

Быть готовым морально и физически

Как правильно соблюдать Великий пост

Великий пост у православных христиан в 2025 году начнется в понедельник, 3 марта и закончится в субботу, 19 апреля: он длится 40 дней. Этот пост считается самым главным и строгим в христианской вере.

Последние 7 дней Великого поста посвящены тяжёлым страданиям Христа, в 2025 году Страстная пятница наступит 11 апреля. Всю неделю, а тем более в пятницу, верующие не должны работать, шить, вязать, убирать, стирать, употреблять пищу, веселиться, пить алкоголь, ругаться.

Аскеза для души

Строгая диета – не обязательная часть Великого поста (как и купели в Крещение). Самое главное – это не обряды, а молитва и очищение духа. Одно из главных правил духовного очищения – молитва. Важно посещать храм, помнить о покаянии, следить за собой, совершать как можно больше добрых дел, уделять время близким, помогать малоимущим, одиноким и нуждающимся. И очень важно говорить больше приятных слов от чистого сердца.

Во время постов христиан не принято играть свадьбы, венчаться и устраивать шумные торжества. Считается, что в первые 40 дней поста человек приближается к Богу через ограничения, молитвы и покаяние, а в последнюю неделю сам Христос идет навстречу человеку.

Целиком все запреты соблюдают лишь священнослужители и особо истово верующие. Для мирян ограничения условны.

Если для человека трудно исключить из рациона какой-либо продукт, церковь не возбраняет это – главное прийти к духовному

очищению. Кроме того, на питание могут влиять медицинские показания и жизненные обстоятельства. То же касается запрета на плотские удовольствия. Мир и согласие в семье и ставится превыше запретов, и если один из супругов настаивает на близости, то второй не должен отказывать ему даже в дни поста.

Если вы и собрались перейти на ограниченное питание, прежде всего нужно проконсультироваться с врачом. Поститься не рекомендуется беременным и кормящим женщинам, детям и пожилым людям, пациентам с заболеваниями ЖКТ, а также при диабете, онкологии и хронических заболеваниях.

Ограничения для желудка

Кто-то воспринимает пост как диету и возможность похудеть. Это неправильный подход: чтобы скорректировать фигуру, нужно взять за основу правильное сбалансированное питание, физическую активность и консультации с эндокринологом. Плюс во время поста основная часть продуктов приходится на углеводы, и при неправильном расчете, наоборот, можно поправиться.

Воздержание в пище во время поста – про часть духовной работы, но не ее основа. Пост – своего рода аскеза: не рекомендуется самообманом, например, заменять животное мясо на растительное.

Постящиеся придерживаются жесткого меню со строгими ограничениями. При этом остается большое количество продуктов и блюд, которые можно включать в рацион.

В отсутствии животной пищи, которая богата белком и способствует дли-



тельному ощущению сытости, возможны частые приступы голода. В этот период есть большой соблазн переест выпечки и сладостей. Однако, ни о каком очищении в этом случае речи не идет. Чтобы не испытывать голода, питайтесь регулярно.

Старайтесь, чтобы во время поста не страдал ваш режим питания. Не пропускайте завтраки, не забывайте о перекусах.

Иногда не так сложно правильно начать пост, как его завершить. Казалось бы, все позади, запреты сняты, можно вкушать запретные продукты. Однако, хочу вас предостеречь от переизбытка после поста. Начинайте включать животную пищу в свое питание после поста постепенно и обязательно сочетайте ее с растительной пищей – овощами и зерновыми продуктами.

Разнообразие питания

Первая неделя поста – самая строгая, а в первый день постящиеся голодают и отказываются от любой пищи. По понедельникам, средам, пятницам едят холодную пищу без растительного масла. Во вторник и четверг разрешается вареная, тушеная, запеченная пища без масла, а в субботу и воскресенье для приготовления пищи разрешено использовать растительное масло, позволительно немного виноградного вина (кроме Страстной недели). В выходные можно готовить горячие блюда с растительным маслом, допускается немного красного вина, кроме Страстной недели. Во время Великого поста рыба и морепродукты допускаются два раза: на Благовещение и в Вербное воскресенье. В Лазареву субботу можно съесть немного рыбной икры. То

есть, в течение даже самого строгого поста есть несколько дней, когда допускаются послабления и запрещенные продукты из списка.

