ИЗДАЁТСЯ ПО БЛАГОСЛОВЕНИЮ ЕПИСКОПА РЖЕВСКОГО И ТОРОПЕЦКОГО АДРИАНА

НЕЛИДОВСКИЙ БЛАГОВЕСТ

28 июня 2019 г. № 26 (808)

НАРОДНАЯ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ ДУХОВНАЯ ГАЗЕТА НЕЛИДОВСКОГО БЛАГОЧИНИЯ

« Всегда радуйтесь, непрестанно молитесь, за все благодарите»
Апостол Павел

Ко Дню памяти партизан и подпольщиков

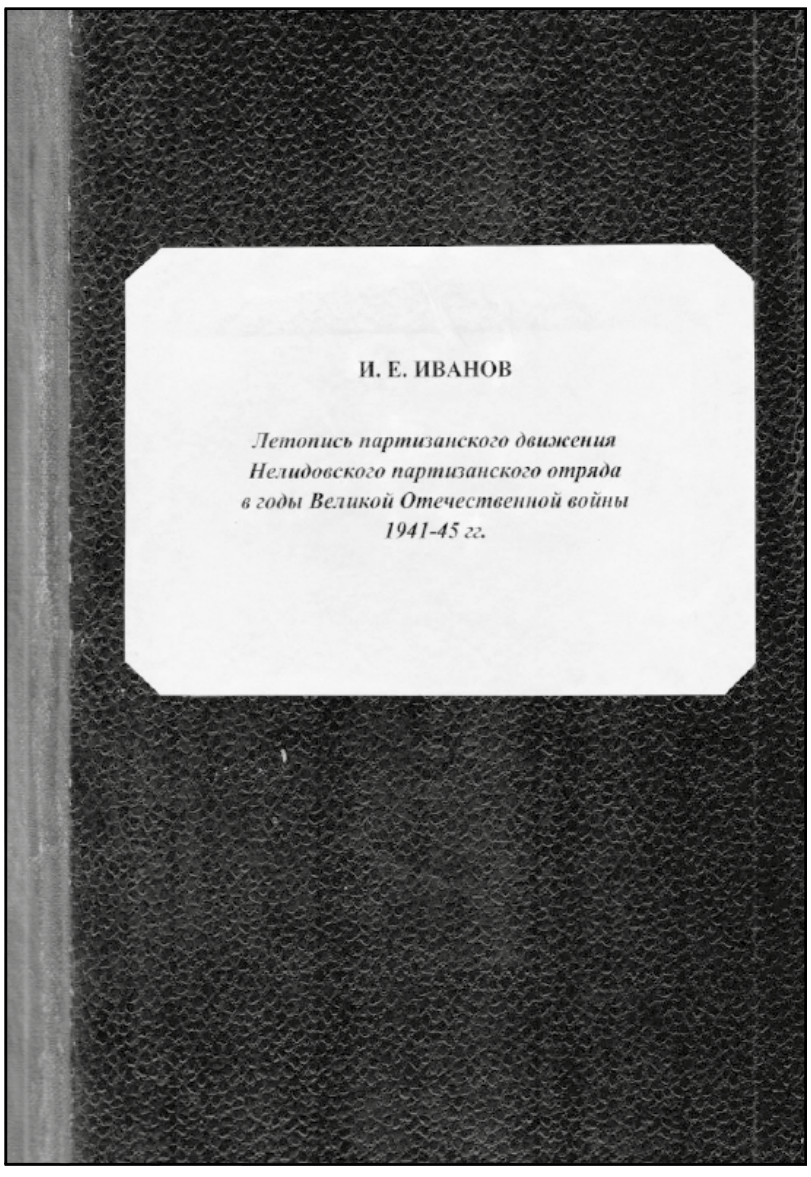
ПАМЯТЬ – ХРАНИМ

29 ИЮНЯ 1941 года вышла Директива Совнаркома СССР и ЦК ВКП (б) партийным и советским организациям прифронтовых областей, в которой указывалась необходимость создания партизанских отрядов: «в занятых врагом районах создавать партизанские отряды и диверсионные группы для борьбы с частями вражеской армии..., создавать невыносимые условия для врага и всех его пособников, преследовать и уничтожать их на каждом шагу, срывать все их мероприятия». Жителям Нелидова и Нелидовского района Тверской области хорошо известны по многочисленным публикациям в прессе руководители Нелидовского партизанского отряда, члены партизанского отряда и деятельность отряда в борьбе с фашистами за освобождение от оккупантов нашей родной земли. Но до сих пор открываются новые страницы мужества жителей наших посѐлков и деревень: подростков и стариков, мужчин и женщин, коммунистов и беспартийных. В архиве городского Краеведческого музея отреставрирован и оцифрован один из первых неповторимых трудов комиссара Нелидовского партизанского отряда Ивана Ефимовича Иванова: «Летопись партизанского движения Нелидовского партизанского отряда в годы ВОВ 1941-45 гг.» С хронологической тщательностью автор описывает события в нашем районе в первые дни ВОВ, ещѐ до немецкой оккупации, затем в период установления фашистами «нового порядка» на нашей земле, трудности быта в суровые зимы 1941-1942 годов и населения, и «лесных защитников», гибель людей и предательства, долгожданное освобождение края от немчуры. На 242 страницах машинописного текста много новой, прежде не опубликованной информации, в том числе, фамилии жителей нашего края, которые не были указаны в прежних материалах. Тема партизанского движения, непосредственного участия в нѐм конкретных жителей нашего края, чьи потомки живут на земле, политой кровью их родных и близких, не может не волновать души. Она не должна иметь «срока давности», поэтому предлагаю жителям города, больших и малых посѐлков и деревень, и даже тем, кто проживает сейчас не в наших краях, но чьи родные жили на нелидовской земле в суровые годы войны, объединить усилия по сбору материалов, которые иначе, как дорогими реликвиями, теперь не назвать.

Семейные фото давних лет, на которых члены партизанского отряда, их дети и родственники – до войны и после неѐ. Сохранившиеся страницы семейных альбомов (не бросайте их в печь!..). Карты походные и охотничьи (даже ветхие). Предметы тогдашнего быта, сохранившуюся (в сундуках…) одежду. Любые документы родных, награды близких (если не знаете, куда их «пристроить»). Грампластинки «того» времени, аудиотехнику (даже не работающую). Письма, вырезки из газет, записки, и …свои воспоминания об ушедших родных, связанных с партизанской жизнью – в письменной или устной форме. Думаю, что каждая семья хранит память о людях, которым мы все обязаны мирной жизнью. Если Ваша душа откликнется, материалы можно предоставить по адресу:

1) г. Нелидово, ул. Панфилова, д. 23, кв. 32. Кожановой С. А. тел. 5-41-66; 8-915-730-43-74;

2) ksaizik@gmail.com От себя лично гарантирую посильную обработку материалов, предоставление их для публикации в СМИ при согласии всех сторон, возврат реликвий, предоставленных во временное пользование, содействие организации доступа к материалам (в зависимости от реального выполнения предложенного). Мы помним! Должны!



