда и каши: овсяную, пшенную, гречневую, перловую.

Пётр Первый обедает

Таким образом правитель мог наслаждаться пищей, не нарушая церковных правил.

Императрица Елизавета Петровна

Наследница Петра I посты соблюдала, но не особо усердно. Взять, к примеру, её паломничество в Троице-Сергиеву Лавру.

Е. П. Романова (1709—1762 годы правления)

По традиции, императрица отправлялась на поклон святому Сергию Радонежскому. Обычно верующие проходили этот путь пешком, останавливаясь на ночлег в постоялых дворах для паломников. Для правительницы же были поставлены специальные дворцы. Однако Елизавета Петровна не желала ночевать в этих дворцах и поэтому путешествовала весьма оригинально: за день она проходила 10—15 вёрст, вечером её в карете отвозили на ночлег в Кремль, а утром следующего дня привозили на то же место, где царица вчера завершила свой путь.

Что касается поста, то за семь недель она старалась не вкушать скоромной пищи, однако дворцовые повара искусно её имитировали. Таким образом на столе появлялись творог из макового молока, жаркое из рыбного фарша, гороховый сыр и другая подобная снедь.

Екатерина Великая

Императрица Екатерина Алексеевна постилась две недели из семи — первую и Страстную. В остальное время на её столе была скоромная пища. Того же порядка стали держаться и её внуки — Александр I и Николай I — и все последующие Романовы. Однако Александр Павлович сделал исключение во время войны с Наполеоном: чтобы показать силу веры, он пропостился весь пост.

Ко времени правления Николая II обычай, заведённый Екатериной Великой, никуда не делся. Однако в течении жизни император постепенно ужесточал правила поста, хоть и не дошёл до уровня своего предка, Михаила Фёдоровича.

Автор — Василиса Кудинова.

Икона — окно в Божий мир

Икона играет роль посредника между миром земным и Небесным, отсекая наше чувственное восприятие духовной реальности. Основной тезис иконопочитания: «Честь, воздаваемая образу, переходит на Первообраз».

Любая икона глубоко символична. Митрополит Антоний Сурожский писал: «Проще всего было бы так пояснить смысл символа: если мы человеку показываем его отражение неба в воде, его первое движение не в том, чтобы вглядеться в это озеро, а в том, чтобы, отвернувшись от него, посмотреть ввысь. Это принцип символа: показывая нечто, что можно уловить чувствами, для того, чтобы указать на то, что можно познать только в самых глубинах человека и самым глубо - ким восприятием». Святой праведный Иоанн Кронштадтский пишет: «Иконы требуются нашею природою... может ли природа наша обойтись без образа? Можно ли вспомнить об отсутствующем, не вообразив его? Не Сам ли Бог дал нам способность воображения?». Для того чтобы приблизиться к понимаю икон, надо видеть их глазами верующего человека, для которого Бог — несомненная реальность при всей ее непостижимости и недоступности.

Автор — Иван Белов.

Как отвечать на зло

В Писании сказано: «Если тебя ударили по правой щеке, подставь левую». А легко ли это? Со злом мы сталкиваемся ежедневно, но часто не знаем, как реагировать на него. Обычно отвечаем резкостью, что называется, дать сдачи. А можно ответить по-другому?

Как начинается драка: один ударил, другой — дал сдачи. Так возникают и споры. Кто побеждает в таком споре? Никто. В итоге мы только умножили зло в мире. А как можно победить?

Что, если не давать сдачи? Тогда вы выигрываете, причём весьма во многом. Смиряясь, вы побеждаете в первую очередь зло в себе. Это значительная победа, которой вы сможете гордиться. Ваш обидчик, увидев это, может понять, что он не прав. Это тоже победа, ведь вы предотвратите ссору.

Далёкие от Бога люди считают, что подставлять вторую щёку обидчику — это проявление трусости. Но разве сможет это сделать трус?

