**6 января.**

**Рождественский сочельник**

Самой важной ночью считается Рождественский сочельник вечер накануне Рождества. В истории говорится, что в этот день люди не ели до тех пор, пока на небе не покажется первая звезда. Смотреть, не появилась ли первая звезда, нужно, выйдя во двор: из окна звезду не увидишь - не к добру. Еще немаловажно, что Рождество не встречают в будничной одежде - к бедности.

Если на Рождество первым порог пересечет темноволосый человек, то он принесет счастье. Некоторые темноволосые члены семьи даже специально выходят и входят в дом после полуночи. Как только часы пробьют двенадцать, глава семьи должен открыть окно, чтобы впустить Рождество, а с ним счастье, удачу и благополучие. То, о чем в Рождественскую ночь помышляешь, все исполниться, все сбудется. Дети, рожденные на Рождество, приносят счастье и удачу всем членам семьи.

Танцевать и играть на свежем воздухе в Рождественский сочельник, особенно вокруг елки, считается хорошим обычаем, предотвращающем неудачи и болезни в течение следующих двенадцати месяцев.

**Как питаться в Рождественский сочельник**

Последний день Рождественского поста называется сочельником, потому что уставом в этот день положено есть сочиво. Сочиво готовится из зерен пшеницы, риса. Есть сочиво принято, видимо, в подражание посту Даниила и трех отроков, воспоминаемых перед праздником Рождества Христова, которые питались от семен земных, чтобы не оскверняться от языческой трапезы (Дан. 1,8), - и согласно со словами Евангелия: Царство Небесное подобно зерну горчичному, которое человек взял и посеял на поле своем, которое, хотя меньше всех семян, но, когда вырастет, бывает больше всех злаков и становится деревом, так что прилетают птицы небесные и укрываются в ветвях его (Мф. 13,31-36).

В сочельник у православных христиан сохраняется благочестивый обычай ничего не есть до первой вечерней звезды, напоминающей о явлении звезды на востоке, возвестившей о рождении Иисуса Христа.

В Рождественский сочельник трапеза предписана один раз после Божественной Литургии. На трапезе правилами Церкви постановлено вкушать "с елеем. Сыра же и подобных ему, и рыб, никакоже дерзнем ясти".

**Сочиво - блюдо для Рождественского сочельника.  
Как приготовить сочиво**

По церковному уставу, в дни сочельников - Рождественского и Богоявленского - православным христианам предписывается употреблять в пищу сочиво. Вот как его приготовить.

***1 стакан зерен пшеницы, 100 г мака, 100 г ядер грецких орехов, 1-3 столовые ложки меда, сахар по вкусу.***

Зерна пшеницы толкут в деревянной ступе деревянным пестиком, периодически подливая немного теплой воды, чтобы оболочка пшеницы отошла. Затем ядро отделяют от шелухи, просеивая и промывая. На воде из чистых зерен варят обычную рассыпчатую постную жидкую кашу, охлаждают, подслащивают по вкусу.

Отдельно растирают мак до получения макового молочка, добавляют мед, все перемешивают и добавляют к пшенице. Если каша густая, ее можно разбавить охлажденной кипяченой водой. В конце добавляют толченые ядра грецких орехов.

Иногда сочиво готовят из риса, но рис следует приготовить особо - стакан риса залить полутора стаканами кипятка, плотно накрыть кастрюлю крышкой, варить рис три минуты на сильном огне, шесть - на среднем, три - на маленьком. Еще двенадцать минут не открывать крышку, давая рису настояться на пару. Соотношение всех компонентов для сочива сохраняется. Иногда добавляют изюм, но это необязательно.

Для подслащивания лучше использовать только мед.

**Рождественский сочельник: страницы истории**

В сочельник у православных варили кутью, у католиков - бигилию. Рождественскую кутью готовили постной. Но на второй день Рождества готовили "бабину кашу", или "бабкину кутью". Такую кашу в древности обычно приносили в числе даров в дом, где появился новорожденный. В отличие от рождественской постной кутьи "бабкину кашу" готовили "богатой". Сочельник - вечерняя трапеза накануне Рождества, сопровождаемая многими традициями и обрядами. В Рождественский сочельник церковь приписывала строгий пост до вечернего богослужения, и в этот день это первая трапеза, которой заканчивается предрождественский пост. По традиции она начинается с появлением первой звезды, в память Вифлеемской звезды, возвестившей пастухам рождение Христа.

Уже в IV в. было установлено Православной Церковью, как праздновать повечерие Рождества Христова. В V в. Анатолий, Патриарх Константинопольский, затем Анатолий и Софроний Иерусалимские (VI в.), Козма Маюмский и Иоанн Дамаскин (VIII в.) написали для празднества Рождества Христова священные песнопения, которыми Церковь и в настоящее время прославляет празднуемое событие.

