

Vitaminele

Știați că...?

- sunt substanțe chimice organice necesare în cantități mici pentru ca organismul să fie sănătos. Majoritatea vitaminelor nu pot fi sintetizate de către organism, deci ele trebuie obținute din alimentație;
- importanța anumitor alimente pentru păstrarea sănătății a fost recunoscută cu mult înainte să se fi identificat vitaminele;
- vitaminele sunt clasificate în: vitamine hidrosolubile, adică solubile în apă (grupul de vitamine B și C) și liposolubile, adică solubile în grăsimi (vitaminele A, D, E, K);
- deficitul prelungit de vitamine poate duce la boli, de obicei dureroase și potențial fatale. Un adult poate avea un deficit de vitamina A sau B12 un an sau mai mult înainte să apară vreo boală, în timp ce un deficit de vitamina B1 duce la boală după două săptămâni;

- vitaminele nu furnizează energie, de aceea mitul conform căruia vitaminele îngrășă nu are fundament. Vitaminele pot da poftă de mâncare, dar dacă avem o dietă sănătoasă nu ne vom îngrășa;

- ne putem procura vitaminele din surse naturale, urmând o dietă sănătoasă și echilibrată. În acest fel, nu avem nevoie să apelăm la suplimentele alimentare decât în cazul în care se observă un deficit major al unei anumite vitamine.

**O hrană sănătoasă
din gospodăria noastră!**



Prietenia

Prietenia înseamnă a alege pe cineva dintre oameni ca să fie cu tine, cineva pe care-l prețuiești mai mult decât orice, pe care-l admiri, alături de care ești pregătit să stai în caz de primejdie sau în necaz, un om pe care dorești să-l bucuri.

Pune-ți aceste întrebări raportându-te la Hristos și întreabă-te: „Îmi place de El? Aș vrea să-I fiu prieten?”. Dacă răspunsul este „nu”, atunci gândește-te la întreaga situație în care te afli, fiindcă dacă Hristos nu înseamnă nimic, dacă nu îți place de El, dacă El nu este un model pentru tine, ceva ce ți-ar place să fii, atunci ai un drum lung de făcut înapoi... Dar, dacă poți spune „da, Îl aleg ca prieten”, începe și te întreabă în fiecare zi: „ce am făcut, spus, gândit, simțit, fost... Îl poate întrista sau bucura?”

Iar atunci când vii la Spovedanie aceasta trebuie să aduci... între ultima spovedanie și cea de azi am fost un prieten necredincios, un prieten nepăsător, un prieten laș sau dimpotrivă: „Nu! Am hotărât ca El să-mi fie prieten și I-am stat alături”.

Atunci când venim la spovedanie, venim să ne întâlnim față către față cu un Prieten. Nu venim pentru a fi judecați și condamnați. Nu venim înfricoșați de ceea ce urmează să se întâmple. Venim la cel Care, Dumnezeu fiind, dincolo de suferință, dincolo de moarte, a ales din iubire pentru noi să devină om, să ia asupra Sa firea noastră omenească și să-și dea viața pentru noi. Viața Sa, moartea Sa sunt pentru noi dovada că suntem într-atât de mult iubiți de Dumnezeu încât putem veni la El, fie că suntem buni, fie că suntem răi, și El ne va primi cu brațele deschise.

*Mitropolitul Antonie de Suroj,
din cartea “Mai aproape de Hristos. Spovedania și Iertarea”*

Căutând Înțelepciunea ...



Editura Mekki Media continuă cu volumul II seria cărților de benzi desenate **"Fapte minunate din viețile sfinților"**, prezentând viețile a trei sfinți: Sfântul Apostol Toma, Sfântul Apostol Hristofor și Sfântul Mare Mucenic Teodor Tiron.

Scopul cărții este de a-ți arăta că viețile sfinților și cuvintele Sfintei Scripturi nu sunt povești. Sfinții au crezut și au luptat pentru "viața cea fără de sfârșit".

Cartea te îndeamnă să te încredințezi ca Sfântul Apostol Toma și apoi să fii credincios ca el, să ajuți pe cei apropiați ai tăi ca Sfântul Hristofor și să fii grijuliu ca Sfântul Teodor Tiron.

Vă invităm să descoperiți minunile sfinților, ilustrate cu măiestrie pentru copiii de toate vârstele.

