

*Sfantul, preacuviasul parintele nostru*

*Daniil Sihastrul*



## CUVINTE DE FOLOS

An I – Nr. 12  
1 februarie 2009

### UN CUVÂNT PE SĂPTĂMÂNĂ

„Doamne, întoarce la bunătate și la rugăciune  
pe toți vrășmașii mei.”

(rugăciunea părintelui Gherontie Puiu de la M<sup>rea</sup> Caraiman)

## Pr. JUSTIN PÂRVU

### “Pământul – baza existenței nației”



“Pământul – baza existenței nației. Națiunea stă ca un pom, cu rădăcinile ei înfipite în pământul țării, de unde își trage hrana și viața. Nu există neam care să poată trăi fără pământ, după cum nu există pom care să trăiască atârnat în aer.

O nație care nu are pământul său, nu poate trăi, decât dacă se așează pe pământul altei nații, sau pe trupul acesteia, sugându-i vlaga, și avem exemple foarte grave în istorie.

Sunt legi făcute de Dumnezeu care orânduiesc viața popoarelor. Una din aceste legi este legea teritoriului. Dumnezeu a lăsat un teritoriu determinat fiecărui popor pentru ca să trăiască, să crească, să se dezvolte și să-și creeze pe el cultura sa proprie.

Toate popoarele din jurul nostru au venit de undeva și s-au așezat pe pământul pe care trăiesc. Istoria ne dă date precise despre venirea bulgarilor, turcilor, maghiarilor etc. Un singur neam nu a venit de nicăieri. Acela suntem noi. Ne-am născut din negura vremii pe acest pământ odată cu stejarii și cu brazii! De ei suntem legați nu numai prin pâinea și existența pe care ne-o dă muncindu-l din greu, dar și prin toate oasele moșilor și strămoșilor care dorm în țărâna lui!

Toti părinții noștri aici sunt. Toate amintirile noastre, toată gloria noastră războinică, întreaga noastră istorie, cu fapte bune și rele, aici, în acest pământ stă îngropată, istorie pe care cu siguranță absolută o vom vedea la dreapta Judecată așa cum a fost, nu cum este falsificată. Și tot atunci vom vedea pe toți câinii care au rupt din trupul țării și ne-au asuprit în fel și chip. Până atunci facem ca fariseii de altădată sau ca iudele țării de azi, ne punem țărână pe cap, ne rupem hainele, unii o mai spun și din fața ușilor împărătești. Atunci, înaintea Dreptului Judecător, nu mai este îndreptare. Toți vom fi judecați după faptele noastre, bune sau rele.

Moartea nu anulează și nici măcar nu simplifică lucrările și faptele, vorbele sau gândurile noastre de aici de pe pământ, ci le complică, implicându-le în veșnicie. Repet, acolo la Dreapta Judecată nu mai este îndreptare, faptele tale vor arăta cine ai fost tu pe pământ. Ele ne sunt judecătorii, indiferent că ai fost ierarh, președintele țării, parlamentar, preot, călugăr, mirean sau polițist, portar sau, ia acolo o bunicuță. Vai de cel care va fi trimis la iad, mai bine nu s-ar fi născut.”

**Sursa: Internet**

## ÎN PUSTIA CARANTANIEI



Până aci se înțelege și nu se prea înțelege drama desăvârșirii persoanei omenești. Și fiindcă aceasta nu s-a prea putut înțelege, urmări și realiza, a fost nevoie ca Dumnezeu să creeze omul a doua oară și, prin creștinism, să-l facă în stare de această înțelegere și realizare a desăvârșirii sale personale. Această desăvârșire urmărită și așteptată de Dumnezeu de la om, ni s-a revelat, ni s-a dat de model în persoana clară și reală a lui Iisus Hristos, a Dumnezeu-Omului. De aceea El e Calea și naturală și supranaturală a desăvârșirii. Iisus Hristos nu avea nevoie de mântuirea Sa, dar fără pogorârea Sa, în trup de om re-creat, născut afară de calea păcatului, mântuirea noastră ar fi fost cu neputință; ori noi eram și suntem cei ce avem nevoie de mântuire. Deci pentru iubirea de oameni a lui Dumnezeu, simțită de noi ca o credință arzătoare de mântuire, ni s-a arătat și ni s-a dat ca model de viață persoana reală a Mântuitorului nostru Iisus Hristos. El e pentru noi, oamenii, măsura desăvârșirii.

Atât doar că modelul revelat trebuie urmat. Căci, dacă Dumnezeu a făcut totul pentru mântuirea noastră, aceasta nu însemnează ca noi să ne dedăm lenei, pentru că a făcut Dumnezeu totul și noi nu mai avem de făcut nimic.

Dumnezeu a făcut totul din partea Sa, anume: S-a micșorat pe Sine și S-a făcut om adevărat<sup>1</sup>, întru totul asemănându-se nouă, afară de păcat, ca să ne arate cărarea cu lucrul și cu persoana Sa. El era și Dumnezeu adevărat, dar a mers omenește pe calea cea nouă. De aceea, calea mântuirii o numim calea lui Dumnezeu, pentru că, cel dintâi, El a mers pe ea.

Deci, cei ce vrem să ne mântuim trebuie să mergem și noi toți aceeași cale, toată. Și, fiindcă avem de a trece peste șerpi și peste scorpii și peste toată puterea vrăjmașă<sup>2</sup>, iar noi nu suntem decât numai oameni, Iisus Cel cu cruce ne ajută, dându-ne din persoana și viața Sa cele trebuitoare, dar mai presus de firea noastră. Ba mai mult, chiar El însuși se luptă pentru noi ca să-L urmăm întocmai, pe toată calea pământească. Din buze mulți îl urmează pe Domnul, dar când să treacă prin moartea de pe cruce – desăvârșita lepădare de sine – mulți se dau înapoi. Toți aceștia întârzie pe cale. De aceea zic, cine vrea să vadă pe Domnul în veacul fără de sfârșit, după înviere, trebuie să meargă cu El toată calea, iar nu numai până la un loc, sau numai până la o vreme. Rămași în urmă de frică<sup>3</sup> sunt destui în toate vremile, dar mai ales în zilele noastre, temându-se ca nu cumva din cauza credinței să-și primejduiască viața aceasta. Noi însă zicem: unde e fericirea aceea, să cădem și noi în "primejdia", în care a căzut Dumnezeu; iar de nu ne primejduim pentru Dumnezeu e semn că nu suntem vrednici.

<sup>1</sup> Filipeni 2,7; <sup>2</sup> Luca 10, 19; <sup>3</sup> Apocalipsă 21, 8.

Dacă avem în vedere pe lângă cunoștința mântuirii și nevoița, sau caracterul ascetic al cărării spre desăvârșire, ne întâlnim cu învățătura Sf. Maxim Mărturisitorul, una dintre cele mai luminate minți ale Bisericii. Depănăm deci firul cărării în spiritul *Cuvântului ascetic* al Sf. Maxim Mărturisitorul<sup>1</sup>, atât pentru trebuința documentării patristice, cât și pentru adâncimea și frumusețea învățaturii Sfântului.

