

# Отец Гермоген, священник Епархии, начальник кухни Даниловского монастыря: как питаться в Великий Пост

С 23 февраля начинается Великий Пост - самый продолжительный и самый строгий из всех многодневных постов в православии. Он особенно важен для верующих людей, т. к. соблюдается в память сорокадневного поста Иисуса Христа, вскоре после своего крещения удалившегося в пустыню.

Что такое пост, какие существуют правила пощения, как поститься детям, больным и престарелым людям, какие блюда должны быть на столе во время поста - на эти и другие вопросы вам ответит наш гость.

**14:14 Оксана**

**Как поститься 17-летнему школьнику, который готовится к поступлению в институт, занимается на подготовительных курсах и делает уроки до 3 часов ночи?**

Конечно, Вам необходимо сделать некоторое послабление поста в еде. Помните, что суть поста в духовном воздержании. Для того, чтобы конкретно обговорить, какие послабления для Вас можно сделать, сходите на исповедь и поговорите со священником.

**14:16 Дарья Гусар, Томск**

**Уважаемый Отец Гермоген, молю Господа Нашего, чтобы он дал силы выдержать Великий Пост, однако знаю, что соблазнов будет немало. Можно ли возобновлять пощение, даже если в какой-то момент не удержался и попробовал мясного?**

Не просто можно, но и нужно. Ведь, если вы упали и попали в грязь, Вы же не будете лежать и дальше, Вы встанете, обмоетесь и пойдете. Так и в посте. Если Вы оступились, то покайтесь в этом и продолжайте свой духовный путь дальше.

**14:20 Ольга**

**Уважаемый отец Гермоген! Что нужно готовить во время поста, можно ли есть рыбу? Можно ли употреблять вино во время поста? Если можно, дайте примерные рецепты блюд.**

Рыбу Великим постом в этом году можно есть только на Вербное воскресенье, обычно рыбу едят Великим постом и на Благовещение, но в этом году этот праздник попадает на Страстную Седьмицу, поэтому в этом году рыбу на Благовещение не употребляем. Вино можно употреблять в праздничные дни Великого поста, на Торжество Православия, Вход Господень в Иерусалим, Благовещение, именины, если у кого они случаются Великим постом. Что касается рецептов, то я всем советую посмотреть кассету, которую мы выпустили в монастыре, посвященную постной кухни, она продается во всех монастырях, церковных лавках, найти ее, проблемы нет. К тому же, сейчас огромное количество сборников постных рецептов, они продаются и в церковных лавках и в светских книжных магазинах.

**14:23 Лебедева Ольга**

**как питаться в пост беременным женщинам?**

Беременным поститься не обязательно, что касается еды. Напротив, поститься беременной женщине - это грех против здоровья самой женщины и ее ребенка.

**14:29 Алексеева Е.С.**

## **Расскажите, пожалуйста, несколько рецептов постного стола**

Постом очень вкусно делать выпечку. К праздничному постному столу можно приготовить трубочки, они готовятся быстро и получаются очень вкусными. Берем полстакана газированной воды, полстакана растительного масла и добавляем муку, чтобы получилось достаточно густое тесто. После чего раскатаем тесто в виде круга и нарежем на восемь секторов. У широкой части сектора положим немножко джема, который не растекается при нагревании или кусочек банана. И закатаем каждый сектор в трубочку, начиная с широкого конца. Выпекаем трубочки в горячей духовке до подрумянивания. Готовые трубочки посыпать сахарной пудрой. Также можно делать огромное количество блюд из овощей и круп. Из той же капусты можно сделать не только солянку, но и шницели (завертывается в виде конверта целиком лист капусты, обваливается в сухарях и обжаривается в масле), голубцы с любой крупой и овощами. Из квашенной капусты получаются прекрасные щи с грибами (конечно, лучше добавлять сушеные грибы, они ароматнее и вкуснее).

### **14:35 Александр**

**отец Гермоген, посоветуйте, какие продукты лучше всего использовать на работе и дома, если нет возможности готовить. Пощусь не первый год, но такая ситуация не возникала ранее. Мне 30 лет.**

Во-первых, сейчас продается большое количество готовых овощных салатов (салаты надо заправлять постным соевым майонезом), ту же самую картошку можно купить очищенную, нарезанную. К тому же, сейчас есть большое количество круп быстрого приготовления, всевозможные каши, смеси. Например, я очень часто себе готовлю такое блюдо, которое очень полезно: гречка, заваренная в термосе. Для этого нужно взять термос с широким горлышком. Насыпаем гречку в термос и заливаем ее крутым кипятком в соотношении 1:2. Каша должна постоять минут 40. У вас получится каша как из русской печи. Если эту кашу немножко сдобрить соевым соусом, растительным маслом получится очень вкусно. Каша сохранит все полезные вещества и микроэлементы.

