

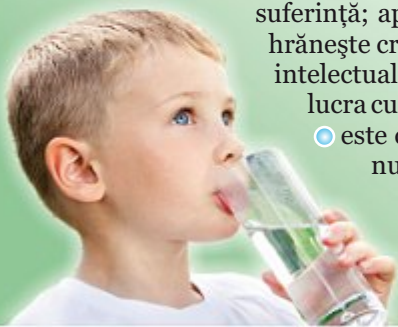


# APA



## Știați că ...?

- intră în compoziția organelor, țesuturilor și fluidelor corporale: sucrici digestive, sânge, urină, limfă, transpirație;
- are un rol important în dizolvarea și transportul vitaminelor, mineralele sau chiar a oxigenului;
- rinichii au nevoie de apă pentru a putea filtra sângele și elimina toxinele, aparatul digestiv pentru digestie, pielea pentru a se păstra netedă și sănătoasă, oasele pentru a-și menține elasticitatea și tăria;
- menține constantă concentrația sărurilor în organism și ia parte la reglarea temperaturii: când corpul este supraîncălzit (vara sau în pusele de febră) elimină prin transpirație căldura care prisoșește;
- pe măsură ce oamenii îmbătrânesc, cantitatea de apă din organism scade; un nou-născut are 71% apă, adolescentul 69%, un matur are 63%, iar un om în vârstă doar 58%;
- un pahar cu apă dimineața pe stomacul gol va ajuta la eliberarea toxinelor acumulate peste noapte; un pahar cu apă înainte de masă va ajuta digestia, va accentua metabolismul și va ajuta ficatul să filtreze mai ușor toxinele;
  - este primul ajutor când aveți vreo durere, emoție sau suferință; apa vindecă și răcorește, dă energie corpului și hrănește creierul; beți un pahar cu apă înainte de un efort intelectual sau de un examen și veți fi sigur că creierul va lucra cu eficiență maximă;
  - este cea mai ieftină băutură, este mereu accesibilă, nu îngrașă, nu are efecte adverse, este perfectă.



**Apa = viață!**



# Prietenul credincios

Cu adevărat, prietenul credincios mângâiere este în viață. Ce n-ar fi în stare să facă un prieten adevărat? Câtă plăcere, câtă prisosiță și cât temei nu aduce el? Poți descoperi atâtea comori, dar nimic nu prețuiește cât un prieten adevărat.

Să arătăm mai întâi bucuriile legate de prietenie. Vederea unui prieten îmbracă inima în sărbătoare și o înflorește; te legi de el cu un lanț care-ți umple sufletul de o fericire nespūsă; chiar numai aducerea-aminte despre el dă aripi gândului și-l înalță. Vorbim despre prietenii buni, care sunt devotați și jertfelnici. Vorbim despre acei care ard de prietenie...

Dacă vreunul din voi are un prieten din aceștia, va recunoaște că spun drept și de l-ar vedea în fiecare zi și tot nu s-ar sătura, și-i dorește ceea ce sieși își dorește. Știu pe cineva, care cerea sfinților să se roage mai întâi pentru prietenul său și după aceea și pentru sine. Atât de mare dar este un prieten adevărat, că de dragul lui, îți sunt scumpe unele locuri și unele vremuri. După cum un trup frumos sau o floare aleasă răspândesc o mireasmă în jurul lor, tot astfel prietenii lasă ceva din farmecul lor locurilor pe unde au trecut; așa că, adesea, aflându-ne acolo fără ei, plângem și suspinăm, aducându-ne aminte de vremea petrecută împreună.

Nu putem arăta prin grai bucuria pe care ne-o dăruiește întâlnirea cu prietenii. Numai aceia o cunosc care au încercat-o. Dacă un prieten ne poruncește ceva, îi mulțumim, dacă stă la cumpănă, ne mahnim. Nu e nimic din ce-i al nostru, care să nu fie și al lor.

Chiar de disprețuim bunurile pământești, din pricina prietenilor noștri nu am vrea să părăsim lumea aceasta; ei ne sunt mai dragi ca lumina zilei...

Sf. Ioan Gură de Aur, "Despre prietenie",  
Cuvinte alese, Ed. Reîntregirea, 2002

## Căutând Înțelepciunea ...



Cartea "153 de istorisiri minunate adunate de la Sfinții Părinți" dorește să aducă mărturie scrisă despre o mică parte dintre Sfinții care au strălucit în lume de la Pogorârea Duhului Sfânt și până în zilele noastre.

Sunt cuprinse în carte multe fapte pilduitoare și minuni ale lui Dumnezeu, ale Maicii Preacurate și ale multora dintre Sfinți, culese din mulțimea cărților de suflet folositoare ale Bisericii Dreptmăritoare.

Pentru folosul cel mare ce vine din vederea celor duhovnicești, toate istorisirile au fost înveșmântate cu una sau mai multe "zugrăviri" ale faptelor.

Cartea poate fi folosită atât în familie, cât și în cadrul orelor de religie, deoarece conține un glosar, un indice tematic și un indice al rugăciunilor.

