

Sfantul, preacuviosul parintele nostru

Daniil Sihastrul



CUVINTE DE FOLOS

An I – Nr. 16
1 martie 2009

UN CUVÂNT PE SĂPTĂMÂNĂ

„Anii trec și oamenii îmbătrânesc. Nu stați la răscruce! Alegeți o cruce potrivită cu mărimea voastră de suflet și apucați pe unul din cele două* drumuri ale Bisericii noastre și urmați-L pe Hristos în Răstignire dacă vreți să vă bucurați de Înviere.”

(Sf. Paisie Aghioritul (1924-1994))

*căsătoria și călugăria

RUGĂCIUNE PENTRU PĂRINTELE DUHOVNIC

Mântuiește, Doamne, pre părintele meu duhovnicesc (*numele*) și pre toți fiii duhovnicești și pre frații noștri întru Hristos și pre toate rudeniile cele după duh și după trup, întărește-i, apără-i și miluiește-i, dă-le mângâiere în scârbe și vindecare de boale. Doamne, trimite-i lui harul Sfântului Duh și, pentru rugăciunile Născătoarei de Dumnezeu, ajută-ne, Doamne, să ne îndreptăm viața și să ne mântuim sufletele noastre. Amin!

Arhimandrit SOFRONIE

DESPRE MĂRȚIȘOR ȘI 8 MARTIE

Tradiția mărțișorului

Mărțișorul este strâns legat de tradiția românească: el nu se întâlnește decât în spațiul carpatic și în zonele limitrofe, la români și la unele populații învecinate, care l-au preluat de la aceștia.

Până în veacul trecut, mărțișorul se dăruia copiilor și tinerilor – fete și băieți deopotrivă – de 1 martie, înainte de răsăritul soarelui. Șnurul de mărțișor, format din două fire de lână răsucite, colorate în alb și roșu era legat la mână, prins în piept și purtat, după zone, până la Măcinici, Florii, Paște, Armindenii, sau până la înflorirea unor pomi fructiferi. Apoi era agățat, ca semn benefic, pe ramurile înflorite de măceși, viță-de-vie, vișin, cireș, se punea sub cloșcă ori se agăța la icoană.

De asemenea mărțișorul înseamnă și următorul lucru:

La venirea primăverii creștinii cereau preotului să pregătească agheasma și să vină în gospodăria fiecăruia spre a o sfinți și a începe această perioadă cu ajutorul lui Dumnezeu. După ce preotul sfințea oamenii și gospodăriile lor, se înmuiau în agheasmă șnururi alb-roșii sau bucăți de pânză albă și se legau la copaci și animale spre a fi ocrotite de Dumnezeu pentru rodnicie și ferire de boli.

Se mai poate spune că simbolistica îmbinării culorilor alb și roșu reprezintă faptul că până la venirea lui Hristos oamenii erau fără mântuire purtând păcatul originar al neascultării dar după jertfa de sânge a Fiului lui Dumnezeu oamenii s-au curățit.

Ion Mihai

8 Martie – o sărbătoare necreștină

De ce oare, la 19 ani de la prăbușirea comunismului, noi ne încăpățânăm parcă să-i perpetuăm sărbătorile străine și mincinoase? Ne prefacem că 8 Martie sau 1 Mai ar fi niște sărbători nevinovate și vechi de când lumea, bucurându-ne cu naivitate de câte-o „zi liberă“ sau de câte un cadru festiv artificial, fără să ne mai sinchisim de originile și înțelesurile acestor „sărbători“ moștenite din recuzita propagandistică a celui mai criminal și mai anti-creștin regim din istorie! O facem din inerție („Așa am apucat!“) și din dorința impură de a înmulți cu orice preț prilejurile de chef lumesc și de „chiul“ îngăduit. Dar mulți o fac poate și din totală ignorare a substratului acestor false sărbători... (R. C.)

Între Mărțișor și 8 Martie

Tradiția românească oferă, în prag de primăvară, un bun prilej de sărbătorire a „sexului frumos“: 1 Martie, Ziua Mărțișorului. Nici aceasta nu-i o sărbătoare bisericească, dar nici n-are în ea nimic tendențios sau pervers. Mamele, logodnicele, soțiile, fiicele sau colegele noastre au și acest prilej în plus de a ne simți

dragostea și prețuirea (care altminteri, fie vorba între noi, s-ar cuveni să fie mai puțin „ocasionale“). Piepturile înflorite de măștișoare aduc aminte, simbolic, de frumusețea și regenerarea lumii lui Dumnezeu, de armonia care se cade să existe în(tre) toate cele ale Firii, de la ghiocelul plătând și până la inima omului. Ne bucurăm de alteritatea ce ne-a fost dată dintru început („Nu e bine să fie omul singur“) și de minunea perpetuă a vieții (căci Eva e „mama tuturor celor vii“). De ce mai e nevoie să supralicităm, o săptămână mai târziu, printr-o „sărbătoare“ ideologică a femeii (văzute ca instrument al „luptei de clasă“)?!

Pe urmele tovarășei Clara Zetkin...

Am mai spus și altădată povestea instituirii zilei de 8 martie (demagogic numită „internațională“, căci n-au sărbătorit-o oficial decât anumite cercuri conspiraționiste și țările din fostul „lagăr socialist“). Propunerea a fost făcută și aprobată în 1910, la așa-numita Conferință a Femeilor Socialiste de la Copenhaga, prima ei sărbătorire în mediile respective având loc în anul următor. Autoarea propunerii a fost militanta revoluționară Clara Zetkin (1857-1933), o intelectuală evreică născută la Wiederau (Saxonia) și moartă la Arhanghelskoie, în fosta U.R.S.S. (unde a propășit pe linia partidului). De ce tocmai ziua de 8 martie? Unul dintre motive (și cel mai invocat) este că în această zi avuseseră loc mai multe demonstrații revendicative ale „femeilor muncitoare“, începând cu o grevă a țesătoarelor new-yorkeze din 1857.

... și în umbra sângeroasei Estera

Ar mai fi însă un motiv important, asupra căruia atrage atenția, de pildă, un mare teolog și duhovnic rus contemporan, diac. prof. dr. Andrei Kuraev (din păcate, lungul său expozeu pe această temă, primit în traducere românească, depășește spațiul limitat al revistei noastre): pornind de la originea etnică a Clarei Zetkin, autorul e de părere că ea n-a putut să nu se gândească la sărbătoarea de Purim (foarte apropiată calendaristic de data de 8 martie), care rememorează anual un cumplit masacu (după tradiție, 75.000 de morți – bărbați, femei și copii) întreprins asupra poporului persan de iudeii aflați în exil. Personajul-cheie al evenimentului este tocmai o femeie, viclenă și sângeroasă Estera, devenită întruchipare biblică a „eroismului“ feminin evreiesc. Dacă e așa sau nu, cert rămâne că, prin realele sau doar posibilele ei origini mentale, ziua de 8 Martie reprezintă o convenție festivă cu totul străină de spiritul creștinismului, pe care o conștiință ortodoxă nu și-o poate asuma fără se trăda pe sine însăși.

