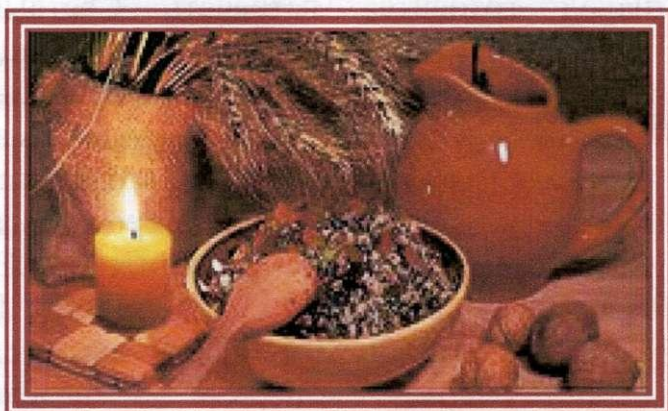


Управление по культуре, искусству, спорту и делам  
молодёжи Чеховского муниципального района.  
МБУК «Межпоселенческая центральная библиотека  
Чеховского муниципального района».



## **Будьте здоровы!**

*Памятка о правильном выходе из  
Великого поста.*

г. Чехов, 2013г.

**«Здоровье не купишь, его  
разум дарит».**

*Русская народная я пословица.*

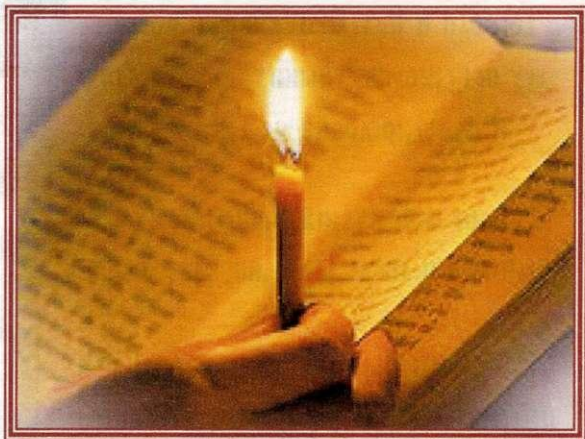
До окончания Великого Поста осталась неделя. И весь православный народ готовится встречать Светлый праздник Пасхи. Почти два месяца многие соблюдали пост и выход из него – это в любом случае стресс для организма. Поэтому, пожилым и ослабленным людям следует быть очень осторожными. Ещё в 18 веке русский просветитель М.В. Ломоносов в беседе с Екатериной II заметил, что больше всего на Руси народу умирает в первые две недели после Пасхи.

Известно, что во время поста соблюдается умеренность в еде, к которой организм человека постепенно привыкает. Мы порой забываем, что чревоугодие – это грех. И о значении слова «разговляться» как-то не задумываемся. Между тем, «разговеться» означает, «отведать немножечко». «Разговейся, да не оскоромься!», - говорит русская народная пословица.



Русский святитель Феофан Затворник наставляет: *«Время поста есть время обучения к подвигу, а теперь началось время самого подвига...»*

Нехитрые правила по выходу из поста:



1 правило – выход из поста должен быть постепенным и длиться не менее двух недель.

2 правило – минимум жира.

3 правило – достаточное количество растительной пищи.

4 правило - больше жидкости.

Начните с лёгких кисломолочных продуктов, но воздержитесь от сладкой газировки, игристых и десертных вин, крепкого алкоголя. Осторожнее с кофе, соками, даже натуральными. Идеальные напитки в течение дня – родниковая вода, некрепкий свежесваренный чай, немного красного вина в праздничный день.

И последнее, не менее важное правило – количество пищи в течение дня должно быть минимальным, но многократным.

Не забывайте при этом о наставлении Преподобного Чудотворца Серафима Саровского: *«Только досыта ничего не вкушай, оставляй место Святому Духу».*

И давайте будем помнить, что Пасха Христова – это не только наслаждение вкусной едой, но и великая радость Его Воскресения.

Внимательно относитесь к своему здоровью, и оно ответит вам взаимностью.

Фонды нашей библиотеки располагают самой разнообразной информацией, которая послужит укреплению вашего здоровья: и телесного и духовного! В мире мудрых мыслей, в том числе вы встретите и короткую фразу нашего земляка, известного русского писателя А.П. Чехова: «Разве здоровье не чудо?», вновь подтверждённую временем.

Мы ждём вас на Лопасненской, 10.

Наш сайт: [chehovcbs.ru](http://chehovcbs.ru)

Электронная почта: [chehovcbs@mail.ru](mailto:chehovcbs@mail.ru)



В пасхальную неделю вы можете порадовать себя, своих домашних и гостей любимыми лакомствами без вреда для здоровья.

### **Пасхальное меню**

Завтрак. Традиционная пасхальная еда: Один-два кусочка кулича и крашеное яйцо.

Обед. Первое: бульон из нежирного мяса, лучше курицы. В него можно добавить пасхальное яйцо. Второе: запечённое нежирное мясо с овощами. Десерт: кусочек кулича, кисель.

Ужин. Тушёная рыба с овощами, фрукты. Желательно употреблять больше зелени и кисломолочных продуктов – йогурта, кефира, ряженки.