Храбрость — это похвально, но разве плохо иметь мужество смириться и не отвечать злом на зло? Разве это менее похвально?

Обида — неприятное чувство, но и от неё можно избавиться. Надо искать защиты у Христа. Молитесь за своих обидчиков. Когда молишься, человек сразу становится близким, и обида проходит.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что злом нельзя побеждать зло, можно его только умножить. Победить зло можно только добром.

Автор — Василиса Кудинова.

Как учился будущий император

Наверное, каждый ученик ищет мотивацию на учёбу, забывая, что в российской истории есть личности, которые учились с большой охотой, и с которых современным гимназистам совсем не помешало бы брать пример. Речь о российском правителе Николае II.

Образование цесаревича Николая Александровича было рассчитано на тринадцать лет. Первые восемь лет — гимназическая программа. Следующие пять — обучение по программе Генерального штаба.

Руководителем образования был назначен военный педагог, генерал от инфантерии Григорий Григорьевич Данилович.

Между педагогом и Николаем образовались тёплые, неформальные отношения.

Николай обожал учиться. Данилович утверждал, что никогда в ученике не было видно и тени несогласия. Хотя у мальчика было по 30 уроков в неделю, послушание, кротость и дисциплинированная выдержанность августейшего ребёнка поражали.

Никогда не вызывал он ни одного замечания, никогда не требовалось ни малейшего принуждения или напоминания об обязанностях, никогда — ни тени упрямства или противоречия вообще.

У юного Коли было своё отношение к разным предметам. Например, будущий император был большим и тонким ценителем родного языка, не терпел в нем иностранных заимствований. Он говорил А.А. Мосолову: «Русский язык так богат, что позволяет во всех случаях заменить иностранные выражения русскими».

Государь чтил А.С. Пушкина, М.Ю. Лермонтова, И.С. Тургенева, Ф.М. Достоевского. Но самым любимым писателем стал Н.В. Гоголь, и привязанность к его литературному творчеству государь пронёс через всю жизнь. 1 марта 1884 г. в дневнике цесаревич писал: «Я все время читал вслух “Ревизор”».

Николай II с детских лет глубоко любил и всесторонне изучал русскую историю. Генерал Г.Г. Данилович писал цесаревичу в 1879 г.: «Прошу, Николай Александрович, посвящать ежедневно, во время путешествия в Данию, час времени на чтение летописца Нестора». Конспекты наследника цесаревича по истории представляют собой множество толстых, полностью исписанных тетрадей.

1881-1882 гг.

