



# МОЛОДОЙ ПРИКОЖАНИИ

Московская епархия Русской Православной Церкви.  
 ХРАМ СЯТТЕЛЯ НИКОЛАЯ ЧУДОТВОРЦА.  
 По благословению настоятеля прот. Александра  
 Трушина.

## УСПЕНИЕ ПРЕСВЯТОЙ ВЛАДЫЧИЦЫ НАШЕЙ БОГОРОДИЦЫ

*Праздник Успения – один из самых неожиданных для светского миропонимания праздников: что празднуется? Разве можно праздновать смерть?! Но славянское слово «успение» означает сон. Смысл праздника Успения в том, что нет больше той смерти, которая ждала каждого до Воскресения Христова, после нет больше скорби о смерти, нет перед ней страха.*

*Апостол Павел, воспевающий победу словами древнего пророка: "Смерть! где твое жало? ад! победа?", меня жизнь - смерть (Фил 1.21). И от земной жизни Богородица не "В Рождестве сохранила еси, во оставила еси напоминает песнопение.*



*где твоя говорит: "для Христос, и приобретение" после отшествия Пресвятая оставляет мира: девство успении мира не Богородице..." – церковное*

*По преданию Богородица узнала о времени своего перехода из этого мира, она готовилась к этому переходу постом и усиленной молитвы, хотя она и не нуждалась в очищении души или исправлении – вся ее жизнь была образцом святости и жертвенности. Православные постятся и подражая подвигу*

*церковному*

*Пресвятой Богородицы, желая хотя бы отчасти уподобиться ее чистоте, и восхваляя ее.*

*В Церкви особо подчеркивается, что пост кардинально отличается от вегетарианства или обычной диеты: это в первую очередь воздержание ради Христа – как в телесных удовольствиях, так и в душевных развлечениях. Верующие стараются с помощью Божией победить определенный свой недостаток, вернуть мир и согласие в те отношения с ближними, где они утеряны.*

*Успение – один из самых любимых на Руси праздников: со времени святого князя Владимира Успенские храмы стали появляться по всей Руси: соборный Киевский храм, Десятинная церковь была посвящена Успению Богородицы. К XIV в. Успенские храмы как главные церкви были построены в Суздале, Ростове, Ярославле, Звенигороде. Главный Московский храм, основанный в Кремле в XIV веке, также был освящен во имя Успения Богородицы.*

*После Вознесения Господа Иисуса Христа на Небо Пресвятая Дева в основном жила в области Иерусалима, посещая места, где проповедовал и совершал чудеса Ее Сын. Особенно она любила посещать Гефсиманский сад и подолгу молилась там, откуда Христа повели на суд и на крестные страдания. Молилась Пресвятая Дева об обращении к вере упорствующего иудейского народа и о новых церквях, устрояемых апостолами в разных странах, она и сама много проповедовала благу весть Воскресения Христова.*

*И вот в конце одной такой молитвы предстал перед Ней Архангел Гавриил, который не раз являлся Ей, возвещая веления Божии. Сияющий радостью, Он сообщил Ей, что через три дня закончится путь Ее земной жизни, и Бог возьмет Ее в Свои вечные обители. При этом Он дал ей райскую ветвь, блистающую неземным светом. Воротясь с Елеонской горы, Богоматерь стала готовиться к отходу из этой жизни.*

*Наступил час, когда Богоматерь должна была преставиться. В комнате пылали свечи, а на украшенном одре возлежала Богоматерь, окруженная любившими Ее людьми. Вдруг храмина озарилась необыкновенным светом Божественной славы и в необычном свете сошел с неба Сам Господь Иисус Христос, окруженный Ангелами и душами ветхозаветных праведников. Богоматерь, взирая на Своего Сына, как бы сладко засыпая, без всякого телесного страдания, предала в Его руки Свою чистую душу. Позже, вспоминая это событие, Церковь в одном из своих песнопений воспевает: "Ангелы, успение Пречистой видевши, удивившася: како Дево восхищается от земли на Небо."*

