



Para știați că ...?



- datorită conținutului de fibre (22%), vitamina C (12,4%), vitamina K (10%), și cupru, perele stimulează digestia, cresc pofta de mâncare, vitaminizând și mineralizând organismul;
- conțin mai multe fibre decât alte fructe, jumătate din ele fiind în coajă (care conține și de trei ori mai mulți nutrienți decât miezul);
- vitamina C stimulează lupta celulelor împotriva infecțiilor, distruge viruși și bacterii și regenerează vitamina E, fiind un puternic antioxidant;
- cuprul din pere este responsabil de protejarea organismului împotriva radicalilor liberi care produc pe termen lung efecte grave asupra organismului; un pahar de suc proaspăt de pere asigură 10% din necesarul zilnic de cupru;
- perele conțin flavonoizi și betacaroten care sunt foarte importanți în prevenirea cancerului, diabetului, bolilor de inimă;
- perele sunt foarte puțin acide și cu probabilitate foarte mică de a provoca alergii, de aceea sunt dintre cele mai ușor de digerat fructe; se recomandă a fi unul dintre primele fructe care se dau bebelușilor;

- în stările febrile, perele scad temperatura, favorizează eliminarea toxinelor din organism, stimulează formarea globulelor roșii și funcțiile organelor;

- perele ajută la menținerea ochilor sănătoși, au efect calmant și cicatrizează tenul.



Consumați fructe și legume cultivate pe pământurile noastre!



Slăvirea lui Dumnezeu

Îl slăvim pe Hristos:

✚ mai întâi săvârșind cele menționate de El Însuși în textul referitor la înfricoșătoarea Judecată de Apoi (Matei 25, 35-36): dând să mănânce flămânzilor, dând de băut însetaților, primind pe cei străini, îmbrăcând pe cei goi, cercetând pe cei bolnavi;

✚ crezând neîndoielnic, proclamând că, precum a și spus, El este Calea, Adevărul și Viața;

✚ postind, rugându-ne, priveghind, făcând milostenii, înfrânându-ne;

✚ iertând pe greșii noștri, alungând de la noi ținerea de minte a răului ce ni s-a făcut, iubind pe aproapele nostru, binecuvântându-i (ori, de ne vine peste poate, măcar neblestemându-i) pe vrăjmași;

✚ dovedindu-ne blânzi și smeriți cu inima, făcători de pace, neartăgoși, neînfumurați, păstrători de cuget curat, aplicând și chiar depășind (după cuvântul Domnului de la Matei 5,20) cele zece porunci, împăcându-ne cu pârâșii noștri;

✚ făptuind binele în taină, mâhnindu-ne doar pe foarte scurtă vreme, nu mai târziu de apusul soarelui, fiind oricând gata a ierta și a ne domoli, neîngrijorându-ne cu exces de cele ale lumii și ale trupului, făcându-ne muți și surzi când suntem zădărați, neînvoindu-ne facilei ispite de a muștra și dojeni când simțim că avem dreptate, nejuducând pe nimeni;

✚ dar și prin simple vorbe bune sau gesturi de compătimire, cum ar fi cuvintele rostite de tâlharul cel bun către Iisus, ori gestul atât de gingaș, de blajin, de umil al Veronicăi pe drumul Golgotei.

Enumerarea e strict exemplificatorie. Să nu se îngrijoreze nimeni: oricui îi este oricând dat – nu numai în momente eroice – a-L mărturisii pe Domnul. Și poate că această mărturisire zi de zi, în împrejurări modeste și mărunte, nu-i deloc mai ușoară decât mărturisirea eroică de care nu toți avem parte.

Nicolae Steinhardt, din cartea "Dăruind vei dobândi"

Căutând Înțelepciunea ...



Cartea "Peripețiile unui pelerin rus" a apărut la Editura Egumenița în anul 2013. Cartea este concepută ca o bandă desenată al cărei text este o adaptare pentru copii a cunoscutei cărți "Pelerinul rus".

Textul vorbește despre un pelerin ortodox care călătorește din loc în loc pentru a căuta să înțeleagă cuvintele Sfântului Apostol Pavel, "Rugați-vă neîncetat!", pentru ca mai apoi să poată face și el acest lucru.

Această carte relatează doar prima parte a întâmplărilor prin care trece pelerinul, ce cunoaște diferiți oameni, fiecare cu povestea lui.

Cartea ne învață că pentru viața duhovnicească avem nevoie de un părinte duhovnic cu experiență, pe care trebuie să îl căutăm, dacă nu l-am aflat încă.

