



Најстрог и најдолг е Велигденскиот (или Великиот пост, како што го вика народот) кој трае од Прочка до Велигден. Тука се 40 дена (четириесетница), од Чист понеделник до Лазарева сабота и уште Страстната недела од Цветници до Велигден, вкупно 48 дена.

Вистинскиот пост започнува со Чист понеделник, денот по Прочка. Но неделата пред Прочка се вика Месопусна недела, народот ја вика и месопусни поклади зашто тогаш се запокладува, (се запостува) со месо. Во текот на оваа недела се јаде сирење и други млечни производи поради што се вика и Сирна недела, некои ја викаат и Бела недела. Прочка се вика уште и Сирни поклади поради што од тогаш се пости и од млечни производи, а се вика и Простени поклади, бидејќи тогаш луѓето меѓу себе си ги простуваат гревовите.

Инаку, бидејќи рибата не се смета за мрсна храна може да се јаде за време на Велигденските пости, но само на Благовештение и Цветници. Одобрувањето риба да се јаде на поголемите празници и за време на пост (како и виното и маслото) доаѓа од потребата од една страна да се запази постот, а од друга на празникот да му даде поголема свеченост во празнувањето.

Бидејќи Велигден, а со тоа и Велигденскиот пост се со променлив датум, ако Благовештение се падне пред Цветници дозволено е да се јаде риба, масло и вино, а ако се падне во Страдалната (Страстната) седмица тогаш не се јаде и риба.

Инаку, од постот никој не може да биде ослободен, но има извесни олеснувања за болните, леунките, децата и сл. Во таа смисла за овие луѓе може да се дозволи употреба на масло и вино, но никако и месо, јајца, млеко, па дури и риба.