

Надя Пери

ПОСТИТЕ ПРАЗНИК ЗА ДУШАТА И ТЯЛОТО



200 ястия
за пости и празници



ХОМО ФУТУРУС
СОФИЯ

ЗЛАТНИ РЕЦЕПТИ

на руската народна медицина



Надя Пери

ПОСТИТЕ - ПРАЗНИК ЗА ДУШАТА И ТЯЛОТО

200 ястия за пости и празници

© Надя Пери 2010 Българска, първо издание

© Боян Байчев, корица
© Хомо Футурус, 2010

Компютърна обработка
и дизайн Радостина Шекова
Формат 108/84/32
Печатни коли 6.5

Всички права запазени

ХОМО ФУТУРУС, София 1113, п.к. 162, тел. 943-40-43
www.homofuturus.store.bg futurus@yahoo.com

Това е откъс от книгата.

**Цялата книга може да намерите
в Библио.бг**

www.biblio.bg



ПОСТИТЕ В ПРАВОСЛАВНАТА ТРАДИЦИЯ



Спазването на постите е традиция в православно-то християнство. Постите, установени от Православната църква, са дадени за пречистяване не само на тялото и укрепване на физическото здраве, но най-вече за извисяване на духа и завръщане в помислите към първоизточника на нашия живот – Бога. В една или друга степен те са характерни и за останалите световни религии. Така че всеки искрено вярващ и практикуващ постите, се радва на огромното им въздействие както на физическо, така и на духовно равнище.

Великият пост **(или Велики пости, Света Четиридесетница)**

Период от седем седмици, който предхожда най-големия православен християнски празник – Великден (Възкресение Христово). Нарича се Четиридесетница, понеже трае 40 дни, но с него се съединява и седмицата на Христовите страдания (Страстната седмица), в която се спомнят последните събития от земния живот на Христос. Това е и най-продължителният и важен пост през годината в Православната църква, част от подготовката за Великден.

Великият пост е подвижен период в църковния календар в зависимост от това кога се пада Великден, който също е подвижен празник, и започва по традиция седем седмици преди Великден.

Великият пост е време на посвещаване на човека на Бога, по примера на Христос, който е прекарал четиридесет дни в пустинята в пост и подготовка за своята жертва за човека. През Великия пост човекът скърби заради своята греховност, станала причина за жертвата на Божия син. Човек трябва да преосмисля поведението си и да се моли да му бъдат простени греховете, за да се пречисти телом и духом и да посрещне достойно Възкресение Христово.

Петрови пости

Петровият пост се определя според деня на Св. Петдесетница и затова неговата продължителност е различна всяка година. Петровият пост започва след вечерното богослужение в деня на Първата неделя след Петдесетница – на Всички светии.

Постът продължава до края на вечерното богослужение преди Петровден (който е винаги на 29 юни), но ако този ден се падне в сряда или петък постният период се регулира съобразно с това.

Режимът на Петровия пост е облекчен - пости се от яйца, млечни продукти и месо, но в дните, различни от сряда и петък, се разрешава риба.

Богородични пости

На 31 юли са Богородичните заговезни, на които за последен път се яде блажно, а от следващия ден, 1 август, започват Богородичните пости. Те траят до 14 август включително, преди Успение на Пресвета Богородица на следващия ден - 15 август.

Строги пости

В деня на отсичане главата на **Йоан Предтеча и Кръстител** (29 август) се пази строг пост (позволена е само растителна храна без олио). Ако се случи да е събота или неделя, се разрешава олио и вино.

На Кръстовден (14 септември) се пости за спомен на кръстните страдания на Иисуса Христа. Постът се състои в ядене само на растителна храна с олио.

Коледни пости

(Рождественски пост, Филипов пост)

След деня в памет на св. Апостол Филип започва четиридесетдневният пост, наричан често “четиридесетница на ап. Филип”. Установен е сравнително късно, в чест на Раждането на Спасителя, за да се очистят християните чрез покаяние, молитва и пост и с чисто сърце, душа и тяло благоговейно да посрещнат явилia се в света Син Божий. През дните на поста преди Рождество Христово са празниците на много старозаветни пророци, предсказали раждането на Спасителя.