### **14:38 Елена**

**Отец Гермоген, слышала о том, что существует несколько степеней Великого поста. Расскажите, пожалуйста, о них.**

Не совсем верно сказать, что существует несколько степеней Великого поста, есть Устав общий для всей Церкви. Другое дело, что существуют определенные послабления, так как многие люди не в состоянии выдержать пост как предписывает это церковный устав. Кому-то разрешают употребление растительного масла, кому-то вкушение рыбы, все эти вопросы решаются индивидуально на исповеди.

### **14:39 Сергей**

**В чем заключается основной смысл поста?**

Основной смысл поста - это очищение души человека от грехов, от страстей и духовная подготовка к встрече Великого праздника Пасхи.

### **14:41 Марина П.**

**Здравствуйтесь! Я хочу попробовать выдержать весь пост, но делаю это в первый раз. Скажите, как это повлияет на мой организм и не будет ли это во вред?**

Если Вы будете поститься правильно, то, конечно, никакого вреда Вашему организму не будет, при условии, что Вы совершеннолетний здоровый человек. Если Вам меньше 18 лет или у Вас есть какие-то серьезные болезни, то Вам необходимо сначала проконсультироваться с врачом, а потом побеседовать со священником.

### **14:46 Наталья**

**1.Какой смысл содержится для православия в числе 40? Почему 40 дней поста, 40 дней после смерти, сорок сороков - московских церквей? 2. Предполагает ли пост ограничения не только по составу пищи, но и по времени ее приема в течение суток? 3. Ваше отношение к оливковому маслу в русской кухне?**

1. Вообще, число сорок священное число. Мы помним, что Моисей водил народ Израиля по пустыне 40 лет. Число 40 встречается и в других местах священной истории Ветхого Завета. Мы постимся 40 дней в память 40-дневного поста Спасителя.

2. Устав предписывает одноразовое питание в сутки после захода солнца. Для современного человека, конечно, это практически невыполнимо. Поэтому мы себя ограничиваем в количестве и качестве принимаемой пищи.

3. Отношение самое положительное. Очень ценный полезный продукт, который, к сожалению, доступен далеко не всем.

**14:47 Лидия Тропина**

**Мой вопрос: Как поститься людям, живущим в условиях Крайнего Севера? Спасибо,**

Так же как и всем остальным, нужно только побольше употреблять овощей, содержащих различные витамины.

**14:49 Екатерина**

**Являются ли кальмары постной пищей? Спасибо.**

Это очень интересный вопрос. Обычно мы относим морских гадов к рыбе, но греческий устав приравнивает морепродукты к грибам, что очень промыслительно, потому что как и грибы имеют клетки растительные и животные, так и морепродукты имеют клетки растительные и животные. Поэтому постоянно в рацион Великим постом употреблять морепродукты я бы не советовал, но если у вас случаются именины в Великий пост или какая-то другая дата, то вполне допустимо разнообразить стол морепродуктами.

**14:52 ВЛАДИМИР**

**что можно, и что нельзя кушать в Великий пост?**

Великим постом запрещается употребление в пищу мяса, птицы, всех молочных продуктов, яиц и рыбы. Растительное масло можно употреблять только в субботу, воскресенье и праздничные дни. Также в праздничные дни допустимо употребление небольшого количества вина.

**14:55 Olga**

**Я недавно вышла замуж за мужчину, который не признает обрядов и постов. Он смирился, что мы едим по средам и пятницам рыбу (тем более, что он ее любит). Но на запреты в пище во время Великого поста реагирует крайне резко. Как же нам с ним питаться? Что выбрать - споры и скандалы или согрешить? Кстати, я слышала, что готовить скоромное во время поста тоже - грех.**

Если вы человек глубоко верующий, то надо было выходить замуж за человека, который хотя бы разделяет Ваши религиозные убеждения. Но раз так случилось, то, конечно, мир в семье важнее. Поститься старайтесь незаметно. Фарисейское противопоставление себя мужу будет большим грехом, чем нарушение поста в пище, тем более, что в посте главное это воздержание в собственных страстях.

