



Știați că roșiile?



- sunt o sursă importantă de antioxidanți vitali pentru organismul nostru, precum și de vitamina A, complexul B, vitaminele C, E, K și licopen, care stimulează metabolismul, protejează ADN-ul celular, are proprietăți antiinflamatoare, combate obezitatea, reumatismul, previne riscul apariției osteoporozei și a cancerului;
- conțin cantități însemnate de potasiu, fosfor, fier, calciu, magneziu și seleniu, acizi organici care au un rol important pentru sistemul digestiv și nu numai;
- conțin acid folic, important în fabricarea globulelor roșii și implicat în combaterea anemiei;
- 90% din conținutul roșiei este apă biologică, ușor asimilabilă de către organismul uman, apă care alcătuiește suportul ideal pentru administrarea unui mixt de vitamine și minerale;
- consumul zilnic de roșii proaspete crește rezistența oaselor și articulațiilor, îmbunătățește asimilarea calciului și inhibă procesele degenerative. Cei care consumă roșii au o inimă mai sănătoasă și vase de sânge mai curate;
- sucul proaspăt de roșii acționează asupra organismului ca un energizant, deoarece accelerează absorbția zahărului din sânge, eliminând toxinele din organism și, mai ales, din ficat;
- frunzele roșiei au proprietăți medicinale, putând fi folosite în eczeme, înțepături de insecte sau în cazul reumatismului;
- în uz extern, sucul de roșii este un remediu excelent împotriva arsurilor solare, eritemului cauzat de radiațiile UV.



Căutând Înțelepciunea ...



Cartea "Poezii cu iz de Filocalia" este editată de Mănăstirea Diaconești, fără a fi precizați autorii. Putem doar bănuî dăruirea mohaniilor acestei sfinte mănăstiri, ce au creat cu dragoste pentru copii aceste poezii cu tâlc. Versurile calde, copilărești, dar cu miez de înțelepciune, sunt încununate cu delicate și sugestive desene.

Iată, în loc de invitația de a o citi, câteva versuri din poezia de încheiere a cărții:

*Dacă vreun suflet va afla
Printre cuvinte și culori,
Printre arici, doveci și flori,
Un tâlc adânc sau o povață
Care să îl ajute-n viață,*

*Sau de măcar am izbutit...
O frunte să înseninăm,
Să-i dăm un zâmbet cald în dar,
Atuncea nu e în zadar!*



Izvorul cu două ape

de Sfântul Nicolae Velimirovici

Izvorul cu două ape este omul. Cu o apă învie, cu cealaltă omoară. Cu una curățește, cu cealaltă murdărește. Amândouă apele curg din aceeași gură, adică omul poate cu gura să laude virtutea, dar poate să o defaime; poate să laude pe Dumnezeu, poate să-L și hulească; poate să ridice pe cel căzut, poate să-l și doboare pe cel ce s-a îndreptat; poate să îmbărbăteze, poate să și slăbească; poate să călăuzească pe calea dreaptă, poate să și aducă rătăcire. În cartea înțeleptului fiu al lui Sirah stă scris: „De vei sufla în scânteie se va aprinde și de vei scuipa peste ea se va stinge; amândouă ies din gura ta” (Sirah 28, 14). Maria, sora lui Moise, a cântat cu gura laudă lui Dumnezeu când a izbăvit pe poporul său și a înecat pe prigonitorul Faraon, zicând: „Cântați Domnului, căci cu slavă S-a proslăvit!” Aceași Marie a cântat mai apoi împotriva fratelui său Moise, drept care a și fost pedepsită de Dumnezeu și a devenit leproasă. Vedeți cum din aceeași gură iese atât binele cât și răul?

Ca atare, creștine, fii consecvent în bine. Și când îl vezi pe drept, nu stinge prin scuipare dreptatea lui, ci ațâță scânteia dumnezeiască din el, ca să fie cât mai luminoasă.

Și când îl vezi pe păcătos că se pocăiește pentru păcatele lui, nu-i pomeni păcatele pentru care se pocăiește, și ceea ce leapădă de la sine - zdrențele păcatelor - nu aruncă din nou pe el. Fiindcă păcatul lui va cădea asupra ta și vei fi judecat ca și când l-ai fi făcut tu, nu el.

Nu-l murdări pe cel ce a început să se spele, ci ajută-l să se curățească. Nu îl speria pe cel ce a apucat calea virtuții, ci îmbărbătează-l. Fiindcă potrivit celor ce ies din gura ta în această lume vei fi judecat la înfricoșătoarea Judecată a lui Dumnezeu.

Să fii pomenitor de rău și să te rogi este ca și cum ai semăna pe mare și ai aștepta recolta.
Sfântul Isaac Sirul