



ПОСТИ, ПІСНІ ДНІ І ДНІ ЗВИЧАЙНИХ ТРАПЕЗ В 2014 РОЦІ

Давно відомо, що пости і пісні дні сприяють не тільки зціленню душі, але і оздоровленню тіла. І що дотримання їх виявляє позитивний вплив на весь організм. Однак не всі знають, на які дні тижня в 2014 році будуть доводитися пости і пісні дні.

Оскільки три основних православних свята є перехідними (тобто їх дати міняються), на кожний рік складається свій календар свят і постів.

Дев'ять дванадесятих (головних) свят залишаються незмінними:

Різдво Пресвятої Богородиці – 21 вересня, Введення в Храм Пресвятої Богородиці – 4 грудня, Благовіщення Пресвятої Богородиці – 7 квітня, Різдво Христове – 7 січня, Стрітення Господнє – 15 лютого, Богоявлення Господнє – 19 січня, Преображення Господнє – 19 серпня, Успіння Пресвятої Богородиці – 28 серпня, Воздвиження Чесного Хреста Господнього – 27 вересня. Великдень в 2014 році святкують 20 квітня. Вхід Господній в Єрусалим – 13 квітня. Вознесіння Господнє – 29 травня. День Святої Трійці – 8 червня.

Причому треба враховувати, що до призначення посту Церква підходить індивідуально. Вагітним, годуючим матерям, при хворобі посту дотримуватись не треба. Це правило пов'язане з уявленням про піст як про покарання тіла, але тіла здорового. Хвороба ж є набагато важче покарання для тіла.

Істинний піст розповсюджується не тільки на їжу і пиття, але і на розмови, і на сон, і на одяг, і на подружні відносини, і на почуття: у всьому цьому повинна бути міра стриманості.

Не здійснюється вінчання:

напередодні середи і п'ятниці всього року (вівторок і четвер), недільних днів (субота), дванадесятих, храмових і великих свят; протягом постів Великого, Петрового, Успенського і Різдвяного; протягом Святків, від 7 січня до 19 січня; протягом сиропусної седмиці, починаючи з неділі мясопусної, і в неділю сиропусну; протягом Пасхальної (Світлої) седмиці; в дні (і напередодні) Усікновення голови Іоана Предтечі - 11 вересня і Воздвиження Хреста Господнього - 27 вересня.

Правильний піст чужий марнославія і розслаблення і не має ніяких заслуг без посту духовного. Що стосується повного голоду, то він для мирян не обов'язковий, оскільки мирянин повинен виконувати роботу. Навіть сказано, що "шлях царський" – їсти кожний день потроху.

Про трапезу в свята

За церковним Уставом у свята Різдва Христового і Богоявлення Господнього, що трапилися в середу і п'ятницю, посту немає. У Різдвяний і Хрещенський святвечори і у свята Воздвиження Чесного Хреста Господнього й Усікновення глави святого Іоана Предтечі дозволяється їжа з олією. У свята Стрітення Господнього, Преображення Господнього, Успіння, Різдва і Покрова Пресвятої Богородиці, Введення у храм Пресвятої Богородиці, Різдва Іоана Предтечі, апостолів Петра і Павла, апостола Іоана Богослова, що трапилися в середу і п'ятницю, а також в період від Великодня до Трійці в середу і п'ятницю дозволяється **риба**.