*Согласно преданию, во время погребения Богоматери апостолы несли одр, на котором покоилось Ее Пречистое тело, а огромное количество верующих, окружая процессию, пели священные песни. Апостол Фома не успел на погребение Богородицы и ему позволили войти в пещеру, где была погребена Богородица, чтобы он смог поклониться ей в последний раз. Но, войдя в пещеру, они увидели только Ее погребальные пелены, издающие приятное благоухание, самого же тела Богоматери там не оказалось. Пораженные этим непонятным исчезновением Ее тела, они поняли, что Сам Господь соизволил прежде всеобщего воскресения взять на Небо пречистое тело.*

*(По материалам православной печати).*

## КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА?

*Дядя Стёпа утром рано  
Быстро вскакивал с дивана,  
Окна настежь открывал,  
Душ холодный принимал.  
Чистить зубы дядя Стёпа  
Никогда не забывал.*

Сергей Михалков

*Сегодня, по мнению специалистов, практически каждый выпускник школы имеет 2-3 заболевания функционального характера или хроническое заболевание, и лишь 10 % детей оканчивают школу здоровыми.*

*Как сохранить здоровье ребенка? - нередко этот вопрос возникает у родителей первоклассников. Ответ на него прост: нужно соблюдать определенный режим занятий и отдыха, не забывая о правильном питании.*

### ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

*Развитие и рост ребенка невозможны без правильного, полноценного питания. Растущий организм необходимо обеспечивать достаточным количеством питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода) и восполнять энергозатраты организма. Основными началами питания ребенка являются: соблюдение режима питания и наличие разнообразных и легко усвояемых продуктов. Потребность детского организма в питательных веществах и витаминах не может быть восполнена за счет только одного продукта. Поэтому в рационе должны присутствовать и молоко, и мясо, и продукты растительного происхождения, но при этом их сочетание должно хорошо усваиваться организмом. Нельзя родителям забывать и о качестве продуктов (свежесть, наличие в продукте искусственных добавок, технология производства и т.д.).*

*Отдельные виды продуктов:*

**Напитки.** *Вода только кипяченая или бутилированная, качество которой подтверждено соответствующими документами. Употребление водопроводной воды должно быть исключено из рациона ребенка. Чай, какао, напитки, содержащие кофеин могут присутствовать в питании, но в небольших количествах. Наверное, нет необходимости говорить о негативном воздействии алкоголя на детский организм.*

**Мясо.** *Исключению из рациона подлежит жирное, острое и сильно соленое мясо. Желательно, чтобы оно было мягкое, подвергнутое длительной термической обработке. Аналогичные рекомендации можно дать и в отношении*

рыбы.

**Молочные продукты** должны в обязательном порядке присутствовать в рационе ребенка. Молоко, кефир, творог все это является незаменимым источником питательных веществ.

### РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Детям школьного возраста рекомендуется 4-х разовое питание с интервалами между приемами пищи в 3-4 часа, но не более. Не допустимы перерывы в питании более 7 часов. Иначе это приведет к ослаблению внимания ребенка, вялости, что скажется на его учебе. Кроме того, после длительного перерыва в еде, ребенок, сильно проголодавшись, сразу может съесть большое количество пищи, плохо ее пережевывая. Пища, проглоченная наспех, в большом количестве, плохо переваривается. Желудок в этом случае получает непосильную для него перегрузку, что очень опасно, т.к. может возникнуть расстройство желудка.

Для детей школьного возраста можно рекомендовать следующий режим:

- 8.00 - завтрак. Желательно горячий, состоящий из каши, картофельного или овощного блюда, творога и напитка (молоко, чай с молоком.).
- 12.00 - обед. Желателен суп, далее мясное или рыбное блюдо с гарниром и напиток. Возможен десерт.
- 16.00 - полдник. Должен состоять из напитка, фруктов либо небольшого количества сладостей, печенья.
- 19.00 - ужин. Желательно не менее двух блюд: горячее в виде творожных, овощных, крупяных блюд, второе - молоко, кисель, кефир, простокваша.