Iisus Hristos, Dumnezeu prin fire, primind să Se facă om, pentru iubirea de oameni, S-a coborât sub lege, ca păzind porunca asemenea unui om, să desființeze osânda cea veche a lui Adam. Iar știind Domnul că toată legea și proorocii atârnă în porunca iubirii de Dumnezeu și de oameni, S-a grăbit să le păzească asemenea unui om, de la început până la sfârșit.

Aceste porunci, care rezumă Scriptura, trebuie păzite împotriva cuiva care vrea să le surpe, trebuie apărate, trebuie trăite în ciuda firii și a unui protivnic, altfel nu ne mântuim. Cu acest protivnic a avut Iisus o luptă îndoită, una prin ispitele plăcerii și a doua prin încercările durerii. Iată prima ispitire prin plăcere: diavolul L-a crezut om, văzându-L pe El mărturisit la botez de Tatăl și primind, ca om, pe Duhul înrudit, din ceruri, și mergând în pustie ca să fie ispitit de el. Înșelându-se și crezându-L astfel, a pornit împotriva Lui tot războiul, doar va putea cumva să-L facă și pe El să pună mai presus materia lumii decât iubirea lui Dumnezeu. Deci, știind diavolul că mâncările, avuțiile și slava sunt cele trei între care se frământă toate cele omenești, cu acestea a ispitit și pe Domnul în pustie că doar-doar îl va prăvăli și pe El în prăpastia pierzării, ca pe tot omul.

E bine de observat că Iisus Hristos, întrupat în om adevărat, a biruit pe diavolul ca om, iar nu ca Dumnezeu; căci cu puterea de Dumnezeu, ca fulgerul l-a aruncat din ceruri<sup>2</sup>. Iisus a venit să se lupte cu diavolul ca om adevărat, întrucât numai așa ne putea împinge la toată îndrăzneala câtă trebuie; iar câștigând – ca om – o biruință desăvârșită asupra lui, biruința ne-a dat-o nouă, în dar, dar numai dacă ne luptăm și noi ca El. Cu biruința Sa, Mântuitorul ne-a învățat și pe noi meșteșugul războirii, ne-a dat cunoștința și ne-a dat și puterea. Deci El e meșteșugul, cunoștința și puterea; El e modelul de luptă, cât ține cărarea. Mântuitorul de aceea a și venit, ca să sfărâme lucrurile diavolului<sup>3</sup> și să surpe stăpânirea lui în care ținea pe oameni. Astfel, când L-a ispitit, în Pustia Carantaniei<sup>4</sup>, ca să facă din pietre pâini, căci flămânzise, El l-a bătut cu Scriptura, zicând: „Scrie este că nu numai cu pâine va trăi omul, ci cu orice cuvânt al lui Dumnezeu”! Dar diavolul n-a renunțat la luptă, ci L-a ispitit iarăși cu strălucirea tuturor împărățiilor pământului – cu slava puterii politice – zicând Domnului: „Ție îți voi da toată puterea și strălucirea ei, căci mie-mi este dată și o dau cui vreau. Deci, dacă Tu te vei închina mie, toată ți-o dau Ție”.

<sup>1</sup> 1-957, în Filocalia românească; <sup>2</sup> Luca 10,18; <sup>3</sup> 1 Ioan 3,8; <sup>4</sup> Luca 4, 1-13

Privitor la aceste cuvinte semețe ale ispititorului, Sf. Chiril al Ierusalimului se întreabă dacă a mințit Satana atunci, sau, silit de prezența lui Dumnezeu, a spus adevărul?<sup>1</sup> Ci răspunzând Iisus, l-a bătut, grăind din Scripturi: „Scrie este: Domnului Dumnezeului tău să te închini și numai pe El unul să-L Slujești”<sup>2</sup>. Când s-a văzut diavolul bătut din Scripturi a luat și el Scriptura, căci știe și el Scriptura, însă diavolește, deoarece mintea lui, fiind nebună, strâmbă înțelesul oricărui cuvânt, de vreme ce el nu stă în adevăr, ci în minciună. Așa, îl duce pe Iisus pe aripa templului din Ierusalim, zicându-I: „Dacă ești Tu Fiul lui Dumnezeu, aruncă-Te de aici jos, căci este scris că îngerilor Săi va porunci pentru Tine, ca să Te păzească și Te vor ridica pe mâini, ca nu cumva să Te izbești cu piciorul de vreo piatră”. Atunci Iisus i-a tăiat scurt și ispita aceasta, răspunzându-i: „S-a zis în lege să nu ispitești pe Domnul Dumnezeul tău!” Și după ce sfârși toată ispita, diavolul se duse de la El până la o vreme. Semn că a mai venit și sub altă formă.

<sup>1</sup> Sf. Chiril al Ierusalimului, Catehezele, Izvoarele Ortodoxiei, București, 1943, vol.6, Cateheza VIII, cap.7, pp. 205-206. <sup>2</sup> Luca 4, 8

Fragment din „Cărarea Împărăției” - Părintele Arsenie Boca

## **SFINȚII DE LÂNGĂ NOI** **IEROSCHIMONAHUL NEOFIT ELIADE** Mănăstirea Neamț

Cuviosul Neofit Ieroschimonahul a fost un părinte cu înaltă viață duhovnicească în obștea Mănăstirii Neamț. Fiu de țărani răzeși din județul Vrancea, a fost dat de mic să învețe carte. Iubind mai mult pe Hristos decât cele din lume, a intrat în obștea Mănăstirii Neamț unde a învățat limba greacă, scrierile Sfinților Părinți și Sfânta Scriptură de la dascăli iscusiți, ajungând în puțină vreme să-i întreaacă pe toți cu râvna, cu nevoința și cu înțelepciunea.

Starețul Neonil, văzând strădania lui, l-a făcut călugăr și l-a trimis un timp la Schitul Pocrov. Aici s-a făcut pustnic și ascet vestit. La Neamț monahii cei mai nevoitori se retrăgeau la Pocrov, unde trăiseră mulți sihaștri cu viață sfântă. Aici postul, rugăciunea lui Iisus, privegherea și citirea Sfintei Scripturi fac parte din obișnuința sa zilnică. Mânca numai o dată pe zi, seara, și dormea câteva ore pe noapte.

Fiind chemat în lavră, a fost hirotonit preot și rânduit duhovnic și dascăl de limba greacă în școala monahală din mănăstire, organizată la îndemnul lui, unde învățau aproape o sută de frați. Era un mare elenist și dascăl al rugăciunii lui Iisus. Timp de aproape trei decenii a crescut mulți ucenici și a adus un curent de înnoire duhovnicească în Mănăstirile Neamț și Secu cu schiturile lor

Tot la îndemnul părintelui Neofit Eliade, Mănăstirea Neamț a construit la Târgu Neamț, între anii 1850-1856, un mare spital, o farmacie și o școală pentru folosul tuturor. S-au mai făcut, la sfatul lui, o școală în satul Vânători, o farmacie și un spital de alienați în mănăstire și „multe alte lucruri bune”.