По своята строгост Рождественският пост отстъпва на Великия и Богородичния пост и не се различава от

Петровия. В много устави дните от 20 до 24 декември са свързани с по-големи ограничения подобно на дните преди Великден.

Коледният пост (заговезни) започва от средата на ноември (на 14 ноември са Коледните заговезни, когато за последен път се яде блажно). От следващия ден, 15 ноември, започват Коледните пости и с едно прекъсване за Никулден (разрешава се риба), продължава до навечерието на Бъдни вечер на 24 декември включително, или до Рождество Христово на следващия ден – 25 декември.

В миналото българите са спазвали строго постите, като от храната са били изключени не само месото, яйцата, млякото и млечните продукти, но и растителната мазнина – олиото. Така наречените заговезни – Месни и Сирни, и днес се зачитат и празнуват.

Великденските пости датират от VI в. сл. Хр., а изключването на различните видове продукти от храната в християнската традиция става постепенно. Най-строгият и продължителен за вярващите пост започва седем седмици преди Възкресение Христово. След Неделя Месопусна (Месни заговезни) постещият вече не употребява месо и месни произведения. След Неделя Сиропусна (Сирни заговезни), постещият вече не употребява мляко и млечни произведения и това става от следващия ден. На Сирни заговезни се дава и приема прошка от близки, роднини, познати и непознати хора. Тази прошка е от огромно духовно, психическо и здравословно значение и понякога сваля огромен товар от плещите ни.

Освен тези хранителни ограничения за 49 дни след Сирни заговезни вярващите християни трябва да се въздържат от всички плътски удоволствия - алкохол, пушене, кавги, непристойно поведение, слушане на неподходяща, агресивна музика, секс и от всичко, което не е в

унисон с периода на постите. Въздържат се да навредят на ближния си с думи, действия и мисли. И пречиствайки телата и душите си, да се подготвят за достойно посрещане на празника. Единственото изключение, което се разрешава, е риба, и то само два пъти през целия пост – на Благовещение (Благовец) и на Цветница.

Християнската църква нарича началото на Великденския пост „преддверие на божественото покаяние”. Особено строг е постът през първата седмица преди Великден. Тогава някои християни практикуват и т.нар. тримиране – след Неделя Сиропустна, първите три дни от Великия пост (понеделник, вторник и сряда) се прекарват в пълно въздържание от храна. В понеделник, вторник и сряда от Страстната седмица се яде само растителна храна без олио. На Велики петък не се яде нищо и не се пие вода. За немощни и престарели хора са позволени само хляб и вода.

През Великите пости не се разрешава през делнични дни консумацията на спиртни напитки. В събота и неделя се допуска употребата на вино и бира.

През поста са разрешени:

- ✦ хляб и тестени изделия без яйца
- ✦ олио (растителни масла), зехтин и маргарин на растителна основа
- ✦ варива (боб, леща, ориз, грах, нахут) и соеви продукти
- ✦ пресни, сушени и консервирани плодове и зеленчуци
- ✦ мед, захар, сладка и мармалади
- ✦ халва, сусамов и фъстъчен тахан, фъстъчено масло
- ✦ постни соленки и сладки
- ✦ чай, кафе, боза и безалкохолни напитки
- ✦ всякакви ядки и семена – орехи, бадеми, фъстъци, слънчогледови и тиквени семки и др.

През поста необходимите на организма белтъчини могат да се доставят от бобовите култури, ядките и семената. Лишаването от месо може да доведе до недостиг на витамини и минерали, които се съдържат в него. За да не страда организмът, той трябва да си ги набавя от други източници. Например желязо и витамин С - от грах, карфиол, зеле, пиперки, лук, коприва, киселец, цвекло, цитрусови плодове и кестени. Калцият, който обикновено се набавя от млякото и млечните продукти, може да се извлече от пълнозърнест хляб, пържени картофи, коприва, спанак, ядки, сушени плодове и бобови храни.

Ето едно примерно хранене през Великденските пости.

Първа седмица

- ✦ от понеделник до събота включително строг пост (растителна храна без олио и вино).