Неделя всех святых

Удивительный всеобщий праздник — Неделя всех святых! День, когда можно любому сказать: «С именинами Вас!» без боязни ошибиться. Именины у всех. Но особое дело — именины у тех, кто каждый год празднует их именно 23-го июня. Сегодня после Божественной Литургии в храме Покрова Пресвятой Богородицы в Итомле настоятель храма протоиерей Валентин Сергиенко особо поздравил с именинами Антонину Ивановну, нашу замечательную прихожанку. Она с мужем Валентином Васильевичем живет в Санкт-Петербурге, но каждый год обязательно навещает итомлинскую землю и — еще более обязательно — наш храм. Удивительно светлые люди, истинные христиане. Длинную и наверняка не всегда простую жизнь прошли они вместе, но не растеряли радость от жизни, кажется, что, наоборот, только умножают ее год от года. В этом году Валентин Васильевич с Антониной Ивановной отпраздновали редкий по нынешним временам праздник — 60 лет супружеской жизни! Вот у кого всем нам можно поучиться любви, доброте, бережному отношению друг к другу. Настоятель храма поздравил с юбилеем наших прихожан, а «Многая лета», спетая в их адрес, прозвучала с особым чувством. Многая и благая лета Вам, дорогие наши!

А всех-всех православных — с именинами и Неделей всех святых!

Информационная служба Ржевского районного благочиния

День памяти и скорби

22 июня, в День памяти и скорби, епископ Ржевский и Торопецкий Адриан совершил божественную литургию в Оковецком кафедральном соборе Ржева, города воинской славы. После богослужения делегация Ржевской епархии во главе с владыкой Адрианом приняла участие в мероприятиях, посвящённых Дню памяти и скорби, на мемориальном кладбище советских воинов. Мероприятия начались с чина отпевания погибших советских солдат, чьи останки были обнаружены при проведении поисковых работ на территории Ржевского района. После епископ Адриан принял участие в митинге и торжественной церемонии захоронения погибших красноармейцев.

Отдел по взаимоотношениям Церкви с обществом и СМИ Ржевской епархии

Патриарх Кирилл призвал создавать программы и готовить священников к работе с подростками на приходах

Святейший Патриарх Кирилл указал на проблему ухода из храмов детей во время переходного возраста.

– Дети, которые вместе с родителями приходят в храм в самом юном возрасте, не остаются в храме автоматически по достижении переходного возраста, значительная их часть вообще перестает ходить в церковь, – заметил Первосвятитель в четверг 13 июня на заседании Высшего Церковного Совета, сообщает сайт «Патриархия.ru».

По мнению Предстоятеля Церкви, это происходит вследствие «нечто неправильного и даже опасного».

– Дети переходного возраста очень часто увлекаются другими темами, нечто в окружающем их мире становится настолько притягательным, что испытанное ранее религиозное чувство не выдерживает конкуренции, ребенок погружается в иные сферы деятельности и в иные сферы интересов, – сказал Святейший Патриарх.

Кроме того, как считает Первосвятитель, подростки уходят из храмов и из-за недостаточного внимания к ним на приходах.

– Мы видим этих детишек – таких благодатных, радостных, воцерковленных, с бабушками и дедушками, с мамами и папами, – а какая работа с ними ведется? Знает ли священник всех этих детишек? Знаком ли он с семьями? Знает ли он, что в этих семьях происходит? – обозначил проблему патриарх Кирилл.

Предстоятель Церкви выразил уверенность, что для того, чтобы подростки оставались в храмах «они уже в радостном младенческом возрасте должны становиться, в меру своих возможностей, ответственными членами прихода, христианской общины».

Патриарх Кирилл подчеркнул, что в связи с данной проблемой должны быть выработаны программы «очень серьезного воцерковления ребенка, его подготовки к переходному возрасту», а также «должны быть хорошо подготовлены священнослужители».

В качестве примера таких программ Первосвятитель предложил приходам в пределах одного благочиния обмениваться опытом работы с детьми раннего и переходного возраста, вырабатывать различные совместные программы – образовательные, культурные, развлекательные, спортивные.

– Забота о старшем детском возрасте, о юношестве, в целом о молодежи должна быть для нас абсолютным приоритетом, – резюмировал в связи с данной темой патриарх Кирилл.

Источник: foma.ru

30 июня. Воскресение.
Неделя 2-я по Пятидесятнице, Всех святых в земле Русской просиявших.
8.00. Водосвятный молебен.
9.00 Часы. Исповедь. Литургия.
11.00. Заочное отпевание.

1 июля. Понедельник.
Боголюбской иконы Божией Матери.
8.00. Утреня. Исповедь. Литургия.
13.00. Огласительные беседы для готовящихся к принятию таинства Святого Крещения (домовая церковь ЦРБ)
18.30. Субботник на строительстве храма

2 июля. Вторник.
Апостола Иуды, брата Господня.
8.00. Утреня. Исповедь. Литургия.

4 июля. Четверг.
Обретение мощей преподобного Максима Грека.
8.00. Утреня. Исповедь. Литургия.

5 июля. Пятница.
Сщмч. Евсевия, еп. Самосатского. Мчч. Зинона и Зины.
8.00. Утреня. Исповедь. Литургия.

6 июля. Суббота.
Владимирской иконы Божией Матери.
8.00 Часы. Исповедь. Литургия.
9.30. Крещение.
16.00. Всенощное бдение. Исповедь

Владыка Донор: зачем православный епископ уже 16 лет сдает свою кровь

«Я слышал самые разные истории про то, как людям становится плохо во время сдачи крови, и переживал за свою собственную реакцию» — вспоминает епископ Феоктист (Игумнов) свой первый донорский опыт.

Накануне Международного дня донора крови, который отмечается во всём мире 14 июня, мы попросили владыку рассказать, почему вот уже 16 лет он регулярно сдает свою кровь и что думает о суевериях, связанных с переливанием крови, которые есть у некоторых верующих людей.

Феоктист (Игумнов), епископ Переславский и Угличский:

— У меня не было мысли становится донором, я совершенно не думал об этом. Но как-то раз в 2003 году ко мне обратился за помощью один из священников Александро-Невского собора города Ижевска, в котором я тогда служил диаконом. Его новорожденному сыну нужна была кровь. Отказать я не хотел и не мог, потому и пошел на свою первую сдачу крови в качестве донора.

Я слышал самые разные истории про то, как людям становится плохо во время сдачи крови, и переживал за свою собственную реакцию. Очень не хотелось проявить слабость, пусть и невольную. Собственно, переживание за самого себя — единственная эмоция, которую я запомнил. Хотя потом была еще огромная радость от того, что все прошло прекрасно. Малышу мы, к слову сказать, помогли: он выздоровел.

Когда же я учился в Московских духовных школах, ко мне обратились студенты, которые регулярно сдавали кровь для одной женщины. У нее было очень неприятное заболевание, и жить без регулярного переливания крови она попросту не могла. Я уже знал, что прекрасно переношу донацию, и поэтому присоединился к студентам.

Уже 16 лет я являюсь донором, и за всё это время никаких трудностей какого-либо характера никогда не испытывал, но с суевериями касательно переливания крови, конечно, сталкивался.

Борьба с суевериями с помощью слов, как мне кажется, довольно бесперспективное занятие. Если человек руководствуется ими, значит, его авторитет находится вне Церкви, потому в Церкви нет и не может быть суеверий, а есть только вера во Христа Спасителя. Думаю, что здесь необходимы не слова, а действия, направленные на то, чтобы сместить авторитет с внецерковного на внутрицерковный. А это уже история про личности. Собственно, это была и есть одна из самых главных наших задач: сделать так, чтобы уважение к архиерею, настоятелю или же рядовому священнику позволяло двигаться туда, куда зовет Церковь.

В данном же случае Церковь благословляет очень простой и незатратный путь помощи другим людям: если нет медицинских противопоказаний, то сдать кровь очень просто, это, думаю, для очень многих даже проще, чем пожертвовать условную тысячу рублей на какое-то благое дело.

Мне иногда кажется, что донорство — один из путей исполнения заповеди о любви к ближнему для особо скупых христиан.

