


























































































КАЛЕНДАРЬ РОЖДЕСТВЕНСКОГО ПОСТА 2018–2019 Г.

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
		28.11 	29.11   	30.11 	01.12   	02.12   
03.12 	04.12   	05.12 	06.12   	07.12 	08.12   	09.12   
10.12 	11.12  	12.12 	13.12   	14.12 	15.12   	16.12   
17.12 	18.12   	19.12   	20.12  	21.12 	22.12   	23.12   
24.12 	25.12   	26.12  	27.12  	28.12 	29.12   	30.12   
31.12 	01.01  	02.01  	03.01  	04.01 	05.01  	06.01 <i>после литургии:</i>  <i>Ближе к вечеру:</i>  
07.01–17.01    						

ПОЯСНЕНИЯ:

 = *сухоядение*, буквально: "сырая пища", то есть невареная и без добавления масла. Размоченные в воде бобы и сухофрукты, а также хлеб.


Примечание 1:


На Руси "сухоядение" трактовали как хотя и вареную, но уже остывшую кашу.

Примечание 2:

В дни, когда положено сухоядение, устав предписывает не завтракать и не обедать, но только ужинать. Миряне исполняют это указание, только если оно по силам.

 = допускается рыба.

 = допускается растительное масло.

 = допускается вино.

Примечание 3:

У нас вообще-то не принято пить вино столь часто, как это делали древние монахи. Они его пили ради витаминов, прежде всего, так что мы можем понимать эти дни как, например, разрешение на сладости.

Примечание 4:

Из таблицы можно заметить, что по средам, пятницам и понедельникам устав часто предписывает сухоядение, что автоматически означает и трапезу только один раз в день, вечером. Но если допускается также и вино, пост до вечера отменяется и трапезы положено уже две: и обед, и ужин.

Примечание 5:

Не обязательно исполнить пост строго по уставу. В конце концов, он имеет монастырское происхождение и не рассчитан на трудящихся на тяжелой работе мирян. (Кстати, и монахам на тяжелых послушаниях предписано пост несколько ослаблять).

Но очень желательно все-таки постараться как-то соотносить меру своего поста с уставной, а также не восполнять недостаток качества пищи ее количеством.