Răzvan CODRESCU

Lumea credinței, anul III, nr. 3(20)

SFINȚII DE LÂNGĂ NOI Părintele Iustin Pârnu - izvor al demnității românești -

Anul acesta pe 10 februarie, părintele Iustin Pârnu a împlinit 90 de ani. Neavând posibilitatea de a-i transmite și noi dragostea noastră ce se adună pe zi ce trece față de dânsul, îndrăznim să scriem câteva cuvinte sărace despre sfântul nostru părinte.

Părintele Iustin Pârnu s-a născut la 10 februarie 1919, în satul Petru Vodă din comuna Călugăreni, județul Neamț, într-o familie de țărani munteni și a crescut împreună cu cinci frați și două surori. La vârsta de 17 ani, Părintele a îmbrăcat rasa monahală la Schitul Durău mănăst de o chemare sublimă spre cele sfinte.

Plaiurile nemțene, încărcate de rugăciune și fapte de vitejie ale strămoșilor noștri, au sculptat în sufletul său matricea valorilor fundamentale ale neamului .

După doi-trei ani a fost trimis spre desăvârșire la Seminarul monahal de la Cernica, lângă București. În timpul războiului a slujit ca preot misionar pe frontul de Est. După război, vederile sale politice nu au plăcut noii ocârmuiri bolșevice, care l-a condamnat la 12 ani de temniță grea. Părintele Iustin a făcut periplul celor mai crunte închisori comuniste, dar temnița a însemnat pentru el o și mai mare apropiere de Dumnezeu, o „zidire” în credință.

Comuniștii l-au trecut prin nenumărate chinuri la Suceava, Aiud, Baia Sprie, Gherla și Periprava. Părintele Iustin a descris acele slujbe și rugăciuni făcute în adâncurile pământului ca fiind „cele mai puternice, mai smerite și mai trăitoare”.

Acesta povestește cum în anul 1954 a sărbătorit Învierea lui Hristos în închisoarea de la Baia Sprie la 800 de metri sub pământ, într-o mină de plumb. „Din sfredele am făcut clopote și la semnalul începerii Sfintei Liturghii s-au adunat vreo 30-40 de deținuți. Atunci am coborât în locul unde se aranjase un altar și cinci cruci din bârne. Noi, preoții, am cântat tot ceea ce știam, tare, profund, cu tot riscul. Eram cumva în afara noastră. Nimeni nu se temea de pericol – era atunci ori niciodată. Cu toții eram într-un gând. Cred că niciodată nu a răsunat mai bine „Hristos a înviat!”. Cred că niciodată o Liturghie nu a fost mai bine primită de Dumnezeu. Gardienii s-au ascuns speriați, dar n-au îndrăznit să sune pe securiști, n-au suflat o vorbă. Pentru câteva clipe deținuți și gardieni erau toți unul, fără deosebire s-au salutat creștinește. Uitând parcă de groteasca misiune de călăi, gardienii nu au putut opri harul să vină peste ei toți – frați învrăjbiți de forțele întunecate ale răului. Pentru o clipă acestea fuseseră îngenunchiate și lumina iubirii a încălzit inimile tuturor”.

„În închisoare am învățat să ne iubim patria cu ardoare și cu nădejdea cu care evreii au făcut-o în timpul robiei, acolo am învățat cât de Sfântă este noțiunea de neam, cât de hristică este ea.

În temniță moartea făcea parte din viața noastră. O vedeam ca pe o izbăvire, căci este poarta către viața de dincolo.”(Părintele Iustin Pârvu)

Întemnițarea a însemnat pentru monahul Iustin contopirea cu Lumina. Eliberat, în cele din urmă, părintele Iustin a continuat să slujească la Mănăstirea Secu. Anii de „reeducare” nu i-au afectat libertatea de gândire, fapt netrecut cu vederea de comuniști.

„Sunt un om liber și fac ce vreau. Nu mă tem de oameni.” Această sintagmă rostită de Părintele Iustin în fața anchetatorilor comuniști l-a costat 5 ani de pușcărie grea pe lângă cei 12 pe care îi făcuse deja. În acest context libertatea își contura definiția ca „starea de libertate de păcat”. Este arestat din nou, în 1975, și-i stabilesc domiciliul forțat la Mănăstirea Bistrița, pentru a-l supraveghea mai îndeaproape. Revoluția din 1989 pune capăt prigoanei, iar părintele se întoarce la Secu. Doi ani mai târziu, el se retrage în sihăstrie, cu gândul de a-și petrece restul zilelor în post și rugăciune. Însă vrerea Domnului a fost alta, ca în jurul părintelui Iustin să se adune frați dornici de viață monahicească. În 1991 întemeiază mănăstirea de la Petru Vodă, care ajunge la mai mult de 70 de viețuitori.

Părintele Iustin Pârvu, sfințit, curățat, luminat în cuptorul celor 17 ani de temniță, primește cu smerenie, la Mănăstirea Petru Vodă, cea din urmă povară pe care i-a pus-o Dumnezeu pe umeri: aceea de a povățui sufletele pe calea crucii, spre Înviere...

Sursa: 1. Internet;

2. „Fericiți cei prigoniți” – Martiri ai temnițelor românești”

Sursa: Internet

Culese și prelucrate de Ioana-Ruxandra Stavriu

ÎNTÂMPLĂRI ADEVĂRATE DE IERI ȘI DE AZI Părintele Paisie Aghioritul

-- Gheronda, întâmpin greutate la rugăciune. Mă silesc să mă rog lui Dumnezeu. Îmi simt sufletul împovărat. Nu simt dorință pentru rugăciune.

Starețul în acea clipă avea în mână o bucată de lemn în care dăltuia chipul unui sfânt. Când i-am spus cele de mai sus, s-a oprit pentru o clipă, m-a privit în ochi și mi-a spus:

-- Uleiurile sunt înghețate.

-- Adică?

-- Dorințe arzătoare pentru rugăciune are numai cel smerit, care a simțit profund păcătoșenia sa. Sfinții noștri Părinți privegheau în fiecare noapte în rugăciune, deoarece trăiau în lăuntru lor întristarea cea după Dumnezeu, dar și după dumnezeiasca dragoste. Dorința pentru rugăciune este un dar al Sfântului Duh, care se dă celor smeriți ce au dobândit cunoașterea de sine cea după Dumnezeu.

VIN ANI GREI

Dumnezeu îngăduie să se facă acum o zguduitoare puternică. Vin ani grei. Vom avea încercări mari... S-o luăm în serios, să trăim duhovnicește. Împrejurările ne silesc și ne vor sili să lucrăm duhovnicește. Și e bine să facem asta cu bucurie și de bunăvoie, iar nu din mâhnire, de nevoie. Mulți sfinți ar fi dorit să trăiască în vremea noastră, ca să se nevoiască. Eu mă bucur că unii mă amenință că mă vor curăța, fiindcă vorbesc și le stric planurile. Noaptea târziu când aud din chilie pe cineva sărind gardul, inima îmi bate dulce. Dar când mă strigă: „A venit telegramă, să faci rugăciune pentru cutare bolnav”, îmi spun: „Asta a fost. S-a dus și prilejul ăsta!...” Nu pentru că m-am îngreuiat de viață, ci mă bucur de moarte. Să ne bucurăm că ni se dă această ocazie astăzi. Are foarte mare plată.