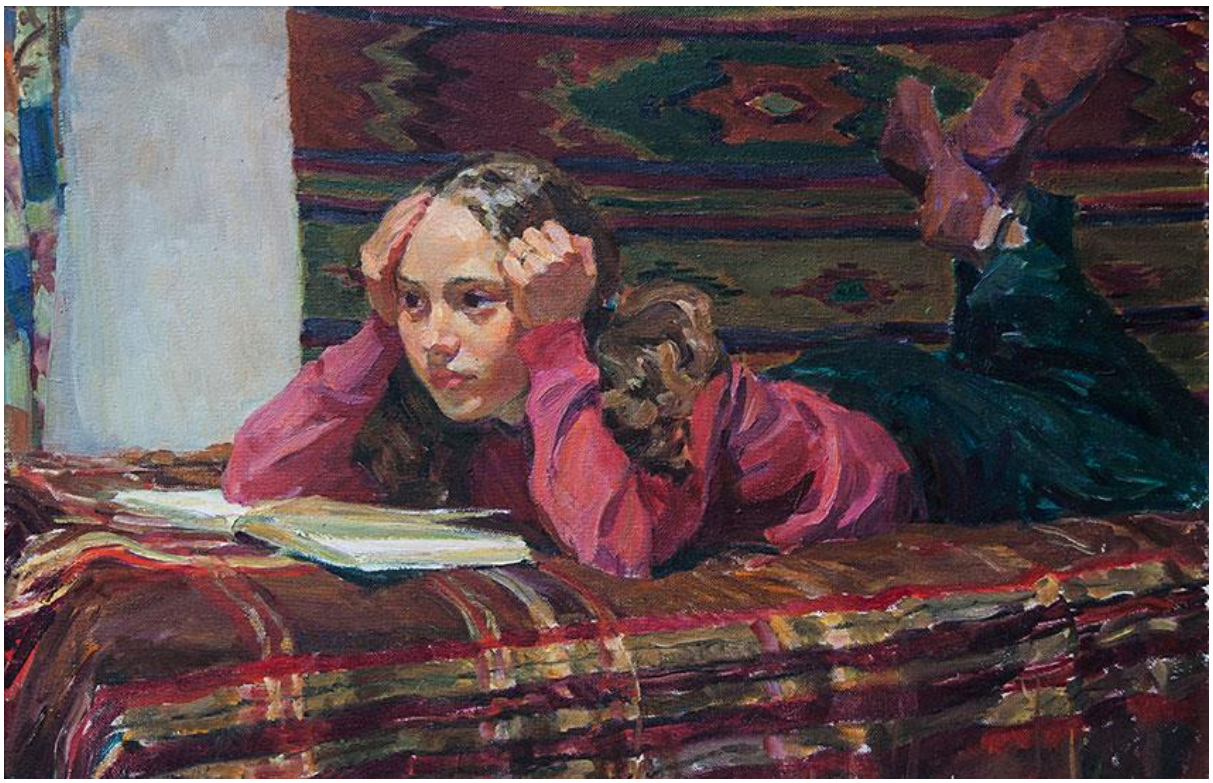
Также царевич обучался военному делу. Не только юношей солдаты любили и почитали Николая, но и когда тот стал царём. Ведь правитель искренне интересовался всеми бедами и нуждами солдат: их семьями, где и чем они живут.

Многие считали, что Данилович воспитывает будущего императора в слишком мягких условиях. Но учитель взрастил в царевиче те качества, которые пригодились ему в будущем. Ведь именно из-за любви к учёбе Николай II стал таким, каким мы его помним по сей день — благодетелем России и святым.

Автор — Мария Корепанова.

Где взять мотивацию на учёбу

Наверное, знакомая ситуация. Встал утром от двенадцатого будильника. Одеваешься, мысленно ропща. Опоздал, как всегда, на пол-урока и весь день до конца уроков — пытка. После школы твои друзья идут гулять, а ты идёшь домой и делаешь домашнее задание до полуночи. И так каждый день. Знакомо?



Во-первых, нужно понять почему так происходит. В большинстве случаев, из-за отсутствия мотивации. Возникает логичный вопрос. Зачем она нужна?

В результате негативных мысленных установок, которые отравляют жизнь не только при непосредственном нахождении в неприятных условиях, но и в промежутках между включением в «негативную реальность», могут сформироваться неврастения, невроз навязчивых состояний, истерия и другие невротические расстройства. Симптомы у них самые разные: частые перепады настроения, плакси-

вость, ранимость; проблемы со сном; утомляемость; повышенная раздражительность; головные боли, головокружения; проблемы с дыханием; нетерпение громких звуков, трудности сосредоточения, неспособность завершать дела; снижение работоспособности и интеллектуальных способностей; нервные вскрики и заикание; пессимизм, вплоть до отчаяния; нервные вскрики и заикание; фиксация на травмирующих факторах, тревожность и страхи.

Вот что может произойти без мотивации. Тогда появляется логичный вопрос — как же замотивировать себя на учёбу?

