



София

Выпуск
№ 5
(апрель),
2024 г.

«Светит свет ваш пред людьми, чтобы они видели ваши добрые дела» (Евангелие от Матфея 5,16)



Семейные традиции на Пасху

Авторы: редакция газеты

Пасха или Светлое Христово Воскресение выпадает в 2024 году на **5 мая**.

Во времена Ветхого Завета Пасха была связана с исходом сынов Израиля из Египта. Поскольку правящий фараон противился замыслу Божьему о выходе их из Египта, Бог, вразумляя его, стал последовательно низводить череду бедствий («казни Египетские»). После Воскресения Христова Пасхой, в среде христианства, стал называться Праздник, посвященный этому событию.

Со временем на Пасху сложилось много традиций. Некоторыми из них поделились редакторы газеты.

Рахметова Алина, П-11

В такой светлый праздник, как Пасха, мы с семьей всегда проводим время вместе. У нас есть замечательная традиция: гулять на природе в лесу или около Волги. Это нас сближает и делает этот день ещё более запоминающимся!

Юлия Ахвердиева, ДО-42

А мы всей семьёй сначала смотрим богослужение ночью, а после, утром, -схождение Благодатного огня, одновременно с этим дотолачивая последние блюда на стол. Как огонь сошёл, можно есть. Также обмениваемся с родственниками крашеными яйцами.

Екатерина Семкина, ИЗО-21

Мы за Пасхальным столом обычно играем. Стукаемся крашеными яйцами, и у кого треснет - проиграл. Абсолютный победитель выбирает из проигравших самое красивое яйцо и ест его.

А какие традиции на Пасху есть в вашей семье?

Весенние православные праздники

Автор: Ульяна Мартышкина, ДО-31

В православном календаре достаточно много интересных и важных праздников, о которых стоит рассказать. Одним из ближайших праздников является **Лазарева суббота** (27 апреля). Он отсылает нас к событиям, описанным в Евангелии от Иоанна.



Живший в Вифании праведный Лазарь, которого сам Христос называл своим другом, скончался от тяжелой болезни. Иисус вернул его к жизни, подойдя к склепу и крикнув: «Лазарь, выйди вон!» Удивительное воскрешение Лазаря прославило Иисуса в кругах иудеев и стало причиной Его несправедливой, ужасной казни. Следуя народным поверьям, «на Лазаря» запрещается заниматься бытом и рукоделием, сквернословить, скандалить, неумеренно веселиться. Церковь считает, что все эти занятия отвлекают от молитвы и духовных трудов.

Последние месяцы учебного года даруют людям столь важные, памятные праздники, о которых ни в коем случае не стоит забывать. Они помогают очистить душу, прийти к духовному, нравственному осмыслению и вспомнить о знаменательных событиях православной истории.

Чтобы не забыть о крупнейших православных праздниках, представляем вам календарик на стоящий на пороге май 2024 года:

29 апреля–4 мая – Страстная неделя. В эти дни ("страсть" на церковнославянском – это "страдание") принято вспоминать последние дни Христа на земле, его страдания, распятие. Это последняя неделя перед Пасхой.

2 мая – день блаженной Матроны Московской, матушки Матроны.

5 мая – Пасха, или Светлое Христово Воскресение. Праздник в честь воскресения Сына Божьего.

5 мая – 11 мая – Светлая неделя (Пасхальная неделя, Святая неделя).

6 мая – день великомученика Георгия Победоносца, в народе эта дата получила название Егорьева, или Юрьева, дня.

12 мая – Красная горка – это народное название первого воскресенья после Пасхи, также известна как Антипасха.

14 мая – Радоница, день поминовения усопших.

19 мая – Неделя 3-я по Пасхе, женмироносиц – верных учениц Христа.

21 мая – день памяти Апостола и евангелиста Иоанна Богослова.

22 мая – день святого Николая Чудотворца.

24 мая – праздник равноапостольных Мефодия и Кирилла. День славянской письменности и культуры.



Вход Господень в Иерусалим



28 апреля 2024 года православные христиане празднуют Вход Господень в Иерусалим, в народе – Вербное Воскресенье. Дата не закреплена, он празднуется за неделю до Пасхи. В этот день христиане идут в церковь с веточками вербы, освещают их, а сердца охватывает радостное предчувствие скорого Воскресения Христова на Пасху! Откуда идет эта традиция?

