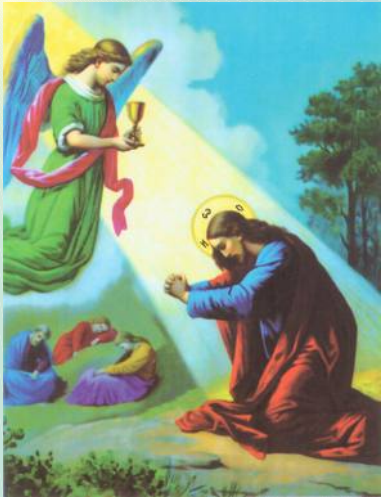


# Postul *aducător de sănătate... sufletească și trupească*



Postul este prima poruncă dată de Dumnezeu omului de a nu mânca din „pomul cunoștinței binelui și răului”, căci în ziua în care va face aceasta, negreșit va muri. Omul călcând această poruncă a fost izgonit din Rai și a fost supus pedepsei morții și stricăciunii. Dar noi, ascultând porunca postului, avem posibilitatea de a redobândi ce am pierdut odinioară - Raiul.

Exemple de mari postitori avem destule, atât în Vechiul Testament, cât și în Noul Testament, dar cel mai prețios model de postitor este însuși Domnul nostru Iisus

Hristos, care a postit 40 de zile. (Matei 4, 1-2)

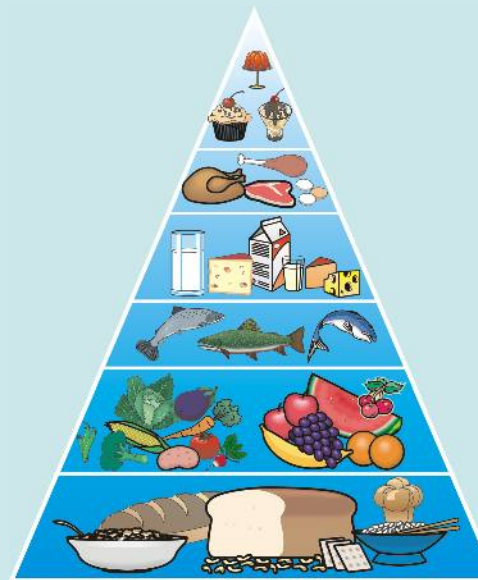
Postul înțeles ca abținerea de la anumite alimente, dar fără abținerea de la săvârșirea păcatelor, nu ne apropie de Dumnezeu, Creatorul nostru.

Omul modern și-a pierdut măsura în multe dintre lucrurile pe care le face. *Cumpătarea înseamnă respectarea măsurii*, fie că mergem sau mâncăm, fie că vorbim sau desfășurăm alte activități.

*Prin post înțelegem înfrânare.* Când părinții ne atrag atenția că trebuie să fim cuminiți, noi ne stăpânim, ne înfrânăm, ascultând de cuvântul lor. Înfrânarea de la bucate și înfrânarea de la păcate este postul bineplăcut lui Dumnezeu. Dacă ne stăpânim mânia, devenim blânzi, calmi, calzi la inimă, creștini adevărați iubitori de Dumnezeu și de oameni. Postul trebuie îmbinat cu rugăciunea (Faptele Apostolilor 13,2-3). Aceste două jertfe postul și rugăciunea, sunt bineplăcute de Dumnezeu dacă sunt făcute cu evlavie și smerenie.

Prin rugăciune, prin fapte de milostenie, prin înfrânare de la orice lucru rău, dar mai ales prin Spovedanie și Împărtășanie ne pregătim pentru a întâmpina **marea sărbătoare a Creștinătății - Învierea Domnului nostru Iisus Hristos.**

Prof. Aurelia Maxim  
Șerbăuți



Piramida alimentară

## Știați că...?

- » Alimentația necorespunzătoare, sedentarismul, consumul de alcool și fumatul sunt răspunzătoare de majoritatea bolilor secolului XXI.
- » Specialiștii nutriționiști au elaborat o piramidă alimentară. La baza ei sunt alimentele recomandate a fi consumate în cea mai mare cantitate, iar spre vârf cele mai puțin recomandate.



## Sfânta Scriptură despre...Post

Să aflăm ce spuneau despre post doi Sfinți Apostoli.

Va trebui să rezolvați corect perechile de exerciții de mai jos și să aflați trimerile pentru două versete din Noul Testament. Rezultatul primului exercițiu reprezintă capitolul, iar rezultatul celui de-al doilea, versetul.

*Copiii care vor transcrie din Noul Testament versetele corecte și le vor trimite pe adresa revistei până la data de 1 iunie 2007, vor primi câte o surpriză!*



Sf. Ev. Matei

$$(2 \times 3) - 5 + 2 \times (2 + 29 - 28) - 1 =$$

$$13 \times (14 : 7 - 1) + 5 \times 2 - (31 - 26) =$$

Faptele  
Apostolilor

$$34 + (21 - 10) - 2 \times (12 + 5 - 2) - 1 =$$

$$(3 \times 4) - 2 + (2 \times 12 - 13) + 2 =$$

Redacția își cere iertare pentru greșeala din numărul trecut la unul din exerciții. Rezultatul corect era Filipeni 4,9. Ca urmare, au fost răsplătite toate răspunsurile primite.