



ЛИЦЕИСТ

"Лицей, кричим тебе ура! Ура!"



● "Крещение" Геннадий Литвиенко

Крещение: история и традиции праздника

19 января (верующие отмечают Крещение Господне, или Богоявление. Крещение, как и Пасха, считается самым древним праздником в христианской культуре. Согласно Евангелию, в этот день Иисус Христос крестился в реке Иордан.

«Крещение» с греческого – «погружение в воду». В первом столетии в водах реки Иордан совершал это таинство Иоанн Креститель. Проповедник призывал людей к покаянию и смыл грехи, очищая от скверны. Пришел на берег священной реки и Иисус Христос. Во время таинства на него снизошел Святой Дух в виде голубя. Как повествует Евангелие, небесный голос провозгласил: этот человек – Сын Господа, который несет миру Его волю. Поэтому праздник Крещения еще называют Богоявлением и связывают с водой – освящением в храмах и погружением в купели.

На Крещение по всей России проходят богослужения и крещенские купания в прорубях (иорданиях). Для этого на водоемах делают специальные проруби, а на площадях городов и поселков устанавливают купели. В народе считается, что купание в проруби дает очищающую для души и тела силу.

Впрочем, купание в иорданиях остается для верующих исключительно добровольным делом. Для христиан на Крещение главное-посетить службу в церкви, исповедоваться, причаститься и принять крещенскую воду.

Неотъемлемая часть праздника-освящение воды, которое происходит в храмах и на водоемах. Воду освящают дважды: накануне-18 января и в день Богоявления-19 января на Божественной литургии.

Крещенская вода называется "агисма" и считается святыней, исцеляющей душу и тело. Употреблять крещенскую воду можно в течение всего года. Святой водой можно окроплять жилые помещения, вещи, принимать во время болезни, наносить на больные места.

В древности люди имели множество интересных традиций, связанных с Крещением. Например, выпечка особого печенья-крестцов. В разных округах их рецепты были разные, но неизменным оставался главный отличительный символ-нанесённый на тесто крест. Накануне Крещения крестцы выпекали матери семейства. Ровное печенье без изъянов обещало год легкий и благополучный, трещины сулили трудности. Подгоревший или не до конца пропечённый крест означал болезни и неудачи. Неудавшиеся печенья крошили птицам, отгоняя беду.

С птицами связана еще одна традиция Крещения. В день праздника после богослужения в небо отпускают белых голубей как символ Святого Духа, что явился на землю в обличье этой птицы.

ПРОБА ПЕРА

Ах, этот праздник - Новый год,
Знаком он всем нам с детства!
Знаком, как на речушке лед,
Как огоньки в окне у дома по-соседству!

И запах ёлки, мандаринов, чуда,
Что ты так ждешь, считая дни, минуты.
Бежишь скорее нарядить все дома,
И ждешь заветные салюты...

● Савич Анастасия



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ДУХ

Для каждого из нас новогодние праздники больше, чем «просто каникулы», это пора чудес, торжества и праздничного настроения. Каждый проводит выходные по-своему: одни с семьей, кто-то проводит их с друзьями, кто-то устраивает себе шоппинг, кто-то путешествует, а кто-то и вовсе продолжает учиться (надеюсь, что вы позволили себе расслабиться хотя бы в это время!)

Все это звучит чудесно, но нужно не забывать и о своем здоровье. Все знают, что в период новогоднего торжества происходит обострение различных вирусов из-за большого скопления людей и холодно времени года - каждый

рискует заболеть и сидеть дома, вместо того, чтобы полноценно учиться и заниматься любимыми делами.

Чтобы уберечь себя от различных вирусов и инфекций, стоит соблюдать легкие, но действенные правила:

1. При выходе на улицу одеваться теплее: шапка, шарф, пуховик и теплая обувь. Если вы слишком восприимчивы к холоду, то следует запастись термобельем.

2. Стараться не находиться в многолюдных местах: торговые центры, крупные продуктовые.



3. Не пить и не есть холодную еду. Никакого мороженого и лимонада. Вместо этого лучше выбирайте травяной или ягодный чай, кофе или какао с маршмеллоу.