Основные продукты в пост – это: овощи и фрукты, бобовые, орехи, цитрусовые, сухофрукты. Блюда едят в сыром или отварном виде, на пару или из духовки. Готовят каши и супы на воде без сливочного и растительного масла. В пост разрешены: овощи и фрукты; черный хлеб или хлебцы; бобовые, баклажан и цуккини, орехи и грибы; цветная и брюссельская капуста, брокколи, бок чой, спаржа; все виды зеленых салатов; чечевица, нут, горох, соя, фасоль, бобы – главные источники белка; подсолнечное масло (в разрешенные дни). Также можно кушать мед; хлебобулочные и кондитерские изделия, в составе которых нет молочной продукции и яиц. Можно

пить чай и кофе, воду, разнообразные кисели, морсы, соки, компоты. При интенсивных тренировках добавляются белковые протеиновые коктейли без молочной сыворотки в составе.

Воздержаться нужно еще и от: мяса и мясной продукции (копчености, ветчина, колбасные изделия; яйца и продукты, в составе которых они используются); блюда с насыщенным разнообразным вкусом (сладкие, соленые, копченые), молочная продукция (кефир, молоко, ряженка, йогурт, сливочное масло, сыры, сметана, а также блюда, в составе которых они используются), фастфуд, шоколад, сдоба, алкоголь, рыба (кроме разрешенных дней); подсолнечное масло (кроме разрешенных дней).

Источник информации: snorm24.py, fontanka.prut.ru, menunedeli.ru

СВЕРДЛОВСКОЕ АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ №1
Приглашает на бесплатные консультации по вопросам недвижимости!

- КУПЛЯ-ПРОДАЖА ЖИЛЫХ, КОММЕРЧЕСКИХ ОБЪЕКТОВ НЕДВИЖИМОСТИ;
- АРЕНДА ЖИЛЫХ И КОММЕРЧЕСКИХ ОБЪЕКТОВ НЕДВИЖИМОСТИ;
- КУПЛЯ-ПРОДАЖА ЗЕМЕЛЬНЫХ УЧАСТКОВ;
- ОФОРМЛЕНИЕ ПРАВА СОБСТВЕННОСТИ НА НЕДВИЖИМОСТЬ И Т.Д. И ПРОЧИЕ ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ.

г. АРАМИЛЬ, ул. 1 МАЯ, 57к2, (2 ЭТАЖ), пгт. БЕЛОЯРСКИЙ, ул. ЛЕНИНА, 262,
с. КОСУЛИНО, ул. ЛЕНИНА, 64 (2 ЭТАЖ), Тел. 8-963-271-68-13

РАБОТА В АРАМИЛИ



Все актуальные вакансии **ЗДЕСЬ**



- Ежедневное обновление
- Сотни вакансий
- Арамиль и Сысертский р-н
- Более 5000 подписчиков и работодателей



Ведущий на Ваш праздник
8-950-639-43-11

ЗЕРНО / КРУПЫ
КОМБИКОРМ
по оптовым ценам
8-922-039-86-45

п. Бобровский, ул. Калинина 96
г. Арамиль, пер. Речной 15-б

РЕМОНТ

СТИРАЛЬНЫХ МАШИН
ПОСУДОМОЕЧНЫХ МАШИН
ВОДОНАГРЕВАТЕЛЕЙ
ХОЛОДИЛЬНИКОВ
ЭЛЕКТРИЧЕСКИХ ПЛИТ
ВАРОЧНЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ
ДУХОВЫХ ШКАФОВ
МИКРОВОЛНОВЫХ ПЕЧЕЙ
ВЫЕЗД НА ДОМ!

8 (908) 638-47-04
8 (904) 387-02-76 Андрей



РЕМОНТ

ХОЛОДИЛЬНИКОВ
СТИРАЛЬНЫХ
МАШИН

выезд по Арамили бесплатно



8-909-011-83-36
8-922-108-35-38

Замки есть на любые двери

**Установка
Ремонт
Недорого**

8-908-925-70-34