



## Știați că sucurile din comerț?

Doctor Floarea Damaschin

- dincolo de gustul bun și de ambalajul viu colorat, ascund o mulțime de pericole pentru sănătate, având efecte negative de lungă durată;
- conțin substanțe dăunătoare care nu sunt inscripționate pe etichetă;
- chiar cele așa-zis naturale conțin foarte mulți coloranți chimici, zahăr sau îndulcitori, conservanți și cofeină;
- prin cofeina conținută, produc tulburări nervoase: agitație, greutate în stăpânirea emoțiilor, dereglări de comportament;
- duc la erodarea dinților și la distrugerea smalțului acestora; copiii care consumă des astfel de băuturi răcoritoare riscă să aibă o dantură cariată;
- afectează stomacul și tulbură toată digestia;
- cresc tensiunea arterială, produc dureri de cap, insomnie, scad capacitatea de memorare și concentrare.

Sucurile din comerț pot fi înlocuite cu sucuri proaspete preparate în casă din fructe și legume sau cu ceaiuri naturale îndulcite cu miere la care se poate adăuga lămâie.

Preparați-vă o astfel de băutură și veți vedea diferențele!



## Căutând Înțelepciunea ...



Apărută în 2008 la Editura „Egumenița”, cartea „**Prima spovedanie**” scrisă de V. Maleaghin prezintă peripețiile lui Alioșa, un băiat de clasa a II-a, care-și petrece vacanța de vară la bunici. Bunica Dașa era o femeie cam aspră, dar foarte bună, iubitoare și era credincioasă. Cu răbdare și dragoste bunica l-a ajutat să facă primii pași în tainele credinței: să postească, să ierte, să se spovedească.

## Ce este Împărtășania?

Împărtășania înseamnă mângâierea chipului obosit și împovărat de ani care Îl regăsește pe Dumnezeu cu inima curată după o viață de zbcium, ar spune un om în vârstă.



Împărtășania este bucuria reîntâlnirii cu Cel în grija Căruia îmi las copiii ori de câte ori accept că sunt neputincioasă și fără El nu fac nimic, nu sunt nimic, ar spune o mamă.

Împărtășania - oaza de liniște în mijlocul unei lumi zbciumate care a uitat că tinerețea este izvorul nesfârșit al faptelor bune și dătătoare de viață, ar spune un tânăr la început de drum

Împărtășania este reîntâlnirea cu Cel de la Care nu demult am plecat și Care mi-a dat aripi, dar nu m-a lăsat să învăț singur să zbor, spun EU, copilul care tocmai și-a luat zborul.

Ai grijă, mamă! Ai grijă, tată! Aveți grijă, profesori!  
De voi depinde ținta zborului meu.

La sfârșitul vacanței „Alioșa stătea pe băncuță și se odihnea, de parcă tocmai terminase de cărat pietre grele. Atunci când omul se spovedește, pacea și liniștea se lasă în suflet ca și cum după o furtună pe mare corăbioara ta ar fi intrat într-un golf liniștit, liniștit.”

Oferiți-vă bucuria de a citi „Prima spovedanie”, o carte de suflet pentru copii și urmați-i învățăturile.