Когда мы решили устраивать регулярные донорские акции при храме Рождества Христова в Митине города Москвы осенью 2015-го года, были люди, которые весьма скептически смотрели на нашу затею в том числе и из-за бытующих суеверий. Но благодаря очень грамотной подготовке со стороны наших активистов и тому факту, что я как настоятель шел впереди всех, многие изменили свое отношение. За 4 года нам удалось провести акцию по сбору крови при храме 7 раз!

Все в том же храме Рождества Христова в Митине история про донорство началась с одной молодой прихожанки, которая победила лейкоз. Сделать это было бы невозможно без донорской крови. Маша — очень талантливая молодая девушка, ее можно назвать всеобщей любимицей. Если чаще всего истории про необходимость донорской крови — это истории про кого-то другого, то здесь мы постоянно видели перед собой человека, которого не было бы с нами, если бы не доноры. Она это прекрасно понимала и понимает, и потому везде и всюду рассказывает о подвиге доноров. Подвиг, конечно, не великий, но он способен спасать жизни людей. Думаю, что встречи с теми, кто жив благодаря чужой крови, могут помочь победить все сомнения и даже самые закоренелые суеверия.

Бог даровал мне здоровье, которое лучше среднестатистического. Я думаю, что для меня было бы грехом, если бы я скрывал этот Божий дар и не делился им, потому как вообще любой дар Бога дан человеку не для него лично, а для того, чтобы им делиться. Донорство для меня — это одна из возможностей делиться с окружающими тем, что я получил от Бога.

Подготовила Анастасия Спирина

Фото Екатерины Паладич

Источник: foma.ru

Знаменитости присоединяются к флешмобу в поддержку больных БАС

Благотворительный фонд «Живи сейчас» запустил флешмоб #МирВнутри в поддержку людей с тяжелым неизлечимым заболеванием – боковым амиотрофическим склерозом (БАС). К акции присоединяются все новые и новые участники, в т.ч. знаменитости.

Так, к флешмобу уже присоединились актер и режиссер Максим Виторган, актриса Александра Ревенко, певец и композитор Петр Налич и другие известные люди, сообщает портал «Милосердие.ru».

– Участники флешмоба #МирВнутри выкладывают фото с содержимым своих рюкзаков и сумок, напоминая таким образом о том, что в каждом человеке, как и в его сумке, спрятан уникальный мир, и болезнь не должна становиться препятствием открывать этот мир окружающим. Одновременно участники флешмоба делают пожертвования в фонд «Живи сейчас»: сейчас на попечении фонда около 900 пациентов с БАС по всей стране, – рассказали в фонде «Живи сейчас».

Одной из участниц флешмоба стала вокалистка группы «Louna» Лусинэ Геворкян.

«В каждом человеке прячется целый мир. Но есть люди, которые из-за болезни лишены возможности делиться этим миром с другими. У людей с редкой болезнью БАС их воспоминания, мысли, увлечения и мечты оказываются запертыми в теле, как вещи, которые сложили в чемодан, закрыли и выбросили ключ», – написала она у себя в Instagram.

В свою очередь, гендиректор фонда «Живи сейчас» Наталья Луговая отметила, что «о БАС мало знают в обществе, даже врачи зачастую забывают о нем – просто потому что это редкая болезнь».

– Из-за этого, сталкиваясь с БАС, люди часто подолгу не могут узнать свой диагноз. Мы надеемся, что флешмоб #МирВнутри поможет не напугать, но проинформировать людей о существовании этой болезни, а также привлечь пожертвования на помощь тем, кто уже столкнулся с БАС, – подчеркнула она.

В течение всего июня 2019 года фонд «Живи сейчас» проводит благотворительные мероприятия с целью помочь людям с БАС. Расписание акций можно посмотреть здесь.

БАС (боковой амиотрофический склероз) – редкое неизлечимое заболевание, при котором человек постепенно теряет способность двигаться, говорить, глотать и дышать, при этом оставаясь в сознании. Самым известным человеком с БАС был физик Стивен Хокинг. Согласно статистике, в России проживает 10-15 тысяч людей с БАС.

В 2014 году другой флешмоб, #IceBucketChallenge, инициированный американцем с БАС Питом Фрейтсом, привлек порядка 100 миллионов долларов на научные исследования, которые продолжаются до сих пор. Их цель – найти причины появления БАС, а также лекарство, которое позволит остановить болезнь, считающуюся одной из самых загадочных в XXI веке.

Источник: foma.ru

Весь мир считает калории на пальцах. Почему диеты не работают

Здоровый образ жизни — это не жесткие самоограничения и мучительные тренировки, а здравый смысл, разнообразие и умеренность. Так считают авторы «Книги ЗОЖника», которые собрали в ней актуальные научные данные о питании, тренировках, сне и стрессе. «Правмир» публикует отрывок новинки «МИФа», из которого вы узнаете самые популярные мифы о питании.

Представьте себе весы: если на обеих чашах будет одинаковое количество калорий, они, а вместе с ними и наша масса тела, будут находиться в состоянии равновесия. Другими словами, чтобы оставаться в своем нынешнем весе, полученные с пищей калории должны соответствовать их расходу. Соответственно если вы хотите похудеть, то необходимо, чтобы расход калорий превышал потребление. А для этого можно двигаться в двух направлениях: снижать поступление калорий или повышать их расход. А эффективнее и разумнее действовать в обоих направлениях сразу. <…>

Пустые калории

Если вы хотите вписаться в свою норму калорийности и получить при этом максимум нужных веществ — белков, полезных жиров, углеводов, витаминов и минералов, важно есть поменьше продуктов, которые содержат много калорий, но мало белков, полезных жиров, витаминов и минералов.

Примеры подобных продуктов:
алкоголь;
сладкая выпечка, печенье;
чипсы;
сахар;
конфеты;
сладкая газировка;
картофель фри;
колбаса, бекон.

Разумнее отдавать предпочтение продуктам с высокой биологической ценностью, ведь вы хотите не только хорошо выглядеть, но и прекрасно себя чувствовать и прожить долгую жизнь.

Миф: нельзя есть после шести вечера

Время приема пищи не влияет на энергетический баланс. Известный фитнес-эксперт в области питания Алан Арагон отмечает, что вечером мы накапливаем жира не больше, чем в любое другое время суток.

Это означает, что способность нашего организма набирать вес зависит не от того, в какое время он получает пищу, а от того, в каком количестве. Съедите вы 500 ккал в десять утра или восемь вечера — значительной разницы нет, ведь в итоге все сведется к закону энергетического баланса: будет дефицит калорий — будете худеть, избыток — вес начнет расти.

Если вам все еще не верится, что можно есть после шести часов вечера и сбрасывать лишние килограммы, обратимся к исследованию. Израильские ученые из Института биохимии и питания провели экспе-

Окончание на стр. № 5

Окочание. Начало в предыдущем номере.

О разговорах в храме во время Богослужения

Как же можно приучить детей и новоначальных к благоговейному отношению к храму, богослужению, к Христу, наконец, который видимым образом, телесно в Чаше Причастия (причащаемся Тела и Крови Спасителя) вынесен из алтаря, если прихожане, особенно, бабушки, на которых принято равняться у молодёжи, ведут себя непочтительно по отношению к святыне, к Таинству Причастия?

