

Пост не в брюхе, а в духе

Православные священники рекомендуют в пост меньше сидеть в Интернете

Лариса ХАЙДАРШИНА

В конце первой седмицы Великого поста «ОГ» встретилась с настоятелем собора Успения Пресвятой Богородицы в Верх-Исетском районе Екатеринбургского протоиерея Евгением ПОПЧЕНКО.

Обычно пост соблюдают люди пожилого или молодого возраста?

Пост соблюдают верующие люди.

Молодёжь часто понимает пост как ограничение в основном в питании. Но ведь пост – не диета...

Пост без духовной работы – йога, ведь главное содержание его – воздержание от зла. Кто-то испытывает искушение в пост привести себя в нужные формы. Но хотя результатом поста должно быть лишение избыточного веса, это не может быть целью. Пост – средство, а цель – встреча святого Христова Воскресения. Пост нужен, чтобы подготовить своё сердце к встрече Пасхи, поупражнять его. Состояние души во многом зависит от состояния тела, поэтому, упражняя тело, мы тренируем душу. К примеру, во время молитвы состояние души во многом определяет положение тела. Заметьте – человек не одно и то же чувствует, читая молитву стоя и на коленях. Такая мелочь, как еда, неминуемо отражается на состоянии души. Пост следует воспринимать как освобождение от телесного рабства, попытку вернуться к себе настоящему.

Почему мы отказываемся от животной пищи?

Животная пища повышает уровень адреналина в организме, человек становится более импульсивным и менее способным управлять своими эмоциями. Попросту говоря,

СКОРОМНЫЕ ПРОДУКТЫ

Infographic showing categories of fast food products: Meat/Fish, Dairy products, Eggs, Mayonnaise/Sour cream, Butter, Fruits/Grains/Nuts, Compote/Juice, Flour/Starch/Pasta, Plant oils, Avocado.

СПРАВКА «ОГ»

Великий пост, самый строгий у христиан, начинается за семь недель до Пасхи и состоит из сорока дней – сорока дней – и Страстной седмицы – недели перед самой Пасхой. Четырехдесятница установлена в честь сорокадневного поста Иисуса Христа, а Страстная седмица – в воспоминание последних его дней. Продолжительность Великого поста – 48 дней.

Это приближает его к животному, а наша задача – не допустить этого. Растительная пища позволяет снизить уровень адреналина, и человек становится более свободным в своих поступках. Но дело не только в качестве, но и в количестве пищи. Объём пищи, который человеку необходимо съесть в один приём, способен поместиться в пригоршню. Мы же съедаем значительно больше, растягивая таким образом желудок.

Касается ли пост ограничений в приёме спиртного?

Жёсткого запрета нет. У апостола Павла есть простой критерий: «Все мне позволено, но не всё полезно, всё мне позволительно, но ничто не должно обладать мною».

Можно ли употреблять сладкое в Великий пост? Ограничение касается всего, в том числе излишних сладостей и приправ. Они ведь не обязательная потребность человека. Тем более если есть зависимость от сладкого. Для верующего смысл жизни – встреча с Богом в своей душе, ведь самая главная тайна скрыта в нас самих.

Из нас сегодня активно выращивают членов общества потребления. Когда слишком развиты потребности и прихоти, человеку легко заставить всё время удовлетворять их. Отмечу, что огромное количество средств у людей сегодня тратится именно на удовлетворение прихотей, а не потребностей. А ведь человек, не умеющий управлять собой, не принадлежит себе, его нельзя назвать свободным.

От каких ещё излишеств следует отказаться в Великий пост?

Помните, как Гулливер был пленён лилипутами? И с каким трудом ему удалось освободиться от этих мельчайших и многочисленных пут? Так и сегодняшний человек – существо заведомо сильное и способное быть самостоятельным – вдруг впадает в зависимость от множества мелких и незначительных вещей – от сотового телефона, Интернета, телевидения... Причём понять, что мы находимся в рабстве, можно лишь начав двигаться против течения. Пост – своеобразное упражнение в воздержании, которое поможет нам осознать, насколько мы несвободны.

