28/02/2020

Как правильно подготовиться к Великому посту



Великий пост в 2020 году начинается 2 марта. Этот период, который завершается Страстной седмицей, а затем, 19 апреля, Пасхой Христовой, православные христиане считают самым важным. При этом Святая Четыредесятница — довольно непростой период как с физической, так и с духовной точки зрения. В течение семи недель нужно воздерживаться как от пищи животного происхождения, так и от вредных привычек и различных увеселений. Однако многим людям столь резкий переход к длительному говению дается очень сложно. Поэтому, как говорят врачи и священники, важно к нему подготовиться.

С медицинской точки зрения резкий отказ от мясной пищи — стресс для организма. А это, в свою очередь, может усугубить хронические заболевания, которыми страдает человек. Врачи призывают определиться заранее с тем, насколько строгими будут ограничения в еде.

Медики призывают соблюдать простые правила, которые помогут перестроить организм. “Во время масленичной недели, которая предваряет Великий пост, не нужно до отвала наедаться любимыми скоромными продуктами — теми же блинами. Во-первых, это чревато растяжением желудка, во-вторых, сочетание такой пищи с жирной сметаной, мясом или рыбой — это бомба замедленного действия, особенно для людей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта”, — говорит РИА Новости профессор Академии постдипломного образования Федерального медико-биологического агентства, диетолог Маргарита Королева.

Поэтому нужно мягко отказываться от запрещенных в пост продуктов. А одновременно с этим на столе должно быть все больше овощей и фруктов.

“Они должны быть не в виде сока, например, а свежими. Растительная клетчатка перестроит организм на продукты, которые легко усваиваются и требуют сравнительно мало времени на переваривание. К этой же категории относятся и молочные продукты — если нет индивидуальной непереносимости. Главное, чтобы организм чувствовал себя здоровым, чтобы мы были активны — тогда и в Великий пост войдем спокойно”, — обращает внимание врач-диетолог.

Согласно православному вероучению, перед Великим постом важна еще и духовная подготовка. Не зря в церковном календаре этот период предваряют три специальные недели, которые постепенно настраивают верующих на Святую Четыредесятницу.

“В среду и пятницу недели сыропустной — масленичной — уже совершаются богослужения по великопостному уставу. А вообще с богослужебной точки зрения это особый период, когда читаются особые молитвы. Поэтому, наверное, нужно заранее рассчитать свое время так, чтобы попасть в храм на службу, особенно в первые четыре дня поста”, — подчеркивает в беседе с РИА Новости известный церковный публицист иеромонах Макарий (Маркиш).

Кроме того, в Церкви призывают вступить в Великий пост без каких-либо взаимных обид. Для этого нужно примириться с родными, близкими, друзьями и коллегами, попросив у них прощения.

“Собственно, эта традиция, которая совершается в последний день перед постом (Прощеное воскресенье. — Прим. ред.), зародилась полторы тысячи лет назад в монастырях Палестины. Все семь постных недель монахи проводили в полном уединении в пустыне, поэтому перед тем, как разойтись, они примирялись друг с другом, зная, что кто-то мог не вернуться обратно к празднику Пасхи. Мне кажется, об этой истории нужно помнить тем, кто собирается поститься”, — отмечает отец Макарий.

Тем не менее каких-либо единых принципов подготовки к Великому посту, уверяет он, нет. По-хорошему, этот вопрос нужно обсуждать со священником. Ведь, по словам монаха, “не человек существует для поста, а пост для человека”.

ria.ru