



Понеделникот по Прочка се вика Чист Понеделник и тогаш започнуваат долгите Велигденски пости. На овој ден се чисти куќата, особено се внимава садовите за храна да се измијат и испоснат од мрсното. Во минатото тоа се правело со брашно или пепел и со подолго вриење.

Ефтим Спространов забележал дека во Охрид во втората половина на минатиот век целата оваа недела по Прочка се викала Чиста Недела и секој ден одделно: Чист Понеделник, Чист Вторник итн. Понабожните три дена ништо не јаделе, а во средата оделе во црква каде што земале светена вода "наезмо", а потоа дома приредувале гозба со посна храна на која ги канеле роднините и пријателите.

### ***Велигденски пости (Крале Марко)***

За време на велигденските пости покрај вообичаените конзумирања храна од растително потекло, житарици, зеленчук и овошје, постојат и одредени карактеристични продукти што се подготвуваат само во одредени денови за време на постите.

Во текот на седумнеделниот период на Велигденскиот пост има повеќе празници. Во првата недела од великите пости, од понеделникот до средата се деновите наречени тримери кога не се конзумира никаква храна ниту течност. Одредени продукти од храна се подготвуваат за денот по завршувањето на тримерите, што е третиот ден од почетокот на великиот пост.

Во средата, кај оној што ги "држел" тримерите и каде што имало млада невеста,

доаѓале гости. Домаќинката за таа прилика има подготвено варена пченица со конопни зрна, ошав - компот од црни сливи и друго сушено овошје (јаболко, суво грозје, диви сливи), кравајче од пченично брашно замесено со пепелница, украсено со бонбони. Се месело, исто така, и пита-зелник, со зеље, одозгора посолено со сусам додека на дното од тепсијата се ставале сецкани ореви. Задолжително за таа прилика како пијалок се носело и боза. Гостите што доаѓаат на посета исто така носеле боза, кравајче и пченица. Во оваа прилика се купувало и сезонско овошје, особено портокали.

Првата сабота после прочка е празникот Тодорова сабота - Тодорица, а саботата пред Велигден е Лазарова сабота, а во неделата се Цветници. Празникот Благовештение кој секогаш е на 7 април.

За празниците Благоец и Цветници дозволена била употреба на посни меса во кои спаѓаат рибата и полжавите. Рибата печена или пржена на масло, или подготвена со ориз или, пак, со запржен кромид и суви црни сливи, била скоро задолжително подготвувана во овие денови. Полжавите се печеле или се вареле како готвено јадење со зеленчук.

Сепак велигденскиот пост не значи само одрекување од храна. Важен е и духовниот пост. Верниците во деновите на постот треба да се воздржат од лоши мисли и дела, и да се обидат да најдат духовен мир, без што постот нема смисол.