În vechime când se pornea vreun război, cu vitejie mergeau să se lupte pentru apărarea Patriei, a neamului lor. Astăzi nu mai mergem să ne apărăm patria, sau să luptăm ca să nu ne ardă barbarii casele, sau să ne ia sora și s-o necinstească, nici nu mergem pentru vreun neam sau pentru vreo ideologie.

Acum mergem sau pentru Hristos sau pentru diavolul. Frontul este clar. În timpul ocupației germane deveneau eroi dacă nu salutai un german. Acum devii eroi dacă nu saluți pe diavolul. În tot cazul, vom vedea fapte înfricoșătoare. Se vor da lupte duhovnicești. Sfinții se vor sfinți mai mult și spurcații se vor spurca și mai rău (Apoc. 22, 11). În lăuntru meu simt o mângâiere. Este furtună și nevoia are valoare, pentru că acum nu avem de vrăjmaș pe Ali-Pașa, sau pe Hitler, sau pe Musolini, ci pe diavolul. De aceea vom avea și plată cerească.

Dumnezeu să pună în valoare răul făcându-l bine, ca un Dumnezeu Bun. Amin.

FILE DE PATERIC PENTRU POST ȘI ÎNFRÂNARE, NU NUMAI DE BUCATE, CI ȘI DE ALTE PATIMI VĂTĂMATOARE DE SUFLET

Zis-a un bătrân: fraților, îmbuibarea pântecele este maica curviei, iar postul și înfrânarea este bogăția sufletului, deci aceasta să ne silim să o câștigăm cu smerita înțelepciune, păzindu-ne de mândrie, plăcere și de lauda oamenilor care este maica tuturor răutăților.

Se povestea și un lucru ca acesta: era un bătrân mare și văzător cu mintea și s-a întâmplat ca el odată să șadă cu mai mulți frați la masă și când mâncau ei, lua aminte bătrânul cu duhul și vedea că unii mănâncă miere, alții pâine, iar alții baligă. Și se minuna și se ruga lui Dumnezeu, zicând: Doamne, descopere-mi taina aceasta, că aceleași bucate fiind puse pe masă înaintea tuturor, când mănâncă se văd așa schimbate. Și i-a venit lui glas de sus, zicând: cei ce mănâncă miere sunt cei ce cu frică, cu cutremur și cu bucurie duhovnicească șed la masă și neîncetat se roagă și rugăciunea lor ca tămâia se suie la Dumnezeu.

Cei ce mănâncă pâine, sunt cei ce mulțumesc pentru împărțășirea celor dăruite de la Dumnezeu iar cei ce mănâncă baligă sunt cei ce cârtesc și zic: aceasta este bună, aceasta este putredă. Deci nu trebuie să zicem acestea sau așa să socotim, ci mai vârtos să proslăvim pe Dumnezeu și laude să-i înălțăm Lui, ca să se plinească cuvântul cel zis de Apostol: ori de mâncați, ori de beți, ori altceva de faceți, toate spre slava lui Dumnezeu să le faceți.

Zis-a un bătrân oarecare: se bucură călugărul tânăr, când se apropie ziua vreunui praznic, știind că atunci o să se pună la masă mai bune bucate, iar celui ce este adevărat călugăr, mâncarea cea mai bună și băutura lui sunt umiliința și lacrimile.

Culese din Patericul egiptean de Bundeia Florentina

CUM ÎNCEPE O DATORIE

David, până a nu fi rege, era al optulea copil la părinți și ciobănaș cu slujba, trăind cu toți frații săi o viață cumpătată. Când însă a ajuns rege, dând de trai bun, l-au năpădit poftetele. S-a întâmplat deci odată că o vecină a sa, femeia lui Urie, făcea baie; David a văzut-o și s-a aprins de pofta curviei. A aflat cine e, a pus la cale cu fățarnicie și vicleșug trimiterea bărbatului ei în primejdie de moarte - unde a și murit - și așa i-a luat femeia. Iată-l pe David, cel uns de Dumnezeu cu cinste de rege și cu darul de prooroc, omorând bărbatul și preacurvind cu femeia rămasă. După slujbă era rege, după dar, prooroc, trupul însă... vrăjmaș al lui Dumnezeu¹ și ucigaș de om. Și zice Scriptura: "Fapta aceasta, pe care a făcut-o David, a fost rea înaintea lui Dumnezeu"².

¹ Romani 8, 7.

² 2 Regi 11,27.

Fragment din „Cărarea Împărăției” - Părintele Arsenie Boca

Rugăciuni din rânduiala Vecerniei: Rugăciunea Dreptului Simeon

Rugăciunea Dreptului Simeon: „Acum, slobozește pe robul Tău, Stăpâne, după cuvântul Tău, în pace; că văzură ochii mei mântuirea Ta, pe care ai gătit-o înaintea feței tuturor popoarelor; Lumină spre descoperirea neamurilor și slavă poporului Tău Israel” (Luca 2, 29-32).

Aceasta este una dintre rugăciunile de origine biblică, întrebuintate în cultul ortodox. Textul ei îl găsim în Sfânta Evanghelie după Luca și este exclamația dreptului Simeon în momentul în care el întâmpină și ține în brațe pe pruncul Iisus, adus de către Maica Sa în templul Legii Vechi, la 40 de zile de la naștere, după cum era rânduiala. Ca și imnul: „Mărește, suflete al meu pe Domnul...” (Luca 1, 46-55) rostit de Maica Domnului când a fost întâmpinată de Elisabeta, mama Sfântului Ioan Botezătorul, această rugăciune se încadrează în perioada de întrepătrundere a Vechiului și a Noului Testament, a epocii în care amurgul Legii Vechi se mesteca cu zorii Legii Noi. Fericitul Augustin spunea despre cele două testamente: „Nou Testamentum in Vetere latet, Vetus in Novo patet! Noul Testament se ascunde în cel Vechi, iar cel Nou se descoperă în cel Nou!”.

Autorul imnului, bătrânul Simeon, face parte din lumea Vechiului Testament, ca și alte personalități biblice, pomenite în Sfintele Evanghelii (Sfânta Fecioară Maria, Dreptul Iosif, Sfântul Ioan Botezătorul, Proorocița Ana, ș.a.). toți reprezintă apusul Legii Vechi, precum și Vecernia este amurgul zilei naturale. Cu ei se încheie și se stinge perioada istoriei omenirii înainte de venirea Domnului Hristos, iar după ei începe era nouă, era creștină. Mesia Cel adevărat venise, dar nu se descoperise decât la puțini „privilegiați” ai cerului, ca bătrânul Simeon, care închide ochii cu sufletul împăcat de venirea pe pământ a Fiului lui Dumnezeu.