Între 1870-1877 Cuviosul Neofit a fost egumen la Mănăstirea Secu, făcând multe donații și înnoind viața duhovnicească în obște. Îi cucerea pe toți cu cuvântul său blând și înțelept, îi zidea sufletește cu pilda vieții sale, că nu era altul în aceste părți care să fie pe măsura lui.

Pentru o viață aleasă ca aceasta, călugării Mănăstirii Neamț l-au rugat să le fie stareț și părinte duhovnicesc. S-a lepădat de o cinste ca aceasta, socotindu-se nevrednic. Domnul țării cu ceilalți ierarhi l-au propus de mitropolit și părinte al Moldovei, în anul 1860, pentru că devenise cunoscut peste tot. El însă a fugit la pustie, iubind mai mult liniștea și rugăciunea decât tulburarea lumii. A tradus o singură carte din limba greacă, Cântare de laudă sionicească, tipărită în anul 1871, socotind mai de folos să zidească pe oameni cu fapta decât cu cuvântul.

În anul 1877 a renunțat la egumenia Mănăstirii Secu și s-a retras la metanie. A adormit în pace în anul 1886, adăugându-se la ceata cuvioșilor părinți din Mănăstirea Neamț.

O scurtă descriere a arhierelui Narcis Crețulescu, unul din ucenicii săi: „În secolul nostru nu are România astfel de bărbat; s-au lepădat de stăreție ca și de Mitropolia Moldovei. Cine n-a văzut pe acest părinte Neofit în rugăciunile lui, acela n-a văzut sfințenia întrupată. A murit la 3 februarie, 1886 în Mănăstirea Neamț, unde se retrăsese din igumenia Mănăstirii Secu”.

În Registrul cu cei înmormântați în cimitirul Mănăstirii Neamț, același ucenic scrie despre dascălul său: „Ieroschimonahul Neofit Eliade este cel mai mare bărbat ascet din zilele noastre, elenist profund, ctitor mare”.

## MONAHIA EUSTOHIA CIUCANU

Mănăstirea Agapia (1929-1991)

A fost cea mai vrednică stareță a Mănăstirii Agapia, din a doua jumătate a secolului XX. S-a născut în anul 1929, în comuna Ceahlău-Neamț, într-o familie de oameni credincioși, primind o aleasă educație creștinească. În anul 1944 a intrat în obștea Mănăstirii Agapia, având ca maică duhovnicească pe monahia Haritina Gavril. În anul 1952 a primit tunderea în cinul monahal, după care a urmat Seminarul Monahal și Facultatea de Teologie.

În anul 1960 a fost numită stareță a Mănăstirii Agapia, pe care, împreună cu Agapia Veche, le povățuiește cu multă înțelepciune timp de 32 de ani, mărindund numărul călugărițelor și surorilor de la 300 la peste 500 de suflete. În toți acești ani, monahia Eustohia a îmbinat cu multă înțelepciune râvna Mariei cu osteneala Martei, adică sfintele slujbe și viața duhovnicească cu buna chivernisire a celor materiale, căutând să împace pe toți și să slăvească neîncetat pe Dumnezeu.

Ca stareță a celei mai mari mănăstiri din țară și din lumea ortodoxă, monahia Eustohia, călăuzită de Duhul Sfânt, a crescut duhovnicește și a călugărit sute de monahii, care și-au închinat viața lui Hristos.

Ajutată de harul lui Dumnezeu și urmând sfatul duhovnicilor, monahia Eustohia s-a opus de mai multe ori conducerii ateiste a țării de a transforma mănăstirile voievodale în muzee și de a scoate monahiile tinere din Mănăstirea Agapia.

Curajul și bărbăția ei i-au împletit îndoită cunună, întrecând pe multe altele în mărturisirea lui Hristos. Dar, fiind suferindă, i-a rânduit Dumnezeu să se săvârșească din această viață tot în ascultare. Căci, fiind chemată la Patriarhie, și-a dat acolo obștescul sfârșit, în februarie, 1991, încredințându-și sufletul în mâinile Mirelui Hristos, ca o fiică a nemuritoarei ascultări, fiind plânsă de obștea întregii Mănăstiri Agapia.

**Sursa: Internet**

**Culese și prelucrate de Anca – Florina Negoescu**

## CUNOAȘTEȚI ARHIEPISCOPIA BUCUREȘTILOR?

*Catedrala Sfântul Spiridon Nou*



Situată pe Bulevardul Dimitrie Cantemir, în zona Piața Unirii, Catedrala Sfântul Spiridon Nou este o apariție impozantă și măreață în simplitatea ei, fiind considerată cea mai mare biserică ortodoxă a capitalei.

În clipa în care te afli în fața ei, sufletul are parte de două simțăminte contrare, dar care totuși se completează. Pe de o parte, urieșenia catedralei aproape că îl strivește, însă sfințenia locului și harul îl fac să se înalțe și să se apropie de Dumnezeu. Și bine este să fie așa, căci astfel sufletul își amintește de nimicnicia lui în fața lui Hristos, știind în același timp și că există speranță de mântuire și înălțare din mlaștina păcatului.

„Dar fiindcă Dumnezeu a trimis pe Fiul Său și a locuit cu oamenii, tot creștinul este dator a zidi casă lui Dumnezeu, pe pământ.

Pentru aceasta și robul lui Dumnezeu, domnitorul Țării Românești, Scarlat Ghica, fiul Domnului Grigorie Ghica, vrând a mări numele lui Dumnezeu, cel în Treime închinat și slăvit, a zidit din temelie acest templu, în cinstea Sfântului Ierarh Spiridon, Arhiepiscopul Trimitundeii, făcătorul de minuni. Această întreprindere s-a început în al doilea an al domniei sale, la anul 1767 și s-a sfârșit în a doua sa domnie, la anul 1768, 30 septembrie.

Iar ca să poată fi suficientă în toată frumusețea și buna credință, s-a înzestrat cu fonduri și legate statornicești de către Domnul Alexandru Ghica, fiul Domnului Grigorie Ghica, întâiul ctitor.” (pisanie de la intrarea în sfântul lăcaș, ce constituie actul de naștere al catedralei).

Biserica menționată în pisanie a dăinuit până la anul 1852 când Marea Epitropie, cu permisiunea domnitorului Barbu Știrbei și cu binecuvântarea Mitropolitului Nifon al Ungro Vlahiei, pune temelia pe stâlpi de stejar a noii biserici ce rezistă până în zilele noastre. Este considerată cea mai spațioasă și mai impunătoare biserică din capitală, iar zidirea ei s-a terminat în anul 1858 fiind sfințită la 8 noiembrie 1860.

Biserica suferă stricăciuni de-a lungul timpului, fiind grav deteriorată în urma cutremurului din 1940 și în urma bombardamentului din 1944. Prea Fericitul Părinte Patriarh Justinian, care a fost întronizat la 6 iunie 1948 în această biserică, în marea sa grijă și râvnă pentru sfintele lăcașuri din Patriarhia Română a luat-o sub directa sa ocrotire, devenind prin restaurarea ei ctitorul de vremuri noi al Catedralei Sf. Spiridon Nou. În urma cutremurului din 1977, dar mai ales în urma lucrării de construcție a metroului bucureștean, biserica suferă mari pagube, altarul rupându-se de aceasta, iar ca și cum toate nu ar fi fost de ajuns, regimul comunist o trece pe lista bisericilor ce aveau să fie dărâmate. Lucrarea lui Dumnezeu a făcut ca de această dată să fie salvată prin purtarea de grijă a Prea Fericitului Părinte Patriarh Teoctist, hirotonit întru arhiepiscop chiar aici la 5 martie 1950, care a rânduit ca biserica să fie reparată și înfrumusețată, sfințirea făcându-se în anul 1990.