Весной 30 года от Рождества Христова в Иерусалим стекались паломники, чтобы встретить главный праздник - ветхозаветную Пасху. Сюда же отправляется и Христос вместе с учениками. Весть о воскрешении Лазаря Спасителем уже распространилась по Иерусалиму. Многие надеялись, что Христос вступает в Иерусалим, чтобы положить конец унижительному римскому владычеству, взойдет на царский престол и восстановит иудейское государство в былой славе. Каково было удивление, когда Христос въехал в городские ворота не на боевом коне, как подобало бы грозному освободителю, а на обычном осле.

Улицы тонут во всеобщем ликовании: огромные толпы людей встречают Христа как царя Мессию. Они постилают перед ним пальмовые ветви и свои одежды, выкрикивая: «Осанна! То есть «Спасай нас»). Благословен грядущий во Имя Господне, Царь Израилев!» А уже через несколько дней эти же люди будут кричать «Распи Его!» во дворе Понтия Пилата.

Почему такая перемена? О вере и верности рассказал Святейший Патриарх Московский и Всея Руси Кирилл в проповеди 2023 года:

«Какая сила могла заставить тех, кто провозглашал «осанна», закричать «распи»? Ведь это были те же самые люди!.. И те же самые люди от Господа отреклись, потому что Бог нужен им только как сила, которая может помочь, а если силы нет, зачем тогда Бог?»

Это имеет отношение не только к прошлому. Ведь многие люди и сегодня думают: «А что такое в храм ходить? Вот я хожу-хожу, прошу-прошу — и ничего, нет ответа!» И разве не бывает так, что после этого и в храм перестаем ходить, и в силе Божией сомневаемся, и не задаемся вопросом: «А может, Господь испытывает меня, веру мою испытывает?»

Верность Спасителю на фоне библейской истории должна помочь каждому из нас понять, что мы должны быть с Богом и в радостях, и в скорбях... Новера никак не должна связываться в сознании с чем-то выгодным. Мы должны быть в числе тех, кто с радостью встречал Спасителя, входящего в Иерусалим, но мы не должны оказаться в числе тех, кто при малейшей опасности забыл о Христе и закричал: «Распи Его!» Каждый человек должен серьезно обновить свое религиозное чувство и еще раз задать себе вопрос: «А что означает для меня быть христианином или христианкой?.. Способен ли я любить другого человека, способен ли послужить ему, особенно когда он в беде, в несчастье?» Именно добрыми делами подтверждается наша верность Спасителю.

Этому мы научаемся через дивный день, который... празднуем в преддверии Страстной седмицы. И да поможет нам Господь обновить наше религиозное чувство, нашу веру, соединить эту веру с образом нашей жизни... И да поможет нам Господь жить верой, чтобы вера была живой для нас и чтобы именно верой во Христа Иисуса, спасшего род человеческий, добровольно пришедшего на смертную казнь, мы обрели силу бороться со всякой неправдой и ложью и восходить пути, который ведет нас к Царствию Небесному. Милость Божия да пребывает со всеми нами, особенно когда потребуются наши усилия, духовное сосредоточение, чтобы приуготовить себя к достойной встрече с Воскресшим Спасителем. Аминь».

Весенняя пора

Автор: Ангелина Гибрадзе, ИСП-11



С тёплым весенним дождём сходит мёрзлое, но в то же время пушистое покрывало снега. Когда солнце пригревает, голые деревья начинают набухать почками, листва зеленеет. В такое прекрасное время уже поскорее хочется снять с себя тёплые вещи и накинуть ненадолго забытые лёгкие ветровки. Созвать всех друзей и вместе, набравшись смелости, перешагнуть неловкость и извиниться за всё то, что другим казалось обидой, а вас вводило в недоумение. Хочется выяснить, почему вы стали дальше друг от друга, хотя не хотели ранить человека неосторожно сказанными словами.

Понять это время года ей, столь юной, но мудрой не по годам, становится проще, если нарисовать на холсте легкий пейзаж дешёвыми красками, купленными на собранную мелочь от сдачи в магазине, которую она приносила домой.



Но её мама с печально-нежным взглядом смотрела в глаза дочери и понимала ту самую девочку, которая души не чает во всем живом, любит гулять ранним утром, подмечая в каждой крупнице этого огромного мира что-то необычное и замечательное.

Рассветособенно красив, когда приобретает силы покрасить небо розовой палитрой. Особенно чудесно это наблюдать весной, ведь таявший снег образует лужи, отражающие свечение неба. «Лужи...» - думала наша юная героиня – «Они могут быть большими и глубокими, как душа человека, но их глубину иногда трудно заметить на протоптанной дороге.

