

Știați că

strugurii ?

● Sunt folosiți în tratarea diferitelor afecțiuni încă din Antichitate, dar astăzi ocupă un loc important în tratarea și prevenirea unor boli care fac nenumărate victime;

- Roșii sau albi, strugurii sunt foarte eficienți în îmbogățirea organismului cu vitamine (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, D, P etc) și minerale (fier, sodiu, calciu, potasiu, fosfor, magneziu, clor, siliciu, mangan, crom etc.);
- Strugurii sunt extrem de buni pentru sănătate pentru că au în conținutul lor multă apă. Ajută la o dietă de detoxifiere și la pierderea în greutate.
- Strugurii roșii scad nivelul trigliceridelor și al colesterolului din sânge și oferă o importantă protecție vasculară, reducând riscul apariției bolilor de inimă.
- Strugurii previn apariția cancerului, favorizează stagnarea și chiar micșorarea tumorilor existente.
- Mustul este foarte apropiat ca structură de laptele matern, ceea ce ne arată cât de folositor este, mai ales celor ce depun activități intelectuale intense.
- Semințele de struguri conțin antioxidanți puternici care blochează îmbătrânirea prematură. Semințele au și proprietăți antivirale.



Doctor Floarea Damaschin



Nădejdea

La temelia vieții noastre sunt trei „pietre” mari și anume: Credința, Nădejdea și Dragostea. Dintre toate, nădejdea alcătuiește sprijinul cel mai puternic al sufletului omenesc. Fără piatra nădejzii, clădirea vieții noastre se dărâmă. Când slăbește mai ales nădejdea pentru mântuirea sufletului, atunci credința slăbește iar dragostea creștinească se răcește și viața omului nu mai are niciun rost.

Sfinții Părinți aseamănă nădejdea cu o ancoră. Viața omului este întocmai ca o corabie care se poartă pe valurile vieții și de multe ori se primejduiește de furtuna ispitelor. Dacă omul n-ar avea ancora nădejzii, atunci ar fi biruit de valuri totdeauna.

Nădejdea mângâie pe cel bolnav, întărește pe cel slab și sprijină pe cel împovărat de bătrânețe. Nădejdea dă curaj celor care se luptă cu necazurile și cu ispitele vieții. Prin nădejde se câștigă biruințele asupra celor văzuți și nevăzuți vrăjmași. Dacă n-ar fi virtutea nădejzii, atunci nici credința și nici dragostea n-ar putea locui în sufletul omenesc și viața s-ar pierde. Ea este puterea cea minunată a sufletului care ridică din groapă pe cei răniți cu păcatele și-i aduce la pocăință.

Nădejdea este raza cea luminoasă pentru cei din întunericul necunoștinței care îi îndreaptă la Adevăr.

În puține cuvinte putem zice că omul care are nădejde nestrămutată în suflet nu este biruit niciodată de furtunile și de greutatea vieții.

Cu adevărat nădejdea este un mare dar dumnezeiesc!

Sf. Ioan Iacob Hozevitul,
din volumul „Cuvinte de nădejde”



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 cuvioasă a cititorului, dar și de o anumită pregătire teologică.

O dată cu apariția „*Filocaliei pentru copii și tineri*”, volumul II, la Editura Evangheliemos în anul 2010, și copiii de toate vârstele se pot bucura de acest aur al înțelepciunii.

Inspirat de cuvintele Sfinților și Cuvioșilor Marcu Ascetul, Diadoh al Foticeii și Isaia Pustnicul, 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.

