

# Ай, разгуляй!

## Масленичная неделя – в самом разгаре

Праздник Масленица имеет и другое название – сырная неделя. После крещения Руси Масленица отмечается в последнюю неделю перед Великим постом, за семь недель до Пасхи. В этом году масленичная неделя празднуется с 11 по 17 марта включительно.

Вся она делится на два периода: Узкая Масленица и Широкая Масленица. Узкая Масленица – первые три дня: понедельник, вторник и среда, Широкая Масленица – это последние четыре дня: четверг, пятница, суббота и воскресенье.

По традиции каждый день Масленицы имеет своё название: понедельник – «Встреча», вторник – «Заигрыш», среда – «Лакомка», четверг – «Разгуляй», пятница – «Тёщины ве-

черки», суббота – «Золовкины посиделки», воскресенье – «Прощёное воскресенье».

Главный символ Масленицы – конечно же, блины. Их пекут по различным рецептам и наполняют мясом, рыбой, творогом и многим другим. Макают в мед, сметану, растопленное масло, стуженное молоко и плавяный шоколад. Пекут цветными, добавляя красители. Делают «ажурными», применяя различные техники и хитрости.

Но не только «символ солнца» ставят на стол в эту праздничную неделю. Пироги, пирожки и вареники точно так же, как и блинчики, готовятся с разнообразными начинками на Масленицу. Это может быть рыба, вареные яйца, творожная масса, медово-ореховая пастила, ту-

шеная капуста и картофельное пюре. Обратите внимание, что готовят на Масленицу также и драники. Рецепт этого уникального блюда также существует множество.

В праздничные дни Масленицы есть несколько примет, которые помогут узнать о грядущих жизненных делах. Например, если блины получаются плохо пропеченными или некрасивыми, то в скором времени вас ждут трудные времена, болезни или неприятности. Если перед началом Масленицы стоит холодная и ненастная погода – ждите хорошего урожая. Если незамужняя девушка встречает подвыпившего человека на Масленицу – то ее ждет счастливый и долгий брак.

На Масленицу едят много блинов, сжигают соломенное



чучело, танцуют и водят хороводы, прославляют Весну-Красну, чтобы она как можно быстрее победила в схватке с зимой. Прошли столетия, но о Масленице не забывают и отмечают ее с большим размахом. Гулянья продолжают целую неделю.

В частности, в Арамилском городском округе в это воскресенье отмечать Масленицу будут в 11 часов дня на площади у Дворца культуры на Рабочем

поселке, в 12 – возле КДК «Виктория» в поселке Светлый и возле сельского клуба «Надежда» в поселке Мельзавод и у бассейна «Дельфин» в центре города. В районе Гарнизон праздник пройдет в субботу, 16 марта. Начало – в 12.00. А в сказочной деревне «Парк сказов» в поселке Арамил в этом году сожгут не «стандартное» чучело, а «Жарптицу»: праздновать Масленицу там будут весь воскресный день – с утра и до вечера.

# Самый строгий и сложный

## Великий пост у православных верующих в этом году начнется в понедельник, 18 марта, и закончится в субботу, 4 мая

Продолжительность поста – 40 дней. Великий пост является самым продолжительным и строгим из всех постов Русской православной церкви. Поэтому его и называют Великим.

Предваряет Великий Пост Сырная седмица (Масленица). Во время масленичной недели верующие отказываются от мясной продукции. Это помогает им постепенно входить в постную диету. Пост состоит из двух периодов: Святая Четыредесятница и затем Страстная седмица. Святая Четыредесятница – дни, когда люди идут навстречу Богу. Через ограничение в пище, молитву и покаяние в грехах они постепенно приближаются к встрече с Христом Воскресшим. Страстная седмица – дни, когда сам Христос идет к людям через последние проповеди, Тайную Вечерю, Голгофу и Воскресение. Длится шесть дней, на седьмой наступает Пасха.