Если всё же наступить в лужу, можно уйти по щиколотку! Но как приятно, вытаскивая ногу, осознавать, что я оставила на ее вязком грязевом дне свой небольшой след, как в то же время и морозная вода зацепилась за меня! Так ведь и с человеческой душой: уже точно знаю, вход в душу человека не останется бесследным. Душа такая же необъятная, как космос, а люди - лишь дети этой Земли, нуждающиеся в помощи...»

Мой ангел весны

Весеннее солнце любит и светит,
А птицы всё чаще трещат.
Милая, только смотри и надейся,
Ведь ласточки над церковью летят.

Солнечный луч озаряет дали,
Любит каждого дворового щенка.
Боги любовь нам свою показали:
Поверь, они помнят тебя.

Где-то вдали лужи сохнут годами,
А ты твори для меня!
Не забывай корзину с цветами,
Что принёс к коленям, целуя тебя.

Видишь птиц, что стаяей летят?
Они сотворены для тебя.
И я верю, что мир сотворят
Лишь любовью, других не губя.

Автор: Ангелина Гибрадзе, ИСП-11

Техники снижения тревожности в чрезвычайных ситуациях

Автор: Юлия Вакулова, ДО-21



В связи с событиями, которые происходят последние пару лет, в нашей стране максимально нестабильная обстановка. Происходит массовое запугивание населения. Стрессовые ситуации очень сильно сказываются на нашем здоровье, не только физическом, но и психологическом. Чтобы не терять самообладание даже в стрессовых ситуациях, существуют разнообразные виды техник успокоения.

Если вы чувствуете страх, важно немедленно противодействовать возникающим паническим настроениям. Переключение внимания на простые и понятные действия является необходимым. В экстремальных ситуациях эффективными приемами являются методики контроля тела и дыхания:

1. Выполнение небольших физических упражнений перед важным событием или встречей может помочь снизить уровень стресса. Например, подняться пешком по лестнице, пройти одну остановку пешком или выполнить несколько потягиваний.

2. Осуществление дыхательных практик является простым и быстрым способом успокоиться. Рекомендуется сосредоточиться на вдохах и выдохах, делая их глубокими и растягивая один цикл на целую минуту, считая в 4 такта.

3. Для отвлечения от панических мыслей можно заняться привычной и понятной процедурой, например, согреть руки под струей теплой воды или охладить их.

4. Применение техники релаксации, чередуя напряжение и расслабление, позволяет переключить внимание с травмирующей ситуации на физические ощущения. Для дополнительного успокаивающего эффекта можно использовать вкусы и ароматы, такие как горький шоколад, цитрусовые ароматы мандарина или апельсина, которые помогут справиться со стрессом и улучшить настроение.

В стрессовых ситуациях часто возникает эффект подражания толпы, когда человек просто повторяет действия окружающих из-за недостатка времени на раздумья и анализ. В такие моменты легче манипулировать сознанием. Чтобы избежать тревожных настроений, можно использовать предложенные техники, а также добавить следующие:

А) Практика визуализации. Сядьте удобно и представьте себя в месте, где чувствуете себя спокойно и комфортно. Подробно визуализируйте окружающую обстановку, включая запахи, звуки и визуальные детали. Эту картинку можно вызывать в памяти в любое время.

Б) Анализ ситуации. Разберитесь в происходящем, попробуйте понять, что именно вызывает у вас панику. Представьте себе худший сценарий развития событий, чтобы понять, что все не так страшно, как кажется. Распишите возможные сценарии и ваши действия в каждом из них.

В) Погружение в момент. Переключите внимание со стрессовой ситуации на свои телесные ощущения, чтобы лучше контролировать себя. Сосредоточьтесь на звуках, образах и других чувственных впечатлениях. Попробуйте пересчитать предметы с определенными признаками или прислушаться к звукам вокруг.

Г) Юмористическая терапия. Смех поможет вам успокоиться и вернуться к себе. Посмотрите забавные видео, вспомните смешные ситуации из жизни или почитайте анекдоты.

Помните, что страх – это нормальная естественная реакция организма на угрожающие события. Однако его следует пытаться контролировать, чтобы он не стал разрушительным для вашего организма. Возьмите наши рекомендации себе на заметку. Будьте спокойны!

«Звёздный» заезд

Автор: Анна Самковская, КП-11



15 февраля я и ещё 7 студентов гуманитарного колледжа отправились в лагерь «Звёздный». Это была исключительная смена – туда съехались все первокурсники колледжей Тольятти, заезд назывался **"Академия студенческого актива"**, так как туда прибыли самые активные. Первые три дня были сложными. Мы привыкали к окружению, знакомились с ребятами. Но все оставшиеся 18 дней пролетели как мгновенье: мы танцевали, пели, общались, учились и играли.