В повечерие издавна совершались Царские Часы, называемые так из-за того, что на них было положено возглашать многолетие царю, всему царствующему дому и всем православным христианам.

Подготавливаются же к достойному празднованию Рождества Христова верующие сорокадневным рождественским постом - Филиппов.

В церквях в вечерние часы шла торжественная служба, а те, кто не пошел на богослужение, готовились к восходу звезды дома. К этому времени все члены семьи одевались по-праздничному и собирались вместе, стол был накрыт белоснежной скатертью, сервирован лучшей посудой, приборами, заставлен традиционными блюдами.

Блюд насчитывалось 13, к столу должно было садиться четное количество человек. В случае, когда собиралось нечетное количество, подавался один свободный прибор. Под скатертью на всей поверхности стола разостлано было сено, символизирующее то сено, на котором в яслях лежал новорожденный Христос. Стол украшался ветками ели, свечами, ленточками.

В центре стола находилась композиция из веток ели, свечи и прочих рождественских атрибутов. В углу комнаты или в ее центре устанавливали любовно украшенную елочку, под нее клали подарок каждому присутствующему. В крестьянских семьях в ожидании звезды все вместе читали молитву, старшие рассказывали детям о рождении Христа, о волхвах, дары приносящих.

Появления первой звезды ждали с нетерпением дети, их радостное сообщение о ее появлении было сигналом для начала трапезы. Трапеза начиналась с общей молитвы, затем самый почитаемый член семьи женского пола (как правило, хозяйка дома) поздравлял всех с праздником. У католиков обряд начинался с обмена облаткой - символом хлеба, богатства и благополучия.

Хозяйка дома сначала делилась облаткой с мужем, затем с сыновьями по старшинству, потом с дочерьми тоже по старшинству, с внуками и всеми остальными. Обряд этот заканчивался, когда все присутствующие обменялись облаткой, пожелав друг другу счастливого Рождества, прощая все обиды. Это был момент всеобщего примирения.

У православных трапеза начиналась с приема кутьи. У католиков ее наличие не было обязательным. Варили кутью из пшеницы, гороха, риса, обдирного ячменя. Приправляли медом, маковым, конопляным, подсолнечным или другим постным маслом. Зерно было символом воскресающей жизни, а мед или сладкая приправа означали сладость благ будущей блаженной жизни.

Порядок приема пищи регламентировался строгими правилами: сначала подавались закуски (селедка, рыба, салаты), затем красный (слегка подогретый) борщ, грибной или рыбный суп. К борщу, грибному супу подавались ушки или пирожки с грибами, а у православных сочни - жареные на конопляном масле мучные лепешки. Под конец трапезы на стол подавались сладкие блюда: рулет с маком, пряники, медовики, клюквенный кисель, компот из сухофруктов, яблок, орехов.

За столом каждый должен был отведать все приготовленные блюда. Не допускалось проявление своих индивидуальных вкусов. Такое требование - хороший воспитательный момент для детей. Трапеза была безалкогольной. Все блюда были постными, жареными и заправленными растительным маслом, без мясной основы, без молока и сметаны. Не подавались горячие блюда, чтобы хозяйка постоянно находилась за столом.

Во время трапезы велась непринужденная беседа только о добрых делах. Несмотря на то, что это был сугубо семейный праздник, считалось необходимым пригласить к столу одиноких знакомых, соседей (независимо от их вероисповедания). За стол усаживался каждый случайный гость, в том числе и нищий. Существовало поверье, что в этот день в виде нищего может предстать Бог. Вообще все религиозные праздничные традиции были направлены на укрепление гуманизма, доброжелательного отношения друг к другу и к окружающей среде. В сочельник хозяин поздравлял с праздником домашних животных, выносилось угощение и бездомным животным (на крыльцо, за порог выставлялась миска с едой).

Потом начиналась самая веселая часть сочельника - раздача подарков. При наличии в доме детей один из домочадцев переодевался в Деда Мороза - Святого Николая. Он же и приносил подарки в мешке. Раздавая их, высказывал пожелания, согласно необходимым требовани-ям, предъявляемым к получающему. Для детей это был хороший воспи-тательный момент, в отношении к взрослым он был окрашен долей шутки. Вообще большинство трад-ций и обрядов Рождества было направлено на воспитание у детей самодисциплины, внимания к присутствующим, соблюдения и участия в ритуальной стороне, терпения, выдержки. Это был один из немногих случаев, когда дети садились за стол вместе со взрослыми. А что касается подарков, это был хороший обычай дарить их друг другу, притом ценились подарки, приготовленные своими руками. Они нарядно оформлялись цветной бумагой, веточками ели, ленточками. Содержание подарков должно было быть сюрпризом. Все было овеяно таинственностью и поднимало настроение. Подарки тут же разворачивались, радость и благодарность хозяйке и друг другу переполняли сердца всех.