

Sfecla roșie

Știați că ...?

- sfecla roșie conține vitaminele A, C, E, vitamine din complexul B, minerale precum fier (fiind întrecută în cantitate doar de usturoi), zinc, mangan, cupru, iod; spre deosebire de restul legumelor, vitaminele din sfeclă nu se distrug în procesul de prelucrare termică;

- se poate consuma crudă, în salate, fiartă, coaptă sau sub formă de suc. Sucul de sfeclă nu se bea imediat, ci trebuie lăsat la rece timp de 2-3 ore, deoarece conține substanțe volatile care pot provoca vărsături, grețuri, slăbiciune generală, scăderea pulsului;

- în scop terapeutic este folosită rădăcina, dar și frunzele, care sunt indicate în tratarea rănilor și a plăgilor;

- Substanța care dă culoarea roșu-sângerie sfeclei se numește betalaină, iar de prezența ei se leagă mai toate proprietățile antitumorale și antioxidante ale acestei legume;

- renumită în bolile de sânge, în anemie, sfecla detoxifică organismul și întărește imunitatea, fiind un remediu excelent contra răcelilor, bronșitelor, afecțiunilor reno-urinare;

- este folosită cu succes în leucemii, boli canceroase, boli cardiace, hipertensiune, adjuvant în boli renale, constipație, tulburări digestive, hepatita cronică, îmbunătățind capacitatea de efort fizic.

Pe timpul iernii consumați cât mai multă sfeclă roșie!



De ce să citim Sfânta Scriptură?

În Sfânta Scriptură, Dumnezeu a spus absolut tot ceea ce era necesar de spus oamenilor. Biografia fiecărui om, a tuturor, fără excepție, se află în Sfânta Scriptură.

Într-însa fiecare dintre noi se poate găsi înfățișat și pe de-a-ntregul descris în amănunt: toate acele virtuți și vicii pe care le-ai putea avea sau nu.

Vei afla căile pe care propriul tău suflet și al oricărui alt om călătorește de la păcat la nepăcățuire, precum și întreaga cale de la om la Dumnezeu și de la om la satana. Vei afla mijloacele de a scăpa de sub povara păcatului. Pe scurt, vei afla istoria completă a păcatului și a păcătoșeniei și întreaga istorie a dreptății și a dreptilor.

Dacă ești înnegurat, vei afla mângâiere în Biblie; dacă ești întristat, vei afla bucuria; dacă ești mânios, liniște; dacă ești pofticios, înfrânarea; dacă ești rău, bunătatea; dacă ești criminal, mila și dreptatea; dacă urăști aproapele, dragostea. În ea vei afla un remediu pentru toate viciile tale și punctele tale slabe, precum și hrană pentru toate virtuțile și realizările tale.

Dacă ești bun, Sfânta Scriptură te va învăța cum să ajungi și mai bun; dacă ești blând, Biblia te va învăța blândețea îngerească; dacă ești inteligent, ea te va învăța înțelepciunea...

Cu cât citești și studiezi mai mult Biblia, cu atât afli rațiuni de a o studia cât mai des și mai frecvent cu putință. După Sfântul Ioan Gură de Aur, ea este ca o rădăcină aromată, care răspândește din ce în ce mai multă mireasmă...

Sfântul Justin Popovici, "Lupta pentru credință"

Căutând Înțelepciunea ...



Cartea "Povestea minunată a Sfântului Nicolae", apărută la Editura Via, prezintă viața Sfântului Nicolae într-un mod atractiv pentru copii, cu bogate ilustrații.

Autorul Petru Vornic descrie vizita bunicului Nichifor la cei doi nepoți ai săi, Cristofor și Veronica, în seara în care toți copiii îl așteaptă pe Moș Nicolae. Cei doi copii vor să asculte o poveste spusă de bunicul lor, iar acesta le povestește viața Sfântului Nicolae și minuni din viața sa.

Cristofor și Veronica deslușesc, sub îndrumarea bunicului lor iconar, taina icoanei Sfântului Nicolae și descoperă de ce Sfântul Nicolae este numit "prietenul copiilor".

Pe lângă darurile aduse copiilor an de an, darul cel mai de preț al Sfântului Nicolae este rugăciunea lui pentru noi toți.

