

НАЧИН ПОСТА

Под постом се подразумева уздржавање од извесне хране, претежно мрсне, и пића на извесно време. Постоје неколико степена поста:

- 1.. када један пут у току дана узимамо храну без уља и вина, и то претежно не кувану, суву - тзв. сухоједење,
 - 2.. када узимамо храну, такође без уља и вина, више пута на дан али кувану у водом - тзв. пост на води,
 - 3.. када узимамо храну која је спремана са уљем, више пута у току дана. Код оваквог начина поста можемо користити вино и алкохолна пића, у одређеним количинама, ракове, лигње, шкољке и остале рептилије - ово је тзв. пост на уљу и вину, и
 - 4.. када узимамо храну која је спремана са рибом, такође више пута у току дана - тзв. пост на риби;
- Значи за време поста се уздржавамо од употребе меса и месних прерађевина, млека и производа од млека и јаја, на за то одређено време.

У Православној Цркви постоје неколико постова које смо дужни сви да постимо, и то:

1. Божјињи пост У току овог поста, од 15. новембра до 17. децембра: понедељком, средом и петком постимо на води, уторком и четвртком на уљу, а суботом и недељом на риби; а од 18. до 24. децембра: понедељак, среда, петак на води, а уторак, четвртак, субота и недеља на уљу.
2. Велики (Часни) пост У току овог поста понедељком, уторком, средом, четвртком и петком постимо на води; суботом и недељом постимо на уљу, а на Благовести и на Цвети дозвољено је јести рибу.
3. Петровски пост У току овог поста понедељак, среда и петак се посте на води; уторак и четвртак на уљу; а субота и недеља на риби.
4. Госпоински пост У току овог поста понедељком, уторком, средом, четвртком и петком се пости на води, суботом и недељом на уљу, а риба се користи само на Свето Преображење Господње.
5. Среда и петак Преко целе године овим данима се у исхрани користи храна спремана на води.

Како је Црква одредила дане у које треба да се пости, тако је исто одредила дане када је пост разрешен. И то, средом и петком, у следећим случајевима:

- 1.. од 25. децембра до 4. јануара разрешено је на све (једу се: риба, сир, јаја, месо), значи не пости се.
- 2.. у седмици иза недеље митара и фарисеја такође је разрешено на све.
- 3.. у току сиропусне седмице разрешено је на: рибу, сир и јаја (месо у току ове седмице се не једе).
- 4.. Светла седмица, седмица по Васкрсу, такође је разрешена на све.
- 5.. Духовске седмице, седмица по Духовима, такође је разрешена на све.
- 6.. од Томине недеље до Духова, средом и петком, пости се на уљу.
- 7.. у среду Преполовљења и среду Оданија Васкрса дозвољава се риба.

Напомена:

- Ако се догоди да Божић празнујемо у среду или петак тада се разрешава на све, не пости се.

- Ако се пак догоди да Петровдан или Велика Госпоина буду у среду или петак тада се разрешава на рибу (пости се на риби), а у било који други дан да се догоди празновање неког од ова два празника не пости се.

Осим предходно наведених разрешења током године у колико се догоди празновање неких од у табели наведених дана, средом, петком или у току

поста, такође разрешавамо пост на начин како је у табели наведено.

СЕПТЕМБАР

- 01 Црквена Нова година уље и вино
- 03 Св. Јоаникије I патријарх српски уље и вино
- 06 Чудо св. Арх. Михаила у Хони уље и вино
- 08 Рођење Пресвете Богородице риба
- 09 Св. Јоаким и Ана уље и вино
- 13 Обновљење храма Васкрсења Христовог уље и вино
- 14 Воздвижење Часног Крста на води
- 15 Св. Јосиф темишварски уље и вино
- 20 Св. Великомученик Евстатије уље и вино
- 23 Зачеће Св. Јована уље и вино
- 24 Св. преподобни Симон монах уље и вино
- 26 Св. Апостол Јован Богослов уље и вино
- 28 Св. преподобни Харитон исповедник уље и вино

ОКТОБАР

- 01 Покров Пресвете Богородице уље и вино
- 04 Св. Стефан Штиљановић уље и вино
- 06 Св. Апостол Тома уље и вино
- 09 Св. Апостол Јаков и Св. Стефан деспот српски уље и вино
- 13 Св. великомученица Злата Мегленска уље и вино
- 14 Св. преподобна Петка риба
- 18 Св. Петар I, митрополит цетињски
и Св. Апостол Лука риба
- 19 Св. Прохор пчињски и Св. Јован рилски уље и вино
- 21 Св. Висарион Сарај уље и вино
- 23 Св. Апостол Јаков уље и вино
- 26 Св. великомученик Димитрије риба
- 28 Св. Арсеније, архиепископ српски уље и вино
- 30 Св. краљ Милутин и Св. преподобни Теоктист уље и вино

НОВЕМБАР

- 01 Св. безсребрници Козма и Дамјан уље и вино
- 08 Св. Архангел Михаил риба
- 11 Св. праведни Стефан Дечански уље и вино
- 12 Св. Јован Милостиви уље и вино
- 13 Св. Јован Златоусти, архиепископ константинопољски уље и вино
- 14 Св. Апостол Филип уље и вино
- 16 Св. Апостол Матеј уље и вино
- 21 Ваведење Пресвете Богородице риба
- 24 Св. великомученица Катарина уље и вино
- 30 Св. Апостол Андреј Првозвани уље и вино