**14:59 Валерий**

**Батюшка, ответьте, пожалуйста, можно ли в пост есть продукты из сои, такие как соевый гуляш, котлеты, майонез. Спасибо.**

Современная практика поста допускает употребление соевых продуктов, хотя многие считают, что в этом есть некоторое лукавство. Если Вам тяжело поститься без рыбы, то уж лучше допустить соевые продукты. Другое дело, насколько это полезно. Сейчас много говорят о генетически модифицированных продуктах, в основном это соя. Так что решайте сами есть их или не есть, но их употребление вполне допустимо. Я был свидетелем, как соевые продукты подавали на трапезу в одном из Афонских монастырей.

**15:03 Юлия**

**Здравствуйтесь! В этом году я впервые буду держать пост. По поводу того, какой пищи придерживаться, я информацию нашла, но хотелось бы уточнить, в какое время нужно питаться (я читала, что 1 раз в сутки - в вечернее время, существует ли точное время?) и можно ли во время поста пить воду (чай). Буду очень благодарна, если Вы мне поможет своим ответом. С уважением, Юлия**

Я отвечал уже на этот вопрос. Все-таки я Вам не советую есть один раз в сутки, ешьте лучше поменьше, но 3-4 раза в день, чтобы не нанести вред Вашему здоровью. Надо помнить, что устав рассчитан на монастырскую

жизнь, где вся жизнь подчинена посту и молитве. А современный человек живет совершенно в другом ритме, испытывает совсем другие нагрузки и физические, и эмоциональные. Относительно чая: пить, конечно, можно воду и чай, чай лучше пить из трав или фруктовый.

**15:03 Станислав**

**Здравствуйте!!! Я живу в Англии и несколько оторван информационно в этом вопросе. Я знаю, что нельзя есть мясо, яйца. А как по поводу сыра, молока, чая или кофе с молоком, шоколада? Вообще я был бы очень благодарен если бы вы привели перечень продуктов которые нельзя есть. Спасибо большое.**

На этот вопрос я уже ответил ранее.

**15:04 Инна, Санкт-Петербург**

**Уважаемый отец Гермоген, добрый день! Скажите, пожалуйста, можно ли во время Великого Поста есть креветки? Расскажите, пожалуйста, более подробно про морепродукты, а так же молочные продукты. Можно ли это есть или нет. Большое спасибо.**

На этот вопрос я уже тоже ответил (вопрос о кальмарах).

**15:08 Виталий Крутов, г.С-Петербург**

**Отец Гермоген, что Вы можете посоветовать приготовить к чаю во время Великого поста. Расскажите несколько самых простых и вкусных рецептов. Спасибо.**

Я уже рассказал о трубочках. Могу посоветовать испечь разного рода выпечку из постного теста. Постное тесто делается как и обычно на дрожжах, только, естественно, без яиц, молока. Ставится оно на воде, добавляется сахар, растительное масло, только растительного масла не надо добавлять много иначе тесто будет расплываться. Тесто замешивается не очень крутое, так, чтобы оно хорошо отлипало от рук. После того, как оно подойдет два раза, из него можно сделать различные крендели, пирожки, можно добавить изюм, орехи, можно посыпать корицей, в общем, все зависит от Вашей фантазии.

**15:10 Ольга, Ярославль**

**Во время Великого поста, отмечается День Благовещения Пресвятой Богородицы, можно ли на это праздник позволить себе более калорийную и вкусную пищу? Что Вы обычно готовите на Благовещение?**

В этом году Благовещение попадает на Страстную неделю, поэтому рыбу в этот день не едят. Конечно, в этот праздник мы в монастыре готовим вкусную выпечку, делаем различные рыбные блюда. Но в этом году на Благовещение разрешается только вино и растительное масло.

**15:11 Лариса**

**Дорогой отец Гермоген, по каким дням во время поста разрешается есть рыбу? Как очищать и делать добрее душу? Заранее спасибо**

В этом году рыбу разрешается есть только на праздник Входа Господня в Иерусалим. Душа очищается покаянием и постом, добрыми делами.