Recent bisericii i s-au adus noi modificări, prin restaurarea catapetesmei și prin așezarea cinstitelor moaște ale Sfântului Spiridon în noua raclă. Sfântul de altfel este și ocrotitorul lăcașului, ziua de hram fiind prăznuită la 12 decembrie.

**Boureanu Alexandra-Ioana**

## **MĂNĂȘTIRI DIN ROMÂNIA**

### **MĂNĂȘTIREA „ SFINȚII ARHANGHELII- METOC” DIN GALAȚI**

#### **-partea a 2-a-**

#### **Ctitorirea Mănăstirii Sfinții Arhangheli din Galați**



În ciuda situației destul de dificile prin care treceau mănăstirile, mai ales la orașe, la începutul veacului al XIX-lea, negustorul Gheorghe Șișman hotărăște să construiască o mănăstire în Galați, căreia îi va da hramul Sfinților Arhangheli Mihail și Gavriil și pe care o va închina, încă de la ridicarea ei, Mănăstirii Neamț. În fapt, datorită personalului redus pe care l-a avut întodeauna acest așezământ, el a funcționat doar ca metoc al mării mănăstiri moldovene.

Spre sfârșitul secolului al-XVIII-lea, Gheorghe Șișman era unul dintre cei mai importanți comercianți din Galați. La 26 noiembrie 1786, ca „staroste de negustori”, el făcea hotarnica moșiei domnești, împreună cu Gheorghe Șerban, fost mare căpitan de Covurlui, Adam Bașbulubaș din Galați și Ștefan vătaf de pescari. Desebit de înstărit, Șișman deținea mai multe „magazale”, depozite de mărfuri, în zona pieței orașului și pe malul Dunării.

Patru dintre acestea se aflau pe locul spătarului Ștefan Chiriac, alte două vor fi revendicate de ginerele Iani Papagheorghiu la 30 decembrie 1803, după moartea sa, iar alta, lăsată moștenire MĂNĂȘTIRII Sfinții Arhangheli, va fi închiriată la 20 august 1806 lui Hagi Dima și Hagi Velico, pentru 300 de lei pe an.

Locul pentru viitoarea biserică este cumpărat de Gheorghe Șișman, la 16 iulie 1798, de la frații Ștefan și Constantin Chirică. Se pare că pe acest loc ar fi existat anterior anului menționat o altă biserică, distrusă de foc.

Pentru construcția bisericii, Gheorghe Șișman și ieromonahul Veniamin, vechilul mănăstirii Neamț, s-au tocmit cu o echipă de meșteri pietrari din Focșani condusă de Ioniță Lipcanul, „vătaf de Chetrari”. Conform unui document încheiat la 1802 între părți, trebuia ca „lungu Mănăstirii să fie asăminte cu Mănăstirea Sfîntului Neculai din Galați iar lărgimea și lățimea și grosămi zădiului să fie asămini cu a Mănăstirii Mavromuli”. Se dorea, de asemenea, ca noua biserică să aibă „cloponița... deasupra trupului bisăricii tot dintr-o zădire, iar alti turnuri nu avem să facem fără numai boltă... scara la clopotniță să fii prin mijlocul zidului. Cum și scara amvonului iarăși prin zid să o facim, iar pi din afară Mănăstirii să facem doăi brăi, cum și streșina scoasă din zidi și căpriori”. Întreaga lucrare a costat 2500 lei, sumă plătită de ctitorul Mănăstirii.

Contractul a fost completat la solicitarea părintelui Veniamin, cu obligația meșterilor de a construi bisericii și pridvor, precum și un picior la altar, urmînd să primească încă 5000 de lei și 20 de vedre de vin.

Construcția bisericii a început după data semnării învoielii, nu în anul 1801 – cum se scrie în pisania așezată după efectuarea lucrărilor de reparație din anul 1858 – și nici încă mai devreme de acest an.

Simțindu-și sfârșitul aproape Gheorghe Șișman lasă prin testamentul încheiat la 23 ianuarie 1803 în fața protopopului Gheorghe Avram și a altor martori o parte din averea sa noii ctitorii. Testamentul este o impresionantă mărturie a evlaviei și a credinței unui om care rînduiește pentru biserică „Sfinții Arhangheli” suma de 11.280 de lei plus 1.500 de lei pentru confecționarea clopotelor și 7.220 de lei la diferite biserici și mănăstiri din Galați, din Moldova sau de la Locurile Sfînte spre pomenirea sa, dar lasă doar câte 500 de lei la fiecare din cei patru copii ai săi, adică suma de 2000 de lei și încă 2.440 de lei pentru diferite persoane, rude sau prieteni apropiați.

Diferența dintre sumele dăruite bisericii și cele lăsate familiei, este explicată chiar de Gheorghe Șișman, care scrie că „pentru cei doi fii ai mei Lefter și Iordache am mare parapon (supărare) că nu m-au căutat ca pe un tată”, arătînd deasemenea, într-un alt document: „Feciorii mei sînt vinovați că lîngă mine n-au vrut ca să șadă să mă ajute, și unul deci trăiește, au tras arma ca să mă omoare, celălalt n-au ascultat iarăși și s-au însuratu, neîntrebîndu pe părinți”.

Negustor cinstit și evlavios, Gheorghe Șișman nu a fost, probabil, înțeleș de copii săi, care îi vor contesta după moarte, hotărîrile testamentare.

Documentul din ianuarie 1803 este completat, de o diată cu datornicii ctitorului, care trebuiau să înapoieze în total lui Gheorghe Șișman nu mai puțin de 6.627 de lei. În scrisoarea pe care o adresează stareșului Sofronie al Neamțului cîteva zile mai tîrziu, la 8 februarie 1803, Șișman scrie că „de la Crăciun pînă astăzi mă luptu cu patima mea cea grea, asemenea cum și stie părintele Veniamin că am tras și astă-vară și acum tot într acest chip, și văzîndu-mă tare

bolnav, m-am socotit de am făcut diată și am închinatu la Sfânt Arhanghel 11.000 lei și mai bine.”

Printr-un alt document, datat mai 1803, aflăm că doar cu 4 zile înainte de moartea sa survenită, probabil, în aceeași luna a anului 1803, Gheorghe Șișman a încredințat negustorului Gheorghe Lepadatu suma de 12.780 de lei deci exact cât promisesse prin testament, pentru „biserica ce începuse a face la Galați”, bani care vor rămîne „sub epitropia jignicerului Coste Vasiliu tot în facere numitei biserici unde și cuvînt au lasat de-au îngropat mortul”.