Această cântare exprimă liniștea împlinirii unui țel, și împăcarea pe care o dădeau acestor suflete nădejdea și siguranța apropiatei veniri a Răscumpărătorului făgăduit și așteptat. Ca și Simeon, putem închide și noi ochii în pacea nopții și a somnului aducător de odihnă. Iar cum somnul nopții închipuie pe cel al morții, rugăciunea bătrânului Simeon ne aduce aminte și de sfârșitul vieții noastre, când trebuie și noi să spunem cu conștiința liniștită și împăcată „Acum, slobozește pe robul Tău, Stăpâne, după cuvântul Tău, în pace!”.

Cătălin - Ovidiu Robu

CUNOAȘTEȚI ARHIEPISCOPIA BUCUREȘTILOR?

Biserica Colțea

Situată pe bulevardul I.C. Brătianu, biserica deservește drept paraclis al spitalului Colțea. Pereții exteriori, cu o tentă de culoare ce seamănă cu alămăia, atrag privirea prin contrast cu turlele albe ca zăpada – turlele au fost recent restaurate. Istoria ei începe în anul 1701, când spătarul Mihai Cantacuzino începe ctitorirea ei. Departe de părerea multora, biserica nu și-a tras numele de la spitalul de alături, ci de la Colțea Doicescu – cel care i-a vândut lui Cantacuzino terenul pe care stă sfântul lăcaș.

Construcția este un exemplu al celui mai autentic stil brâncovenesc, ce combină stilul bizantin cu arhitectura și arta românească. Pridvorul înflorit și împodobit ca o bijuterie te duce cu gândul la minunatele case ale românilor de odinioară, biserica atingându-și astfel unul din scopuri – acela de a face istoria românilor să dăinuie până la sfârșit. Ansamblul arhitectonic Colțea a cuprins biserica, spitalul, trei paraclise și Turnul Colței la intrare – din păcate, azi au rămas în picioare doar biserica și spitalul.

Totuși, pe gardul bisericii există o piatră care amintește locul unde se afla turnul, dărâmat în 1888.

Sfântul lăcaș adăpostește o icoană a Maicii Domnului făcătoare de minuni.

Intrând într-o seară la Vecernie, am avut marea bucurie să descopăr că deși la exterior pare destul de încăpătoare, biserica este de fapt un lăcaș ceva mai micuț. Spun marea bucurie, căci într-o biserică mică te simți mult mai aproape de sfinții din icoane care sunt – la propriu – la o aruncătură de băț. Spațiul destul de strâmt – pentru unii – al bisericii Colțea creează o atmosferă propice pentru ca sufletul să ia aminte mai cu atenție la cuvintele lui Dumnezeu. Atunci când stai la cel mult 20 cm de icoana Sfântului Nicolae, sau a Sfinților Arhangheli simți cum orice poftă te părăsește... simți cum sfântul de lângă tine te dezleagă de toate cele lumești, spre a-ți pregăti sufletul pentru slujba dumnezeiască ce urmează.

Să ne ajute Dumnezeu să nu ne lipim sufletele de cele lumești, căci toate sunt trecătoare însă dragostea Lui rămâne în veci. Amin!

Boureanu Alexandra-Ioana

MĂNĂSTIRI DIN ROMÂNIA **MANASTIREA TISMANA – 1-**

Manastire de maici -60 vietuitoare, viata de obste

Hram: “Adormirea Maicii Domnului “

Adresa: com. Tismana jud. Gorj

Acces: Rutier: DN67D Baia de Arama, spre est –Apa Neagra (4 km.) – dupa 9 km ramificatie la stinga, spre Tismana (1km) C.F: Tirgu –Jiu

Stareta : Stavrofora Ierusalima Gligor

Manastirea este aflata la 30 km. de orasul Tirgu- Jiu , fiind bine infipta in stinca abrupta a muntelui Starmina , intr-o padure seculara ,este un mare monument inchinat credintei ortodoxe romanesti ,cu hramul Adormirea Maicii Domnului – Manastirea Tismana .

Cunoscuta ca cel mai vechi locas monahal din Tara Romaneasca , Manastirea Tismana este cea mai mareata dintre manastirile de peste Olt – cum a socoti-o Grigore Alexandrescu , “ fara seaman nici in aceasta tara, nici in alta , prin frumusetea locului si a asezarii , prin multimea apelor sale , si de ocrotirea naturala pe care o are, ajutata si de ocrotirea zidurilor sale inconjuratoare” (cum a descris-o celebrul calator Paul de Alep-arhidiaconul si insotitorul patriarhului Macarie al Antiohiei in calatoria din 1657).

Drumurile catre lacasul sfint , ele insele de neuitat , frumusetea cadrului natural, rodul pamantului si bogatia spirituala care impregneaza locului sfintenie , toate acestea sunt atat de neomenesti , incit senzatia ca Dumnezeu tine in palma aceasta manastire, e mai vie decit in orice loc al judetului Gorj .

Intemeiata de cuviosul Nicodim in sec al XIV-lea, cu sprijinul material al domnitorilor Basarabi , Radu I (1374-1385), al fiilor sai , Dan I(1385-1386) si Mircea cel Batrin (1386-1418). Chiar daca Sfintul Cuvios Nicodim a urcat la ceruri , duhul sau pluteste si astazi peste locul pe care l-a indragit atat de mult si vegheaza neincetat din pestera scobita in peretele muntelui de linga manastire, care este inaccesibila publicului de rind. Chiar daca nu pot ajunge la locul in care Cuviosul Nicodim cel Sfintit de la Tismana, ocrotitorul Olteniei, s-a nevoit, credinciosii il cinstesc cu mare evlavie pe 26 decembrie a fiecarui an, in ziua sa de praznuire. Cuviosul Nicodim s-a nascut in satul Prilep si se tragea dintr-o familie de aromani.

Istet la minte de mic copil , Nicodim a invatat citirea Sfantelor Scripturisi s-a umplut de rivna intru slujirea lui Hristos .

Iar cind parintii sai au inceput a cugeta sa-l aseze in dregatorii , dupa avutia si rangul cel aveau, Nicodim s-a lepadat de toata averea parinteasca si de toata slava lumii acesteia. Imbracat in haine saracacioase, a fugit intr-ascuns din casa parinteasca si s-a dus la Sfintul Munte, unde dupa trei ani de ucenicie , s-a invrednicit a fi tuns calugar intr-o manastirea de acolo . Dovedindu-se adinc cunascator al dumnezeiestilor invataturi, smerit si evlavios , in putina vreme a ajuns diacon , apoi egumen si staret al acelei manastiri. In timpul domniei voievodului roman Vlaicu , Sfintul a venit in Tara Romaneasca , a zidit manastirea Vodita , cea dinii asezare manastireasca temeinica si cu buna rinduiala din tara noastra , dspre care s-au pastrat dovezi si hrisoave. Dupa oarecare trecere de vreme , Sfintul a parasit ctitoria lui de la Vodita, unde a lasat staret pe un ucenic al sau anume Agaton , a mers prin munti in sus si, ajungind la locul unde apa Tismanei cade cu zgomot de la inaltime , a ridicat acolo o manastire mai mare si mai trainica . Aici s-a asezat Cuviosul Nicodim , cu cativa din ucenicii sai , dar numarul celor ce veneau sa-l slujeasca pe Hristos , sub povatuirea si indrumarea vrednicului staret, sporea fara incetare.

