Календарь питания*

Рождественский пост 2022-2023

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ — последний многодневный пост в году. Он начинается 28 ноября и заканчивается 6 января. Целью поста является духовное очищение человека и подготовка к празднику **РОЖДЕСТВА ХРИСТОВА (7 января)**.

2022-2023 ноябрь декабрь FOMA.RU						
пн	вт	ср	ЧТ	ПТ	сб	ВС
28	29	30	1	2	3	4
БОМА RU декабрь	FOMA.RU	FOMA.RU	FOMA.RU	FOMA.RU	FOMA.RU	FOMA.RU
пн	ВТ	ср	ЧТ	ПТ	сб	BC BC
5	6	7	8	9	10	11
FOMA.RU FOMA.RU FOMA.RU FOMA.RU FOMA.RU FOMA.RU FOMA.RU FOMA.RU FOMA.RU						
декабрь				I OTIA.RO	I OHA.RO	FOMA.RU
пн	ВТ	ср	ЧТ	пт	сб	FOMA.RU BC
	вт 13	cp 14	чт 15	16	c6	FOMA.RU BC
пн					. —	4.0
12 Декабрь	13 FOMA RU	14 FOMA RU	15 FOMA RU	16 FOMA RU	17 FOMA RU	18 FOMA RU FOMA.RU
12 Декабрь	13 FOMA RU	14 ••••••••••••••••••••••••••••••••••••	15 FOMA RU	16 БОМА RU	17 FOMA RU	18 FOMA RU FOMA RU BC
12 Декабрь	13 FOMA RU	14 FOMA RU	15 FOMA RU	16 FOMA RU	17 FOMA RU	18 FOMA RU FOMA.RU



Условные обозначения:



Сухоядение (хлеб, фрукты, овощи, компоты)



Разрешена горячая пища с растительным маслом



Горячая пища без масла



Разрешена рыба

В пост не разрешается:



мясо птица



молочные продукты



яйца

^{*} Календарь составлен по строгому монастырскому уставу. Миряне (не монахи), как правило, постятся в Рождественский пост мягче — согласуя это со своим духовником и в зависимости от своих жизненных обстоятельств.