Conform acestei ultime însemnari, putem presupune că bătrînul ctitor a fost îngropat în apropierea bisericii, unde în timp s-a constituit un mic cimitir al mănăstirii.

Sumele rînduite nu au fost, se pare, suficiente așa încît pentru a se finaliza lucrările de construcții a fost nevoie de implicarea și a altor oameni cu oameni din oraș, printre ei numărîndu-se Hagii Atanasie.

Acesta mărturisește într-un document la 15 mai 1805, dorința de a fi numărat în rîndul ctitorilor mănăstirii: „voindu eu ca să fac și să isprăvesc lucrul mănăstirii lui Gheorghe Șișman și să fiu ctitor împreună, să am voe în scris de la tot neamul răposatului, ca întru nimic să nu fiu supărat și de cuvioșii părinți de la sfînta Mănăstire Neamț, să fie întru pomenire”.

Probabil și alți creștini din Galați au contribuit la ridicarea bisericii.

Construcția mănăstirii s-a încheiat în vara sau toamna anului 1805, biserica fiind sfințită la 29 octombrie 1805 în timpul episcopului Gherasim al Romanului.

**Culeasă și prelucrată de Ștefănescu Marian**

## **PSIHOLOGIA ORTODOXĂ**

*„Sufletul este călărețul, iar trupul este calul”  
(Sfântul Vasile cel Mare)*

### **Omul-într-a sa frumusețe și umbră**

#### **Partea a doua**

#### **Funcții psihice și Dumnezeu**

Privind spre poarta unor vremuri grele, în care avem de scos la război toate resursele noastre, toate abilitățile și strategiile dezvoltate în timp, în care avem nevoie de una dintre armele noastre puternice pentru a ne recâștiga libertatea sau mântuirea, adică de mintea noastră, ne putem pune întrebarea: cum să facem ca toate funcțiile psihicului uman să poată fi aduse spre slava lui Dumnezeu?

Se vorbește peste tot de psihologie, iar psihologia vorbește pentru lume. Am auzit cu toții de senzații, percepții, gândire, etc... am auzit de toate! Și ce dacă, fiindcă noi nu le înțelegem sensul. Este ca și cum avem o comoară și nu știm ce să facem cu ea sau o folosim pentru a cumpăra numai lucruri de proastă calitate.

Gândindu-ne la noi, la cum ne petrecem zilele, la ce anume memorăm, la ce suntem atenți, la cum îi percepem pe cei din jurul nostru, la ce ne zboară mintea sau împotriva cui, la ce ne imaginăm și tot așa, ne putem da seama că 90% din timp funcțiile noastre psihice sunt dedicate... nu lui Dumnezeu! Dispunem de capacități și aptitudini deosebite, de procese psihice care ne guvernează viața și care ne ajută să ne adaptăm la cerințele mediului înconjurător. Le folosim în „onorabile” moduri, lăsând să amortescă adevărata lor semnificație: ele trebuie să fie imbold și implus spre mântuire. Și avem darul de a le lăsa să se contopească cu iubirea, să fie soldați ai sufletului, astfel încât ele (procesele psihice) să vibreze numai pentru înfrumusețarea noastră lăuntrică.

Avem darul acesta! Așa cum arată Părintele Arsenie Boca: „când omul trăiește în adevărata lui valoare, e subiect de istorie pe când dacă renunță la dimensiunile sale divine ajunge obiect de istorie”. Important e să deschidem ochii, să călcăm mândria în picioare și să nu mai alergăm după înaltele trepte duhovnicești fără a le urca întâi pe cele mai mici. Iar acest lucru începe cu autocontrolul nostru, în termeni psihologici, sau cu înfrânarea, în cei ortodocși.

Din acest punct de vedere, ne putem gândi la modul în care privim zi de zi, la percepțiile și sensibilitatea noastră vizuală. Unde ne uităm? La ce? Cum? În ce fel? Dacă am încerca să monitorizăm toate aceste aspecte am realiza... cum suntem noi de fapt! Dar dacă mai aruncăm privirea în jos în loc să ne uităm cu dușmănie sau cu invidie sau cu poftă trupească, în ce fel ne-am putea păzi sufletul de lucrarea cea rea. Că azi așa, mâine la fel și apoi se transformă în patimă, iar la momentele de liniște, de rugăciune s-ar putea să îți aduci aminte ce ai văzut! Aceasta pornește de la ochii fără pază, de la o ispită „dulce” sau apăsătoare, care ajunge să se strecoare printre ferestrele noastre sufletești, țesând pânze tot mai dese, pe care, ulterior, își face drum și dușmanul.

Îi aducem slavă lui Dumnezeu atunci când privim cu blândețe și milostenie un bolnav, când cercetăm icoanele Sfintei Biserici a lui Hristos și le primim aproape de inimile noastre, Îi aducem slavă și atunci când privim spre cer și Îi mulțumim, Îi declarăm dragostea noastră... sunt câteva forme în care percepția vizuală devine braț înălțător pe cărările mântuirii.

Din păcate, suntem bombardați din multe părți: mass-media îți cere privirea, revistele curvești sunt afișate cu nonșalanță pe standuri, iar cum tu treceai pe acolo, îți mai zboară ochii..., televizorul te vrea doar pentru el (nu îți mai poți privi propriul copil, ci poate îi ceri să se dea la o parte, să vezi mai bine), toate acestea și multe altele vor să ne subjuge. Clădiri mari, magazine, mari, reclame, mișcare și lume multă te solicită vizual, auditiv și din toate punctele de vedere căutând să te obosească, după ce ai dăruit o parte din tine lor, după ce le-ai dat încrederea ta. Din acel moment, strecoară în tine ce le convine lor: trăiește clipa, bucură-te de viitor cu banca Țiriac, mereu aproape de sufletul tău (prea aproape chiar, invadator de aproape) sunt sloganuri celebre care ne amortesc și ne preschimbă vederea duhovnicească în una oarbă. Nu e chip de deznădejde, aceasta nu ar face decât groapa mai adâncă, fiindcă omul are multă putere de la Dumnezeu, iar fericit este cel care se păstrează în sfatul celor drepti – duhovnicii, preoții noștri, prieteni aflați pe calea credinței și tot așa. Printre atâtea ziduri groase, se mai întrezărește și Crucea Biruitoare a Mântuitorului Hristos! Să o căutăm pe Ea, să ne plecăm cu privirea doar Ei!!! Nu suntem făcuți pentru a fi stăpâniți de altcineva afară de Dumnezeu!

Pe de altă parte, în strânsă legătură cu percepția se află imaginația noastră, unul dintre procesele psihicului uman foarte ușor de manipulat de către diavoli, ea fiind pod al acestora prin care urcă la inimă, așa cum arată Sf. Vasile cel Mare,

În psihologie, ea are atât funcția de a elibera pe om de tensiuni și frustrări (omul își imaginează cum ar fi vrut să fie, să se comporte într-o situație și o re trăiește din nou), cât și de a intra în lumea patologicului (atunci când nu se poate acomoda cu ce îi propune ambianța înconjurătoare și rămâne captiv în imaginar). Gradul de pericolozitate se dezvăluie tocmai în lipsa discernământului și a verticalității omului, iar el poate fi suprimat printr-o abordare ortodoxă, înțeleaptă, astfel încât să-i dezvăluie un sens existențial: putem să ne imaginăm cât de groaznic e iadul ca să nu mai păcătuim zi de zi, putem să ne facem o imagine despre inutilitatea lucrurilor materiale, de faptul că vom muri și nu luăm nimic cu noi... decât sufletul! Dacă în fiecare zi ne-am gândi măcar de câteva ori la plata faptelor noastre, poate ne vom deschide fortăreața inimii pentru a dobândi pocăința.

