



Pepelele roșu Știați că ?

- pepenele roșu - numit și harbuz sau lubeniță - este un fruct hrănitor, răcoritor, un puternic energizant ce conține antioxidanți, vitamine și minerale; este o sursă excelentă de hidratare, fiind recomandat în afecțiuni precum: astm, arteroscleroză, reumatism, diabet, cancer, artrită, boli cardiovasculare, cataractă;
- conține licopen, care este un factor antioxidant excepțional ce reduce riscul de cancer și al afecțiunilor cardiace; licopenul se găsește în majoritatea fructelor și legumelor roșii, concentrația maximă de licopen având-o pepenele roșu; pentru asimilarea licopenului se recomandă a lua o linguriță de ulei (măslină sau în) înainte, în timpul sau după consumul de pepene roșu;
- este o sursă bogată de vitamine și minerale, cele mai importante fiind: vitamina B6 - importantă în funcționarea creierului, în stări de anxietate și panică; vitamina C - întărește sistemul imunitar, protejând organismul de viruși și infecții; vitamina A - importantă pentru sănătatea ochilor; potasiul - necesar pentru reglarea apei din corp și buna funcționare a mușchilor;

- conține peste 90% apă; ajută la eliminarea toxinelor, fiind indicat în unele boli de rinichi, boli ale aparatului urinar, în constipație, acnee;

- Furnizează printre cele mai puține calorii dintre toate alimentele, fiind indicat în cure de slăbire.



Consumați fructe și legume cultivate pe pământurile noastre!

Căutând Înțelepciunea ...



Cartea "Lumina din fereastră - povestiri creștine pentru copii" a apărut sub îngrijirea Mănăstirii Stavropoleos, din București și este o traducere din limba rusă a cărții autorului Boris Ganago.

Copiii, comoara cea mai de preț a oricărui părinte și bunici, ne întrec adeseori în milă și bunătate pe noi cei mari. Viața lor este plină de întâmplări și încercări, mai bune sau mai rele.



Minunea întâlnirii

Când mergem la spovedanie, venim să ne întâlnim față către față cu un Prieten, nu ca să fim judecați și osândiți, nu cu groaza în suflet pentru ceea ce s-ar putea întâmpla. Venim la Cel Care, fiind Dumnezeu dincolo de suferință, de moarte, a ales din iubire pentru noi, să se facă Om, să ia asupra Sa întregul nostru destin omenesc și să-Și dea viața pentru noi, drept răscumpărare.

Atât viața cât și moartea Lui sunt pentru noi o mărturie a iubirii lui Dumnezeu pentru noi. El ne iubește atât de mult, încât putem să ne apropiem de El, fie că suntem buni, fie că suntem răi, nădăruind că ne va primi cu brațele deschise. Acesta este Dumnezeu, către Care venim la spovedanie, Cel Care ne așteaptă să venim la El pentru a fi tămăduiți, mângâiați, sprijiniți, iar nu judecați sau osândiți.

În rugăciunea care se citește înainte de spovedanie, preotul spune: „...nu sunt decât un martor...”. El este chemat de către Hristos să dea mărturie înaintea persoanei care se spovedește, a păcătosului, de faptul că este iubit, că Hristos stă de față, că El nu are o altă dorință sau intenție decât mântuirea și bucuria veșnică a celui care, iată, a venit. Totodată preotul, în numele celui care își arată căința, se pune înaintea Domnului spunând: *Hristoase Dumnezeule nostru, acest om a păcătuit cu adevărat. Dar iată, el se încredințează Ție, crede în Tine și-și dorește să-și afle liniștea și bucuria și să se împace și să se unească cu Tine, Domnul și Mântuitorul nostru.*

Când vei veni data viitoare la spovedanie, fii cu luare aminte la toate acestea! Gândește-te la felul în care te înfățișezi: nu cu teama de a fi pedepsit sau respins, ci cu inima deschisă pentru a deșerta înaintea Domnului tot răul și tot ce e îndoielnic în această inimă. Iar Hristos te va primi. Vino, deschide-ți inima, grăiește-I sincer toate gândurile tale , știind că ești iubit dincolo de orice judecată.

Mitropolit Antonie de Suroj, din cartea „Taina iertării. Taina tămăduirii”

Povestioarele cuprinse în această carte sunt despre copii și pentru copii. Întâmplări dintre cele mai variate vin să umple universul celor mici, vorbindu-le despre copii ca și ei, de care cu siguranță se vor simți aproape, înduioșați de isprăvile lor. Fiecare istorioară are tâlcul ei, țesut cu meșteșug de autor, pentru a modela cu delicatețe sufletele micilor iubitori de povești.

