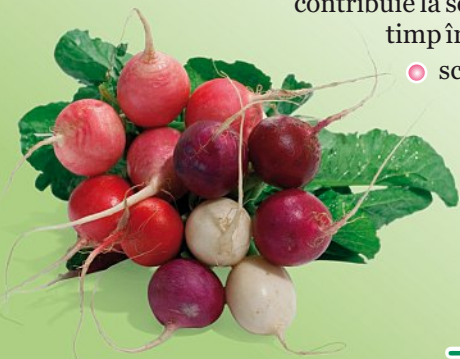


Ridichea

Știați că...?



- este bogată în vitamina C, B3, B6, B9, A, E, K, minerale și substanțe nutritive (zinc, fier, magneziu, calciu, potasiu, acid folic), antioxidanți, fiind arma secretă împotriva asteniilor de primăvară;
- are un conținut mare de fibre alimentare, este benefică pentru digestie, eliminând toxinele, îmbunătățind metabolismul și prevenind constipația;
- frunzele ridichilor au proprietăți laxative, antitoxice și depurative, împiedicând acumularea grăsimilor în exces;
- substanțele active din ridichi pot reduce considerabil riscul de cancer la colon, la sân, la intestin, stomac sau rinichi, inhibând dezvoltarea de formațiuni canceroase;
- sunt diuretice naturale, ajutând la eliminarea toxinelor din corp; contribuie la detoxifierea ficatului și la prevenirea bolilor hepatice;
- are proprietăți de reglare a tensiunii; fiind bogate în potasiu, ridichile contribuie la scăderea tensiunii arteriale, luptând în același timp împotriva oboselii, a depresiei și a stresului;
- scade febra, combate răceala și alergiile, favorizează expectorația, eliminând tusea și eliberând căile respiratorii;
- are proprietăți antiinfecțioase și vitaminizante, fiind utilă în convalescență;
- în alimentația de zi cu zi se consumă crudă în salate.



RIDICHEA
– un medicament natural –

Căutând Înțelepciunea ...



Cartea "Poezie cu parfum de isihie", alcătuită de Mănăstirea Diaconești, este o carte pentru copii, dar și pentru cei mari, ilustrată de Ilina Maria Toța (13 ani).

Dincolo de întâmplările cu dovlecei, urși, arici și flori, poeziile ascund un tâlc duhovnicesc, înfățișând patimi și virtuți ce se regăsesc în viața noastră de zi cu zi. Răsfoind-o, fiecare se va afla pe sine ca într-o oglindă. Rămâne de văzut câți se vor îndrepta...



Timp de sfințire

Dragul meu, s-a apropiat timpul de spovedanie și după aceea clipa cea mai dulce a împărtășirii cu Trupul și Sângele lui Hristos! Domnul să te binecuvinteze, să le împlinești pe amândouă cum se cuvine. Atât nevoințele postului și rugăciunii, cât și tot ceea ce ai mai pregătit tu, duc către acest scop; aici ele sunt marcate cu semnul dumnezeiesc.

O adevărată mărturisire trebuie să fie într-adevăr a ta proprie; adică, să spună tot ce a greșit fără să aștepte să-l întrebe preotul. Așa trebuie să ajungă spovedania pentru noi; rareori se desfășoară așa cum s-a intenționat.

Tu însuși trebuie să spui tot ceea ce îți apasă conștiința. Poți să-ți amintești totul fără să-ți notezi; dar trebuie să te asiguri că spui totul. Dumnezeu să te binecuvinteze să te spovedești cu duh de căință și cu hotărârea fermă de a fi silitor de acum încolo, fără nici o frică.

Când mergi să te împărtășești cu Sfintele Taine, mergi cu simplitate în inimă, cu credință deplină că vei primi pe Domnul întru tine și cu smerenie adâncă față de aceasta.

Cel mai adesea, rodul împărtășirii are un gust de pace dulce în inimă; uneori aduce luminarea gândului și darul evlaviei către Domnul, altelei aproape nimic nu se vede, dar după aceea în problemele omului se observă o mare putere și hotărâre în sângea lui. Voi mai spune apoi că nu vedem roade clare din Sfânta Împărtășanie pentru că luăm Împărtășania rareori. Fă-ți o regulă din a lua Împărtășania cât de des posibil, cu pregătirea cuvenită, și vei vedea roadele mângâietoare ale acestei Sfinte Taine.

Mă rog tot timpul și voi continua să mă rog ca Dumnezeu să te ajute să te apropii de cele două Taine într-o totală înnoire a duhului tău. Doresc binele sufletului tău în toate lucrurile. Dumnezeu să te ajute ca să-ți sfințești viața!

Din "Viața duhovnicească și cum o putem dobândi", Sf. Teofan Zăvorâtul

*Iată, am purces din nou
Să vă facem un cadou:
Cu pilde rele și bune
Alese de noi anume...
Rostul cărții, prin urmare,
E să ne vedem puțin
Și, firește, să pornim
A pune-ndreptare vieții,
Începând chiar cu... poezi!*