Следует лишь ослабить пути, которыми связан человек – не включать в машину радио, не открывать привычные страницы в Интернете, не пользоваться соцсетями в гаджетах, меньше болтать по телефону – отвечать короче вопроса... И

сразу станет ясно, насколько сильно зависимость от всего этого. Но ведь насколько больше пользы для души будет, если включить в машину не радио, а аудиокнигу – к примеру, Достоевского, «Братьев Карамазовых», которые и сегодня остаются для нас актуальными. Пост подойдёт к концу, книга будет дослушана, и какой важный путь проделает за это время душа!

Нам почему-то некогда позвонить маме, почитать книжку детям на ночь, погулять с семьёй... Мы якобы всё время заняты. В пост ограничьте себя от лишней информации, ненужной и вредной, даже от новостей по телевизору. Поживите наедине с собой, включите себя. Лучший результат поста будет, когда человек окажется интересен сам себе.

Кому позволяет делать послабления в пост и какие?

Могут не поститься заключённые, военнослужащие, беременные, кормящие женщины и больные люди. Если у человека есть хроническое заболевание, надо взять рекомендацию у врача. Если есть силы и здоровье, то надо поститься – спокойно и ровно, и увидим для себя пользу от этого. В случае, если пост из-за здоровья держат не удаётся, следует поститься воздерживаясь в еде – к примеру, есть не йогурт, а кефир. Получить благословение у священника на молитвенное правило и духовное чтение.

Молитва обязательна для постящихся. Она даёт мир сердцу, ощущение примирения с людьми, уверенность в себе и в завтрашнем дне. Важно провести очистку совести, подготовиться к исповеди и к причащению. Самое важное происходит в церкви, во время литургии, в таинстве причащения, так что надо найти время для посещения храма.

МЫСЛИ ПО ПОВОДУ

«Очень хочется в Советский Союз...»*

25 лет назад, 17 марта 1991 года, состоялся Всесоюзный референдум о сохранении СССР. Свердловск стал единственным в России городом, который проголосовал за сохранение Союза (такое мнение придерживались 62,4 процента горожан) – то есть, по сути, за распад страны. В целом Свердловская область разделилась на два почти равных лагеря: 49,3 процента за СССР и 47,9 процента – против. Мы спросили у наших земляков, как они голосовали тогда и как проголосовали бы сейчас?

Сергей КОНСТАНТИНОВ, профессор Уральского государственного юридического университета, доктор исторических наук, полковник в отставке:

Не помню уже, почему, но я тогда не голосовал, какая-то непринципиальная была причина. Доведши проголосовавший сейчас, однозначно высказался бы за сохранение СССР. Да, страна остро нуждалась в реформировании и политической системы, и экономики, но зачем же было партию так резко запрещать? Посмотрите на Китай: партия осталась руководящей силой, а экономика развивается абсолютно по капиталистической схеме и темпами, которые нам и не снились. И в своей истории китайцы бережно относятся. Я был недавно в этой стране. Да, все прекрасно сознают пагубность культурной революции и политики Мао Цзедуня, в результате которых погибли миллионы человек, но отдадут должное этому незаурядному человеку – везде его портреты, свободно продаются цитатники, никто не рушит его памятники...

Фарух МИРЗОЕВ, лидер общества таджикской культуры «Сомон», председатель Ассоциации национально-культурных объединений Свердловской области:

Сам я тогда голосовать не мог в силу возраста, но все мои родственники высказались за сохранение СССР, в Таджикистане за это высказались 92-93 процента населения. Думаю, и сейчас бы проголосовали за возвращение в СССР обеими руками. Ностальгия по прежним временам, когда были бесплатными медицина и образование, практически не существовало коррупции, сильно до сих пор.

