



ПРАВОСЛАВНАЯ ЖИЗНЬ

КАЛЕНДАРЬ РОЖДЕСТВЕНСКОГО ПОСТА 2024-2025

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Ноябрь				28	29 Св. Ап. Ев. Матфея	30	1
Декабрь	2	3	4 Введение во храм Прсв. Богородицы	5	6	7 Вмц. Екатерины	8
	9	10	11	12	13 Св. Ап. Андрея Первозванного	14	15
	16	17 Вмц. Варвары	18	19 Свт. Николая Мирликийского	20	21	22 Зачатие прав. Анной Прсв. Богородицы
	23	24	25 Свт. Спиридона Тримифунтского	26	27	28	29
Январь	30	31	1	2	3	4	5
	6 Сочельник	7 Рождество Христово					

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ — последний многодневный пост в году. Он начинается 28 ноября и заканчивается 6 января. Целью поста является духовное очищение человека и подготовка к празднику СВЕТОЛО РОЖДЕСТВА ХРИСТОВА. Смысл любого поста – воздержание. Воздержание не только от употребления в пищу некоторых продуктов, но и духовное самоограничение – от страстей и греховных помыслов. Святитель Иоанн Златоуст говорил, что "постящемуся более всего нужно обуздывать гнев, приучаться к кротости и снисходительности". Без духовного аспекта пост превратится в простую диету.

Условные обозначения:



Рождество Христово



Сушение (хлеб, фрукты, овощи, компоты)



Горячая пища без масла



Разрешена горячая пища с растительным маслом



Разрешена рыба



Разрешено вино

В пост важно: ходить в храм и регулярно причащаться



В пост не разрешается: мясо, птица, молочные продукты, яйца