**15:13 Татьяна**

**Здравствуйте, отец Гермоген, Спасибо огромное за участие в онлайн-конференции! Меня зовут Татьяна, и, хотя живу за океаном, но наша здесь сербскую православную церковь (русской нет), в нее и хожу, пою в хоре. В прошлом году первый раз начала соблюдать посты. Сейчас у меня вопрос возник: я ожидаю ребенка и читала, что беременным поститься не рекомендуется. Пожалуйста, подскажите, как быть и что делать, может, есть какие-то советы или предписания по этому поводу? Спасибо за ответ заранее. С уважением, Татьяна**

Для беременных пост в пище отменяется. Если Вы хотите поститься, то больше обратитесь к духовной стороне поста, больше молитесь, читайте духовную литературу, пусть еда будет не постной, но достаточно простой и скромной.

15:13 Самотовина Елена

**Здравствуйтесь Батюшка. Подскажите, можно ли в дни, когда по монастырскому уставу обозначено сыроедение, вкушать вареную картошку? Благодарю за ответ.**

Я думаю, что для мирян это вполне допустимо.

15:14 Римма

**С какой целью, для чего существует пост. Я прочитала, что в Церковном Уставе ясно изображено время употребления, и качество постной пищи. К сожалению я не смогла найти самого Церковного устава. Каково же должно быть качество постной пищи по Уставу? Спасибо.**

Я уже отвечал, что главная цель поста - это очищение души от греха и страстей. Что касается остальных вопросов, то на них я уже ответил ранее.

15:16 Георгий

**Отец Гермоген, как надо входить в пост? От чего необходимо отказаться во время поста в первую очередь, а от чего во вторую? Как распределить свои силы? Я хочу начать поститься впервые, расскажите, пожалуйста, какую пищу лучше себе готовить в первые дни поста и надо ли далее переходить к сухоядению, а затем уже и к полному воздержанию от пищи? Спасибо за совет.**

Я бы Вам посоветовал первую неделю попробовать сухоядение до субботы (в среду и пятницу можно употреблять вареную пищу), а затем поститься с растительным маслом, кроме Крестопоклонной и Страстной недели. Полное воздержание от пищи я бы Вам не советовал.

15:22 Галина

**У меня нет своего духовника. Обязательно ли просить разрешение на пощение у служителя церкви или можно поститься без разрешения священника?**

Соблюдение поста вопрос церковной дисциплины, а не благословения священника. Христиане берут благословение у священника на пост, чтобы укрепиться духовно, для поддержания сил. Даже если Вы благословения священника не взяли, то поститься Вы все равно должны. И все-таки лучше взять благословение, пусть даже не у духовника, а у любого священника. Очень хорошо прийти в Церковь в понедельник утром первой Седмицы поста, в конце богослужения читаются специальные молитвы об укреплении духа постящихся.

15:28 Владимир

**Надо ли во время Великого поста ежедневно посещать церковь, а также исповедоваться и причащаться? Раньше я никогда не причащался и не исповедовался.**

Конечно, если у Вас есть возможность посещать церковь, это замечательно, но это не обязательно. Ежедневно надо ходить в храм первые четыре дня поста по вечерам, когда читается Покаянный канон Андрея Критского и на Страстной недели, начиная с Великого четверга. Необходимо посещать церковь в субботние и воскресные, а также в праздничные дни. Исповедоваться постом можно часто, но лучше всего раз в неделю. Причащаться лучше тоже или раз в две недели или раз в неделю, в зависимости от праздников и Вашего духовного состояния.

15:29 Виктория Гайдай

**Насколько я понимаю во время Поста необходимо не только смирение в пище, но и смирение духа-гулянья, алкоголь, секс- все это нужно усмирить(прекратить?) в дополнение к постному поддержанию организма пищей? Как входить в пост- первая неделя- она ведь почти самая сложная для тех, кто размеренно питался в течение года.**

Постарайтесь первую неделю поститься по Уставу: понедельник, вторник, четверг - сухоядение, среда, пятница - вареная пища без масла, суббота, воскресенье - с маслом.

15:31 Ольга

## **У меня сейчас неважное здоровье. Кому разрешается нестрогий пост?**

Послабление поста разрешается пожилым, больным людям, беременным женщинам, детям, людям, несущим большую физическую нагрузку, путешествующим, когда нет возможности поститься. Если у Вас есть проблемы со здоровьем, то проконсультируйтесь с врачом, насколько Вы можете себя ограничить (ведь болезнь, это тоже определенное ограничение человека) и затем сходите на беседу к священнику. Возьмите благословение на тот пост, который Вам по силам.

**15:33 Людмила**

## **Какие блюда можно кушать в первую неделю поста?**

Печеные овощи (картошка, свекла, лук, тыква, кабачки и т.д.), свежие овощи, фрукты, соки, мед, орехи, грибы. В среду и пятницу можно есть вареную пищу: каши, вареные овощи, супы, но без растительного масла.