Din documentele care au rezistat pina astazi , reiese ca frumusetea cadrului natural a fost decisiv in alegerea locului ,dupa ce SfintulNicodim a cautat mult timp pe valea” riului cu apa vie” stinca Stirminei cu cascada. Alegerea Cuviosului Nicodim a fost determinate, insa , si de ratiuni mai importante , cum ar fi intarirea vietii bisericesci (perioada ultimelor trei decenii ale sec. al XVI-lea), in actiunea de pastrare a independentei nationale , a stavilirii incercarilor de ocuparesi catolicizare fortate ale regatului maghiar la sud de Carpati, prin insasi intemeierea unei manastiri.

A trait si a lucrat pe pamantul romanesc sub patru domnitori: Vlaicu, Radu , Dan si Mircea , fiind cinstit si pretuit , dupa cuviinta de toti patru. Scriitorul din vremea lui , al cartii “Viata lui Isaia de la Hilandar, vede in Sfintul Nicodim, pe “barbatul cinstit si sfant , tare in carti si mai tare la judecata, in cuvinte si raspunsuri, intemeietor de manastiri , puternic la rugaciune si luptator pentru dreapta credinta”. Pe linga frumoasa manastire Tismana , de la Sfintul Nicodim ne-a ramas si o “Evanghelie “ ,numita Tetravanghelul lui Nicodim de la Tismana, scrisa in limba slavona , chiar de mina sfintului .

A dormit cu pace in Domnul la anul 1406, la 26 de zile ale lunii decembrie, petrecut cu jale de multime de credinciosi. Si a fost ingropat in mormintul pe care singur si-l pregatise in manastirea sa Tismana. Dupa oarecare vreme , dovedindu-se ca trupul sau a ramas nestr0icacios , a fost scos din mormint si asezat intr-o racla din biserica manastirii. Din pricina tulburarilor si a vitregiei trecutelor vremi, sfintele lui moaste au fost ascunse apoi in locuri tainice ,pe care nu le stia decit staretul manastirii; cu timpul insa li s-a pierdut urma si au ramas intr-un loc , pe care numai unul Dumnezeu il mai stie .

Pentru dragostea lui catre Domnul si pentru slujirea si osteneala lui intru slava Bisericii Ortodoxe , drept credinciosii din tara nostra cinstesc pe Sfintul Nicodim cu multa evlavie, ca pe unul dintre marii indrumatori ai nostri pe calea mintuirii.

Culeasa si prelucrata de Stefanescu Marian

PSIHOTERAPIA ORTODOXĂ

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

Dragoste, Adevăr, Libertate

Partea I

Fiecare dintre noi avem un impuls natural spre libertate! Cu toții ne dorim să facem alegeri, să luăm decizii, să hotărâm asupra vieții noastre, în acest fel să punem amprenta sufletească și psihică în ceea ce întreprindem. Neliniștea interioară apare și ea atunci când acest impuls al nostru este lezat, distrus de încercarea mândră a altor indivizi din societatea contemporană, care încearcă să ni-l subjuge și să ni-l ademenească pentru a-și forma turma lor de dobitoace pe care să le comande. Ni se spune ce să cumpărăm, cum, unde să mergem, ce ar fii *de succes să facem, ce nu ar fii*, cum să fii mai frumos (iar rețeta nu-l amintește pe Dumnezeu) și multe altele, omul din start trebuie să aleagă din variantele *altora*, nu din ceea ce simte și crede el, după puțința convingerilor sale. Deja ni se spune să „gândim liber”, adică, cu alte cuvinte, ne manipulează emoțional: ei știu ce ne dorim și „ne promit” subtil că la ei ne împlinim ca ființe autonome- dar, poate un sclav să mai fie și liber? Trebuie să aderăm la ei- la televiziune, mass-media, la sistem, în general, ca să fim noi; e un mesaj ascuns psihologic, care prinde bine la public. În general, ni se oferă semnale pozitive și se folosesc prin aceasta de potențialul nostru afectiv, de emoțiile noastre: doar cu toții ne dorim să ne fie bine, nu? Numai că un creștin adevărat are altă părere despre acest *bine*, așa că el mai greu cade victimă, cum am spus și numărul anterior: un om îndrăgostit e în stare de orice (cei nebuni pentru Hristos vibrează la alte dimensiuni sufletești, iar undele joase, materiale ale socialului nu corespund cu ale lor).

Nu vreau să expun teoria manipulării de care cu toții suntem convinși, ci important este să înțelegem că într-o epocă a minciunii liberul arbitru devine sufocat, așa cum ne dovedește într-o formă vie și nemuritoare Cuvântul Mântuitorului Iisus Hristos care ne spune: *iar adevărul vă va face liberi* (Ioan, 8, 32). Numai sinceritatea noastră duhovnicească, care se naște din zidirea și înălțarea sufletului ca Biserică a Domnului, în care El se odihnește; numai aceasta ne curăță ochii sufletului și ai minții pentru a vedea calea dătătoare de libertate, care este darul cel mai mare al omului: *Eu sunt Calea, Adevărul și Viața* ne dezvăluie Mântuitorul Iisus Hristos. Prin El („Dumnezeu este iubire”- Sfânta Scriptură) avem șansa să trăim cu adevărat, să ne regăsim pe noi în bogăția trăsăturilor noastre caracteristice, să cunoaștem, să ne cunoaștem, să iubim, cu El creștem permanent, de la stadiul de bebeluș duhovnicesc, când suntem purtați pe brațe, până la cel de maturitate, în care îndrăgostirea de Hristos și de viața veșnică se cristalizează în laitmotivul vieții celui aflat într-un astfel de dar. De aceea, în această evoluție umană, cei ce ne sunt părinți duhovnicești contribuie semnificativ la experiența deschiderii inimii noastre: ei ne învață nădejdea, pentru ca apoi să fim purtați de *lumina* ce o încălzește, care este adusă de Hristos, dobândind priviri din ce în ce mai clare asupra realității (cu cât nu ne mai mințim, cu atât vom accepta și veridicitatea lucrurilor, înfruntând realitatea așa cum este ea: războinică). Fiindcă viața în sine este o luptă, iar frumusețea ei se vedește prin urcușul permanent al treptelor spre Rai, urcus încununat cu o veritabilă bucurie pentru cel ce-și învie din sufletul său flacăra VOINȚEI. Adică cel ce alege această scară!

Dacă tot am atins ușor tematica dragostei articolele trecute, există o mare legătură între aceasta și voința omului. Și ca să fim siguri că societatea aceasta nu se ghidează după iubire, putem să ne gândim la modul în care ne fură liberul arbitru. Cine iubește îl acceptă pe celălalt, îi dă șansa să se dezvolte, nu să involueze sau să se prostească în sinea lui, îi dă voie să revină la sinea lui, la ceea ce este el, îl ajută prin toate metodele posibile să rămână și să crească drept copil al lui Dumnezeu, îl încurajează pe această direcție. Cum nu mai poate fii vorba de așa ceva în ziua de azi, totuși din Mila Domnului, avem Biserica și pe pământ: singura societate în care ne maturizăm și învățăm să iubim. Alte variante nu sunt!

