



# Ceapa

## Știați că ?



- ⊙ există mai multe varietăți de ceapă: galbenă, ideală pentru gătit; albă, dulce și bună pentru salate; roșie, suculentă și aromată;
- ⊙ conține vitaminele A, B, C, E, B6, precum și sodiu, potasiu, fosfor, calciu, sodiu, fier, sulf (benefic pentru sistemul nervos, bolile pielii, stimulează metabolismul), iod (stimulează imunitatea), siliciu (întărește oasele și redă suplețea arterelor), magneziu, zinc, cupru;
- ⊙ poate fi consumată fiartă, prăjită, uscată sau coaptă, dar consumată crudă face adevărate minuni; pentru persoanele cu stomac sensibil, ceapa poate fi lăsată la înmuiat în ulei de măsline sau în apă cu sare și suc de lămâie, iar apoi folosită în salate;
- ⊙ are proprietăți antiinflamatorii, antiparazitare, antibacteriene, antiseptic, antiinfecțios, antireumatic, antitusiv;
- ⊙ fluidizează sângele, protejând inima și vasele de sânge;
  - ⊙ are efect sedativ, calmează durerile, combate astenia, surmenajul;
  - ⊙ este benefică în afecțiuni respiratorii, hepatice, renale;
  - ⊙ contribuie la întreținerea pielii și a mușchilor, încetinește îmbătrânirea țesuturilor;
  - ⊙ pentru îndepărtarea mirosului neplăcut, se mestecă bine câteva frunze de pătrunjel.



**Ceapa are calități medicinale uluitoare și înlocuiește o pungă de medicamente!**

## Ce înseamnă a umbla întru adevăr?



Înseamnă că, după ce ai primit adevărul în inimă, să-ți păstrezi gândurile și simțirile așa cum o cere adevărul.

De pildă, faptul că Dumnezeu pretutindenea este și vede toate este un adevăr: cel care va primi acest adevăr în inimă și se va purta, atât la vedere cât și lăuntric, ca și cum dinaintea lui ar fi Dumnezeu Însuși și ar vedea totul înăuntrul lui, acela va și umbla întru acest adevăr.

Faptul că Dumnezeu toate le ține și fără ajutorul Lui nu putem reuși nimic este un adevăr: cel ce va primi cu inima și va începe ca, orișice ar face, să se roage lui Dumnezeu pentru ajutor și să primească tot ce s-ar întâmpla ca venind din mâna Domnului, acela va umbla întru acest adevăr.

Faptul că moartea ne poate răpi în orișicare ceas, iar după moarte urmează neîntârziat și judecata este un adevăr: cel care va primi acest adevăr cu inima și va trăi ca și cum ar trebui chiar în minutul de față să moară și să se înfățișeze înaintea judecății lui Dumnezeu, acela va umbla întru acest adevăr.

La fel stau lucrurile cu privire la oricare alt adevăr.

*Sf. Teofan Zăvorâtul,  
din "Tâlcuiri din Sfânta Scriptură pentru fiecare zi din an"*

## Căutând Înțelepciunea ...



Cartea "Din Țara lui Eu-Împărat în Țara lui Tu-Împărat" este prima lucrare publicată de Mersine Vigopoulou și a fost scrisă din dorința ca nepoții ei să se poată folosi de înțelepciunea Cuviosului Paisie Aghioritul.

Această istorioară este ca o revărsare a dragostei pentru copii - după cum spune autoarea - într-o încercare de a simplifica ceea ce poate părea greu de înțeles pentru ei.

Cititorii vor porni într-o călătorie plină de peripeții împreună cu *Încăpățânatul*, locuitor al *Țării lui Eu-Împărat*, pentru a descoperi *Țara lui Tu-Împărat*. Vor întâlni o mulțime de personaje precum *Doamna Bunătate*, *Domnul Discernământ*, *Dulcea Smerenie*, *Mărinimosul* care îl vor schimba și-l vor face pe *Încăpățânatul* să devină locuitor al *Țării lui Tu-Împărat*.