- **Найди причины.** Составь список причин, почему важно учиться. Причины могут быть разными, например, «завоевать уважение одноклассников», «поступить в престижный вуз» и другие.
- **Ставь таймер.** Это поможет отследить, сколько времени требуется на тот или иной предмет. И понять, сколько времени в день, в среднем, уходит на уроки.
- **Убирайся на столе.** Посторонние предметы мешают. Сколько раз было так, что ты делаешь домашнее задание, как вдруг пишет друг или подруга, и ты зависаешь в телефоне на час.
- **Работай в паре.** Если трудно сосредоточиться на выполнении домашнего задания, позови одноклассников в гости. Вместе вы сможете быстрее сделать уроки.
- **Не сравнивай себя.** Не стоит сравнивать себя с представителями «успешного успеха» из соцсетей. А вот составить образ собственного идеального «Я» и стремиться к нему — можно.
- **Поощряй себя.** Мотивируй себя делать сначала сложные предметы, например: «Вот сделаю русский и посмотрю мультфильм».

Автор — Мария Корепанова.

Режим дня школьника

Когда приходишь из школы выжатый, как лимон, самое последнее, что хочется делать — это уроки. Но есть способы стать продуктивнее, чтобы не тратить всё время только на учёбу.

Важно правильно провести утро, ведь именно утром формируется настроение на весь день.

- **Просыпайтесь рано.** Вне зависимости от времени года или дня недели. Это поможет успеть сделать больше дел.
- **Делайте зарядку.** Физические упражнения не только укрепляют мышцы, но и помогают взбодриться, чтобы приступить к основным делам.
- **Завтракайте.** Завтрак это не только приятный, но и полезный приём пищи. Он запускает обмен веществ и избавит от стресса в первой половине дня.
- **Перезагружайтесь.** Если придя из школы домой, вы устали, дайте себе небольшой отдых. Но не превращайте это время в часы безделья. Хватит двадцати минут.

- **Составляйте списки.** Напишите на бумаге всё, что нужно сделать. А потом сделайте в порядке приоритетности.
- **Делайте сначала сложное.** Письменные задания требуют больших затрат времени и сил, а устные можно сделать в любое время, в удобной позе.
- **Делайте перерывы.** Занимайтесь как в школе, сорок минут — на работу, десять минут — на отдых.
- **Высыпайтесь.** Ложитесь спать не позже двенадцати часов и спите не меньше семи часов.
- **Не загоняйте себя.** Режим — это важно, но не нужно планировать каждую минуту жизни. Дайте себе иногда свободу ничего не делать, чтобы восстановить силы и выглядеть всегда свежо.

Автор — Мария Корепанова.

Почему лучше писать от руки

Считаете, что печатать на компьютере удобнее и быстрее, чем писать от руки? Рассмотрим преимущества того и другого способа, чтобы понять, какой подходит нам.

Преимущества печати

Удобство. Это главное преимущество печатания за компьютером.

Скорость. Большинство людей печатают быстрее, чем пишут на бумаге. По этому поводу был проведён научный опыт. Студентов разделили на две группы. Одни записывали лекцию на клавиатуре, другие — в тетради. У людей, печатающих на компьютере, было набрано 567 слов, у пишущих в тетрадях — 250.

Преимущества письма

Развитие мозга. Письмо стимулирует определенные зоны мозга, возможно поэтому многие современные писатели продолжают писать книги на бумаге.

Информация усваивается лучше. Тех же студентов опросили на знание материала и выяснили, что усвоился он лучше у пишущих, ведь они, торопясь записать, формулировали мысли своими словами.

Автор — Мария Корепанова.

EQ: эмоциональный интеллект

Это понятие распространилось не так давно, однако впервые о нем упомянул ещё Чарльз Дарвин в своей работе «Выражение эмоций у людей и животных».

Благодаря эмоциональному интеллекту мы можем общаться, работать в команде и сотрудничать.

Эмоциональный интеллект (Emotional Quotient) — это способность человека определять и осознавать свои и чужие эмоции.