Мы приходим в храм для участия в литургии, в совместной молитве. «Душа молитвы – внимание», – говорит святитель Игнатий Брянчанинов («Аскетические опыты. О молитве» 8-2_13). Поэтому согрешают те, кто во время богослужения отвлекаются от молитвы разговорами, хождением. Можно добавить, что каждый из нас готовясь к исповеди, читал о том, что разговоры, хождение во время богослужения и даже вроде бы вполне «законные» действия во время богослужения (приложиться к иконам, если вы не сделали этого до службы, поставить свечи или попросить кого-то поставить ваши свечи) тоже являются грехом и требуют покаяния. Богослужение – это общая молитва, а молитва требует внимания и сосредоточенности. Кстати, в одном из многочисленных сборников «Православные чудеса в XX веке» есть история о том, как одна женщина во время чтения Евангелия приложилась к иконе святителя Николая Чудотворца, а святитель из иконы сказал ей, что он молится, а она ему мешает.

Запоминаем ли мы, что читаем, готовясь к исповеди? Например, книгу старца архимандрита Иоанна (Крестьянкина) «Опыт построения исповеди». Вот отрывок из самого начала книги, из части испытания совести по десяти заповедям: «Заповедь первая: «Я Господь Бог твой, да не будет у тебя никаких других богов, кроме Меня». Какие же обязанности в отношении к Богу по этой заповеди?

И мы ещё оправдываемся, что нам негде почерпнуть эти правильные понятия о Боге, что нас никто не учил и не учит этому, но этим стремлением оправдаться мы усугубляем свою вину, ибо это неправда! Мы ведём слишком невнимательную, слишком рассеянную жизнь и сами не хотим черпать из тех источников, которые есть у каждого из нас.

1.Спросите-ка свою совесть, дорожим ли мы каждым богослужением в храме, внимаем ли тем молитвословиям и песнопениям, какими молится Церковь? Вот вам школа, вот самое нужнейшее, самое истиннейшее богословие, вот самая покаянная молитва, самые вдохновенные славословия Богу Питаем ли мы всем этим разум и душу? Нет.

Господи, прости нас!

Мы не любим приходить в храм к началу богослужения, протискиваемся куда-то сквозь людей во время службы, толпимся и громко разговариваем у свечного ящика, переходим с места на место. Сами не слышим, что читается и поётся, и другим мешаем, ничего не черпаем из этого источника истинного богословия.

Господи, прости нас, грешных!

Мы не только дома не читаем Евангелие, но и в храме не слушаем! Благоговейное поведение в храме обязательно всегда, а во время чтения Святого Евангелия все должны замереть и с наклоненной головой внимательнейшим образом слушать. А мы хорошо ещё, если внешне не толкаемся в это момент (а это бывает с нами – Господи, прости нас!). Хорошо ещё, если не передаём свечки и тем самым не отвлекаем внимание других (Кайтесь Господу, кто виноват в этом, – Господи, прости нас!). Хорошо ещё, если, пользуясь как бы «пустым» временем, не лезем поправлять свечки или зажигать лампадки (это тоже у нас происходит – Господи, прости нас!). Хорошо ещё, если не отвлекаем окружающих пустыми разговорами, и в этом мы грешны, Господи!

Господи, прости наше невнимание, нашу дерзость, наше легкомыслие и холодность, которые мы проявляем к слушанию того чтения, какое предлагает нам Церковь во время Богослужения. Принеся сейчас покаяние Господу, положим с этого дня (для этого не требуется великого ума или необычайного подвига), как только начинается чтение Евангелия в храме, прекращать все посторонние дела, всякое движение, наклонить голову и внимательнейшим образом внимать словам Евангелия.

Помоги нам, Господи!

Но если мимо вас будет всё же протискиваться человек, который не слышал сегодня исповедь и не знает, как положено вести себя в этот момент, не одёргивайте его злобно. А потом, может быть запомнив его, ПОСЛЕ СЛУЖБЫ с любовью и доброжелательностью объясните, как надо вести себя во время чтения Евангелия. Вот это будет по-христиански!

.

Источник: chram.ortox.ru

Петров пост – зачем он нужен среди лета

Из года в год накануне и во время Петрова поста православные христиане ведут ожесточенный спор: а нужен ли он вообще? Ведь исторически пост после Пятидесятницы держали только те, кто не соблюдали Великий пост. С другой стороны, Церковь же по каким-то причинам его усвоила – стоит ли менять то, что с такой любовью было принято поколениями до нас?

Дискуссия эта столь же бесконечна, сколь и бесполезна, потому что все останутся, как говорится, при своем. А самое главное – никаких реформ в этом отношении Церковь проводить, очевидно, не собирается, так что в наших православных календарях числа после Дня Всех святых и до 11 июля включительно будут помечены строгим: «День постный».

Но пусть голодные братья и сестры не спешат тяжело вздыхать. Пост – это не только и не столько изменение рациона питания. Тоже, вроде бы, тысячу раз высказанная истина, но именно «неаскетичный» (лето, зелень, первые ягоды, да еще и рыбу можно – ну какая тут аскетика, просто легкое снижение холестерина) Апостольский пост может стать отличным упражнением для ее усвоения. Тем более – в его связи с давно прошедшим Великим постом. Хотя на первый взгляд кажется, что Апостольский пост – как раз исключительно «пищевое» явление – нет особенных, отличающихся от будничных, богослужений, мало святоотеческих советов на этот период…

Что же можно сделать за эту «почти-четыредесятницу» полезного для души? Кроме нормальных христианских дел – накормить голодного, навестить больного – к этому мы призваны во все дни года. Очевидно, мы можем вспомнить подвиг самих апостолов – почитать Деяния и послания апостолов. А еще – доделать то, что не успели, но очень хотели сделать, или до чего никак не доходили руки, или что казалось не слишком важным – в Великий пост. Ведь в конце зимы и весной, в самый разгар рабочего периода (далеко и до всех светских праздников, кроме 8 марта, и до летних отпусков), мы не успеваем очень многого.

Ну, например – во дни Петрова поста есть время не спеша разобраться со смыслом Великопостных богослужений. А у кого-то ведь не получалось даже их посетить – дети, работа, неотложные дела… Петров пост – способ если не наверстать, то восполнить частицу потерянного.

Если каждый год вы мучаетесь от непонимания Великого Покаянного канона преподобного Андрея Критского и никак не можете себя заставить сесть и прочитать его по-русски и с комментариями – самое время! Например, с помощью серии этих текстов.

Если праздник Торжества Православия кажется вам бесконечно далеким, потому что вы помните повод для его установления (VII Вселенский собор, догмат об иконопочитании), но совершенно не представляете себе, что происходило между соборами, как вспыхивали те или иные ереси и споры – почему бы не почитать по нескольку страничек в день из «Вселенских соборов» А. В. Карташева?

Антон Владимирович читал лекции в Свято-Сергиевском институте в Париже, не только ставшем центральной богословской школой русской эмиграции, но и задававшем темы и тенденции в мировом богословии. Язык большинства «парижан» достаточно понятен даже «начинающему богослову», а уж тем более – язык Карташева, который

читал лекции по истории Церкви, как говорили современники, как приключенческий роман.

Может быть, кто-то из нас еще не прочитал «Лествицу», автора которой мы вспоминаем в четвертое воскресенье Великого поста? Или прочитав, ужаснулся (чтение и вправду не для слабонервных – мирянину может стать дурно уже на первой ступени, «слове об отречении от мира»)? Что ж, посидеть над самим текстом и для понимания – хотя бы над статьей об Иоанне Лествичнике в «Православной энциклопедии» тихим летним вечером – не самое скучное времяпрепровождение.

А как насчет главного богослужения – Божественной Литургии и Таинства Евхаристии? Уже написано море литературы – от преподобного Максима Исповедника до отца Александра Шмемана! Может быть, стоит пуститься в плавание – ну хотя бы в небольшой «круиз», почитать что-то?..

