

### Важные даты

Завтра завершается Масленичная неделя, а 15 февраля у православных начинается самый продолжительный и самый строгий Великий пост.

На первый день поста выпадает Сретение Господне. Никаких послаблений в праздник нет. Первый день Великого поста – очень строгий, и по церковным канонам положено полное воздержание от пищи. Однако мирянам разрешается ограничиться сухоядением.

В Лазареву субботу 27 марта и Вербное воскресенье, или Вход Господень в Иерусалим 28 марта всем верующим дается послабление. В эти дни можете выпить бокал красного церковного вина «Кагор» и отведать горячие и холодные блюда с растительным маслом, 27 марта – рыбную икру, а 28 марта – рыбу.

В Вербное воскресенье сходите в храм и освятите веточки вербы. Принесите их в дом, положите возле икон. Они будут защищать вас от хворей и напастей весь год.

Во время Великого поста 27 февраля, 6 и 13 марта в храмах проходят дни особого поминовения усопших, или родительские субботы. В эти дни постарайтесь сходить в церковь, помолиться и поставить свечки за упокой. Нет времени сходить в храм? Обязательно прочитайте молитву дома.

### Голод – не главное

Полный отказ от еды в первые дни поста предписывается монастырским уставом, который не имеет отношения к простым верующим. Главное – помнить, что пищевая составляющая – отнюдь не основное во время поста. Гораздо важнее не что у вас в животе, а что в голове.

Общее правило воздержания в том, чтобы каждый сообразно с силами, состоянием тела и возрастом пищи вкушал столько, сколько нужно для поддержания здоровья, а не сколько требует желание насыщения.

Весь Великий пост нельзя есть мясную, молочную пищу и яйца.

1, 4, 7-я седмицы с понедельника по пятницу включительно – сухоедение. 2, 3, 5, 6-я седмицы с понедельника по пятницу – вареная пища.

По субботам и воскресеньям – вареная пища с растительным маслом. В Вербное воскресенье и Благовещение разрешается рыба.

### Прощеное воскресенье

В последний день перед Великим постом (14 февраля) – Прощеное воскресенье. Помириться, с кем были в ссоре: простите тех, кто вас обидел, и попросите прощения сами.



# Великий пост

**Он начнется 15 февраля.  
Войти в него следует с легким сердцем  
и доброй душой**

В этот же день постарайтесь сходить в храм: исповедуйтесь, причаститесь и возьмите благословение на пост у батюшки. У вас есть хронические недуги? Сначала посоветуйтесь с лечащим врачом – какие ограничения в еде вам не навредят. Потом идите к батюшке и попросите благословение на послабление. Он разрешит вам вкушать в пост рыбу и скоромную пищу – мясо, яйца и молочные продукты, если это нужно для здоровья.

### Духовное очищение

Истинная суть поста заключается в духовном очищении. Это время, когда мы боремся со своими страстями и воспитываем волю. Чтобы пост не превратился в обычную диету:

- старайтесь избавиться от скверных мыслей. Не завидуйте и не желайте людям зла. Если вы кого-то пусть и случайно обидели – попросите прощения, если обидели вас – простите от всего сердца. Не копите злобу в себе;
- откажитесь от праздного веселья. На время поста забудьте о шумных гуляниях, просмотре криминальных, спортивных и развлекательных передач и т. п. Лучше

больше времени посвятите усердной молитве;

- откажитесь от алкоголя и сигарет. Если вы не можете бросить вредную привычку совсем, хотя бы старайтесь курить меньше;
- не осуждайте тех, кто не постится. Не считайте, что вы лучше их. Иначе рискуете впасть в гордыню. А это один из смертных грехов!

### Страстная неделя

Страстная неделя, или седмица – последняя и самая строгая неделя поста. В это время верующие вспоминают последние дни земной жизни Иисуса Христа, а в храмах каждый день проходят особые богослужения. Если вы не в силах держать пост все 48 дней, постарайтесь соблюдать его хотя бы в Страстную седмицу. Придерживайтесь строгих ограничений в еде, посвятите время усердной молитве и духовному очищению.

По возможности посетите храм:

- в Великую среду сходите на исповедь и покайтесь в грехах;
- в Чистый четверг причаститесь в храме вином и хлебом. Наберите святой воды. Умойтесь и окропите ею все углы дома;
- в Страстную пятницу – день, когда Спасителя распяли на кресте, разделите скорбь с прихожанами на богослужении, поклонитесь священной Плащанице;
- в Великую субботу освятите в храме угощения для праздничного стола: крашенные яйца, куличи и пасхи, фрукты, сладости и красное вино «Кагор».

### Что такое сухоядение

По церковным канонам в самые строгие дни Великого поста положено придерживать-

ся сухоядения – вкушения сырой пищи без растительного масла. В эти дни можно есть: соленые, квашеные овощи, маринованные и соленые грибочки, орешки, мед, свежие, сушеные и консервированные фрукты, постные (в составе нет молока, яиц и животных жиров) хлеб, печенье, крекеры и хлебцы. Под запретом горячие напитки: чай, кофе, какао, компоты и кисели. Разрешается пить только соки и воду. Если вы собираетесь соблюдать пост впервые, помните – такие ограничения в еде могут подорвать здоровье неподготовленного человека. Поэтому сходите в храм и поговорите с батюшкой. Скорее всего, он даст вам благословение на держание поста, который будет вам по силам.

### Кому дается послабление

Не все обязаны соблюдать Великий пост по всей строгости. Если скоромная пища необходима для поддержания здоровья, делается исключение:

- беременным. Будущим мамам важно получать витамины и микроэлементы. Что делать? Ешьте все. Но не забывайте молиться и ограничьте себя в радостях, например, откажитесь от любимой музыки;
- детишкам. Растущему организму нужны животные белки, иначе обмен веществ нарушится. Что делать? Обеспечьте деткам полноценное питание, а вот покупать мороженое, конфеты необязательно;
- больным, если врач не рекомендует отказываться от мяса, молока и яиц. Что делать? Не ешьте другие продукты, к которым у вас есть пристрастие. Любите шоколадные конфеты? Забудьте о них на время поста ☹

ФОТО > АНДРЕЙ СЕРЕБРЯКОВ



**Не осуждайте тех, кто не постится. Не считайте, что вы лучше их**