Aducându-ne aminte de cum definește Sfântul Apostol Pavel dragostea, putem să credem că toate acele însușiri, virtuți pe care le încoronează iubirea prin strălucirea care o dă se pot împlini numai prin voință. Psihologic, aceasta apare ca *expresie a personalității, a caracterului și educației noastre. Măsura voinței este măsura în care o activitate este finalizată.* Aceasta este o cale de a o descrie pentru acțiunile concrete, pentru scopurile mici ale existenței noastre. Desigur, prin mic ajungem și la mare, însă pentru scopul suprem al vieții- mântuirea- voința are nevoie să fie alipită de iubire. Orice faptă bună, milostenie, orice gând smerit, orice ajutor dat la un moment dat, orice osteneală pentru înfăptuirea unei Rugăciuni cât mai profunde și frumoase are la bază liberul nostru arbitru, voința. Și nu putem da vina pe diavol atunci când noi păcătuim, pentru că suntem dați ca ființe conștiente de noi și de lume. Cu siguranță sunt ispitele care vin și dacă nu suntem apropiații lui Dumnezeu nu le putem face față, slăbindu-ne duhovnicește și de aici primind fără obiecție îndemnul răului. Cu alte cuvinte, avem toate armele necesare pentru paza noastră, iar trezvia atenției, conștientul nostru lucrează pentru a acumula cât mai mult din acestea (învățătură, cuvinte ale Sfinților, ale duhovnicilor și multe altele). Numai să fim sinceri cu noi, să nu ne păcălim, să ne asumăm în comportamentele noastre, să mărturisim adevărul despre noi, în felul acesta întărindu-ne voința și acumulăm dragostea.

Să ne mai gândim și noi la cum ne raportăm la ceilalți, la noi înșine și la Dumnezeu, lucrând cu voia, cercetând cu sufletul și iubind cu Viața noastră, adică cu Hristos!

Mihai Mădălina-Andreea

ORTODOXIE ȘI DIZABILITATE

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

30 de artiști cu suflete solidare, au lăcrimat aseară pentru IHTIS.

„Tu ai credința, și eu am faptele.“ „Arată-mi credința ta fără fapte, și eu îți voi arăta credința mea din faptele mele.”

Primul lucru după care identifici o persoană cu credință, este ceea ce face. Încă de la începutul campaniei IHTIS am afirmat că am pornit în căutarea a 350.000 de oameni, de a căror solidaritate avem nevoie pentru a realiza proiectul nostru binecunoscut de acum tuturor.

„Suflet lângă suflet prin cântec”, eveniment ce a avut loc aseară, îi aparține Dlui Florin Racoci, care timp de două săptămâni a renunțat la toate ale sale, a investit și a făcut voluntar pentru IHTIS, cu sufletul plin de nădejdea că toți cei ce îl cunosc își vor manifesta solidaritatea și credința prin faptele lor.

Și nu s-a înșelat. Pe scena Palatului Național al Copiilor din București, ne-au onorat aseară cu prezența: Maria Butaciu, Miuța și Dumitru Ridescu, Georgel Nuca, Atena Bratosin Stoian, Norica Enache, Mariana Birică, Remus Vlaicu, Angela Săftoiu, Ștefan Vlad, Petrică Ciobanu, Florica Jinga, Ana-Maria Carjan, susținute pe tot parcursul spectacolului de dansatorii Ansamblului artistic “Muntenia” al Poliției de Frontieră Giurgiu, condus de Dl. Ilie Clement.

Privind din sală spre scenă, spectacolul era extraordinar, interpreții arătând, fără rezerve, iubirea față de folclor, frumosul în cel mai curat sens al cuvintelor, dar mai presus de orice, dragostea de aproapele și de public, solidaritatea și omenia. 30 de suflete solidare, soliști și dansatori, au evoluat pe scenă, timp de 3 ore pentru IHTIS.

Toate acestea au prins viață prin solidaritatea deplină a unora dintre cei ce făptuiesc de fiecare dată, la nevoie, pentru IHTIS: Mirela, Claudia, Adriana, Raluca și Cătălin, Anca, Floricica, Irina și Dorina, Raluca, Vali, Georgiana. Mulțumiri tuturor !

Ceea ce se dorea a fi un spectacol al carității, al solidarității creștine, s-a dovedit a fi o oglindă vie a lumii în care trăim. Și afirm acestea deoarece imediat după începerea evenimentului, am fost invitată de distinsul domn Florin Racoci pe scenă, pentru a oferi modeste daruri de suflet și diplome fiecărui interpret în parte. Așa am descoperit încă o dată adevărata față a lumii care a uitat a dăruii bucurie, așa am văzut clar adevărata preocupare socială a mass-mediei focalizată doar pe știri de scandal, așa am observat lacrimile interpreților care mă întrebau adesea din priviri „de ce lipsește presa?”, „unde este publicul invitat?”, „câți creștini solidari cunosc și susțin cauza mea?”.

Pentru că nu știam să răspund acestor întrebări, dragii noștri soliști populari cântau și lăcrimau pentru tinerii cu dizabilități și pentru IHTIS. Mă va urmări mereu trăirea lor, privirea lor, durerea lor cu care ieșeau și reveneau în culise.

Pentru gândurile triste, nerostite, ale Producătorului Florin Racoci și pentru strădania de a-și ascunde mâhnirea spre a nu ne deznădăjdui pe noi, membrii IHTIS, rămânem profund recunoscători, îi MULȚUMIM și îi vom pomeni mereu cu respect și onoare numele.

Sponsor: Florăria CELA FLOWERS – Bd. Obregia nr. 7A, Sector 4.

Donațiile primite cu ocazia acestui eveniment au fost în valoare de 940 RON.

Mihaela Mihăescu
Asociația IHTIS
<http://asociatia-ihtis.ro>

POEZII PENTRU SUFLET O, OM!

de Sfântul Ioan Iacob Hozevitul

O, om, ce mari răspunderi ai
de tot ce faci pe lume,
de tot ce spui în scris sau grai,
de pilda ce la alții dai,
căci ea mereu, spre iad sau rai
pe mulți o să îndrume.

Ce grijă trebuie să pui
în viața ta toată,
căci gândul care-l scrii sau spui
s-a dus... în veci nu-l mai aduni,
și vei culege roada lui
ori mort, ori viu, odată.

Ai spus o vorbă, vorba ta,
mergând din gură-n gură,
va-nveseli sau va-ntrista,
va curăți sau va întina,
rodind sămânța pusă-n ea
de dragoste sau ură.

Scrii un cuvânt... cuvântul scris
e-un leac sau o otravă,
tu vei muri, dar tot ce-ai scris
rămâne-n urmă drum deschis
spre moarte sau spre paradis,
spre ocară sau slavă.

Ai spus un cântec, versul său,
rămâne după tine
îndemn spre bine sau spre rău,
spre curăție sau desfrâu,
lăsând în inimi rodul său
de har sau de rușine.

Arăți o cale, calea ta
în urma ta nu piere,
e cale bună sau e rea,
va prăbuși sau va-nălța,
vor merge suflete pe ea
spre cer sau spre durere.

