



Măceșele ?

Știați că ?



- fructele de măceș sunt bogate în vitamina C (de 10 ori mai mult decât lămâiele) și vitaminele A, B1, B2, PP, K. Mai conțin glucide, acid citric, acid malic, pectine, tanin, uleiuri volatile, lecitină și minerale (calciu, magneziu, fier, potasiu);
- prin conținutul său extrem de bogat în vitamina C naturală, măceșele întăresc imunitatea organismului;
- prin vitamina PP, măceșele mențin permeabilitatea vaselor capilare, normalizând circulația sângelui;
- ceaiul de măceșe atenuează unele suferințe ale ficatului, stomacului și rinichilor, precum și unele stări de inflamație intestinală;
- gustul ceaiului de măceșe nu este agreeat de oricine, dar poate fi îmbunătățit prin adaos de scorțișoară, care îi întărește calitățile de luptător cu răceala;
- vitamina C conținută de fructele de măceșe se degradează foarte ușor după cules, dacă măceșele nu sunt consumate imediat, nu sunt uscate corect sau sunt prelucrate în vase de metal; pentru preparare se vor folosi doar vase de lemn, plastic sau ceramică smălțuită; uscarea trebuie făcută în strat subțire, la umbră;



- măceșele se recoltează manual în perioada august - octombrie, când sunt în pârgă și perfect tari, înainte de căderea brumei;
- în scopuri terapeutice, de la măceș se folosesc fructele (din care se prepară infuzie, decoct, vin medicinal, băuturi răcoritoare), semințele și florile.

Căutând Înțelepciunea ...



Prietenii copiilor, Cristian și Claudia Șerban, lansează seria de povestiri pentru întreaga familie cu titlul "Nestemate duhovnicești", la Editura Cristimpuri, dedicată celor care doresc să împărtășească curăția sufletească și cuvintele pline de înțelepciune ale Sfinților de odinioară. Cartea se adresează tuturor, indiferent de vârstă. Volumul I cuprinde 52 de povestiri duhovnicești, câte o povestire pentru fiecare săptămână din an. O parte



Recunoștința



În viață sunt clipe când în inimă se aprinde recunoștința, și dacă am avea puterea să o păstrăm, treptat, zi cu zi, întâmplare cu întâmplare, această recunoștință ar putea crește într-o mare și adâncă bucurie duhovnicească.

Atâtea lucruri din viața noastră le considerăm firești: e firesc să ai sănătate, un corp puternic, e firesc ca viața să curgă și să aducă bucuriile ei... Însă toate acestea nu sunt firești, sunt minuni care se întâmplă în fiecare clipă. Adevărul acesta îl știu, de exemplu, oamenii care sunt bolnavi mult timp și pentru care unele clipe sunt minuni nemaîntâlnite: iată că a trecut durerea, iată că nu mă mai chinuie insomnia, dintr-o dată mișcările care păreau imposibile pentru totdeauna au devenit posibile... Și primești toate acestea ca pe o minune, și mulțumești și te smerești. Și apoi uiți. Și uiți de cele mai multe ori nu pentru că necazul nu se întoarce din nou sau durerea și suferința, ci pentru că te obișnuiești cu binele.

Nimic din ce există nu am putea să spunem că e al nostru. Suntem bogați prin viața care ne-a fost dată în dar, bogați prin trupul, sufletul, prietenii, rudele noastre, avem atât de multe de care ne putem bucura. Și toate acestea sunt semnul iubirii Dumnezeuiești și omenești... Dacă numai am conștientiza că nimic din ceea ce numim al nostru nu ne aparține, și în același timp am înțelege că toate ne sunt date de Dumnezeu și de oameni, în jurul nostru ar începe să se clădească Împărăția lui Dumnezeu. Vecinul nostru, aproapele nostru, nu ar fi un străin, ci un vestitor al lui Dumnezeu, care îți poate dăruia un cuvânt bun, un zâmbet, o bucată de pâine, un acoperiș, poate să te țină de mână sau să te încurajeze. Dacă am fi cu adevărat atenți la ce se întâmplă în viața noastră, din toate am putea culege, asemenea albinei care culege mierea, recunoștința. Recunoștința pentru fiecare mișcare, fiecare respirație, pentru cerul albastru, pentru relațiile cu aproapele. Și viața ar deveni din ce în ce mai bogată, când aparent ea sărăcește din ce în ce mai mult. Pentru că atunci când omului nu-i mai rămâne nimic și el înțelege că cele importante în viață sunt mila și iubirea, atunci a intrat în Împărăția lui Dumnezeu.

Mitropolitul Antonie de Suroj

dintre acestea sunt originale, iar altele sunt preluate și adaptate din cele mai iubite cărți ale ortodoxiei, cum ar fi *Viețile Sfinților*, *Limonariul*, *Minunile Creației*, *Filocalia pentru copii și tineri*, *Cuvinte duhovnicești*. Cartea are menirea de a sădi mesajul Evangheliei lui Iisus Hristos în inimă, ca mai apoi, prinzând rădăcină, să lucreze în slujba binelui, adevărului și frumosului.