Читать, узнавать, расширять свой кругозор – для этого подойдет любое время. Но вот тут-то и прячется самый простой ответ на вопрос – зачем же Церковь оставила ничем, казалось бы, необъяснимый летний пост, некогда существовавший только для тех, кто не постился перед Пасхой? Наверное, затем, чтобы мы об этом чудесном периоде не забывали. Чтобы не теряли, а постоянно открывали в нем новые и новые сокровища.

Источник:https://www.pravmir.ru

Соцсети не предназначены для детей и вызывают зависимость. Семь причин не покупать ребенку смартфон

Детям до 13 лет рано иметь смартфон. На социальные сети они будут тратить слишком много времени, не отработают навыков живого общения и отдалятся от семьи. Почему это может произойти, как обезопасить ребенка в цифровом мире и что делать, чтобы он ценил реальную жизнь, рассказывает психолог Виктория Л. Данкли.

Подросток просит у вас смартфон…

Детям в возрасте от 9 до 13 лет лучше не пользоваться социальными сетями. Они еще к ним не готовы. У меня двое детей того же возраста. С подростками происходят странные вещи, они меняются:

Они хотят быть популярными любой ценой. Глупый юмор, разговоры в неподходящее время — во время урока, например, и желание казаться смешными.

Они сосредоточены только на себе — на своей одежде, носу, теле и волосах.

Они экспериментируют. Играются со своей индивидуальностью, примеряя новые роли, чтобы понять, что им подходит.

Они импульсивны и рассеянны. В какой-то момент у них все плохо, а потом опять хорошо. Им сложно себя контролировать.

Как родитель, вы меняетесь вместе со своими подростками. От вас больше не услышишь наивное «Мой ребенок никогда бы не сделал…» В какой-то момент стали говорить: «Я уверен(а), что мой ребенок стоит за случившимся. Пожалуйста, простите его. Его поведение не идеально, у него сейчас нелегкие времена, подростковый кризис…»

Затем ребенок просит у нас смартфон. И мы поддаемся, думая, что у их друзей уже есть такой, да и постоянные просьбы уже надоели. А может, хочется обновить свой мобильный до последней модели, отдав старое устройство сыну или дочери. В результате этого решения в жизни подростка появляется мир социальных сетей. То, о чем мы не думали и к чему никто из нас не был готов.

Почему ему рано заводить аккаунт

С 9 до 13 лет ребенок взрослеет и меняется. Он все чаще принимает рискованные решения и с трудом контролирует себя. Поэтому доступ к социальным сетям порой худшее, что с ним может случиться. И вот почему:

1. Социальные сети не предназначены для детей. Слаборазвитая лобная кора ребенка не справляется с соблазнами, связанными с использованием социальных сетей. Уведомления — отвлекают, постоянные обновления заставляют листать ленту снова и снова. Если вы учите ребенка, как ответственно использовать технологии, знайте: помочь ему разумно использовать соцсети вы не сможете. Это как с одеждой, которая пока велика. Дети будут использовать социальные сети не по назначению, пока не дорастут до них.

2. Социальные сети — это развлечение. Они не сделают вашего ребенка умнее, не подготовят к реальной жизни или будущей работе. В них нет необходимости для здорового социального развития. Это маркетинговая платформа, которая собирает личную информацию и предпочтения вашего ребенка при каждом использовании.

3. Дети часто руководствуются принципом «чем больше, тем лучше». Такой подход опасен, если применить его к соцсетям. У ребенка действительно 1456 друзей? Он должен быть онлайн по девять часов в день? Социальные сети злоупотребляют нашим временем.

4. Социальные

Окончание на стр. № 6

Не пьют, не убивают, делают добрые дела. Чем они хуже наших святых?

Хороший праздник стоит того, чтобы его праздновать долго. Неделя всех святых, воскресный день, следующий за Троицей и Духовым днем – неотъемлемая часть праздника Пятидесятницы, часть события сошествия Духа Святого на апостолов, чествование тех, кто принял этого Духа вслед за апостолами, во все последующие века и до сего дня.

По поводу святых меня спрашивали не раз примерно в таком ключе:

– Говорите, что святости без Церкви и христианства не бывает? Почему? А вот посмотрите на этих или вон тех атеистов (иноверцев). Они живут праведно, не пьют, не прелюбодействуют, не убивают, постятся иногда круче православных, делают добрые дела – на них что же, Дух Святой не сошел? В них что, нет Духа? Чем они хуже этих ваших святых? Или вы, почитающие святых – чем лучше?

На такие вопросы я по молодости, бывало, раздраженно вскидывался, бросался защищать… кого? Церковь? Бога? Или пытался доказать что-то свое, непременно на чем-то своем сиюминутно и наскоком настоять?.. Прости меня, Господи, я сейчас уже и не помню. Помню, что с годами однажды понял: чаще всего меня спрашивают искренне, за внешним сарказмом и апломбом в вопрошателях часто кроется живой поиск истины, и свое раздражение в таких разговорах, по глупости и гордости выдаваемое мною за «апологетику», следует отодвинуть в сторону и самому получше разобраться в вере моей Церкви, в моей собственной вере.

Думаю я вот что.

Дух Святой – тот самый Дух, «Руах» (общеизвестно, что это слово на иврите – женского рода), Единый в Троице со Отцом и Сыном, Который при сотворении мира, как птица, носился над творением и высиживал его, как птенца. Этот Дух дан и каждому человеку, грядущему в мир. Священномученик Ириней Лионский, выражая православный взгляд на устройство человека из тела, взятого от земли, и души, получающей Дух от Бога, писал: «Если же лишится душа Духа, такой человек, оставленный воистину душевным и плотским, будет несовершенным, получив образ в сотворении, но не приняв подобие через Духа».

Без Духа Божия никакой вообще человек не может оставаться человеком. Генетическая связь всякого человека с Богом крепка, крепче всякой смерти, пусть даже и не всегда бросается в глаза наблюдателю. Истребить ее, отравить грехом, отчуждением, нелюбовью, окончательно лишиться Духа не так-то просто, хотя человек в своем безумии, бывает, очень старается в этом направлении, стоит посмотреть на безумие мира сего, кипящее вокруг.

Этот Дух проявляет себя и в нехристианах, попросту говоря, для того, чтобы понять, что убивать – нехорошо и неправильно, можно и не быть крещеным, и не читать заповедь в Библии, достаточно прислушаться к своей совести и к своему сердцу (если, правда, слух твой еще не атрофировался и способен расслышать эти голоса…). Церковь свидетельствует об этой всеобщности Духа в своих богослужебных стихах: «Святым Духом всяка душа живится и чистотою возвышается, светлеется Троическим Единством священнотайне».

Позвольте, какой же тогда Дух сошел на апостолов в день Пятидесятницы? Какой-то еще другой, не такой, каков дан вообще всем людям? Нет, тот же самый Дух Святой. Просто – с совсем другой миссией: из учеников – стать соработниками Христа в деле спасения, исцеления, преображения, обожения мира, стать тем обновленным Израилем, который поможет всему миру, всем страдающим во зле и грехе деткам Божиим, о спасении которых печется Бог, войти в Царство Божие. «Утешитель же, Дух Святый, Которого пошлет Отец во имя Мое, научит вас всему и напомнит вам все, что Я говорил вам» (Ин. 14:26). Миссия эта настолько важна, что для нее, как говорил Христос Никодиму, надо заново родиться от Духа. Эта миссия была и есть главным делом Церкви в мире: быть ломимой со Христом за жизнь мира.

Есть еще один важный момент, он возникает среди христиан, когда они заводят разговоры о «духовности». Все туманные недоумения по поводу стяжания Духа Святого, все вопросы насчет того, в ком Дух этот есть, в ком нет, и для чего Он, можно примерно проверить по одному церковному признаку – христоцентричности.