**15:36 Людмила**

## **Какие блюда можно употреблять в страстную неделю поста. Какие рецепты Вы можете предложить?**

До Великого четверга разрешается вареная пища без масла. В Великий четверг разрешается растительное масло. В пятницу до выноса плащаницы ничего не едят и не пьют. После выноса едят один раз сухоядением. В Великую субботу - вареная пища без растительного масла.

**15:38**

## **Попадают ли под великопостные ограничения кофе, чай и сахар? Спасибо.**

Что касается кофе и чая, то обычно Великим постом их стараются употреблять как можно меньше или отказаться совсем, вместо них пьют фруктовые или травяные чаи. Сахар употреблять можно.

**15:41 Александр**

## **Уважаемый отец Гермоген! Друзья пригласили на свадьбу, которая состоится 28 февраля. Как вести себя в этой ситуации? Не повлияет ли негативным образом наш отказ на отношение этой невоцерковленной семьи к православию? Наше мнение - идти. А Ваше? Спаси Вас Господи**

Конечно, если Вы считаете, что Ваш отказ может явиться большим соблазном для Ваших друзей, то идите на свадьбу, но ведите себя скромно, постарайтесь не пить, незаметно поститься. Если на свадьбе начнется обычное пьянство и веселье, то тогда лучше незаметно уйти.

**15:42 Тихон Печалин**

## **Отец Гермоген, если можно, коротко о сакральном смысле Великого Поста.**

Сакральный смысл поста - это путь от падшего Адама к Адаму первозданному.

**15:46**

## **Уважаемый Отец Гермоген! Какими общими правилами должна руководствоваться современная православная семья во время Великого Поста? Есть ли особенно строгие дни?**

Правила для всех одни, но особое внимание надо обратить на то, чтобы в семье был мир, согласие. К сожалению, часто бывает, что постящиеся люди становятся раздражительными и более агрессивными по отношению друг к другу, в таком случае телесный пост теряет всякий смысл. Плодом поста должен быть духовный рост. Лучше несколько ослабить телесный пост, но искоренить в себе всякого рода злобу, раздражение и гордыню. Особо строгие дни такие же как и для всех: первая неделя, Крестопоклонная и Страстная.

**15:46 Андрей**

## **Нельзя ли подробнее рассказать, как правильно поститься? Какие продукты допустимы, сколько раз в день можно есть, какие дни наиболее строгие?**

На эти вопросы я уже ответил.

15:47

**Уважаемый отец Гермоген, думаю, что не смогу выдержать пост, а может быть можно отказаться на время поста от "любимых излишеств" - кофе, шоколада?**

Конечно. В первую очередь мы отказываемся от лакомства и удовольствия, которое получаем от употребления любимых блюд. Если Вы сделаете хотя бы это, это уже будет постом.

15:49 Андрей

**Допускается ли употребление пива во время Великого Поста?**

Да, но в небольшом количестве и только в дни, когда разрешается употребление вина.

15:55 Салангина Ольга

**Уважаемый отец Гермоген! Подскажите, пожалуйста, стоит ли отказываться от скоромной пищи в гостях? И не будет ли большого греха в том, чтобы мальчик 8 лет, год назад наблюдавший у гастроэнтеролога с проблемами пищеварения, не постился строго, как мы, его родители?**

Я думаю, стоит. И вообще, если Вы чувствуете, что Вы не можете отказаться в гостях от скоромной пищи, то постарайтесь постом в гости не ходить. Найдите какой-нибудь благовидный предлог. А что касается ребенка, то в таком возрасте пост для него заключается главным образом в отказе от сладостей, от лакомства. Большинство детей сейчас невозможно заставить есть мясо, молоко, зато они с удовольствием в огромном количестве употребляют чипсы, кока-колу и прочее. Детей в таком возрасте постить вредно тем более, если Ваш ребенок болен. Молочные продукты, мясо им необходимы, особенно весной. Вы можете давать ему молочные продукты, мясо, но приготовленные просто, без излишеств.

15:59 Андрей

**Здравствуйтесь! Если случается праздновать День рожденья, допускается ли отступление от поста?**

Допускается не отступление от поста, а некоторое послабление, например, растительное масло, морепродукты, что-нибудь вкусенькое, но постное (постный шоколад, например, хотя по поводу шоколада, несмотря на то, что некоторые виды этого продукта бывают постные по составу, многие считают, что шоколад является лакомством и по своей природе уже не может являться постным продуктом, но уровень аскетической планки каждый должен выбрать, посоветовавшись со священником).