În Pateric se povestește despre un stareț care, dându-și seama că este păcătos, în fiecare dimineață, îndată ce se trezea, cobora cu mintea la păcătoșii din iad, cugetând la chinurile de acolo, la veșnicile torturi, la scrâșnirea dinților... și se ruga să fie izbăvit de ele.

Stareții ceilalți au recunoscut că lucrarea acestui stareț este cea mai de folos și de nădejde. Prin cugetările dese la despărțirea sufletului de trup, la viața viitoare și prin rugăciunile fierbinți se dobândește frica de Dumnezeu.

Sunt modalități de a ne supune trupul și mintea sufletului, dar pentru acest lucru trebuie să avem conștiința simțurilor noastre, a direcțiilor pe care le urmează. O armă ar fi ceea ce Părintele Cleopa ne descoperea – trezvia atenției – acea stare duhovnicească vie, care ne alarmează referitor la orice pericol ce încearcă să pună stăpânire pe ființa noastră. Rugăciunea și Postul ne hrănesc atenția. Aceasta, ca fenomen psihic, poate fi dăruită din plin aproapelui, ca semn de iubire în nevoile lui și-n dilemele lui de viață, poate fi dăruită propriului copil prin jocuri creative care să-l stimuleze și care să-i dezvolte receptivitatea la cunoașterea cea bună sau poate fi cale spre a-i observa tendințele agresive sau negative interioare, astfel încât să poți să i le îndrepti (de exemplu, un copil care se supune mereu, fără ca el să înțeleagă de ce anume face acest lucru, fiindcă părinții nu-i explică deciziile lor și nu-l iau în considerare la înfăptuirea acestora, poate ajunge revoltat și până la furie; e important să fie atent părintele la ceea ce îi oferă copilului, pentru a crește armonios). Atenția poate servi în primul rând la Sfintele Slujbe, la cuvintele duhovnicilor, la predicile preoților, astfel încât ea să se facă prilej spre mântuire, concentrându-ne pe semnificația acestor învățături în viața noastră.

Să fim mai buni, mai controlați în simțurile noastre, mai implicați la cum ne lucrează psihicul, astfel încât el să fie condus de suflet, nu invers. Așadar, să fim atenți la noi înșine în săptămâna care vine, să dăruim lui Dumnezeu cinste prin faptele noastre frumoase! Că ne-a lăsat să fim, ca să iubim... și să trăim... în viața veșnică!

**Mihai Mădălina Andreea**

## **ORTODOXIE ȘI DIZABILITATE**

"Universul a fost creat pentru om, nu omul pentru univers"  
(Sfântul Ioan Gură de Aur)

Experiența celor ce ne susțin o apreciem enorm, conștienți fiind de resursele limitate pe care noi, cei cu dizabilități fizice, le avem. La IHTIS ne străduim să depășim aceste limite și apelăm la cei din jur, considerând că integrarea socială deplină constă în implicarea noastră directă, alături de persoanele valide, în activități menite a contribui la binele general.

### **ANUNȚ RECRUTARE VOLUNTARI**

**În perioada 1-15 februarie 2009, Asociația IHTIS recrutează voluntari pentru următoarele activități:**

- a. lucrul cu beneficiarii – kinetoterapeut, psiholog, logoped.
- b. participarea la campania 2 % - distribuire materiale publicitare;
- c. promovarea campaniei „350000 de euro = solidaritatea a 350000 de oameni” în școli, licee, universități;
- d. contactare potențiali sponsori și donatori;
- e. organizare spectacole umanitare, expoziții, mese rotunde etc.

**Calitățile personale** pe care le căutăm la un potențial voluntar sunt:

- încredere în sine;
- flexibilitate și adaptabilitate;
- înclinație spre rezolvarea problemelor;
- capacitatea de a lucra într-o echipă;
- sensibilitate față de nevoile celor din jur;
- interes sincer dar și realist față de voluntariat.

**Beneficii:** sesiuni de informare continuă în domeniul în care organizația își desfășoară activitatea (problematika handicapului).

**Responsabilități:** capacitatea de a respecta un grafic de timp și un calendar de întâlniri și activități.

**Program:** 4 ore/săptămână

**Proceduri:**

- Prezentare CV prin mail
- Interviu cu coordonatorul de voluntari
- Informare asupra programelor, regulamentului și procedurilor interne
- 1 lună de probă
- Luare în evidență prin completarea unui formular
- Semnarea unui contract de voluntariat (6 luni sau 1 an)

**Contact:** michi\_mihaescu@yahoo.com

**Alte informații:** <http://asociatia-ihstis.ro>

## POEZII PENTRU SUFLET

„Fă-ți timp”

de Rudyard Kipling

În trecerea grăbită prin lume către veci,  
Fă-ți timp, măcar o clipă, să vezi pe unde treci!  
Fă-ți timp să vezi durerea și lacrima arzând  
Fă-ți timp să poți, cu mila, să le alini oricând!

Fă-ți timp pentru-adevăruri și adâncimi de vis,  
Fă-ți timp pentru prieteni, cu sufletul deschis!  
Fă-ți timp să vezi pădurea, s-ascuți lângă izvor,  
Fă-ți timp s-ascuți ce spune o floare, un cocor!

Fă-ți timp, pe-un munte seara, stând singur să te rogi,  
Fă-ți timp, frumoase amintiri, de unul să invoci!  
Fă-ți timp să stai cu mama, cu tată-tău – bătrâni....  
Fă-ți timp de-o vorbă bună, de-o coajă pentru câini....

În trecerea grăbită prin lume către veci,  
Fă-ți timp măcar o clipă să vezi pe unde treci!  
Fă-ți timp să guști frumosul din tot ce e curat,  
Fă-ți timp, că ești de multe mistere-nconjurat!

Fă-ți timp cu orice taină sau adevăr să stai,  
Fă-ți timp, căci toate-acestea au inimă, au grai!  
Fă-ți timp s-ascuți la toate, din toate să înveți,  
Fă-ți timp să dai vieții adevăratul sens!

Fă-ți timp, ACUM!  
Să știi: zadarnic ai să plângi,  
Comoara risipită-a vieții, n-o mai strângi!

**Joseph Rudyard Kipling** (n. 30 dec. 1865 Bombay, India - d. 18 ian. 1936) poet și prozator britanic, laureat al Premiului Nobel pentru Literatură în anul 1907.