Святые, которых мы чествуем, проверили это на себе и нам, нынешним, передали этот опыт: Дух Святой действует не сам по себе и ведет человека не в «туманну даль» и не на седьмое небо – но ко Христу. Вот этот признак – безусловен.

Поясняю на простейшем примере: если ты стяжал разные высокодуховные дары и состояния, годами священнобезмолвствуешь и постишься, высоко богословствуешь и огненно пророчествуешь, иссекаешь воду из камней, исцеляешь больных и воскрешаешь умерших, а человеческий Христов фактор, Его заповеди о любви к ближнему, у тебя куда-то выпали, и ты гонишь и уничижаешь ближних, неважно, врагов или друзей, в семье, на приходе или в соцсетях интернета, единоверцев или иноверцев, если людям рядом с тобой тошно – то смотри, не впал ли ты в то печальное состояние демонического самообмана, которое в Православии имеет название «прелесть».

Святые Церкви – вовсе не безгрешные праведники или этакие волшебные супергерои, как иногда думают о них, и сравнивать их с праведниками нехристианскими – вряд ли стоит. Конечно, праведность нужна и святым, но есть черта, за которой «меряние праведностью» заканчивается. Святые, взятые Богом в особый удел – это те люди, кто заново родился от Духа и участвует в миссии Церкви Христовой. Чествуя их в Неделю всех святых, прославленных в святцах или безвестных, я, например, исполнен одной тревоги, одной заботы: сам-то я – святой или нет? Сам-то – зачем в Церкви? Принял ли я Духа Святого как соработник Сына Божия в деле спасения и введения человеков в Царство? Собственно, больше я в Церкви – низачем. И если этого нет во мне и в моей жизни – участь моя дика, нелепо позорна и печальна. Потому что по всем прочим параметрам праведности я многим вышепомянутым внецерковным людям, честно говоря, в подметки не гожусь.

Источник:https://www.pravmir.ru

Окончание. Начало на стр. № 3

Весь мир считает калории на пальцах. Почему диеты не работают

римент, чтобы определить, становимся ли мы полнее, если едим много углеводов на ночь. В ходе полугодового эксперимента ученые сравнивали две группы людей, которые находились в условиях дефицита калорий и потребляли большую часть углеводов либо на завтрак, либо на ужин (после восьми вечера).

В результате группа, которая основную часть углеводов съедала по вечерам, не просто не набрала лишних килограммов, а даже потеряла чуть больше жира, чем группа, которая большую часть углеводов съедала на завтрак. Важно, что этот эксперимент изучал влияние именно углеводов, а не просто любой пищи, съеденной после шести вечера.

А ведь многие люди абсолютно уверены, что как раз углеводы, да еще и на ночь, — катастрофическое сочетание, которое необратимо ведет к набору лишних килограммов. Если суточное количество полученных калорий будет меньше израсходованного количества энергии, потребление углеводов после шести вечера не приведет к набору веса.

Тем не менее мы не пытаемся вас убедить объедаться по вечерам. В обычной жизни, когда за вами не приглядывают ученые, вечерние подходы к холодильнику могут привести к нежелательному результату. Более того, у поздних приемов пищи есть существенный недостаток: они могут ухудшать качество сна.

Миф: частое питание разгоняет метаболизм и помогает похудеть

На многих сайтах и форумах о похудении можно прочитать, что, питаясь пять-шесть раз в день небольшими порциями, человек «ускоряет обмен веществ» и таким образом якобы сжигает больше калорий, что впоследствии помогает быстрее избавиться от лишних килограммов.

Частое и дробное питание начали связывать с похудением и ускорением метаболизма в 1960-х годах. Тогда на основании эпидемиологических исследований ученые пришли к выводу, что между частотой приемов пищи и весом существует обратная взаимосвязь. Специалисты предположили, что чем чаще человек ест, тем он стройнее.

Развенчан этот миф был относительно недавно. В 1997 году в The British Journal of Nutrition французские специалисты из парижской клиники Отель-Дье представили обзор под названием «Частота приемов пищи и энергетический баланс». В нем они отметили, что масса тела регулируется не частотой приемов пищи, а только соотношением затраченной энергии к полученной.

Другими словами, мы худеем лишь тогда, когда находимся в условиях отрицательного баланса энергии, независимо от количества приемов пищи. <…>

Миф: продукты с отрицательной калорийностью

Кстати, есть миф о продуктах с отрицательной калорийностью, на переваривание которых тело тратит больше энергии, чем получает из них. И в качестве примера часто приводят низкокалорийные продукты типа сельдерея.

В теории звучит неплохо, но на поверку — ложь. Во-первых, тело не тратит на переваривание любой пищи больше 30 % содержащихся в ней калорий. Во-вторых, больше всего энергии (именно те самые «до 30 %») уходит на переваривание белковой пищи, а не низкокалорийной растительной, типа сельдерея. Так что обмануть систему таким нехитрым способом не получится.

Почему диеты не работают

Вместо того чтобы объяснить, как наш организм использует поступающую с пищей энергию, и предоставить работающие инструменты для управления весом, многие «гуру» в области правильного питания продолжают продвигать идею ограничения потребления некоторых особо ненавистных продуктов. Часто можно услышать, что если человек хочет похудеть, ему нужно «сесть» на низкокалорийную диету и навсегда забыть о сахаре, жире и жареном. Или же употреблять строго определенный набор продуктов, который горе-диетологи назначили «жиросжигающими». Но почему подобные диеты не работают?

Слово «диета» на подсознательном уровне подразумевает что-то временное — у нее есть и начало, и конец. А конец диеты, как вы помните по эффекту йо-йо, это также и конец ее действия. Даже само по себе понятие «диета» ассоциируется именно с суровыми ограничениями в еде. А чем строже ограничения, чем суровее диета, тем меньше шансов придерживаться ее длительное время.

В 2005 году в Медицинском центре Тафтса были проведены исследования четырех наиболее популярных на то время диет: Орниша (низкожировая диета), Zone Diet (диета с примерно одинаковой пропорцией БЖУ), Weight Watchers Diet (диета, основанная на подсчете баллов, которые присваиваются каждому продукту) и Аткинса (низкоуглеводная диета).

За год участники мужского пола сбросили в среднем по 3 кг, что составляло 3% их исходного веса. Участницы-женщины похудели в среднем на 2,3 кг, что составляло 2,5% исходного веса. Между диетами не было существенной разницы: в среднем все дали примерно одинаковый результат по количеству потерянных килограммов. Но что касается соблюдения диеты, было выявлено одно важное различие: около 50% участников, выбравших диеты с наибольшим числом ограничений — Орниша и Аткинса, — отказались от соблюдения режима питания до истечения 12 месяцев. А среди выбравших более гибкие диеты Zone Diet и Weight Watchers с дистанции сошли на 15% меньше.

Вывод: в большом количестве ограничений нет смысла. Можно просто следить за размерами порций и придерживаться удобной для вас структуры рациона. И делать это с помощью любимых продуктов и блюд — так вам будет намного легче. Если вы хотите лучше понимать, сколько вам лично нужно калорий, чтобы быть здоровым и подтянутым, можно какое-то время вести их учет и подсчитывать, сколько энергии вы потребляете.

Национальный центр по профилактике хронических заболеваний (США) рекомендует терять от 0,5 до 1 кг веса в неделю. Такой темп будет безопасным для здоровья. Стоит отметить, что чем меньше у человека процент жира, тем ближе нужно ориентироваться на нижнюю границу — то есть более стройным людям рекомендуется терять не более 0,5 кг в неделю. Не существует продуктов, которые вызывают набор или потерю веса. Для изменения массы тела первоочередное значение имеет не что вы едите, а сколько.