Анатолий ГАГАРИН, директор Института системных политических исследований и гуманитарных проектов, доктор философских наук:

В 1991 году я голосовал за сохранение СССР и точно так же проголосовал бы сегодня. Потому что это было условием для спасения не только целостности государства, но и его эффективности. Кстати, Президент РФ Владимир Путин назвал распад Советского Союза

геополитической катастрофой конца XX века. И сейчас ведётся поиск новых форм объединения на основе иных принципов, потому что принцип, заложенный Лениным, – право наций на самоопределение – был заведомо ущербным. Это и послужило в какой-то мере фундаментом для распада страны. Если вновь создавать Союз, делать это нужно на совершенно иной основе. Но готовы ли к объединению жители и руководство бывших союзных республик? Думаю, пока не готовы, но рано или поздно, может быть, лет через 50 или 100, они всё равно к этому придут.

Елена СКУРАТОВА, руководитель общественной организации «Возвращение»:

25 лет назад я не принимала участие в референдуме, но сейчас бы я однозначно проголосовала против развала СССР. Ведь в Советском Союзе была построена отличная инфраструктура, страна полностью себя всем обеспечивала и торговала с другими государствами. Общество было толерантным к разным народам, и все были уверены в завтрашнем дне. Советский Союз в течение многих лет приращивал территории, так почему мы должны были их терять? Кто позволил нашим правителям за нас решать, кому какие земли раздавать? Лучше от этого расточительства не стало. Например, сейчас на Холме Славы в Западной Украине покоятся останки уральского героя Николая Кузнецова, и в связи с последними событиями совершенно неясно, что с ними дальше будет.

Дмитрий МОСКВИН, кандидат политических наук, руководитель образовательных программ ГЦСИ:

Результаты этого референдума представляли собой объективный срез настроений людей того времени. К 1991 году уже было ясно, что Советский Союз в том виде, в котором он существовал, больше сохраняться не может, нужны новые механизмы, кото-

рые смогут удержать союзные республики в одном правовом поле. Однако народу не дали возможности подумать и судить варианты развития ситуации. А ведь им пришлось принимать серьёзные и судьбоносные решения! В год, когда проходил референдум, мне было десять лет, поэтому я, конечно, не принимал участия в голосовании. Но если бы была такая возможность, то скорее всего, проголосовал бы против сохранения СССР. Тот период жизни мне запомнился дефицитом продуктов и не самыми приятными моментами в бытовом плане.

Раиса БОБКОВА, председатель Полеского совета ветеранов:

И тогда я проголосовала за сохранение СССР, и сейчас бы так же проголосовала – что бы все 15 республик были вместе. Но наши руководители тогда мнением народа пренебрегли, и ничем хорошим это не кончилось. Прибыли ушли – не жалко, коли они нацистов пригревают, а вот южные республики мне жалко, особенно Казакстан, где я родилась. Моя родина вдруг стала зарубежьем. И можно ли было предположить 25 лет назад, что так сложно всё станет с нашими братьями-украинцами? До 1991 года дружба народов вовсе не была пустым звуком, она была естественным состоянием огромной страны!

Салават ГУБАЕВ, директор Национально-культурного комплекса села Аракаево:

Не помню, голосовал ли я тогда. Но сегодня проголосовал бы за сохранение Союза. Я служил в Германии, в Потсдаме, и у нас были казахи, русские, татары, узбеки, таджики, украинцы, евреи, белорусы – и все были братьями, единым советским народом. Сегодня мы это ощущение братства потеряли, и это серьёзная утрата.

Записали Елена АБРАМОВА, Станислав БОГОМОЛОВ, Алёна ХАЗИНУРОВА, Лариса ХАЙДАРШИНА



В 2015 году Игорь Морокков провёл 76 инспекционных проверок детских учреждений

Уполномоченный по правам ребёнка получил 3 769 жалоб

Алёна ХАЗИНУРОВА

Уполномоченный по правам ребёнка в Свердловской области Игорь Морокков подвёл итоги своей деятельности в 2015 году.

