



Știați că ? VERDEȚURILE



- sunt foarte bogate în elemente minerale, vitamine și alte substanțe nutritive ce nu se găsesc în alte alimente;
- folosite la prepararea salatelor, contribuie la revigorarea organismului, la creșterea imunității și la regenerarea sângelui;
- au capacitatea de a remineraliza oasele și de a realiza o bună reglare hormonală;
- contribuie la creșterea poftei de mâncare dar și la menținerea unei greutate optime a organismului nostru;
- folosite constant în alimentație, cresc capacitatea de memorare, ușurința de învățare, liniștesc corpul și nervii;
- consumate sub formă de sucuri pot vindeca multe boli;
- când lipsesc constant din alimentație, apar boli greu de tratat: insomnii, nervozitate, scăderea randamentului la învățătură, infecții frecvente, tulburări hormonale, dureri osoase, carii, căderea părului, unghiile casante, constipația, dureri abdominale, lipsa poftei de mâncare etc.

Verdețurile sunt recomandate a fi consumate în tot timpul anului, dar mai ales primăvara, când organismul este slăbit după trecerea iernii.



Doctor Floarea Damaschin

DECALOGUL TĂCERII

- 1 Taci când nu ai ceva valoros de spus !
- 2 Taci căci nu știi să vorbești până nu știi să taci !
- 3 Taci până-ți vine rândul să vorbești !
- 4 Taci atunci când ești provocat !
- 5 Taci când ești nervos și iritat !
- 6 Taci când ești ispitit să vorbești !
- 7 Taci când ești ispitit să critici !
- 8 Taci și nu îngădui limbii tale s-o ia înaintea cugetului tău !
- 9 Taci în biserică pentru ca Dumnezeu să-ți poată vorbi !
- 10 Taci când pleci din biserică pentru ca Duhul Sfânt să poată lucra în inima ta cuvintele pe care le-ai auzit !

Un cuvânt de iubire poate vindeca.

Un cuvânt bun poate ușura poveri.

Un cuvânt delicat poate netezi calea.

Un cuvânt vesel poate lumina ziua.

Un cuvânt nepăsător poate învrăjbi.

Un cuvânt amar poate amplifica ura.

Un cuvânt dur poate distruge o viață.

Un cuvânt violent poate izbi tăios și ucide.

Căutând Înțelepciunea ...



Să citești „*Filocalia Sfințelor Nevoințe ale Desăvârșirii*” nu e un lucru tocmai ușor, pentru că puterea de înțelegere ține și de o viață cuvinoasă a cititorului, dar și de o anumită pregătire teologică.

O dată cu apariția „*Filocaliei pentru copii și tineri*”, volumul I, la Editura Evanghelistos în anul 2009, și copiii de toate vârstele se pot bucura de acest aur al înțelepciunii.

Pornind de la unele cuvine memorabile ale Părinților din vechime, autorul cărții, Cristian Șerban, a alcătuit câteva povești care să-i ajute și pe copii sau adolescenți să înțeleagă menirea Filocaliei. Cartea este frumos ilustrată de tânăra artistă Rodica Vieru, care a împodobit această lucrare cu ilustrații realizate în stilul iconografic specific Ortodoxiei.

