

# POSTNÍ PRAVIDLO\* NA VELKÝ PŮST A STRASTNÝ TÝDEN 7.3. - 24.4.2022

Ghram  
Přesvaté  
Trojice



Pravoslavná církevní obec v Sokolově

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

## 1. týden Velkého půstu

7. března



8. března



9. března



10. března



11. března



12. března



13. března



## 2. týden Velkého půstu

14. března



15. března



16. března



17. března



18. března



19. března



20. března



## 3. týden Velkého půstu

21. března



22. března



23. března



24. března



25. března



26. března



27. března



## 4. týden Velkého půstu

28. března



29. března



30. března



31. března



1. dubna



2. dubna



3. dubna



## 5. týden Velkého půstu

4. dubna



5. dubna



6. dubna



7. dubna



8. dubna



9. dubna



10. dubna



## 6. týden Velkého půstu

11. dubna



12. dubna



13. dubna



14. dubna



15. dubna



16. dubna



17. dubna



## Strastný (Pašiový) týden

18. dubna



19. dubna



20. dubna



21. dubna



22. dubna



23. dubna



24. dubna

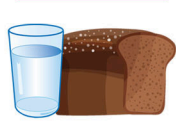


**Poznámky:** Velký půst (svatá čtyřicátice), od čistého pondělí do Lazarovy soboty (před Květnou nedělí) - **středa, pátek** - suché stravování (voda, chléb, ovoce, zelenina, kompoty); **úterý, čtvrtek** - teplé jídlo bez oleje; **sobota, neděle** - jídlo s rostlinným olejem a víno. **Výjimky:** 1. **Zvěstování přesv. Bohorodice** (7.4.), kdy (není-li strastný týden) je povolena ryba; 2. **Lazarová sobota** - je povolen kaviár, olej a víno; 3. **Květná neděle** - je povolena ryba, olej a víno. **Strastný týden** (poslední týden před Paschou) - od pondělí do středy suchá strava (a to až po třetí hodině odpolední). Je to týden, kdy by se každý měl snažit postit se co nejpřísněji. Na **Velký pátek** by se nemělo jíst vůbec. **Ve čtvrtek a ve Velkou Sobotu** je povolena teplá strava bez oleje - na posilnění před celonočním bděním.

### Vysvětlivky



suchá strava



chléb a voda



teplá strava



rostl. olej



víno



rybí kaviár



ryba



přísný půst do 18:00

\*tento kalendář je sestaven dle pravoslavného typiku pro kláštery, proto by se měl každý křesťan obrátit na svého duchovního otce pro požehnání postního pravidla, které bude pro něj nejvhodnější.