Обычно эмоциональный интеллект не развит у людей с расстройствами аутистического спектра (РАС). Им сложно выражать свои эмоции и понимать чужие. По модели Майера — Саловея — Карузо у эмоционального интеллекта четыре составляющих:

- **Восприятие эмоций.** Способность идентифицировать эмоции окружающих (по позе, мимике, интонации), а также свои собственные.
- **Использование эмоций для стимуляции мышления.** Способность применять эмоции в свою пользу, для развития креативности.

- **Понимание эмоций**. Способность разбираться в своих эмоциях, улавливать причинно-следственные связи между событием, мыслью и эмоцией.
- **Управление эмоциями.** Умение их сдерживать, выбирать стратегию поведения в зависимости от ситуации.

Признаки высокого EQ:

- ✓ умение выстраивать доброжелательные отношения с людьми;
- ✓ эмпатия;
- ✓ контроль своих эмоций;
- ✓ умение сглаживать конфликты.

Признаки низкого EQ:

- ✓ частые конфликты с окружающими;
- ✓ раздражительность;
- ✓ трудности в общении;
- ✓ частые неконтролируемые вспышки гнева.

Эмоциональный интеллект — навык, который можно и нужно развивать. Но если проблемы такого рода мешают вашей жизни, то стоит обратиться к психологу или упражняться в развитии EQ.

Упражнения для развития EQ

- ➢ **Идентифицируйте эмоции.** Проанализируйте свое состояние и его причины,

Называйте эмоции, которые вы переживаете, например: «Сейчас я злюсь».

- ➢ **Улучшайте навыки эмпатии.** Задавайте собеседнику прямые вопросы: «Ты расстроен?» «Сердишься на меня?»

- ➢ **Наблюдайте за мимикой.** Посмотрите фрагмент фильма без звука. Наблюдайте за мимикой героев, как они выражают эмоции, а затем включите со звуком этот фрагмент.

- ➢ **Говорите о том, что чувствуете.** Чтобы не подавлять эмоции, нужно их проговаривать вслух. Так вы их контролируете, направляя в мирное русло.

Автор — Анна Казадаева.

Скажи страху "нет"

Каждый из нас хоть раз сталкивался со страхом. Это нормальная физиологическая реакция, основанная на инстинкте самосохранения. Без неё человек не смог бы выжить. Однако большинство страхов — иррациональны, то есть не поддаются логическому объяснению.

Когда мы не можем контролировать свой страх, он начинает работать не в нашу пользу, а против нас. Поэтому необходимо с ним бороться. Как же это сделать?

Обычно люди пытаются игнорировать свой страх, заглушать и избегать его. Ни в коем случае нельзя так делать. Принять свой страх — первый шаг на пути к его преодолению. Подумайте, откуда он взялся в вашей жизни и насколько он реален, поделитесь своими мыслями и чувствами с близким человеком или запишите их на бумаге.

Задайте себе вопрос: «Что самое страшное может случиться, если это произойдет?» Постройте план действий на этот случай. Так последствия уже не будут казаться ужасными.

Посмотрите страху в лицо. Специально делайте то, чего больше всего боитесь. Страшно звонить по телефону незнакомым людям? Делайте это как можно чаще. Боитесь воды? Запишитесь в бассейн. Постепенно, выходя из зоны комфорта, вы сможете избавиться от барьеров.

Найдите группу поддержки. Попросите друга сделать что-то, чего вы боитесь, вместе. Если у вас, к примеру, страх высоты, пообщайтесь с альпинистом или парашютистом, пусть они расскажут о положительных эмоциях, которые испытывают на высоте. Почитайте истории людей, которые были в похожей ситуации и справились со своим страхом.

Для уменьшения тревожности и стресса стоит ограничить потребление кофе и энергетических напитков, высыпаться, правильно питаться, заниматься спортом, чаще гулять на свежем воздухе, в парке или в лесу.

И самое главное — нужно положиться на волю Божию, верить, что все происходящее попущено Богом для нашего спасения или научения, то есть делается к лучшему, а случайностей в жизни не бывает.