Este celebru prin povestirea sa pentru copii "Cartea Junglei" (1894), romanul indian de spionaj "Kim" (1901), poemele "Gunga Din" (1892) și "If—" (1895), numeroase schițe și nuvele. În 1934 i s-a acordat, alături de William Butler Yeats, *Premiul Gothenburg pentru Poezie*. În timpul vieții, a fost considerat, îndeobște, poet și i s-a oferit un titlu nobiliar și postul de poet laureat – ambele refuzate de Kipling.

**Propunere de Ruxandra Resceanu**

## **DIN VISTERIA CĂRȚILOR**

### **Părintele Serafim Rose - "Ortodoxia și religia viitorului"**



"Ortodoxia și religia viitorului" este o carte profetică, o carte care pune față în față cele două lumi între care suntem puși să alegem: cea a lui Hristos sau cea a diavolului. Sunt analizate din punct de vedere ortodox o seamă întreagă de religii sau credințe religioase, începând cu hinduismul și yoga "creștină" și terminând cu ecumenismul (nu neapărat în ordinea această). Mai sunt deasemenea prezentate în toată goliciunea lor hădă toate încercările de sincretism la care este expus creștinismul în încercarea puterilor mondiale de a-l subjugă mișcării New Age.

Este extrem de folositoare lectura acestei cărți în special pentru cei care au avut de-a lungul timpului simpatii față de spiritualitatea și tehnicile orientale continuând în același timp să se considere creștini. Adevărul este că nu putem fi și ai lui Hristos și ai diavolului în același timp, iar cine nu adună cu El, cu siguranță rispește. Toleranța și înțelegerea umană nu sunt și nu trebuie să fie izvorâte din ignoranță. Este bine să

cunoaștem cărui fel de duh i se supun cei care aleg una din aceste aparent atât de diferite "căi spirituale" contemporane și să încercăm să-i ajutăm sau măcar să știm cum să ne ferim. La toate aceste probleme vom găsi răspunsuri argumentate în modul cel mai limpede cu putință, izvorâte de sub condeiul plin de dragoste și trăire ortodoxă al Sfântului Serafim Rose de la Platina.

Cartea poate fi împrumutată de la biblioteca parohiei noastre sau citită online la adresa <http://www.sfaturiortodoxe.ro/religiaviitorului.htm>.

## **POVESTIOARĂ**



Un om simplu pescuia liniștit pe marginea lacului retras de ochii lumii, când apare un mare expert în finanțe și strategii pe termen lung.

Expertul către omul simplu:

- De azi vei pescui cu 2 kg de pește mai mult decât ai nevoie, surplusul o să-l investești și cumperi încă o undiță ca să pescuiești mai mult.

- Bine dar eu nu am nevoie de atâta pește. Și după aceea ce fac?

- Vindem surplusul și profitul o să-l reinvestim și o să cumperi o barcă ca să pescuiești și mai mult.
- Și după aceea?
- Profitul obținut o să-l investim într-o barcă mai mare ca să pescuiești și mai mult.
- Si după?
- O să cumperi o flotă și o să ai bani și o să-ți cumperi case, automobile, prieteni
- Și ce să fac eu cu atâția bani, automobile, prieteni?
- După aceea, când te-ai împlinit, te retragi și tu la un lac departe de lume și pescuiești în liniște.

**Culeasă de Lucian Cornianu**

## FILMUL SĂPTĂMÂNII

### *Spirit, stallion of the Cimarron*



Iată un film de desene animate atât pentru copii, cât și pentru adulți... Firul principal al filmului este povestea spusă de Spirit, un cal sălbatic din rasa Mustang.

Văzută prin ochii săi, viața capătă o simplitate pur și simplu cuceritoare. Ideea principală a filmului este libertatea... natura este prezentă complet descătușată

Ațiunea se complică odată cu apariția oamenilor... astfel începe de fapt povestea lui Spirit, în clipa în care este prins de oameni și smuls din natura care îl ocrotea. În captivitate el cunoaște un tânăr indian ce căzuse prizonier în mâinile americanilor. Împreună reușesc să scape, iar Spirit află că nu este întotdeauna rău să fii în preajma oamenilor... că nu orice jug este menit să-ți ia libertatea.

Pentru copii acest film poate constitui o bună lecție de viață, iar pentru adulți poate fi un ajutor în a-și aminti că în fața lui Dumnezeu încă sunt copii. Așadar, lăsați-vă cucerți de puritatea copilului din voi și întreceți-vă cu vulturul alături de Spirit.

**Propunere de Boureanu Alexandra-Ioana**

## ȘTIAȚI CĂ?



Stema Transilvaniei, așa cum e cunoscută ea astăzi, a fost sintetizată abia spre sfârșitul secolului al XVI-lea. Conducătorii acestui voievodat au folosit din vechime sigilii pentru a-l reprezenta, însă ele conțineau armele personale, câteodată în combinație cu elemente din stema Regatului Ungar, ori alte reprezentări. Scutul heraldic al Transilvaniei era divizat la mijloc de un brâu orizontal. În jumătatea superioară a scutului se afla o acvilă ieșindă neagră, cu aripile întinse, iar în cea inferioară șapte turnuri dispuse patru și trei

Mai apoi, similar stemelor celorlalte principate românești, elementul central al stemei a fost flancat de corpuri cerești: un soare la dreapta și o lună în creștere la stînga.

În 1659 Dieta Transilvaniei a sfișiat stema, mobilele fiind împărțite între națiunile privilegiate: acvila ieșindă s-a decis să simbolizeze pe unguri, cele șapte turnuri pe sași iar elementele astrale pe secui.

La 1848, revoluționarii români au încercat să găsească simboluri heraldice pentru națiunea majoritară a Ardealului. Stema propusă de pașoptiști cuprindea silueta unei femei dace, ce reprezenta geniul națiunii. Ea ținea în mâna dreaptă o seceră, iar în cea stângă un steag de legiune romană cu inițialele D.F. (Dacia Felix). În partea dreaptă a femeii se afla un vultur cu o coroană de laur în cioc, iar în cea stângă, un leu. Acest element era introdus de pașoptiști în stema veche, între acvila înjumătățită și cele 7 cetăți. Modelul fusese luat de pe reversul unei monede bătute în monetăria locală de la Ulpia Traiana Sarmizegetusa, în timpul împăratului Marcus Iulius Philippus.

Propunerea românilor, aprobată de Comitetul Național - condus de episcopul Andrei Șaguna și de Simion Bărnuțiu de a se include în stemă, ca alt câmp, la mijloc între cele existente, o reprezentare a Daciei nu a fost acceptată de cancelaria de la Viena.

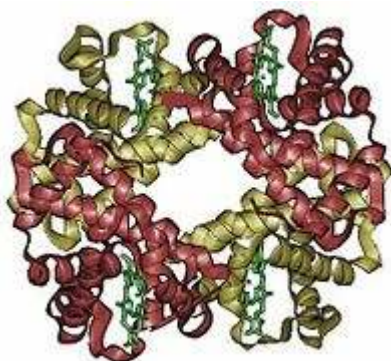
**Ana Maria Ionescu**

## BUCĂTĂRIA ȘI ȘTIINȚA

În Nr. 7 al publicației noastre am început a discuta despre necesitatea cunoașterii proceselor fizico-chimice ce apar în procesul de hrănire.