ДЕЦЕМБАР

- 02 Св. цар Урош и Св. преподобни Јоаникије девички уље и вино
- 04 Св. великомученица Варвара и Св. Јован Дамаскин уље и вино
- 05 Св. Сава Освећени уље и вино
- 06 Св. Никола риба
- 09 Зачеће Св. Ане уље и вино
- 10 Св. Јован деспот српски уље и вино
- 12 Св. Спиридон уље и вино
- 13 Св. Гаврило, патријарх српски уље и вино

- 17 Св. преподобномученици: ђакон Авакум и игуман Пајсије уље и вино
- 20 Св. Игњатије Богоносац и Св. Данило II, архиепископ српски уље и вино
- 25 Божић на све
- 26 Сабор Пресвете Богородице на све
- 27 Св. Архиђакон Стефан на све

ЈАНУАР

- 01 Обрезање Господње и Св. Василије Велики на све
- 04 Св. Евстатије, архиепископ српски на све
- 05 Крстовдан на води
- 06 Богојављање на све
- 07 Св. Јован риба
- 11 Св. преподобни Теодосије уље и вино
- 14 Св Сава I, архиепископ српски риба
- 15 Св. преподобни Гаврило лесновски уље и вино
- 16 Вериге Св. Апостола Петра и Св. Ромило раванички уље и вино
- 17 Св. Антоније Велики уље и вино
- 18 Св. Атанасије и Кирило александријски и Св. Максим архиепископ српски уље и вино
- 20 Св. Јевтимије Велики уље и вино
- 22 Св. Апостол Тимотеј уље и вино
- 25 Св. Григорије Богослов уље и вино
- 27 Св. Јован Златоусти уље и вино
- 30 Св. Три Јерарха риба

ФЕБРУАР

- 02 Сретење риба
- 08 Св. Сава II, архиепископ српски уље и вино
- 10 Св. Прохор пчињски уље и вино
- 11 Св. Георгије - Ђорђе кратовац уље и вино
- 13 Св. преподобни Симеон Мироточиви уље и вино
- 17 Св. Теодор Тирон уље и вино
- 24 I и II обретење главе Св. Јована уље и вино

МАРТ

- 09 Св. четрдесет мученика Севастијских уље и вино
- 25 Благовести риба
- 26 Сабор Св. Архангела Гаврила уље и вино

АПРИЛ

- 20 Св. преподобни Јосиф уље и вино
- 23 Св. великомученик Георгије риба
- 24 Св. Сава ердељски уље и вино
- 25 Св. Апостол Марко уље и вино
- 29 Св. Василије острошки риба
- 30 Св. Апостол Јаков уље и вино

МАЈ

- 02 Св. Атанасије Велики уље и вино
- 06 Св. Сава, пренос моштију уље и вино
- 08 Св. Јован Богослов уље и вино
- 09 Св. Никола, пренос моштију уље и вино
- 10 Св. Апостол Симон Зилот уље и вино

- 11 Св. равноапостолни Кирило и Методије словенски и Св. Никодим, архиепископ српски риба
- 15 Св. Пахомије Велики уље и вино
- 20 Св. преподобни Стефан пиперски уље и вино
- 21 Св. цар Константин и царица Јелена риба
- 22 Св. Јован Владимир уље и вино
- 24 Св. Преподобни Симеон Дивногорац уље и вино
- 25 Обретење главе Св. Јована уље и вино

ЈУНИ

- 05 Св. преподобни Петар коришки уље и вино
- 08 Св. Теодор Стратилат уље и вино
- 11 Св. Апостоли Вартоломеј и Варнава уље и вино
- 15 Св. великомученик цар Лазар риба
- 19 Св. Апостол Јуда уље и вино
- 22 Св. преподобна Анастасија српска уље и вино
- 24 Рођење Св. Јована - Ивандан риба
- 29 Св. Апостоли Петар и Павле риба
- 30 Сабор Св. Апостола риба

ЈУЛИ

- 01 Св. безсребреници Козма и Дамјан уље и вино
- 02 Полагање ризе Пресвете Богородице уље и вино
- 08 Св. великомученик Прокопије уље и вино
- 17 Св. великомученица Марина уље и вино
- 19 Св. Стефан Лазаревић и преподобна Евгенија уље и вино
- 20 Св. пророк Илија риба
- 22 Св. Марија Магдалина уље и вино
- 25 Успење Св. Ане уље и вино
- 26 Св. преподобномученица Параскева и Св. Сава III, архиеп. српски уље и вино
- 27 Св. Пантелејмон и Св. Климент охридски уље и вино
- 30 Св. Ангелина српска уље и вино

АВГУСТ

- 06 Св. Преображење Христово риба
- 09 Св. Апостол Матија уље и вино
- 15 Успење Пресвете Богородице риба
- 16 Св. Јоаким осоговски, Роман ђуниски и Рафаило банатски уље и вино
- 29 Усековање главе Св. Јована на води
- 30 Сабор српских просветитеља уље и вино
- 31 Полагање појаса Пресвете Богородице уље и вино

НАПОМЕНА: Сви датуми су дани по старом, јулијанском, календару.