

Великий пост: когда начинается и что нужно знать

15.03.2024



Великий пост – многодневный период перед Пасхой в память о сорокадневном воздержании Иисуса Христа от пищи в пустыне. Рассказываем о том, когда и как проводить Великий пост, а также историю традиции.

Пост делится на две части: Святая четыредесятница – первые шесть недель, Страстную седмицу – последняя неделя. Во время Страстной седмицы принято вспоминать о последних днях земной жизни Иисуса Христа.

Важно, что Великий пост начинается в разные даты, в зависимости от года. На это напрямую влияет дата проведения Пасхи. В текущем 2024 году пост начинается 18 марта, а заканчивается только к Пасхе – 5 мая.

Как зародилась традиция

Традиция проведения Великого поста формировалась постепенно со II века. В то время христиане воздерживались от пищи и воды всего на 40 часов со Страстной пятницы до конца пасхальной литургии. В V веке пост увеличился до 40-дневного воздержания, а также стал обязательным для всех прихожан. Сегодня Великий пост принято проводить 48 дней, то есть десятую часть года.

Питание в Великий пост

Почти на два месяца рацион верующего заметно изменяется, так как доступными для употребления остаются только овощи, крупы, мед, грибы, орехи, фрукты и другая растительность. Однако точный перечень разрешенной пищи зависит от дня недели. Сложнее всего приходится в среду и пятницу, потому что для употребления доступно наименьшее количество продуктов. А вот во вторник и

четверг разрешается горячая пища. В субботу и воскресенье дозволительно есть еду не только горячей, но и с растительным маслом. На период Великого поста верующие зачастую решают полностью отказаться от алкоголя, мяса и молочной продукции, а также рыбы и морепродуктов.

При этом важно уточнить, что в Благовещение (7 апреля) и Вербное воскресение (28 апреля) разрешается есть рыбу. В Лазареву субботу (27 апреля) разрешается рыбная продукция, но не сама рыба. Мясо же требуется исключить на всё время Великого поста.

Самым строгим считаются первый день, а также первая, четвертая и последняя недели поста. В Чистый понедельник (первый день) от монахов требуется воздержаться от совершенно любой пищи – пить можно только воду. Обычным верующим можно не исполнять это, если не позволяет состояние здоровья. Также прихожанам можно получать и другие послабления в зависимости от возраста, самочувствия и других биологических факторов. Часто требование поста смягчают инвалидам, детям и кормящим матерям. Со всеми правилами питания для послушников и священнослужителей можно ознакомиться в [церковных календарях](#).

Целью поста не является создание помехи выполнению ежедневных задач и вред здоровью. В связи с этим прихожанам, которые запланировали выдержать пост по всей строгости, рекомендуют регулярно говорить с духовником.

Другие требования Великого поста

В период поста у верующих принят отказ от празднований – всё время необходимо посвятить размышлением над своими поступками. Следует молиться, исповедаться и причащаться. Без этого пост не считается соблюденным, так как в таком случае это является лишь диетой. Также священники рекомендуют исключить телевидение, прессу и интернет – любой источник излишней информации. В Великий пост нельзя злиться и думать о мести. Также исключены сквернословие, пустословие, клевета и осуждение, а также лесть и ложь.

Великий пост и здоровье

Разумеется, длительная диета с весьма строгими условиями может неблагоприятно сказаться на здоровье верующего. В связи с этим в Роспотребнадзоре [опубликовали](#) список советов, которые помогут и провести пост, и сохранить здоровье в целости. Главный совет – ограничиваться от животной пищи постепенно и вносить разнообразие в рацион:

- Следует употреблять рыбу в разрешенные для этого дни – достаточно будет есть 300-350 г в сутки.
- Гречневые крупы, тофу или киноа – обязательны к употреблению, так как в этих растительных продуктах есть большое содержание белка.
- Ежедневно стоит есть растительные жиры в виде 20-25 г орехов, оливок или четыре чайные ложки растительного масла в разрешенные для этого дни.
- Крупы, отруби, овощи и фрукты необходимо сохранить в рационе питания.
- Сладости не запрещены, однако их чрезмерное употребление, особенно в период строгой диеты может обернуться особенно тяжелыми последствиями.