

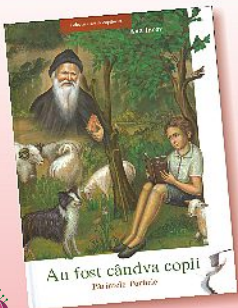
Fasolea verde Știați că...



- există aproximativ 150 de soiuri de fasole verde în întreaga lume, diferențiate prin forme și culori, dar având aceleași beneficii;
- **conține minerale** – precum fier, potasiu, magneziu, fosfor, calciu, mangan și cupru; cantități însemnate de fibre, proteină vegetală, beta caroten; vitaminele A, C, K, B5, B6, B9;
- **furnizează o cantitate mare de antioxidanți** – în afară de antioxidanții obișnuiți (vitamina C și beta carotenul), fasolea verde furnizează și o doză importantă de mangan, antioxidant mineral cu rol protectiv la nivel celular, prevenind dezvoltarea tumorilor canceroase;
- **protejează sistemul cardiovascular** – studii de specialitate au demonstrat că aceasta legumă reglează nivelul colesterolului în corp; grăsimile esențiale (omega 3) din fasolea verde își aduc aportul în menținerea sănătății circulatorii și implicit a inimii;
- **îmbunătățește digestia** – conținutul important de fibre alimentare contribuie la menținerea sănătății tractului digestiv, precum și la menținerea unei senzații de sațietate, care să elimine tendința exceselor alimentare;
- **menține ochii sănătoși** – deoarece are în compoziție cantități impresionante de vitamina A (în 1000 g găsim 23% din necesarul zilnic), care stimulează și dezvoltarea osoasă.



Căutând Înțelepciunea ...



Sfinții, precum și marii părinți și asceți ai noștri, au fost și ei cândva copii!

În colecția “Cărțile copilăriei” a Editurii Egumenița, a apărut seria de cărți “Au fost cândva copii”, în care autoarea Ana Iacov povestește pe înțelesul celor mici despre copilăria și urcușul duhovnicesc al unor mari sfinți și părinți, precum: Sfântul Nectarie, Părintele Paisie, Părintele Porfirie.

Nu fi răzbunător!



Eu sunt blând și smerit cu inima...
(Matei 11,29)

Nu fi răzbunător, nu răsplăți cu rău pentru rău. De ajuns este răutatea aproapelui tău. Dacă vei întoarce rău pentru rău, îndoito va fi răul în lume. Dacă nu îi răsplătești cu rău pentru rău, el încă își mai poate stinge răutatea prin pocăință. Și așa, cu răbdare și cu iertare, tu vei împuțina răul în lume.

Nu fi răzbunător, nu răsplăți cu rău pentru rău, ci nădăjduiește în Domnul. El vede și își aduce aminte, iar la vremea convenită vei cunoaște și tu și va cunoaște și cel care ți-a făcut ție rău că Dumnezeu vede și ține minte toate. Poate că te întrebă în sine: ce am dobândit dacă nu am răsplătit cu rău pentru rău? Ai făcut lucrul cel mai înțelept pe care puteai să îl faci în împrejurarea aceasta, ai lăsat lupta ta în seama Celui mai puternic decât tine, iar Cel puternic va lua pentru tine biruința. Dacă intri în luptă ca un făcător de rele, ai putea fi doborât. Drept aceea, lasă lupta ta în seama Celui nebirit și așteaptă cu răbdare.

Învăță de la prunc. Dacă cineva îl lovește pe prunc atunci când sunt de față și părinții săi, pruncul nu va lovi și el, ci mai vartos privește la părinții săi și plânge. Pruncul știe că părinții îl vor apăra. Cum de nu știi ceea ce știe un prunc? Părintele tău Cel ceresc e pururi lângă tine. Nu fi, dar, răzbunător. Nu răsplăți cu rău pentru rău, ci mai lesne caută spre Tatăl tău și plângi înaintea Lui. Doar în felul acesta vei birui negreșit în lupta cu oamenii cei răi.

Nu spune „răsplăți-voi cu rău!”, ci nădăjduiește în Domnul și El te va ajuta!

Sfântul Nicolae Velimirovici, din “Proloagele de la Ohrida”

În cartea “Au fost cândva copii - Părintele Porfirie” sunt descrise întâmplările pline de înțelepciune care au marcat copilăria micului Anghel, cel care avea să devină călugărul Nichita din Muntele Athos, apoi părintele duhovnic Porfirie.

Cartea este frumos ilustrată cu desene ce amintesc de stilul picturilor bizantine.