16:01 Roman

**можно ли есть макароны, и какой должно вкушать хлеб**

Хлеб можно употреблять и черный, и белый, но несдобный. Макароны, да, если в них не содержатся яйца.

16:02 Елена

**Скажите, пожалуйста, на поминки по отцу могу ли я подать на стол креветки, испечь пироги с добавлением постного масла и вино, если эти поминки попадают на четверг, т.е. не в воскресенье**

Креветки, пироги с постным маслом подать можно, вино лучше не подавать.

16:05 Елена

**Скажите пожалуйста, можно ли во время поста продолжать участвовать в бурном обсуждении различных проблем на форумах в интернете, или рекомендуется полное смирение?**

Бурные обсуждения обычно порождают страсти и азарт, поэтому от них лучше отказаться. Я вам советую спокойное, умиротворенное общение, чтобы не растратить тот духовный мир, который Вы создаете постом и молитвами.

16:06 Ольга Ж.

**Получается, что во время поста я питаюсь лучше и дороже, чем обычно: муж не постится, но во время поста покупает мне дорогие мороженые грибы, овощи, и прочие деликатесы. Я считала, что надлежит**

**есть более простую пищу, но и его обидеть не хочу. Справедливы ли мои опасения?**

Если муж это делает с любовью, заботясь о Вас, то принимайте это, благодаря Бога и мужа.

**16:09 Роман**

**Отец Гермоген, на Руси всегда ели много хлеба, но сегодня нельзя быть уверенным, что в наших хлебо-булочных изделиях отсутствуют, например, яичный порошок или молочная сыворотка. Какой лучше покупать хлеб, можно ли есть макароны?**

На этот вопрос я уже ответил. Но даже если по неведению Вы купите хлеб с молочной сывороткой, большого урона для Вашего поста не будет. Конечно, надо следить за составом продуктов, но увлекаться `отцеживанием комара` не стоит, чтобы не уподобляться фарисеям в посте.

**16:11 Василий**

**Батюшка, я неоднократно пытался поститься и каждый раз приходил к выводу, что жизнь впроголодь на каше в течение дня приводит к вечеру к повышенной раздражительности, несдержанности, резкости к окружающим. Это, несомненно, отрицательный духовный плод. Как привести в такой ситуации ограничения в пище к полезности для души и духа?**

Если Вы испытываете раздражительность в строгом посте, попробуйте разнообразить свой стол, сделайте себе небольшое послабление, чтобы пост был для Вас удобносимый. Главный плод поста - это мир, духовная радость, любовь.

**16:12 Лариса**

**Уважаемый Отец Гермоген, мне 35 лет, я в течении 5-ти месяцев была больна, а сейчас хотела бы выдержать пост, но врачи говорят, что организм ослаблен. Что Вы посоветуете? Заранее благодарю**

Посоветуйтесь с врачом, насколько Вы можете поститься, а затем возьмите благословение у священника на ослабленный пост.

**16:15 Андрей**

**Батюшка, в первую неделю будет проходить важное для меня деловое мероприятие, которое продлится четыре дня. Будут деловые партнеры (в т.ч. иностранные), и я боюсь, что не смогу соблюдать правила Поста из-за суеты и отсутствия какого-либо режима. Насколько это допустимо?**

В таких случаях соблюдайте пост насколько возможно. Если не будет возможности поститься, то это тоже допустимо, так как по сути Вы являетесь путешественником, вы находитесь вне дома и выбор пищи от Вас не зависит. Потом, конечно, в этом надо будет покаяться на исповеди.

Автор: Артур Скальский © Известия.Ру РЕЛИГИЯ, МИР 31236 24.02.2004, 09:15 937

URL: <https://babr24.com/?ADE=11755> Bytes: 24657 / 24177 Версия для печати Скачать PDF

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

*Связаться с редакцией Бабра:*

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

Автор текста: **Артур  
Скальский.**

## НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24\_link\_bot  
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

## ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

## КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь  
Телеграм: @bur24\_link\_bot  
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова  
Телеграм: @irk24\_link\_bot  
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: @kras24\_link\_bot  
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: @nsk24\_link\_bot  
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: @tomsk24\_link\_bot  
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

## ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: @babrobot\_bot  
эл.почта: equatoria@gmail.com

## СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)