Trăiești o viață... viața ta
e una, numai una,
oricum ar fi tu nu uita
cum ți-o trăiești vei câștiga
ori fericire pe vecie
ori chin pe totdeauna.

O, om! ce mari răspunderi ai,
tu vei pleca din lume,
dar ce ai spus prin scris sau grai
sau lași prin pilda care-o dai
pe mulți, spre iad sau rai
mereu o să-i îndrume.

Deci nu uita!... Fii credincios!
cu grijă și cu teamă
să lași în urmă luminos,
un semn, un gând, un drum frumos,
căci pentru toate ne-ndoios,
odată vei da seamă.

Sf. Cuvios Ioan Iacob de la Neamț s-a născut la 23 Iunie 1913 la Crăiniceni. După terminarea liceului se retrage la mănăstirea Neamț, unde primește ascultare la farmacie și apoi la bibliotecă. Tânjind după viața ascetă, în 1936, pleacă în Țara Sfântă, unde stă doi ani într-o peșteră din pustia Iordanului. În 1938 se închinoviază la lavra Sf. Sava de pe Valea Hebronului. Îngrijește pe călugării bolnavi, este paracliser, ghid și bibliotecar. Învăță limba greacă și traduce scrierile Părinților Răsăriteni în românește. Scrie pagini de îndrumări duhovnicești și poezii de o înălțătoare frumusețe. În 1947, devine egumen al Schitului românesc Sf. Ioan Botezătorul de pe Valea Iordanului și este hirotonit ierodiacon în Biserica Sf. Mormânt. Rămâne la Iordan până în 1952, apoi, bolnav și dornic de singurătate, se retrage la mănăstirea Sfântul Gheorghe Hozevitul. A locuit opt ani într-una din peșterile din jurul mănăstirii în cea mai aspră schivnicie. Aici, cu dorul de țară în suflet, cu gândul neconținut la Dumnezeu, la 47 de ani, Cuviosul Ioan Iacob trece la cele veșnice în ziua de 5 august 1960. După 20 de ani moaștele sale sunt descoperite și depuse în mănăstire. Biserica Ortodoxă Română îl canonizează la 20 iunie 1992.

Propunere de Toma Florentina

DIN VISTERIA CĂRȚILOR **Sfântul Vasile cel Mare - "Tâlcuiri la psalmi"**

"Da, psamul este liniște a sufletelor, conducător al păcii", spune marele Vasile. Iar Psaltirea "mare și mai sus este decât toate cărțile". Adâncimile duhovnicești izvorâte din cuvintele acestei cărți trebuie deci să fie și ele pe măsură. O parte dintre ele le vom putea gusta și înțelege parcurgând această minunată carte. Citind-o cu atenție ne vom putea convinge indirect și de un alt lucru cutremurător: faptul că întreaga Scriptură este insuflată de Dumnezeu. Faptul că în Psaltire, carte scrisă cu secole înainte de Hristos, putem găsi, de la un capăt la altul, atâtea profetii despre Mesia, despre Maica Domnului și despre Sfinții Apostoli arată, fără nicio urmă de îndoială, faptul ca Evangheliile sunt adevărate și nu invenții omenești.

Prin înțelegerea sensurilor din ce în ce mai adânci din Psaltire avem posibilitatea de a gusta într-o oarecare măsură și sentimentele pe care le vom putea avea în rai, lângă Dumnezeu, în momentul în care toate descoperirile pe care le vom face vor fi numai deschideri spre noi și nesfârșite începuturi. Chiar dacă autorul nu tâlcuiește toți psalmii, îi alege, cu pricepere dumnezeiască, pe cei a căror înțelegere este fundamentală. Ne furnizează, cu alte cuvinte, cheia de care avem nevoie pentru a putea ulterior înțelege în esență și restul psalmilor, ajutându-ne astfel să ne formăm discernământul.

Cartea este disponibilă și se poate împrumuta din biblioteca parohiei noastre.

Propunere de Lucian Cornianu

POVESTIOARĂ

Cu mult timp în urmă, a trăit un boier tare bun. Într-o zi, l-a chemat la el pe un țăran și i-a spus:

- Uite, omule, fiindcă știu că familia ta o duce destul de greu, vreau să te ajut. Îți dau de muncă și te plătesc foarte bine. Vrei să lucrezi pentru mine?

- Sigur, boierule - a răspuns omul bucuros - ce trebuie să fac ?

- Să-mi construiești o casă, la marginea pădurii.

Țăranul a plecat bucuros și, chiar din acea zi, s-a apucat de treabă. Boierul îi dădea bani pentru tot ce trebuia să cumpere. Însă omul ce și-a spus ? "E, și așa nu ma vede, ce-ar fi să-l înșel ?!"

Și, în loc să facă totul așa cum ar fi trebuit, a început să cumpere lucruri ieftine și proaste și să cheltuiască banii ce îi rămâneau. Când a terminat, casa arăta tare frumos pe dinafară, dar țăranul știa că n-o făcuse bine și că, destul de repede, ea se va strica.

Când i-a arătat casa boierului, acesta i-a spus:

- Fiindcă știu că tu și familia ta locuiți într-o cocioabă mică, îți fac cadou această casă. De-aia te-am lăsat pe tine să o construiești și ți-am spus acum, la sfârșit, tocmai pentru ca bucuria voastră să fie mai mare.

Acum și-a dat seama omul de greșeala sa. A vrut să-l înșele pe altul și, de fapt, singur s-a înșelat. Dacă ar fi fost cinstit și și-ar fi văzut de treabă, și-ar fi făcut un bine lui și familiei sale. Acum, însă, părerile de rău nu mai puteau îndrepta nimic.

Culeasă de Lucian Cornianu

ȘTIAȚI CĂ? Stema Olteniei

În 1872, pe emblema României a fost introdus separat, în afara vulturului Munteniei și bourului Moldovei și simbolul Olteniei. Acest semn heraldic constă dintr-un scut roșu, încărcat cu un leu încoronat care iese dintr-o coroană antică ținând între labe o stea cu șase raze, totul de aur. Leul din stema Olteniei provine din sigiliul mic al lui Mircea cel Bătrân, fiind considerat a fi stema familială a Basarabilor în timp ce coroana este însemnul demnității de mare ban.

Din 1921, stema a căpătat forma de azi; pe fond roșu, se găsește un leu care iese dintr-un pod (podul lui Apollodor de la Drobeta). Atât podul cât și leul sunt, de asemenea, aurii. Podul de la Drobeta din varianta actuală evocă cucerirea romană, latinitatea, iar leul nu mai are coroana regalității. Aceasta stema aparține Olteniei, dar și Banatului.

Initial pe stema Banatului (elaborata abia în 1921 de Comisia Heraldica a României) apare podul care iese din apa albastră, totul pe un fond roșu. Încă din momentul elaborării a fost contopită cu stema Olteniei.



Ana Maria Ionescu

BUCĂTĂRIA ȘI ȘTIINȚA

Continuăm în numărul de astăzi călătoria noastră în cunoașterea proteinelor.