Continuam astăzi oferindu-vă informații despre:

### PROTEINE



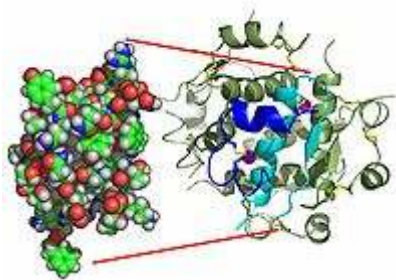
Vedere 3 D a hemoglobinei cele 4 subunități roșu și galben, iar unitatea hemică verde. numele de hemoglobină vine este formată din hem și globină, denumire ce denotă faptul că hemoglobina are la bază proteine globulare cuplate cu o grupare hem

Cuvântul proteină provine din limba greacă *proteinus* care înseamnă primul. Proteinele intră în componența tuturor celulelor organismelor vii în proporție de peste 50% din greutatea uscată., iau parte la formarea unor fermenți și intervin în desfășurarea tuturor proceselor vitale în organism: intră în structura multor hormoni; participă la formarea anticorpilor cu rolul de aparători ai organismului împotriva microbilor și toxinelor acestora; intră în combinații chimice cu substanțe chimice toxice, transformându-le în substanțe netoxice; îndeplinesc funcția de transportatori formând diferite complexe (proteino-lipidic, proteino-glucidic, proteino-mineral, proteino-vitaminic, proteino-hidric și cu unele medicamente); participă la menținerea echilibrului osmotic, la repartizarea apei și a substanelor dizolvate în ea în diferitele părți ale organismului; pot fi arse în organism cu scop energetic, 1 g de proteine eliberând 4 kcalorii.

Datorită compoziției, fiind formate exclusiv din aminoacizi se întâlnesc alături de alți compuși importanți de tipul polizaharidelor, lipidelor și acizilor nucleici începând cu structura virusurilor, a organismelor procariote, eucariote și terminând cu omul.

Practic nu se concepe viață fără proteine. Proteinele pot fi enzime care catalizează diferite reacții biochimice în organism, altele pot juca un rol important în menținerea integrității celulare (proteinele din peretele celular), în răspunsul imun și autoimun al organismului.

Solubilitatea proteinelor: Proteinele sunt substanțe solide, macromoleculare, solubile în general în apă și insolubile în solvenți organici nepolari. Unele proteine sunt solubile în apă dar insolubile în alcool, altele sunt solubile în soluții apoase de electroliți, acizi organici.



Structura insulinei. Hormon pancreatic secretat de celulele Langerhans, cu rol de reglare a nivelului glucozei. În stînga este redat monomerul insulinei, ceea ce se crede că este activ biologic. Carbonul verde, hidrogenul alb, oxigenul roșu, iar azotul albastru. Partea dreaptă reprezintă hexamerul, forma de stocare. Unitatea monomerului este formată din lanțul A (albastru) și lanțul B cian. Galbenul reprezintă punțile disulfurice, iar sferile violet, ionii de zinc.

În contact cu apa proteinele greu solubile manifestă fenomenul de gonflare, datorită tendinței de hidratare. Gelatina de exemplu se îmbibă foarte puternic cu apa dînd naștere prin răcire la geluri.

La dizolvarea proteinelor în apă, are loc fenomenul de formare a coloizilor hidrofilii. Soluțiile coloidale ale proteinelor, coagulează prin încălzire.

Sub acțiunea diferiților factori fizici (ultrasunete, radiații cu diferite lungimi de undă razele Röntgen, razele ultraviolete, căldură), factori chimici (acizi, baze, diferiți solvenți organici), sau mecanici (agitare), are loc fenomenul de precipitare a proteinelor, precipitarea care poate fi reversibilă sau ireversibilă. (Precipitare = procesul dizolvate într-un lichid).

În numărul următor vom prezenta rolul proteinelor în hrana omului.

**Mihai Ion**

## O REȚETĂ PE SĂPTĂMÂNĂ FICĂȚEI CU USTUROI



**Ingrediente:** 700g ficăței de pasăre, 10 căței de usturoi, o jumătate legătură pătrunjel, ulei, apă, sare

**Mod de preparare:** Ficăței se pun pe foc în tigaie cu ulei. După 2 minute se adaugă apă cât să-i acopere și sare. Usturoiul se pisează și se pune peste ficăței, după care se mai lasă să fiarbă puțin.

La servire se ornează cu pătrunjel și se însoțește cu mămăliguță sau cartofi natur.

**SFAT:** Ficăței se verifică prin apăsare cu lingura și dacă nu iese sânge din ei înseamnă că sunt făcuți.

**Recomandare de Mihai Adriana**

## EVENIMENTELE SĂPTĂMÂNII

2 – 8 februarie 2009

**Luni, 2 februarie** – Întâmpinarea Domnului; Sf. Mucenici Iordan și Gavriil;

**Marti, 3 februarie** - Sf. și Dreptul Simeon primitorul de Dumnezeu;

- Sf. Proorociță Ana;

- Ateneul Român – Muzică clasică: “Concert cameral Violoncellisimo”, ora 19:00.

**Miercuri, 4 februarie** - Cuv. Isidor Pelusiotul; Sf. Sfințit Mc. Avramie

- Palatul Copiilor - “Aventurile lui Nils” ora 10:00;

- Teatrul Ion Creangă – “Cenușăreasa” ora 11:00;

- Sala Rapsodia “Toți cinci” regia Dan Puric, ora 19:00.

**Joi, 5 februarie** - Sf. Mc. Agata și Teodula;

Teatrul Ion Creangă – “Albă ca zăpada și cei șapte pitici”-ora 11.00;

Sala Rapsodia – “Rencontres” regia Dan Puric, ora 19:30.

**Vineri, 6 februarie** - Sf. Vucol, Ep. Smirnei; Sf. Mc. Iulian, Fausta, Evilasie și Maxim;

Cuv. Varsanufie cel Mare

**Sâmbătă, 7 februarie** - Sf. Partenie, Ep. Lampsacului; Cuv. Luca; Sfinții 1003 Mucenici din Nicomidia;

**Duminică, 8 februarie** - Sf. M. Mc. Teodor Stratilat; Sf. Prooroc Zaharia; Sf. Mc. surori Marta și Maria (*Începutul Triodului*).

Zile de post : **miercuri și vineri.**

**Recomandări de Ioana Ruxandra Stavriu**

## ANUNȚURI

În cadrul ACESDS, la Biserica „Sfântul Daniil Sihastrul” din str. Covasna nr. 23-25, sect. 4, București, avem în această săptămână următorul program:

- Vineri 9<sup>00</sup>-11<sup>00</sup> Curățenie
- Sâmbătă 10<sup>45</sup>-13<sup>00</sup> Discuții pe tema „Hrana din natură” cu Dl. Mihai Aldea
- Duminică 13<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup> Cateheză
- Meditații : vacanță

Ne puteți comunica sugestiile si impresiile Dvs. la adresa de e-mail: [cuvintedefolos@gmail.com](mailto:cuvintedefolos@gmail.com) sau să ne contactați personal.

Vă așteptăm