

Știați că usturoiul?



- usturoiul este o sursă importantă de vitamine și minerale recunoscute pentru beneficiile asupra sănătății. Cele mai reprezentative sunt vitaminele grupului B (B6, B1, B5, B2, B3, B9) și vitamina C, iar dintre minerale: fosfor, calciu, fier, potasiu, magneziu și nu în ultimul rând seleniu și mangan;
- condiment, aliment și "medicament", usturoiul e cunoscut și recunoscut pentru proprietățile sale terapeutice, de la tratarea răcelii, detoxifiere și prevenirea infecțiilor, până la scăderea tensiunii arteriale, a colesterolului rău și prevenirea anumitor tipuri de cancer;
- datorită alicinului pe care îl conține, usturoiul este un antibiotic natural luptând pe cale naturală împotriva bacteriilor, virușilor și a ciupercilor;
- curăță aparatul digestiv, combate fermentațiile intestinale, omoară viermii intestinali;
- pentru uz extern, usturoiul se folosește la vindecarea rănilor, este septic și calmează durerile; este indicat în tratamentul negilor, băcăturilor, plăgilor, ulcerelor, dar și pentru vindecarea înțepăturilor de insecte;
- usturoiul nu este indicat persoanelor cu dermatoze, iritații ale stomacului sau intestinelor, mamelor care alăptează pruncii;
- pentru a anula mirosul specific de usturoi, mestecați câteva frunze de pătrunjel sau mentă proaspătă.



Consumă un cățel de usturoi pe zi și nu vei regreta deloc !

Căutând Înțelepciunea ...



Dacă doriți să aflați mai multe despre originea Imnului Trisaghion, vă recomandăm cartea "Cântarea lui Nicolae" apărută la editura IONA.

În această carte este descrisă într-un mod atractiv povestea lui Nicolae, băiatul care a fost răpit la ceruri de îngeri și care a adus înapoi pe pământ cântarea care a izbăvit cetatea Constantinopolului de cutremure.



Na fi supărăcios, învață să ierți

De ce apare supărarea în sufletul nostru?

De obicei, supărarea vine din iubire de sine și mândrie, când te simți îndreptățit de mai multă laudă și atenție decât ți se oferă. Atunci când faci un bine este foarte important să nu te mândrești, altfel îți vei vătăma sufletul. Săvârșește faptele bune în numele Domnului și nu pentru a fi laudat sau mulțumit. Supărăciosul îi supără și pe ceilalți din jurul său cu cuvântul, cu aluzia, cu tonalitatea vocii, cu faptele, uneori chiar fără să-și dea seama.

Cum să suportăm supărările?

Dacă avem motiv întemeiat de supărare și am răbdat această tulburare, nerăsplătind răul cu rău, atunci am procedat după porunca lui Dumnezeu. Înaintea noastră este o singură cale de mântuire, aceea de a-i ierta pe toți, așa încât și Dumnezeu să ne ierte pe noi. Pentru aceasta avem nevoie de o voință puternică. Este ușor să te "aprinzi", să-l cerți sau să-l rănești pe cel ce te-a supărat, dar e foarte greu să te abții. Trebuie să înțelegi că omul care ți-a pricinuit un rău își face și lui însuși un rău pentru că de el se îndepărtează harul lui Dumnezeu. Nu trebuie să-l urâm, ci să-l compătimim și să ne rugăm pentru ca Domnul să-l înțeleptească și să-l aducă la pocăință.

Cum știi că l-ai iertat definitiv pe cel ce te-a supărat?

Dacă cel ce te-a supărat a avut un necaz și în adâncul inimii nu te bucuri, înseamnă că l-ai iertat. Dacă afli că are succes și această veste te bucură, înseamnă că răutatea nu s-a ascuns în adâncul inimii tale. Iar dacă te poți ruga cu dragoste pentru cel ce te-a supărat și nu ți-e greu să-i pronunți numele la rugăciune, înseamnă că l-ai iertat definitiv.

Minunatele ilustrații în acuarelă ale cărții aduc la viață Bizanțul secolului al V-lea, din vremea Sfântului Patriarh Proclu.

Povestea lui Nicolae arată copiilor de pretutindeni că și ei pot fi aleși de Dumnezeu pentru a aduce binecuvântări omenirii.