Энергетическая ценность рациона должна находиться в пределах 2100-2800 ккал в сутки. Не следует "перегружать" отдельные приемы пищи, равномерно распределяя калорийность.

Обращаем внимание родителей на необходимость воспитания в детях основ рационального и правильного питания, а также гигиены. Это очень важно в преддверии школы. Невозможность полностью контролировать питание и поведение ребенка в школе и отсутствие указанного воспитания может привести к появлению хронических заболеваний органов пищеварения.



### ГЛАЗА - ЗЕРКАЛО ДУШИ

Пожалуй, одним из основных органов чувств

являются глаза. Ребенок получает более 80 % информации о мире с помощью зрения. И для родителей важно развивать и защищать зрение своего чада.

Изменение режима ребенка при поступлении в школу сильно сказывается на состоянии его глаз. Поэтому у специалистов есть ряд рекомендаций, которых стоит придерживаться. Прежде всего, необходимо следить за тем, чтобы продолжительность непрерывного занятия не превышала одного часа, а однотипного и того меньше - не более 20 минут. Между занятиями обязательно должно быть время для активных игр и пребывания на свежем воздухе.

## КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ

Сейчас основной проблемой школьника является увеличение времени, которое он проводит перед экраном компьютера. В то время как длительность одного занятия не должна превышать 30-40 минут, при этом расстояние до экрана монитора должно быть не менее 40 см и не более 1 м (зависит от диагонали и модели монитора). Все источники света в комнате должны быть расположены так, чтобы они не попадали в поле зрения ребенка, либо не отражались от экрана монитора. Кроме того, нельзя работать на компьютере в полной темноте.

Сидеть за письменным столом нужно прямо, опираясь на спинку стула, чуть наклонив голову вперед, ноги всей стопой опираются на пол или подставку. Стул на 3-5 см задвинут под стол. Неправильная посадка приведет к появлению проблем не только со зрением ребенка, но и с позвоночником.

Основным способом контроля над зрением ребенка являются периодические медицинские осмотры (для детей младших классов - не реже 1 раза в год). Помните, что раннее выявление заболевания влияет на положительный результат лечения.

С целью профилактики заболеваний можно выполнять следующие упражнения:

1. Крепко зажмурить глаза (3-5 сек.), открыть их и посмотреть вдаль (5-7 сек.). Повторить 4-5 раз.
2. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно (5-7 сек.). Повторить 4-5 раз.
3. Сделать 4-5 круговых движений глазами яблоками в правую сторону, столько же в левую сторону, после чего посмотреть вдаль на счет (6 сек.). Повторить 1-2 раза.

Лучше, если указанные упражнения будут выполняться в середине каждого урока, а также на перемене. Если занятия проходят в домашних условиях, то через каждые 40-50 минут зрительной работы обязательно устраивайте перерывы. Продолжительность одной тренировки должна составлять 3-5 минут.

Профилактическое воздействие оказывает и включение в рацион ребенка

следующих продуктов: черника, шиповник, морковь, облепиха, земляника, калина, клюква, рябина, картофель, капуста, морковь, помидоры, репа. А также витаминов А, В1, В2, В6, В12, С.

*И еще об одном хотелось бы сказать. Сейчас часто можно увидеть и взрослых, и детей, читающих литературу или играющих в игрушки на мобильном на телефоне во время езды в общественном транспорте. Постарайтесь этого избегать и следите, чтобы ваш ребенок следовал вашему примеру. Из-за неравномерного движения, неровностей дороги, дрожания рук книга и глаза находятся в постоянном движении друг относительно друга. В результате глазам приходится постоянно подстраиваться, чтобы объект наблюдения все время находился в фокусе максимального различия. Меньшее, к чему это может привести - быстрое утомление глаз. При ежедневном систематическом чтении в транспорте возникают переутомление глаз и расстройство приспособительных механизмов, приводящие к развитию таких заболеваний как близорукость, зрительное утомление и другие.*

### ИММУНОЛОГ РЕКОМЕНДУЕТ:

- необходимо воспитывать в детях основы рационального и правильного питания, а также гигиены;
- следите за тем, чтобы ребенок соблюдал режим питания;
- в рационе школьника должны быть разнообразные и легко усвояемые продукты;
- не забывайте о качестве продуктов - некачественная пища может нанести серьезный удар по здоровью ребенка;
- важно, чтобы школьник периодически отдыхал от занятий - выделите время для активных игр и пребывания на свежем воздухе;
- не забудьте и о витаминизации.

