Отвечает: Александр Серков

Мир Вам, Юлия.
Первое упоминание о посте связано с Моисеем и с законом Божьим.
"И пробыл там Моисей у Господа сорок дней и сорок ночей, хлеба не ел и воды не пил; и написал на скрижалях слова завета, десятословие" (Исх.34:28).
С уважением, Александр Серков.