В прошлом году в адрес Уполномоченного поступило 3 769 обращений (на 31,5 процента больше, чем годом раньше). На их основании было заведено и рассмотрено 1 676 персональных дел (на 30,3 процента больше). Свердловчане жаловались на проблемы, связанные с получением образовательных и социальных услуг, здравоохранением, на сложные ситуации жилищного и материального характера, а также на трудности в семейных отношениях и в обеспечении безопасности детей.

Особое значение в работе обмудсмена имеет профилактика детского травматизма. И динамика тут хорошая: на Среднем Урале стабильно снижается количество ЧП с гибелью и травмированием детей – в среднем ежегодно на 11 процентов. В частности, в 2015 году почти на четверть снизилось количество детей, погибших при пожарах, – по сравнению с прошлым годом. Совместные действия уполномоченного с Госавтоинспекцией, органами системы образования и общественными организациями привели к уменьшению на 46 процентов гибели детей в ДТП и к сведению до

минимума дорожных происшествий по вине самих детей.

Основным результатом пятилетнего срока Игорь Морокков считает создание в регионе независимой системы защиты прав и законных интересов ребёнка. Для этого на Среднем Урале созданы несколько межведомственных рабочих групп, в состав которых входят представители различных исполнительных органов власти и общественности.

В жизни юных свердловчан ещё остаются проблемные места, которые требуют вмешательства Уполномоченного по правам ребёнка. Среди них Игорь Морокков выделяет:

- недостаточный уровень качества и профессионализма работы с безнадзорными несовершеннолетними и с семьями, находящимися в трудной жизненной ситуации;
- преступность в отношении несовершеннолетних и криминализацию подростковой среды;
- ухудшение психологической и духовно-нравственной обстановки в школах;
- социальную адаптацию выпускников детских домов.

На эти направления усилия аппарата обмудсмена в 2016 году.

Доклад Уполномоченного по правам ребёнка в Свердловской области о деятельности в 2015 году опубликован в полной версии сегодняшнего номера на страницах 1-12.

СЕГОДНЯ – ДЕНЬ МОРЯКА-ПОДВОДНИКА

Уважаемые моряки-подводники и ветераны подводного флота! Поздравляю вас с профессиональным праздником!



В этом году подводным силам России исполняется 110 лет. Подводный флот в нашей стране официально оформился после опубликования 19 марта 1906 года указа императора Николая II, в соответствии с которым подводные лодки стали самостоятельным классом кораблей.

Служба на подводном флоте – удел смелых и отважных людей, настоящих патриотов, преданных Родине и верных воинскому долгу. Современный подводный флот – это мощные военные силы стратегического назначения, способные решать самые сложные боевые задачи и надёжно обеспечивать безопасность россиян.

Многие наши земляки достойно несут службу на подводных лодках всех флотов России. Уральцы гордятся тем, что два атомных подводных крейсера Северного флота носят названия городов Свердловской области: «Верхотурье» и «Екатеринбург». Предприятия региона и правительство области оказывают системную шефскую поддержку экипажам этих кораблей: способствуют улучшению жилищных и бытовых условий, помогают в трудоустройстве офицеров-запасников, занимаются организацией отдыха детей военных моряков. Мы и впредь будем поддерживать наши подводные корабли.

Благодарю военнослужащих и ветеранов-подводников за доблесть, профессионализм, верность присяге и воинскому долгу. Желаю вам крепкого здоровья, оптимизма, счастья, мира, благополучия, новых успехов в службе и всего самого доброго.