## Молитва перед учением

Преплагий Господи, низпосли нам благодать Духа Твоего Святаго, дарствующаго и укрепляющаго душевныя наши силы, дабы, внимающе преподаваемому нам учению, возросли мы Тебе, нашему Создателю, во славу, родителем же нашим на утешение, Церкви и отечеству на пользу.

## Молитва после учения

Благодарим Тебе, Создателю, яко сподобил еси нас благодати Твоея, во еже внимати учению. Благослови наших начальников, родителей и учителей, ведущих нас к познанию блага, и подаждь нам силу и крепость к продолжению учения сего.

## ВЫБИРАЕМ ПОРТФЕЛЬ

*Многообразие предлагаемых товаров всегда обезоруживает. Родителям хочется, чтобы именно у их ребенка было все самое-самое, и они безоговорочно идут на поводу у своих детей и покупают им то, что они попросят, забывая о здоровье школьника. Но так ли погоня за модой обоснована?*



### Советы

- *Прежде чем купить ребенку школьную сумку, ознакомьтесь с прописанными в законе гигиеническими «Требованиями к школьным ранцам»:*
  1. *Вес ранца не должен превышать 700 г.*
  2. *Конструкция ранца должна обеспечивать устойчивую его форму.*
  3. *Спинка ранца должна быть полужесткой и сохранять свою форму.*
  4. *Предпочтение следует отдавать ранцам, спинки которых имеют специальные массажные профили.*
  5. *Ширина плечевого ремня в верхнем отрезке на протяжении 400-450 мм должна быть не менее 35-40 мм; материал, из которого изготовлены плечевые ремни, должен быть эластичным; при использовании жесткого материала необходимы специальные накладки.*
  6. *Высота передней стенки ранца должна составлять 220-260 мм.*
  7. *Ширина ранца не должна превышать 60-100 мм.*
  8. *Длина ранца не должна превышать 300-360 мм.*
  9. *Материал, из которого изготовлен ранец, должен быть прочным, с водоотталкивающими свойствами, удобным для чистки, ярким по цвету и иметь санитарно-эпидемиологическое заключение, подтверждающее его гигиеническую безопасность.*
  10. *Безопасность ранца должна быть подтверждена санитарно-эпидемиологическим заключением, выданным уполномоченным органом и утвержденным в установленном порядке.*

*Необходимо постоянно контролировать содержимое ранца для того, чтобы в нем не было лишних и ненужных вещей.*

*Вес ранца с ежедневными учебными комплектами не должен превышать: для учащихся 1-2-х классов – 2,2 кг, для учащихся 3-4-х классов – 3,2 кг.*

- *Следите, чтобы ваш ребенок правильно носил ранец — на обоих плечах.*



**Уважаемые читатели!**

**Просим Вас не использовать этот приходской листок в хозяйственных целях.**

**Если он стал Вам не нужен, подарите его другим людям.**

Храм Святителя Николая  
с приделом прп. Кирилла Белозерского  
с.Лямцино Домодедовского района  
Московской области.  
Наш сайт: [www.lymcino-nikola.ru](http://www.lymcino-nikola.ru)

Проезд: ст.м.«Домодедовская», авт.404  
( или маршрутное такси) до Авиагородка,  
далее авт.26 до с.Лямцино (5-я ост.)  
Эл.почта: [olga\\_lyalina@mail.ru](mailto:olga_lyalina@mail.ru)

**Реквизиты:**

МКБ «Дом-Банк», БИК 044650274  
Кор.Счет 3010181000000000274  
Расч.Счет 40703810500000000012  
ИНН 5009020829

*Храни Вас Господь!*