Что такое гибкая диета

Если вы внимательно читали книгу до этого места, то наверняка сообразили, что гибкая диета основана на законе энергетического баланса и, по сути, неправильно называть ее диетой — в распространенном понимании этого слова как ограничения в питании. Это скорее рациональный и здравый подход к нему, который желательно использовать постоянно.

Любите жареный картофель — включайте его иногда в рацион, не представляете свою жизнь без мороженого — ешьте, хотите кусочек торта — вы можете себе это позволить. Главное, чтобы продукты из категории «нездоровой» пищи не становились основой вашего ежедневного меню и вписывались в дневную норму калорий. Гибкая диета исповедует принцип сконцентрированности на долгосрочных результатах. Вместо того чтобы мучить себя какими-либо жесткими ограничениями короткое время, куда разумнее изучать себя, прислушиваться к себе и питать свой организм разнообразно.

Многие ошибочно полагают, что гибкая диета дает человеку карт-бланш на поедание фастфуда, полуфабрикатов и сладостей под предлогом того, что если человек находится в условиях дефицита калорий, он будет худеть независимо от источников пищи. Но когда дело касается не просто цифр на весах, а укрепления здоровья и снижения процента жира в организме при условии сохранения мышечной массы, источники поступления калорий имеют большое значение.

Пончики, мороженое в шоколадной глазури, пицца и гамбургеры в лучшем случае имеют ничтожно малое количество некоторых из этих веществ. Если вы хотите укрепить здоровье, улучшить самочувствие и прожить долгую жизнь, большую часть вашего рациона должна составлять здоровая пища. Под этим словосочетанием мы понимаем пищу, содержащую максимальное количество разнообразных питательных веществ.

Сторонники гибкой диеты рекомендуют использовать правило 80/20 (или 90/10), которое гласит: если 80 % (90 %) вашего рациона составляет еда с высокой биологической ценностью (крупы, орехи и бобовые, мясо птицы, постная говядина и свинина, рыба, молочные продукты, фрукты, овощи), тогда оставшиеся 20 % (10 %) суточного рациона человек может «отдать» любимым сладостям и фастфуду. Правило 80/20 (90/10) — это единственное необходимое условие для гибкой диеты. Таким образом вы сможете обеспечивать организм достаточным количеством белка, жиров и углеводов с высокой биологической ценностью, а также витаминами и минералами, но при этом не сходить с ума из-за постоянной тяги к запретной еде.

Итак, чтобы составить план питания по принципу гибкой диеты, необходимо:

рассчитать вашу примерную потребность в калориях;

распределить в верном соотношении еду, богатую белками, жирами и углеводами;

составить подходящий лично вам план питания, где 10–20 % общей калорийности можно оставить для вредной, но любимой еды.

И необязательно есть что-то «запретное» каждый день, старайтесь минимизировать количество переработанной нездоровой пищи. Но главная идея — не воспринимать еду как черное или белое и при желании позволять себе то, чего вам так хочется, но контролировать размер порции.

Как считать калории на пальцах

<…> Эксперты по питанию из Precision Nutrition предложили простой метод, помогающий людям правильно питаться и контролировать порции, причем с учетом размера тела. Требуется лишь использовать в подсчетах ваши руки. Вот как это работает.

Пищу, богатую белком, считают ладонями.

Овощи считают кулаками.

Пригоршнями считаем пищу, богатую углеводами.

Большим пальцем измеряем порции еды, богатой жирами.

Рекомендации по количеству веществ в суточном рационе. Рис. 1

Если питаться по этим ориентирам, то для среднего мужчины калорийность будет составлять около 2300–3000 ккал в день и 1500–2100 — для женщины (все индивидуально и зависит от размеров вашего тела и соответственно рук). При этом само по себе питание по соотношению белков, жиров и углеводов достаточно полноценно и соответствует общим рекомендациям диетологов. Да и считать порции с помощью рук намного проще и спокойнее (а возможно, и точнее).

Порция пищи, богатой белками (например, мясо, рыба, творог), должна соответствовать по размеру (диаметру и толщине) вашей ладони, в ней будет примерно 15–20 г белка.

Овощи — важная составляющая рациона, и эксперты из Precision Nutrition рекомендуют съедать мужчинам 6–8 порций размером с кулак, женщинам — 4–6 «кулаков» овощей в день.

Ваша пригоршня определяет необходимую порцию углеводов. В данном случае под углеводосодержащей пищей прежде всего подразумеваются разного рода крупы, а также фрукты (но не сахар). Считайте приготовленные углеводы (например, сваренный рис, гречку, пасту) пригоршнями, в одной пригоршне — примерно 15–30 г углеводов в зависимости от их конкретного источника.

Ваш большой палец определяет необходимую порцию жиров. Порция объемом с большой палец содержит примерно 7–12 г богатой жиром пищи. Впрочем, тут есть тонкость: многие жиры мы потребляем в жидком виде (прежде всего это масла, которые используем для жарки или заправки салатов), поэтому определять порцию часто придется на глаз, ориентируясь на размер большого пальца. Можно также использовать столовую или чайную ложку. Приведенные выше правила — не догма, а лишь ориентир.

Можно начать питаться по такой схеме и прислушиваться к собственным ощущениям, самочувствию и изменениям веса. А по результатам уже корректировать этот подход к питанию под личные особенности и желания: можно есть чуть больше или чуть меньше тех или иных продуктов.

Главное, чтобы контроль питания и управление весом не были для вас пыткой, а, скорее, доставляли удовольствие. В этом есть прямой практический смысл: то, что вы делаете через силу и с неохотой, рано или поздно бросите. А сбалансированно питаться желательно всегда, поэтому очень важно, чтобы этот процесс стал комфортным на длинной дистанции.

Источник:https://www.pravmir.ru

Окончание. Начало на стр.№ 4

Соцсети не предназначены для детей и вызывают зависимость. Семь причин не покупать ребенку смартфон

сети вызывают зависимость. К ним можно пристраститься так же сильно, как и к видеоиграм. Если использовать этот вид развлечений в раннем возрасте, то у ребенка сформируется вредная привычка, которая может перерасти в зависимость.

5. Ребенок не учится живому общению, без которого невозможно добиться успеха в жизни. В соцсетях легче знакомиться с людьми, в то время как в реальности это требует усилий.

6. Из-за социальных сетей подростки теряют связь с семьей. Поддержки они ищут среди виртуальных "друзей". Важно, чтобы у ребенка сохранялись близкие отношения с родными, ему нужна ваша любовь.

7. Мозг подростка с максимальной эффективностью изучает новое. Поэтому он напрасно расходует свой потенциал, когда теряет время в социальных сетях. Цифровой мир отнимает слишком много умственной энергии, которую можно было пустить на другие цели. И эти две сферы жизни практически невозможно сбалансировать.

Это уже случилось. Как сократить риски

Стоит хорошо подумать, прежде чем давать детям доступ к социальным сетям. В отличие от взрослых, они используют их безответственно. Поэтому вот несколько советов, как защитить ребенка от опасности в цифровой реальности.

Не спешите — пусть у ребенка не будет гаджетов. Дайте ребенку повзрослеть без смартфона. Тогда, став старше, он будет разумнее использовать технологии. Кроме того, без социальных сетей он будет придавать больше значения живому общению и личным отношениям.

Следите за аккаунтами детей. Они не должны быть тайной для родителей. Вместе с ребенком убедитесь, что настройки конфиденциальности установлены. Но знайте, что они могут создать ложное чувство безопасности. Поэтому пусть ребенок чаще общается со своими друзьями лично или хотя бы по телефону.

