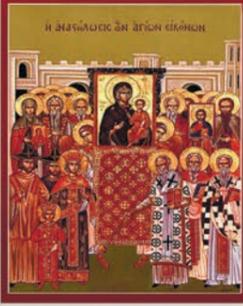




Первая седмица:

Торжество Православия

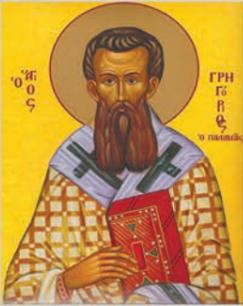
Это празднование было установлено по поводу окончательной победы Святой Церкви над иконоборческой ересью в 843 г., когда был принят догмат о почитании икон.



Вторая седмица:

Святителя Григория Паламы

В это воскресенье совершается церковная служба в честь святителя Григория Паламы, архиепископа Фесалонийского, чудотворца, жившего в XIV в. Это один из самых почитаемых учителей Церкви.



Третья седмица:

Крестопоклонная

В это воскресенье Церковь прославляет Святой Крест Христов, как символ победы над смертью и приготавливает нас к радостному прославлению Спасителя над адом и смертью. Крест находится посреди храма до пятницы 4-й седмицы.



Четвертая седмица:

преподобного Иоанна Лествичника

Многолетние подвижнические труды в одном из Синайских монастырей позволили этому святому в VI в. написать одну из величайших книг, названную им «Лествица».



Пятая седмица:

преподобной Марии Египетской

Читается житие преподобной Марии Египетской, которая из бездн порока возшла путем покаяния на такую высоту совершенства, что уподобилась бесплотным ангелам.



Шестая седмица:

Вход Господень в Иерусалим

Иисус въезжает верхом на осле в Иерусалим, где Его встречал народ, полагая на дорогу одежду и пальмовые ветви с восклицаниями: «Осанна! Благословен грядущий во имя Господне, Царь Израилев!»



Седьмая седмица:

Страстная

Последняя седмица Великого поста, каждый день которой посвящен особому воспоминанию: Тайной Вечере, суде, страдании, распятии и крестной смерти Спасителя. В Страстную неделю пост особенно строг.



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
27 февраля	28 февраля	1 марта	2 марта	3 марта	4 марта	5 марта



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
6 марта	7 марта	8 марта	9 марта	10 марта	11 марта	12 марта



11 марта - Родительская суббота, поминовение усопших

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
13 марта	14 марта	15 марта	16 марта	17 марта	18 марта	19 марта



18 марта - Родительская суббота, поминовение усопших

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
20 марта	21 марта	22 марта	23 марта	24 марта	25 марта	26 марта



25 марта - Родительская суббота, поминовение усопших

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
27 марта	28 марта	29 марта	30 марта	31 марта	1 апреля	2 апреля



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
3 апреля	4 апреля	5 апреля	6 апреля	7 апреля	8 апреля	9 апреля



7 апреля - Благовещение;
8 апреля - Лазарева суббота;
9 апреля - Вход Господень в Иерусалим (Вербное Воскресенье)

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
10 апреля	11 апреля	12 апреля	13 апреля	14 апреля	15 апреля	16 апреля



16 апреля - Праздник Светлого Христова Воскресения, Пасха

Главная цель поста – очищение души от грехов и примирение ее с Господом Богом.

Пост – это усиленная молитва. Только тогда пост имеет духовный смысл, когда он соединен с молитвой, делами милосердия и воздержанием.

Условные обозначения



Воздержание от пищи



Холодная пища без растительного масла



Горячая пища с растительным маслом



Горячая пища без растительного масла



Рыба, горячая пища с растительным маслом



Нет поста. Разрешается в пищу принимать все

Питание в Великий пост

- Запрещаются «скоромные» продукты - продукты животного происхождения, мясо, яйца, молочные продукты. При строгом посте воздержание от рыбы.
- Первая и последняя недели - особо строгий пост. По субботам и воскресениям разрешается употреблять растительное масло и виноградное вино (кроме субботы Страстной Седмицы).
- Рыба разрешается только в праздники Благовещения и Вербное воскресенье; в Лазареву субботу рыба не разрешается, но можно употреблять в пищу икру.

Кому вредно поститься

В первую очередь людям, недавно перенесшим операции и беременным; детям до 12 лет; при ишемии сердца; страдающим тяжелыми формами гипер- и гипотонии; при язве желудка и гастрите; при заболеваниях суставов, остеопорозе; при болезнях крови - особенно при анемии. Традиционно церковь освобождает от необходимости поститься тех, кто в пути и на воинской службе.

Молитва перед едой

Отче наш, Иже еси на небесех! Да святится имя Твое, да придет Царствие Твое, да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь; и остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим; и не введи нас во искушение, но избави нас от лукаваго. Слава Отцу и Сыну и Святому Духу, и ныне и присно и во веки веков. Аминь. Господи, помилуй. (Трижды) Благослови.

Молитва на благословение пищи и питья

Господи, Иисусе Христе, Боже наш, благослови нам пищу и питье молитвами Пречистой Твоея Матере и всех святых Твоих, яко благословен во веки веков. Аминь. (И перекрестить пищу и питье.)

Молитва после еды

Благодарим Тя, Христе Боже наш, яко насытил еси нас земных Твоих благ; не лиши нас и Небеснаго Твоего Царствия, но яко посреде учеников Твоих пришел еси, Спасе, мир даяди им, прииди к нам и спаси нас. Слава Отцу и Сыну и Святому Духу, и ныне и присно и во веки веков. Аминь. Господи, помилуй. (Трижды) Благослови.

Если вы решили последовать христианским традициям и соблюдать посты, предлагаем вам стать постоянным посетителем сайта www.pravpost.org Здесь вы найдете календарь православных постов, истории великих постников и творения Святых отцов о постах, а также широкий выбор рецептов постных блюд и напитков.