Губернатор Свердловской области Евгений КУЙВАШЕВ

Организатор торгов – Государственная корпорация «Агентство по страхованию вкладов» (адрес: 109240, Москва, улица Высоцкого, д. 4, электронный почта: etorgi@asv.org.ru) (далее – Организатор торгов), являющаяся на основании решения Арбитражного суда Свердловской области от 05 мая 2014 года по делу №А60-14687/2014 конкурсным управляющим (ликвидатором) Закрытого акционерного общества «Сберегательный и инвестиционный банк» (ЗАО «Сберинвестбанк», адрес регистрации: 620146, г. Екатеринбург, ул. Шаумяна, 73, ИНН 6608001457, ОГРН 1026600002065), сообщает о результатах торгов имуществом ЗАО «Сберинвестбанк» (сообщение 77031741417 в газете «Коммерсант» от 16.01.2016 №5(5755), сообщение в газете «Областная газета» (Свердловская область, г. Екатеринбург) от 16.01.2016 г. №5 (7815)), проведенных 11.03.2016 г.

По лотам №№ 1 – 3 торги признаны несостоявшимися по основаниям, предусмотренным п.17 ст. 110 Федерального закона «О несостоятельности (банкротстве)».

Вся остальная информация и нумерация лотов остаются без изменений.

Верхнепышминский городской суд Свердловской области сообщает, что Обществом с ограниченной ответственностью «ХолдингАктив» (ОГРН 1106659004858, ИНН 6659204060), расположенным по адресу: 620027, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Шевченко, д. 9, оф. 401 подано заявление о признании недействительными: простого векселя серии № 00000040 на сумму 50 000 000 руб., дата составления 09 октября 2012 г., срок платежа – по предъявлению, но не ранее 09 октября 2013 г.; простого векселя серии № 00000039 на сумму 50 000 000 руб., дата составления 09 октября 2012 г., срок платежа – по предъявлению, но не ранее 09 октября 2013 г.; простого векселя серии № 00000041 на сумму 50 000 000 руб., дата составления 09 октября 2012 г., срок платежа – по предъявлению, но не ранее 09 октября 2013 г.; простого векселя серии № 00000042 на сумму 50 000 000 руб., дата составления 09 октября 2012 г., срок платежа – по предъявлению, но не ранее 09 октября 2013 г.; простого векселя серии № 00000044 на сумму 50 000 000 руб., дата составления 09 октября 2012 г., срок платежа – по предъявлению, но не ранее 09 октября 2013 г., и восстановлению утраченных прав по данным векселям. Суд предлагает держателю документов, об отбурте которых заявлено, до истечения трех месяцев со дня опубликования указанных сведений подать в Верхнепышминский городской суд Свердловской области, расположенный по адресу: 624096, г. Верхняя Пышма, проспект Успенский, д. 50, заявление о своих правах на указанные векселя и представить при этом подлинники документов.

Помогите найти человека!

Чапльская Любовь Алексеевна (55 лет). 31.12.2015 вышла из дома в г. Екатеринбурге и до настоящего времени не вернувшись. Документов при себе не имеет. Приметы: рост 162 см, телосложение нормальное, волосы тёмные, короткая стрижка, глаза карие, медленная походка. Была одета: тёмно-коричневые пальто по колено с меховым воротником, серая вязаная шапка, чёрная юбка, чёрные кожаные сапоги, имела при себе сумку рыжего цвета с короткими ручками.

Всех, кто владеет какой-либо информацией, просим сообщить по телефону: +7 (900)-200-43-02 или в полицию 112.

Возможно, в настоящее время выглядит иначе и нуждается в медицинской помощи.

Просьба, по возможности, отправить фото на адрес: 79002004302@mail.ru Будем благодарны!



Родственники и жена Фаина Васильевна благодарят руководство ГУ МВД России по Свердловской области и лично начальника управления по работе с личным составом генерал-майора Бердникова В.Ю., председателя Совета ветеранов ОВД и ВВ Свердловской области Ралдугина В.С., члена Совета ветеранов ОВД и ВВ Огородникова А.В. за помощь в организации похорон Дятлова Л.И.

В связи с утратой с 29 февраля 2016 года считать недействительной основную печать общества с ограниченной ответственностью «ЕКАТЕРИНБУРГ-ТОРГ» ОГРН 1106670026033, ИНН 6670305591.