



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 Фессалонийского, 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 Мариии Египетской

Читается житие преподобной Марии Египетской, которая из бездны 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
11 марта	12 марта	13 марта	14 марта	15 марта	16 марта	17 марта



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
18 марта	19 марта	20 марта	21 марта	22 марта	23 марта	24 марта



23 марта - Родительская суббота, поминовение усопших

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
25 марта	26 марта	27 марта	28 марта	29 марта	30 марта	31 марта



30 марта - Родительская суббота, поминовение усопших

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1 апреля	2 апреля	3 апреля	4 апреля	5 апреля	6 апреля	7 апреля



6 апреля - Родительская суббота, поминовение усопших

7 апреля - Благовещение

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
8 апреля	9 апреля	10 апреля	11 апреля	12 апреля	13 апреля	14 апреля



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
15 апреля	16 апреля	17 апреля	18 апреля	19 апреля	20 апреля	21 апреля



20 апреля - Лазарева суббота;

21 апреля - Вход Господень в Иерусалим (Вербное Воскресенье)

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
22 апреля	23 апреля	24 апреля	25 апреля	26 апреля	27 апреля	28 апреля



28 апреля - Праздник Светлого Христова Воскресения, Пасха

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 Твоей Матери 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 даая 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.

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.