2014	січ	лют	бер	квіт	трав	черв	лип	серп	вер	жов	лист	груд
1	Ср♣	Сб	Сб△	Вт♣	Чт	Нд	Вт♣	Пт♣	Пн	Ср♣	Сб	Пн♣
2	Чт♣	Нд	Нд△	Ср♣	Пт←	Пн	Ср♣	Сб	Вт	Чт	Нд	Вт←
3	Пт♣	Пн	Пн X	Чт♣	Сб	Вт	Чт←	Нд	Ср♣	Пт♣	Пн	Ср♣
4	Сб←	Вт	Вт*	Пт♣	Нд	Ср←	Пт♣	Пн	Чт	Сб	Вт	Чт←
5	Нд←	Ср♣	Ср*	Сб♣	Пн	Чт	Сб←	Вт	Пт♣	Нд	Ср♣	Пт←
6	Пн*	Чт	Чт*	Нд♣	Вт	Пт←	Нд←	Ср♣	Сб	Пн	Чт	Сб←
7	Вт	Пт♣	Пт*	Пн♣	Ср←	Сб	Пн←	Чт	Нд	Вт	Пт♣	Нд←
8	Ср	Сб	Сб♣	Вт←	Чт	Нд	Вт♣	Пт♣	Пн	Ср♣	Сб	Пн♣
9	Чт	Нд	Нд♣	Ср♣	Пт←	Пн	Ср♣	Сб	Вт	Чт	Нд	Вт←
10	Пт	Пн	Пн♣	Чт♣	Сб	Вт	Чт←	Нд	Ср♣	Пт♣	Пн	Ср♣
11	Сб	Вт	Вт♣	Пт♣	Нд	Ср	Пт♣	Пн	Чт♣	Сб	Вт	Чт←
12	Нд	Ср♣	Ср♣	Сб♣	Пн	Чт	Сб	Вт	Пт♣	Нд	Ср♣	Пт♣
13	Пн	Чт	Чт♣	Нд←	Вт	Пт	Нд	Ср♣	Сб	Пн	Чт	Сб←
14	Вт	Пт♣	Пт♣	Пн♣	Ср←	Сб	Пн	Чт♣	Нд	Вт←	Пт♣	Нд←
15	Ср	Сб	Сб♣	Вт♣	Чт	Нд	Вт	Пт♣	Пн	Ср♣	Сб	Пн♣
16	Чт	Нд	Нд♣	Ср♣	Пт←	Пн♣	Ср♣	Сб♣	Вт	Чт	Нд	Вт←
17	Пт	Пн	Пн♣	Чт♣	Сб	Вт♣	Чт	Нд♣	Ср♣	Пт♣	Пн	Ср♣
18	Сб*	Вт	Вт*	Пт*	Нд	Ср♣	Пт♣	Пн♣	Чт	Сб	Вт	Чт←
19	Нд	Ср♣	Ср♣	Сб♣	Пн	Чт♣	Сб	Вт←	Пт♣	Нд	Ср♣	Пт♣
20	Пн	Чт	Чт♣	Нд	Вт	Пт♣	Нд	Ср♣	Сб	Пн	Чт	Сб←
21	Вт	Пт♣	Пт♣	Пн	Ср←	Сб←	Пн	Чт♣	Нд	Вт	Пт♣	Нд←
22	Ср♣	Сб	Сб♣	Вт	Чт	Нд←	Вт	Пт♣	Пн	Ср♣	Сб	Пн♣
23	Чт	Нд	Нд♣	Ср	Пт←	Пн←	Ср♣	Сб♣	Вт	Чт	Нд	Вт♣
24	Пт♣	Пн△	Пн♣	Чт	Сб	Вт♣	Чт	Нд♣	Ср♣	Пт♣	Пн	Ср♣
25	Сб	Вт△	Вт♣	Пт	Нд	Ср♣	Пт♣	Пн	Чт	Сб	Вт	Чт♣
26	Нд	Ср△	Ср♣	Сб	Пн	Чт♣	Сб	Вт♣	Пт♣	Нд	Ср♣	Пт♣
27	Пн	Чт△	Чт♣	Нд	Вт	Пт♣	Нд	Ср♣	Сб♣	Пн	Чт	Сб←
28	Вт	Пт△	Пт♣	Пн	Ср←	Сб←	Пн	Чт	Нд	Вт	Пт♣	Нд←
29	Ср♣		Сб♣	Вт	Чт	Нд♣	Вт	Пт♣	Пн	Ср♣	Сб←	Пн♣
30	Чт		Нд♣	Ср←	Пт←	Пн♣	Ср♣	Сб	Вт	Чт	Нд←	Вт♣
31	Пт♣		Пн♣		Сб		Чт	Нд		Пт♣		Ср♣

УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ:

	Дозволено все
△	Дозволено все, крім м'яса (сирна)
←	Дозволені рослинна їжа і риба; заборонені м'ясо, молочна їжа, яйця
♣	Дозволена тільки рослинна їжа з олією
♣	Дозволена тільки рослинна їжа без олії
*	Дозволені тільки холодна рослинна їжа без олії, не підігріте пиття
*	Повне стримання від їжі цілий день "до першої зірки"
X	Повне стримання від їжі протягом доби (перший день Великого посту)
	Піст
	Різдвяні Святки, загальниці