Также у нас проходили выборы председателя академии – ребята готовили свою автобиографию, рассказывали нам о собственном пути активиста. Таким образом, полагаясь на эту информацию, мы и выбирали председателя, который в дальнейшем оценивал наши номера в разных мероприятиях.

У нас были веселые и энергичные вожатые, спасибо им за то, что подарили столь замечательные и тёплые воспоминания. Заезд мне очень понравился! А больше всего понравилось участвовать во всех активностях и получать от этого огромную, невероятно приятную отдачу!

Хочу сказать спасибо нашей любимой Алёне Владимировне Королёвой! Именно она подарила нам эту возможность, помогла стать частичкой "Звёздного".

Я буду безумно скучать по тем дням, проведённым не только с моим отрядом, но и в этом прекрасном месте.



Делимся впечатлениями других студентов колледжа

Марина Кудряшева (ПДО-11): «Начну с того, что это был мой первый заезд в санаторий. Мне очень повезло, что им оказался "Звёздный". В первые дни было немного тоскливо по колледжу, но со временем я привыкла к своему отряду! Мы много времени проводили в игровой, готовясь к мероприятиям, играли и учились. Я не забуду тех советов, которые мне пожелали вожатые и ребят из нашего 3-его отряда "Колпачки"»

Анастасия Попова (ДО-11): «Я приехала на смену в лагерь "Звёздный", мне очень там понравилось. Было много мероприятий, дискотек. Самым большим впечатлением для меня стало шоу «Маска», к этому мероприятию готовились довольно-таки долго, но труды не прошли зря, имы заняли первое место! В лагере я нашла новых друзей и новое увлечение для себя. «Звёздный» я нахожу лучшим лагерем!».

Вдохновение

Ты та, кто заставляет трепетать то сердце, что неподвижно было очень много времени

Пожалуйста, родная, сохрани тот свет, что ты всегда внутри хранила.
Не жги себя, как чувствуешь, что безвозвратно отступают силы:
Передохни на той ступеньке лестницы твоих побед и достижений,
Что показала — не бывает лишь побед, без поражений.

Ты можешь разрешить себе не быть и не стремиться стать здесь идеальным человеком,
Ты можешь плакать и смеяться так, как будто нет и не было предубеждений ввеки,
Ты правда можешь это сделать, не допускай бессмысленно терзающих сомнений,
Позволь себе, своей душе раскрыть потенциал твоих стремлений.

Ты бесконечно вдохновляешь всё, что окружаешь своим мягким сердцем,
И больно знать, как беспощадно лишь себя оставила за этой чудной дверцей.
И пусть ты не признаешь никогда своих заслуг и чистых, как снежок, намерений,
Ты та, кто заставляет трепетать то сердце, что неподвижно было очень много времени.

Автор: Арина Лихоманова, ПДО-11

Одно мгновение вершит судьбу,
Которой и быть может нет,
Но если всё же верить в свет -
Получится взять жизнь в узду.

Огромные материка
В большой планете "Человек"
Ждут солнца, свет. И целый век
Стремятся наперегонки.

И вдруг сужается всё до невинной точки -
Песчинки, пыли без души.
И только в гробовой тиши
Звучат тревожные звоночки.

Ищи, мой друг, ищи.

Автор: Елизавета Ворожейкина, ПДО-11

Весна пришла, в небе лазурь,
Природа вновь оживает.
Листвой зелёной ветер густ,
И солнце теплом нас ласкает.

По полям вьюга травы мчится,
Цветы весельем расцветают.
По каплям росы утром бродит
Яркий лучик, что искрой сверкает.

Птицы весело в небе летают,
Сквозь ветви трели радости звучат.
И сердце, словно весной озаряют,
Проснувшиеся звёзды, что в небе дрожат.

Автор: Дарья Заяц, ДО-31

Творческая страничка

Автор: Соня Шорсткина, ИЗО-21



Автор: Александр Сударенко, ИЗО-21



Автор: Екатерина Семкина, ИЗО-21



Автор: Алина Рахметова, П-11



Председатель редакционного совета: И.А. Клименко

Главный редактор: А.А. Милова

Верстка: А.А. Якяmseва, А.А. Милова

Корректор: Ю.М. Ахвердиева

Набор: авторы текстов.

Адрес редакции: 445028, г. Тольятти, ул. Юбилейная, 59. Тел. 51-05-54

Наш адрес в Интернете: <http://gumcollege.ru>. Пишите нам по адресу: gk@pravtlt.ru