Однако если вас преследует постоянное неконтролируемое чувство тревоги, панические атаки, а ваш страх сильно выражен через физические симптомы (одышка, головокружение, дрожь), то это могут быть признаки психических расстройств, поэтому стоит обратиться к психологу или психотерапевту.

Автор — Анна Казадаева.

СКВЕРНОСЛОВИЕ — ЗЛО

Увы, уровень культуры речи сегодня так низок, что к брани не стыдятся прибегать ни политики в публичных выступлениях, ни журналисты. Что уж говорить об обычных людях.

Многие используют так называемую обсценную лексику, умудряясь почти не прибегать к другим словам. Все это очень печально, так как сквернословие не только проблема культуры и речи, но и большое зло.

В Священном Писании говорится о том, что надо опасаться праздных и «гнилых» слов. Так апостол Павел пишет: «Никакое гнилое слово да не исходит из уст ваших, а только доброе — для назидания в вере, дабы оно доставляло благодать слушающим. И не оскорбляйте Святаго Духа Божия, Которым вы запечатлены в день искупления».

Нельзя легкомысленно обращаться к брани. Это всегда оскорбление чувств другого человека. Сквернословля, мы согрешаем против одной из черт подобия Божиего в нас — способности слова.

Автор — Иван Белов.

ПОСТНЫЕ РЕЦЕПТЫ

В пост, особенно продолжительный, перед многими верующими встаёт вопрос: что приготовить? Предлагаем вашему вниманию полноценный обед, который способен приготовить даже подросток.

На первое — гороховый суп.

Подготовьте ингредиенты:

1. Горох колотый — 1 стакан.
2. Картофель — 2-3 шт.
3. Морковь — 1 шт.
4. Лук — 1 шт.
5. Растительное масло — 2 ст.л.
6. Лавровый лист — 2 шт.
7. Соль, чёрный молотый перец — по вкусу.
8. Вода — 2 л.
9. Укроп — 3 веточки.

Шаг 1. Горох хорошо промойте холодной водой и замочите на 1 час. Поменяйте воду, подсолите её по вкусу и варите около 50-ти минут.

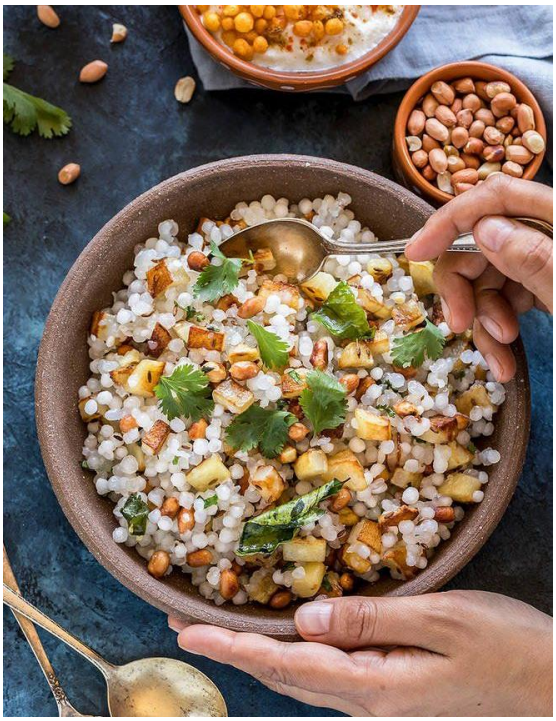
Шаг 2. Пока горох варится, помойте и очистите овощи. Лук нарежьте кубиками, морковь натрите на терке.

Шаг 3. Картофель нарежьте брусочками или кубиками среднего размера. Отправьте его в кастрюлю с горохом и варите до готовности, примерно 10-15 минут.

Шаг 4. Пока варится картофель, обжарьте на растительном масле лук и морковь до золотистого цвета, периодически помешивая.

