# ПОСТ

– Мерное воздержание необходимо и для тех, кои прошли за средину подвигов и простираются к области высшего созерцания. Оно – мать здравия, друг целомудрия, сотоварищ смиренномудрия (от беспорядочной и неровной диеты у многих часто рождаются болезни).

Преп. Симеон Благоговейный