Втора седмица

- ✦ сряда и петък строг пост. Събота и неделя – олио и вино.

Трета седмица

- ✦ от понеделник до петък включително строг пост, събота и неделя – олио и вино.

Четвърта седмица

- ✦ като втората седмица.

Пета седмица

- ✦ като втората седмица, а на Благовещение се разрешава и риба.

Шеста седмица

- ✦ като втората, в събота на Връбница – риба, хайвер, миди и др.

Страстна седмица

- ✦ от понеделник до събота включително строг пост. Ако здравето позволява, на Разпети петък не се яде нищо, не се пие и вода.

ПОСТЕНЕТО И ГЛАДУВАНЕТО ПРИ ДРУГИТЕ РЕЛИГИИ



Практикуването на поста е от изключителна важност за старозаветните евреи. Според тях чрез него човек на дело показва смирението си пред Бога и вярата си в Неговата милост и Всемогъщество. Затова в дни на беда и скръб, при покаяние, при започване на важно и трудно дело, повсеместно се въвежда именно постът. Преди да получи Божиите заповеди, св. пророк Мойсей пости четиридесет денонощия на планината Синай. Йон Кипур – десетият ден след еврейската Нова година, е тържествен ден, в който вярващите не се хранят, за да поискат опрощение на греховете. Този пост се спазва строго обаче само от здравите възрастни хора (за децата, старите и болните се допуска изключение).

За разлика от предишни години сега католиците и православните християни празнуват Великден по един и същи начин, като Разпети петък е един от най-важните празници, свързан с най-строг пост.

За протестантите постите означават много повече от лишаването от определен вид храна. По време на пости-те протестантската църква издига мотото „Седем седмици без скъперничество!“. С това тя припомня на паството си един от основните принципи на Великия пост: „Давай на бедните онова, което си спестил през постите“.

Рамаданът е мюсюлманският месец на пости, през който не се яде и не се пие от изгрев до залез слънце. С това се напомня за времето, когато свещената книга – Коранът, е бил представен за пръв път на пророка на Аллах Мохамед. Постенето е една от петте опори на исляма, петте неща, които всеки мюсюлманин трябва да прави. Чрез постенето вярващите се доближават до Аллах. През този месец те прекарват доста време, четейки Корана, като същевременно се стремят да станат по-добри. Вечер хапват нещо леко (например плодове) и пият вода. Обикновено при залез слънце отиват в джамията за молитва и чак след това е главното хранене, по традиция месо (без свинско), например птиче, с ориз и кисело мляко.

Хиндуистите празнуват рождението на Кришна и посвятят по време на фестивалите. Обикновено през поста не се хранят изобщо, но някои ядат мляко, плодове и кореноплодни зеленчуци.

ПОДГОТОВКА ЗА ПОСТЕНЕ



През годината на постите са отредени около 220 дни: с малки изключения се пости всяка сряда и петък, в някои други дни от даден месец, както и по време на четирите основни годишни поста. Те могат да се прилагат от всички хора, независимо от възраст, пол, социално или семейно положение, включително от бременни жени и деца над 7-годишна възраст, но след консултация с наблюдаващия лекар.

Най-добре е постенето да започне от Великия пост, но трябва да се има предвид, че е необходима предварителна подготовка, подходяща нагласа и в духовен, и във физически план. И наистина, ако дотогава сте яли каквото си искате, когато си искате и колкото си искате, че дори и повече, не можете отведнъж да преминете към пости. Организмът трябва да се пренастрои плавно и постепенно към новия режим. Още преди да са започнали пости-те, постепенно трябва да се намаляват количеството на храната и броят на храненията, трябва да се замислите дали ядете, защото сте гладни, или просто по навик и да се откажете от излишното приемане на храна, да свикнете да ставате от масата с чувството, че можете още да ядете, дори че сте малко гладни, а не с усещането за преситеност и преяждане. Същевременно, ако искате да пости-те в истинския смисъл на думата, т.е. да пречистите и душата, и тялото си, трябва да се подготвите и морално за въздържанието и смирението, които съпътстват пос-

**Библио.бг - платформа за
електронни книги и списания**

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