Шаг 5. Добавьте обжаренные овощи, лавровый лист и мелко нарезанный укроп. Проварите 1-2 минуты и снимите кастрюлю с огня. Не забудьте добавить гренки.

На второе — саго с грибами.



Знаете ли вы, что такое саго?

Крупа саго — это крахмалистый пищевой продукт, который получают из сердцевины ствола саговой пальмы. На территории современной России более века назад был создан его искусственный аналог, в производстве которого применялись кукуруза и картофель. Саго не имеет выраженного вкуса, но обладает способностью впитывать вкусовые качества и аромат сопутствующих продуктов. Крупа-хамелеон. Ее готовят с ягодами, молоком, мясом и иными продуктами, заменяя овсянку, гречку и иные виды круп, получивших широкое распространение.

Но самое главное, что нужно знать о саго — это очень ценный продукт в рационе людей с непереносимостью глютена! Саго практически не содержит белка.

Итак, приступим. 150-200 грамм саго засыпать в литр кипящей подсоленной воды и варить 10 минут, помешивая. Промыть холодной водой и снова варить с 0,5 л воды в течение 10 минут.

Пока варится крупа, подготовьте лук и грибы. Нашинкуйте и поджарьте на растительном масле, подсолив и поперчив по вкусу. Подавайте саго с грибами в горячем виде.

На десерт — панна-кота.

На десерт попробуйте очень лёгкую в приготовлении панна-коту. Подготовьте необходимый набор ингредиентов:

1. Кокосовое молоко — 250 г.
2. Желатин — 22 г.
3. Ягодное или фруктовое пюре, например, из консервированных перси-

ков или замороженной клубники.

Шаг 1. Желатин залить в воду (2-3 ст. л.) для набухания на 5 минут. Влить в него тёплое кокосовое молоко. Подогреть молоко, не давая закипать, до растворения желатина. Дать немного остыть и разлить по формам. Убрать в холодное место на 2-3 часа.

Шаг 2. Сделайте ягодное пюре, сахар добавьте по желанию. Выложите пюре на застывший слой кокосового молока и уберите в холодное место. Внимание! Вкус десерта зависит от качества кокосового молока.

Напиток — клюквенный морс.

В это время года очень важно восполнять витамины. Поэтому давайте приготовим клюквенный морс. Подготовьте ингредиенты:

1. Клюква — 500 г.
2. Сахар — 50-100 г.
3. Вода — 2,5-3 л.
4. Мёд (по желанию) — 2-3 ст. л.

Шаг 1. Установите дуршлаг на небольшую кастрюльку. В дуршлаг положите марлю, сложенную вдвое. Положите в марлю клюкву и подавите ягоды деревянной ложкой.

Шаг 2. Выдавите сок из ягод в эту же кастрюльку, а выжимки положите в другую.

Шаг 3. Налейте в кастрюлю с выжимками горячую воду, поставьте на плиту и варите около 10 минут.

Шаг 4. Процедите приготовленный отвар через сито и вылейте его в чистую кастрюлю. Влейте в отвар клюквенный сок.

Шаг 6. Всыпьте сахар, размешайте и прокипятите 2-3 минуты. По желанию, половину сахара можно заменить двумя-тремя столовыми ложками мёда.

Шаг 7. Морс из клюквы готов. Можно пить как в горячем, так и в холодном виде. Ангела за трапезой!

Автор — Матвей Карпов.

Номер подготовили

А.В. Родыгина,
редактор

Анна Казадаева
8 класс

Мария Корепанова
6 «Б» класс

Александра Юранева
8 класс

Василиса Кудинова
6 «Б» класс

Иван Белов
6 «А» класс

Любовь Сальникова
8 класс

Матвей Карпов
6 «А» класс

Есть идеи? 😊

Поделись! Собрания редакции по пятницам в 14.40 на 3 этаже.