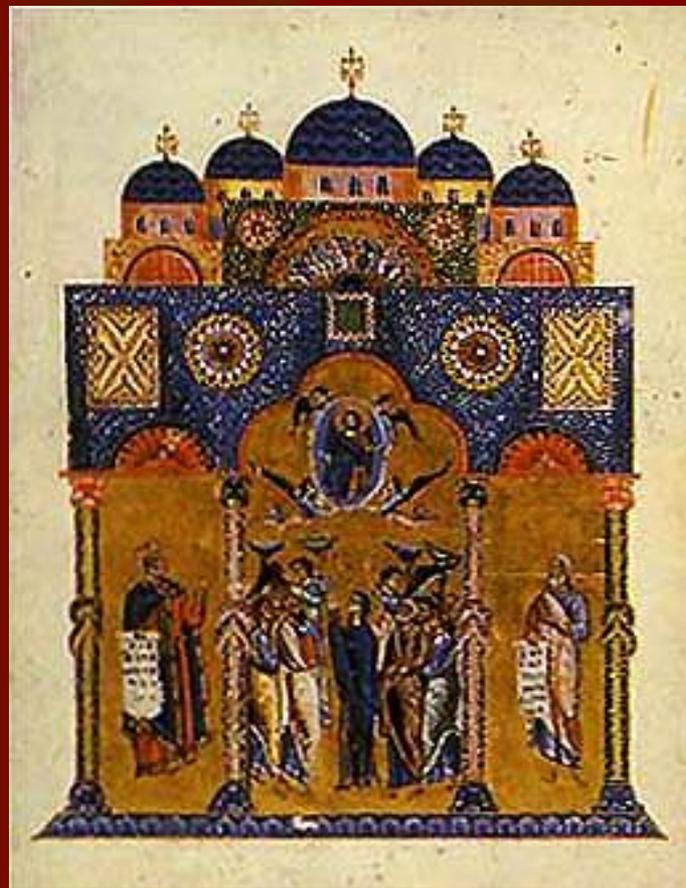


# ПОСТ



# Великопостная молитва Св. Ефрема Сирина

Господи и Владыко живота моего, дух праздности, уныния, любоначалия и празднословия не даждь ми.

Дух же целомудрия, смиренномудрия, терпения и любви даруй ми, рабу твоему.

Ей, Господи Царю, даруй ми зрети моя прегрешения и не осуждати брата моего, яко благословен еси во веки веков. Аминь.

# Однодневные посты

- Среда и пятница в течение всего года за исключением сплошных седмиц и Святки
- Крещенский сочельник (Навечерие Богоявления) – 18 января
- Усекновение главы Иоанна Предтечи – 11 сентября
- Воздвижение Креста господня – 27 сентября

# Многодневные посты

- Великий пост
- Петров пост – по 11 июля
- Успенский пост – с 14 по 27 августа
- Рождественский пост – с 28 ноября по 6 января

# Телесная сторона поста

- Воздержание от мясных, молочных продуктов и яиц.



# Виды поста

## Пост “на воде”

- Не вкушается рыба и пища с растительным маслом.
- Едят все вареное, пареное, печеное, сырое и соки.



## Пост “на масле”

- Не вкушается рыба.
- Можно готовить пиццу на масле.



- Пост “на рыбе”
- Не строгий пост, когда можно вкушать рыбу и морепродукты.



# Пост перед Причастием

- Перед причастием не полагается ни пить, ни есть.



# Духовная сторона поста

- Умножается молитва
- Усерднее посещается Церковь
- Примирение со всеми
- Прощение неприятелей
- Посещение болящих и немощных
- Подача милостыни
- ( ... )