4. Для укрепления иммунитета стоит пить витамин С. А витамин D улучшает настроение, укрепляет кости и спасает нас от усталости.

В наше время очень важно следить за состоянием своего здоровья и, что немаловажно, у нас есть все для этого. Давайте не будем столь безответственными и позаботимся о себе. Никто кроме нас самих не сделает это лучше.

Будьте здоровы!



ЧТОБЫ ХОРОШО УЧИТЬСЯ

Всем привет, дорогие мои читатели. Все мы интересуемся вопросом: «Что нужно для того, чтобы хорошо учиться? Я решил посвятить этой теме свою статью.

Первым делом, чтобы хорошо учиться, нужно выполнять домашнее задание. Приступать к домашнему заданию нужно не торопясь. Прежде всего нужно посмотреть классную работу и почитать тему, которую вы проходили в классе. Важные определения нужно выучить. После этих действий можно приступать к работе. Перерыв в работе должен быть по 10 минут раз в 40 минут.

Вторым действием, чтобы учиться на положительные оценки, должна быть работа в классе, надо слушать учителя и выполнять все требования. Перед работой в классе повторить все правила.

Третьим пунктом я хочу сказать, что если тебе не понятно что-то в теме, ни в коем случае не нужно забрасывать или списывать что-то из интернета. Намного лучше подойти и поинтересоваться у учителя, и тебе все объяснят. Еще - если что-то непонятно, нужно найти свой пробел и проработать его. Ведь в учебе если ты не знаешь что-то одно, то потом это наложится на твое будущее.

Еще я хочу сказать про то, что нужно следить за своим сном и здоровым образом жизни. Если ты не выспишься, ты будешь сонным на уроках и вряд ли что-то поймешь. Если есть неправильную пищу или, например, замерзнуть зимой, то можно подхватить различные заболевания. А во время болезни можно очень сильно отстать от программы и получить много неудовлетворительных оценок.

Все домашние задания нужно записывать в свой дневник. После того как собираешь рюкзак, нужно перепроверять по дневнику, все ли ты сделал и все ли ты предметы собрал.

Желательно сидеть на 1-3 парте, чтобы хорошо слышать то, что объясняет учитель. На передних рядах ближе видно доску и удобнее сверяться.

Чтобы продвигаться вперед, нужно объяснять друзьям материал, они будут лучше его понимать, и тебе не помешает.

Нужно поставить цель и двигаться к своей цели. Не останавливаться ни на шаг.

Мотивация. 80% учеников не верят в себя и то, как они знают предмет, из-за этого очень сильно портятся оценки.

Надеюсь, вам понравилась моя статья, всем успешных оценок.

КАК ЗАСТАВИТЬ СВОЙ МОЗГ ЗАНИМАТЬСЯ ДЕЛОМ?

В нашей повседневной жизни присутствует большое количество задач, для которых мы подбираем разные решения. Но что делать, если совсем не хочется заниматься делами?

Максимально упростите первый шаг.

Вы, наверное, спросите, но как же всё-таки начать? Покажу на примере домашнего задания. Чтобы приступить к его выполнению, достаточно сесть за стол. После этого остаётся лишь достать учебник, который вам нужен, тетрадь по предмету и ручку. Такие действия заставят ваш мозг думать, что вы уже начали работать. Это позволит вам проще начать делать уроки. Это работает и по отношению к другим задачам в нашей жизни. Достаточно настроить обстановку на работу, и вы увидите результат.

Делайте маленькие шаги.

Маленькие шаги позволяют нашему мозгу проще воспринимать информацию. Приступая к работе, начните с чего-то малого. Напишите число на полях тетради, домашняя работа, перепишите пример. Делая это, наш мозг сам начинает продумывать следующие действия, способы выполнения.



Используйте слабость мозга к незавершённым действиям

Стоит начать, и вас будет не остановить. Мозг вытягивается в работу. Ведь незавершённые дела его жутко раздражают. Преподаватель психологии из Университета Миссисипи: Кеннет Макгроу провёл эксперимент, в рамках которого испытуемым предложили собирать пазл. Когда работа была почти завершена, экспериментатор просил участников остановиться. Только 10 подчинились, а остальные 90 продолжили собирать пазл до конца.