Создайте семейные учетные записи вместо индивидуальных аккаунтов. Это позволит детям не отставать от друзей, находясь при этом в более безопасной среде социальных сетей.

Вход в соцсети — через домашний компьютер. Пусть ребенок пользуется этими сайтами на компьютере или ноутбуке. Тогда он будет проводить на них меньше времени. В экран смартфона можно смотреть круглосуточно и к тому же использовать соцсети безответственно, когда родители тебя не контролируют. С большим монитором меньше шансов сделать неверный выбор.

Контролируйте время, проведенное в соцсетях. Средний подросток тратит на гаджеты девять часов в день. Знаете ли вы, сколько времени на социальные сети уходит у вашего ребенка? Следите за этим и сокращайте лимит. Например, в аккаунт можно заходить раз в три дня, чтобы посмотреть обновления. Или проверять его трижды в неделю.

Планируйте вместе время, которое ребенок проведет с друзьями. Помните, что ребенку не нужны 845 "друзей". Ему достаточно от четырех до шести друзей в реальной жизни. Помогите детям планировать встречи с товарищами — вечера кино, настольных игр или походы в гости с ночевкой. Они этого очень ждут. Поэтому разрешайте ребенку приглашать друзей домой и помогите им хорошо провести время.

Отдыхайте вместе и без гаджетов. Подростки, у которых теплые отношения с семьей, счастливее своих сверстников и большего добиваются в жизни. Дети нуждаются в нас, родителях, особенно в этом возрасте. Да, сейчас с ними легко поссориться, подростки действительно раздражают нас. Но именно тепло и поддержка помогают им отказаться от искусственных драм в социальных сетях. Ребенку нужно чувствовать, что дома его всегда ждут и примут в любой ситуации. К тому же только вместе вы сможете сказать "нет" социальным сетям и "да" семейному времяпровождению. Поэтому стройте планы и проводите время друг с другом.

Не позволяйте смартфону распоряжаться вами и вашими близкими. Помогите детям выбрать более здоровые формы отдыха — общение, прогулки, спорт, чтение. В будущем у них еще будет время, чтобы развлекать себя социальными сетями. Помните, что детство все-таки ограничено. Пусть они проведут его с вами, а не глядя в экран.

Источник: Psychology Today

Уважаемые читатели!

Приход церкви Балыкинской иконы Божией Матери обращается к вам и вашим семьям с большой просьбой:
если у Вас имеются детские кроватки, прогулочные коляски для младенцев, стульчики для кормления малышей, которые вашим семьям уже не нужны, но находятся в хорошем состоянии, пожертвуйте их, пожалуйста, для детишек малообеспеченных семей — подопечных нашей церковной социальной службы.
Прием такого инвентаря и других нужных семьям с детьми вещей мы ведем в нашем Церковно-общественном центре «СоДействие» по адресу : ул. Советская, д. 16/1 (2-й этаж) 3 дня в неделю (вторник, среда, четверг) с 10 до 14 часов. Если Вам понадобится помощь в доставке этих вещей, просим предварительно позвонить нам по телефону:
5-14-51 либо 8-980-627-23-79.

Возможность совершать пожертвования на храм с помощью мобильного телефона

Чтобы совершить SMS-пожертвование на храм, необходимо отправить простое сообщение вида: «stroim» пробел «сумма» на номер 3116.

Например, чтобы совершить пожертвование в размере 10 руб., Вам нужно в смс-сообщении набрать stroim (пробел) 10 и отправить его на номер 3116. Если отправить запрос без указания суммы, то снимется 50 рублей. Минимальная сумма пожертвования составляет 10 руб.

Можно перевести средства через Яндекс. Деньги на номер 410012835527774

Также на сайтах www.ioanhram.ru, www.nelidovofond.ru теперь доступна услуга онлайн перевода. Вы просто вводите номер и сумму пожертвования, и на Ваш телефон приходит SMS с просьбой подтверждения платежа

Да благословит Господь Вас и Ваших близких по молитвам праведного Иоанна Кронштадтского за те благие дела, которые Вы совершаете во славу Божию.

Подписка на газету

Начинается подписка на газету «Нелидовский Благовест» на второе полугодие 2019 год. Стоимость подписки составит 25 руб на 1 месяц (получение газеты в редакции). Стоимость почтовой подписки с доставкой по адресу составляет 29 руб.

Уважаемые читатели нашей газеты, прихожане храма Балыкинской иконы Божией Матери и просто верующие, неравнодушные люди!

Все мы с 2008 года наблюдаем колоссальное строительство! В центре нашего замечательного города строится поистине жемчужина нашего края.

Нам с вами осталось совсем чуть-чуть, чтобы со всех сторон нашего города можно было обратить взор на золотой купол. Давайте не будем опускать руки, а посмотрим на то чудо, которое уже выросло перед нашими глазами. И скоро, благодаря вашей помощи и поддержке, и центральный купол зи золотой крест засияют над городом. Мы верим, что, несмотря на все преграды и трудности, однажды наш большой новый храм вместит в себя всех желающих. Храм наполнится теплотой, любовью и, конечно, светом горячих молитв. И все желающие смогут получить там утешение. Но сегодня необходимо ваше участие и поддержка в доставке и монтаже центрального купола.

Перечислить пожертвование можно:

1. На номер карты 5336690069494450.
2. Яндекс.Деньги на номер 410012835527774.
3. SMS-пожертвование «stroim» пробел «сумма» на номер 3116.
4. На сайте www.ioannhram.ru доступна услуга онлайн-перевода.
5.На расчетный счет.

ФОНД СТРОИТЕЛЬСТВА ХРАМА ИОАННА КРОНШТАДТСКОГО И БЛАГОУСТРОЙСТВА ГОРОДА НЕЛИДОВО
ИНН6912997055КПП691201001Р/с40703810706000000624
ФИЛИАЛ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ПАО БАНКА «ФК ОТКРЫТИЕ» г. МОСКВА к/с 30101810945250000297БИК 044525297

Если вы не имеете возможности помочь денежными средствами, то просим ваших молитв, что тоже очень важно в деле строительства храма Божьего.

Редакционный совет:
Иеромонах Николай (Голубев), протоиерей Сергий Малышев, Анна Штубова, Иван Кирпичев, Петров Юрий Григорьевич

Главный редактор
Михайлова Алена Алексеевна

Учредитель: местная религиозная организация православный Приход церкви Балыкинской иконы Божией Материг. Нелидово Ржевской Епархии Русской Православной Церкви (Московский Патриархат)
«Нелидовский Благовест» распространяется в г. Нелидово, Нелидовском, Жарковском, районах Тверской области

Не использовать в хозяйственных целях

12+

Время подписания в печать по графику : 26. 06. 2019, 10.00. Фактическое время подписания 26. 06. 2019, 10.00

Газета выходит один раз в неделю с 19 декабря 1999 г.

Цена свободная

Адрес редакции и издателя: 172521Тверская обл., г. Нелидово, ул. Шахтерская, д. 5. тел./факс 5-14-51
E-MAIL: b-listok@rambler.ru

Отпечатано в филиале АО "Тверская областная типография" г. Ржев, ул. Урицкого, 91

Сайт Ржевской епархии: http://ржевскаяепархия.рф/

Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ69-00299 выдано 25 декабря 2012 года Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тверской области

Формат А-3, Объем 3 печ. л., Тираж 1100 заказ..., подписной индекс 51735

Мнения авторов публикуемых материалов не обязательно отражают точку зрения редакции.

В информационных блоках использованы материалы WEB- серверов "православие.Ru" "Русская линия"