



Lămâia

Știați că ?



- săracă în calorii și fără colesterol, lămâia este bogată în vitaminele C, B, E, precum și calciu, magneziu, fosfor, potasiu, fier, dar și proteine;
- vitamina C este absorbită repede și bine de către organism, motiv pentru care specialiștii recomandă consumul zilnic, o lămâie asigurând jumătate din necesarul zilnic de vitamina C;
- are efect bactericid, antiseptic, este tonic cardiac, diuretic, antireumatismal, antigutos, scade aciditatea gastrică, antiscleros, antiscorbutic, hipotensiv, tonic nervos, depurativ, antianemic, hemostatic, carminativ, remineralizant; este indicată în infecții, stări febrile, boli infecțioase, ascită, astenie, reumatism, scorbut, ulcer gastro-duodenal, dispepsii, ateroscleroză, varice, flebite;
- în uz extern, are acțiune cicatrizantă, antipruriginoasă, cicatrizant în cazul înțepăturilor de insecte, pentru întreținerea pielii;



- fructul ideal trebuie să fie tare și greu, coaja trebuie să fie galben aprins și ușor lucioasă; petele verzi de pe coaja indică o aciditate mai mare a sucului; dacă coaja este aspră, atunci fructul conține suc puțin;

- este indispensabilă în mâncărurile cu pește; albește maioneza; dă gust acruț salatelor, înlocuind oțetul; dă aromă prăjiturilor; îmbunătățește aroma altor alimente.

Consumă zilnic lămâie și rezultatele bune nu vor întârzia să apară!

Sfătuire

Vă rog și vă sfătuiesc, iubii mei fii, să iubiți pe Domnul din tot sufletul vostru și frica Lui să sălășluiască în inimile voastre! Fiți drepti și adevărați fii, supuși și cu ochii aplecați, iar mintea să o aveți ridicată la cer! Câștigați-vă smerenia către Dumnezeu și către oameni!

Pe cel întristat să-l mângâiați, fiți răbdători în necazuri, iar nu cârtitori, fiți îndurători și milostivi, hrăniți-i pe săraci, fiți primitivi de străini, întristați-vă pentru păcate. Fiți veseli întru Dumnezeu. Fiți blânzi și cinstiți la suflet și la cuvânt. Nu fiți iubitori de argint, fiți iubitori de frați. Nu fiți fățarnici, nu fiți mândri! Fiți dulci la răspunsuri! Fiți rugători adeseori, fiți pricepuți și nu osândiți pe nici un om.

Cele necuvântătoare nu grăiesc de rău, nu se mândresc, ci iubesc pe cei ce le hrănesc, în timp ce omul nu iubește ce Cel ce-l hrănește, adică pe Dumnezeu, Care l-a făcut. Că, dacă are pomenire de rău asupra dușmanului său, rugăciunea nu îi este primită la Dumnezeu. Dacă osândește pe vreun om care păcătuiește, și el va fi osândit, măcar de ar face semne și minuni. Căci dacă-l judecăm pe aproapele, nu avem dragoste, după cum zice Apostolul: „nimic nu-mi folosește” (I Corinteni 13, 1-3).

Poate va zice cineva: „cum este cu puțință a da toată averea săracilor și a nu avea dragoste, doar milostenia dragoste este”. Milostenia nu este dragoste desăvârșită, ci parte din dragoste. Că mulți unora le fac milostenie, iar altora le fac strâmbătate. Pe unii îi primesc cu drag, iar pe alții îi pomenesc de rău. De cei străini se milostivesc, iar pe cei de aproape îi urăsc. Aceasta nu este dragoste desăvârșită. Cel ce cu adevăr are dragoste, pe toți îi iubește, pe toți îi ajută, pe toți îi miluiește, pentru toți se roagă.

Fiți sprijinitorii celor necăjiți, fiți către toți îndurători și veți fi neam al Evangheliei și fii ai Învierii și moștenitori ai vieții veșnice, întru Hristos Iisus Domnul nostru, a Căruia este mărirea, stăpânirea, puterea și închinăciunea, împreună cu Tatăl și cu Duhul Sfânt, acum și pururi și în vecii vecilor. Amin!

Sf. Paisie Velicikovski, din volumul “Crinii țarinii”

Căutând Înțelepciunea ...



Cartea *Din cetatea lui Eu în cetatea lui Tu* a fost foarte îndrăgită de copii, care i-au cerut autoarei Mersine Vigopoulou să scrie continuarea cărții și astfel a apărut volumul *Din cetatea lui Tu în Cetatea Cerului*.

În această carte, autoarea a îmbinat înțelepciunea și sfaturile cuprinse în cărțile *Scara Sfântului Ioan Scărarul* și *Patimi și virtuți* a părintelui Paisie Aghioritul, și a alcătuit o scară a virtuților pe care copiii din zilele noastre să învețe să urce.

Dorința autoarei este ca cititorii cărții, copii sau părinți, să descopere că “ținta vieții noastre duhovnicești nu este numai să găsim cetatea lui Tu, ci să ne luptăm cu toată dăruirea ca să ne biruim patimile și toate slăbiciunile noastre, valorificându-ne darurile cu care ne-a înzestrat Dumnezeu pe toți. Numai astfel vom putea ajunge în cetatea cerească.”