ВСТРЕЧА С ИНТЕРЕСНЫМИ ЛЮДЬМИ

Шенна Алёна Александровна — адвокат, преподаватель права в институте и самое главное волонтер.

До 2018 года занималась волонтерством сама, в то время обращалась к подписчикам за помощью. Сейчас она работает в Краснодарской краевой благотворительной организации «Берег Надежды» и вместе с другими волонтерами помогает братьям нашим меньшим.

Как вы стали волонтером?

—Задатки волонтера у меня проявились ещё в пятилетнем возрасте, когда я выходила кота с улицы и отдавала в добрые руки. Я просто не могла и не могу пройти мимо. «Хвостики» сами за себя не попросят, им все равно на то какой ты человек, они просто ждут помощи и если получают её, то навсегда останутся тебе преданны. Вообще, зооволонтеры помогают не только животным. В 2020 году, во время карантина мы помогали пенсионерам и многодетным семьям, а с марта по июль прошлого года оказывали помощь служащим СВО.

Как родители отреагировали на ваше желание заниматься волонтерством?

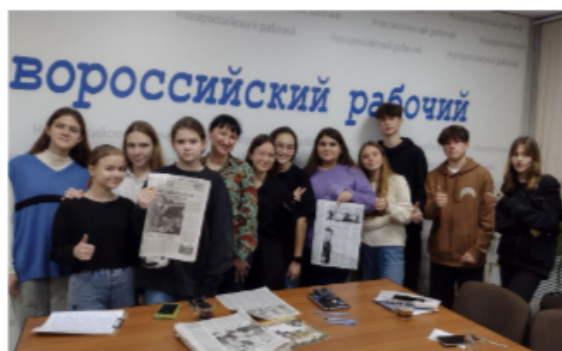
—Положительно. Главным моим помощником была мама. Она варила каши для животных, которых я приносила, также мама часто занималась уборкой за «хвостиками». Я очень благодарна ей за это.

Как нам известно, вы работаете адвокатом и преподавателем в КЮИ МВД России. Как вам удаётся совмещать волонтерство и работу?

—Юриспруденция отнимает достаточно много времени и сил. Волонтерство для меня как перезагрузка. Отдавая себя этому делу, я заряжаюсь позитивом, поэтому в совмещении волонтерства с работой нет никакой проблемы.

Какой самый тяжёлый «пациент» был у вас в центре?

—Знаете, одним из самых тяжёлых пациентов у нас был Дружок. Это был обычный беспородный пёс, который жил у кого-то на даче и охранял участок. Однажды ночью какие-то люди избили его, и у Дружка отнялись задние лапы. Самое страшное, что хозяйка не переживала о судьбе своей собаки. Она выпустила его в лес, чтобы, как она сказала, Дружок пошелиться травой. Позже, в лесу его нашла соседка и привезла к нам. У собаки отнялись задние лапы, ветеринары предложили его усыпить, но мы отказались. Дружок мог жить, но для этого было необходимо ампутировать задние лапы. Мы решили делать операцию, но в этой ситуации был ещё один подводный камень. Дружок мог не проснуться от наркоза. Большинство моих коллег стали настаивать на усыплении пса, я старалась их переубедить. В итоге все согласились на операцию, но она проводилась под мою ответственность. Я не спала всю ночь перед операцией Дружка, очень сильно переживала - вдруг он не проснётся. Всё обошлось, ампутация прошла успешно, и через несколько часов пёс проснулся. Реабилитация была очень тяжёлой. Дружку потребовался год, чтобы окончательно восстановиться и научиться ходить на передних лапах. Когда пёс первый раз прошёлся при всех, никто не смог сдержать слёзы. Многие благодарили меня за то, что я переубедила их и дала шанс Дружку.



Хватает ли финансов на все необходимые товары и процедуры для животных?

—К сожалению, нет. «Хвостикам» нужно очень много всего, и с каждым днем количество животных только увеличивается.