



Mali vodič kroz **POST I NEMRS**



POST

- Što:** Jednom u danu se do sita najesti. Može se uzeti i još dva manja obroka, ali ništa između obroka. Tekućine su dozvoljene.
- Kad:** Na Čistu srijedu (Pepelnicu) i Veliki petak
- Tko:** Obvezuje sve katolike od 18. do 60. godine života



NEMRS

- Što:** Uzdržavanje od mesa i mesnih proizvoda
- Kad:**
1. Svaki petak u godini, osim ako je u petak svetkovina
 2. Na Čistu srijedu (Pepelnicu) i Veliki petak
- Tko:** Obvezuje sve katolike od navršene 14. godine života

Ako je netko u takvim okolnostima da mora jesti meso (bolesnici, putnici, studenti u menzama) može jesti meso, a mjesto toga se u petak treba odreći nečega drugoga (zabave...) ili učiniti neko dobro djelo (obilnija molitva, čitanje Svetoga pisma, posjet bolesnika, darivanje potrebnih...)