V pondelok 12. februára 2024 sa začal u gréckokatolíkov podľa gregoriánskeho kalendára Veľký pôst tzv. Štyridsiatnica.

V tento deň ako aj na Veľký piatok sa dodržiava **zdržanlivosť** od mäsa, mlieka a vajec.

Zaväzuje od 7. roku veku do telesnej smrti.

V stredy a piatky počas Štyridsiatnice sa zachováva zdržanlivosť od mäsa (požívajú sa bezmäsité pokrmy).

A zároveň sa zachováva **pôst**, ktorý znamená, že raz za deň sa najesť do sýta a pripúšťa sa najviac dvakrát malé občerstvenie.

Zaväzuje od 14. roku veku do 60. roku.

Pôst a zdržanlivosť nezaväzujú chorých ľudí, tehotné a dojčiace ženy, ďaleko cestujúcich (myslí sa aspoň 4 hodiny cesty), ťažko pracujúcich a spoločne sa stravujúcich (ak nemajú možnosť výberu).

**„Zakázaný čas“** znamená zákaz hlučných zábav (napríklad diskoték) a obmedzenie takých televíznych programov, počítačových hier, internetových stránok a podobne, ktoré narúšajú kajúci charakter daného obdobia.