### Какие правила нужно соблюдать

У многих людей Великий пост ассоциируется в первую очередь с ограничениями в пище, однако это не так. В церкви неоднократно отмечали, что нынешний устав ни от кого не требует строгих пищевых ограничений. Ключевая цель поста – поменять свою жизнь к лучшему.

**ВЕЛИКИЙ ПОСТ. Календарь питания по дням.**

Седмицы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1-я Подготовительная	мясоед	мясоед	мясоед	мясоед	мясоед	мясоед	мясоед
2-я Подготовительная	мясоед	мясоед	рыба	мясоед	рыба	мясоед	мясоед
3-я Подготовительная	масленица	масленица	масленица	масленица	масленица	масленица	масленица
1-я седмица	ничего не едят	хлеб, вода	сырая пища без масла	вареная пища без масла	сырая пища без масла	вареная пища с маслом	вареная пища с маслом
2-я седмица	сырая пища без масла	вареная пища без масла	сырая пища без масла	вареная пища без масла	сырая пища без масла	вареная пища с маслом	вареная пища с маслом
3-я седмица	сырая пища без масла	вареная пища без масла	сырая пища без масла	вареная пища без масла	сырая пища без масла	вареная пища с маслом	вареная пища с маслом
4-я седмица	сырая пища без масла	вареная пища без масла	сырая пища без масла	вареная пища без масла	сырая пища без масла	вареная пища с маслом	вареная пища с маслом
5-я седмица	сырая пища без масла	вареная пища без масла	сырая пища без масла	вареная пища без масла	сырая пища без масла	вареная пища с маслом	вареная пища с маслом
6-я седмица	сырая пища без масла	вареная пища без масла	сырая пища без масла	вареная пища без масла	сырая пища без масла	вареная пища с маслом, икра	РЫБА
Страстная седмица	сырая пища без масла	сырая пища без масла	сырая пища без масла	вареная пища без масла	ничего не едят	вареная пища без масла	ПАСХА

### На праздник Благовещения 7 апреля - РЫБА

Его результатом должна стать глубокая перемена в человеческих мыслях – в его отношении к окружающим, мировоззрению и восприятию ценностей.

Во время Великого поста важно соблюдать ряд правил, призванных помочь очиститься не только физически, но и духовно. Следует чаще и вдумчивее молиться. Нужно посещать

храм. Необходимо помнить о важности покаяния. Нужно тщательно следить за собственными мыслями и поступками. Следует совершать как можно больше благих поступков.

### Как подготовить себя

Соблюдают все запреты поста лишь священ-

но-служители и особо верующие. Для обычных людей ограничения условны, и, если сложно отказаться от какого-то продукта, церковь не препятствует этому – важно прийти к духовному очищению. Медицинские показания и жизненные обстоятельства также могут повлиять на питание.

В связи с тем, что из-за Великого поста меняется привычный рацион питания, этот период может стать большим испытанием для организма. По этой причине следует подготовиться заранее. За несколько недель до начала поста рекомендуется постепенно сократить количество мяса и продуктов животного происхождения. Каждый день

следует увеличивать долю пищи (в частности, белка) растительного происхождения. Приблизительно за неделю до Великого поста нужно исключить из употребления кисломолочные продукты.

### Что можно кушать

Строгие дни поста – первая неделя и Страстная седмица. В Чистый понедельник нужно полностью отказаться от пищи. В течение первой недели верующие молятся и демонстрируют смирение, отказываясь от привычных удовольствий. В остальные дни поста необходимо исключить мясо, яйца, молоко, рыбу и другие продукты животного происхождения, руководствуясь своим самочувствием.

В некоторые дни поста допускаются послабления. Например, на Благовещение Пресвятой Богородицы и Вербное воскресенье можно есть рыбу, а в Лазареву субботу – икру.

В период Великого поста можно употреблять овощи, фрукты и ягоды; бобы, чечевицу, сою, нут, фасоль; злаковые; орехи и сухофрукты; грибы; черный хлеб, хлебцы; зелень, салаты, брокколи, спаржу; мед. В определенные дни можно позволить себе немного вина, другой алкоголь во время Великого поста находится под запретом.