În componența proteinelor intră aminoacizii. Din cei 20 de aminoacizi cunoscuți 8 sunt considerați esențiali, întrucât nu pot fi sintetizați în organismul omului și trebuie aduși zilnic cu alimentele. Aceștia sunt valina, lizina, leucina, izoleucina, metionina, triptofanul, treonina, fenilalanina. Pentru copiii sub 1 an histidina este aminoacid esențial. Ceilalți au fost numiți neesențiali întrucât pot fi sintetizați în organism din alte substanțe. Pentru sinteza proteinelor organismului este nevoie de aminoacizi esențiali și neesențiali în anumite proporții.

Nutriția

Majoritatea microorganismelor și plantelor pot sintetiza toți cei 20 aminoacizi standard, în timp ce organismele animale obțin anumiți aminoacizi din hrană (aminoacizii esențiali). Enzime-cheie cum ar fi de exemplu aspartatkinaza, enzimă care catalizează prima etapă în sinteza aminoacizilor lizină, metionină și treonină din acidul aspartic, nu sunt prezente în organismele de tip animal. La aceste organisme aminoacizii se obțin prin consumul hranei conținând proteine. Proteinele ingerate sunt supuse acțiunii acidului clorhidric din stomac și acțiunii enzimelor numite proteaze, proces în urma căruia lanțurile proteice sunt scindate (denaturate). Ingestia aminoacizilor esențiali este foarte importantă pentru sănătatea organismului, deoarece fără acești aminoacizi nu se poate desfășura sinteza proteinelor necesare organismului. De asemenea aminoacizii sunt o sursă importantă de azot; unii aminoacizi nu sunt utilizați direct în sinteza proteică, ci sunt introduși în procesul de gluconeogeneză, proces prin care organismul asigură necesarul de glucoză în perioadele de înfometare (mai ales proteinele aflate în mușchi).

Proteinele alimentare, reieșind din valoarea lor biochimică, se împart în 3 categorii:

I - proteinele din ou, carne, lapte, pește. Ele conțin toți aminoacizii esențiali în proporții optime pentru sinteza proteinelor organismului, mențin echilibrul proteic în organism;

II - proteinele din legume uscate, cereale. Acestea conțin toți aminoacizii esențiali, dar nu în proporții suficiente pentru sinteza proteinelor omului;

III - gelatina din oase, tendoane, cartilajii, zeina din porumb. În structura proteinelor porumbului lipsesc mai mulți aminoacizi, și cei prezentați sunt în raporturi dezechilibrate și au valoarea biologică scăzută. Valoarea lor biologică poate fi mărită prin asocierea cu proteine de calitate superioară. De exemplu: mămăliga cu lapte sau brânză.

Lipsa proteinelor în alimentație duce la stări de denutriție cronică, diferite boli (hepatoză, pelagra ș.a.), istovirea celulelor nervoase, reținerea creșterii la copii, micșorarea sintezei hormonilor suprarenalelor, hipofizei, tiroidei, pancreasului, glandelor sexuale, micșorarea masei corpului, anemie, leucopenie, polihipovitaminoza, dereglări ale metabolismului mineral (osteoporoza); pielea devine uscată, unghiile - fragile, cade părul.

Este dăunător pentru organism și surplusul de proteine. Excesul lor în rația alimentară se soldează cu supraîncărcarea organismului cu produsele metabolismului proteic, cu intensificarea proceselor de putrefacție în intestine, cu supraîncărcarea ficatului și rinichilor.

Sunt bogate în proteine carnea (20%), peștele (18%), ouăle (12,7%), brânza de vaci (18%), cașcavalul (30%), soia (35%), fasolea (21%), nucile (18%), pâinea (8%), pastele făinoase (11%).

Alimentația rațională recomandă ingerarea în 24 ore a 1 g de proteine la 1 kg de greutate corporală. Așadar, o persoană cu masa corpului de 70 kg are nevoie zilnic de 70 g de proteine. Aportul minim de proteine nu trebuie totuși să fie mai mic de 40 g zilnic. O cantitate de proteine sub acest indice are drept consecință faptul că organismul își consumă proteinele țesuturilor. În unele situații organismul necesită cantități crescute de proteine. În perioada de creștere, copiii au nevoie de 2 g la kg, femeile în perioada sarcinii - de 1,5g/kg/corp, iar când alăptează - de 2g/kg/ corp. Valoarea energetică a proteinelor trebuie să constituie 10-15 % din totalul de calorii pe care îl conține rația alimentară.

NECESARUL DE PROTEINE depinde de necesitățile organismului:

1.Cantitativ:

Copii: 0-6 ani - 3-4 g prot/kg corp/24 h

7-12 ani - 2-3 g prot/kg corp/24 h

12-20 ani - 1,5-1,7 g prot/kg corp/24 h

Adulți: 1,2-1,5 g/kgc/zi (ex: 75 kg ® 85-105 g proteine/zi)

Gravide și mame care alăptează: 2 g/kgc/zi

Sportivi, muncitori, refaceri musculare: 2-3 g/kgc/zi

SURSE DE PROTEINE

- Produse animale: lapte, brânzeturi (100g brânză = 25-30 g proteine), carne (conține 20% proteine), viscere (ficat, rinichi, inimă, splină, pește), ouă.

- Leguminoase: fasole (20-25%), mazăre, soia (35%).

- Cereale: pâine (8%).

- Nuci, arahide, alune, cartofi, ciuperci, legume, fructe (ultimele 2 mai puțin).

Carnea și produsele din carne sunt principalele surse de proteine de calitate superioară.

Conținutul de proteine variază invers proporțional cu conținutul de grăsime, în cărnurile slabe cantitatea de substanțe proteice fiind maximă (17...22%) comparativ cu cărnurile grase. Proteinele intracelulare care formează marea majoritate a cărnii macre au o structură amino-acidică echilibrată, adecvată necesarului organismului uman.

Proteinele extracelulare din tendoane, cartilajii, fascii, sunt reprezentate mai ales prin colagen și elastină, lipsite de triptofan și sărace în ceilalți aminoacizi esențiali. Colagenul și elastina scad valoarea nutritivă a țesuturilor care le conțin.

Oul este singurul aliment care conține proteine și lipide în cantități proporționale (13% și respectiv 11% pentru oul de găină).

Amestecul proteinelor albusului și gălbenușului realizează cea mai valoroasă proteină din punct de vedere nutritiv, cu conținutul amino-acidic cel mai echilibrat, considerată proteina etalon pentru aprecierea valorii nutritive a altor surse alimentare de proteine.

Produsele cerealiere și leguminoase contribuie și la acoperirea necesarului de proteine. Conținutul în aceste componente variază între 7...12% în produsele cerealiere și ajunge la 20...34% la leguminoase. Proteinele componente sunt însă proteine de clasa a II-a, cele din cereale având ca aminoacid limitat lizina și cantități relativ mici din alți aminoacizi esențiali.

Din punctul de vedere al valorii nutritive a proteinelor furnizate, soia ocupă cel mai bun loc, cu o poziție intermediară între cereale și produsele de origine animală, iar porumbul conține cea mai deficitară proteină (zeina). Proteinele sunt inegal distribuite între formațiunile anatomice ale boabelor, fiind concentrate mai ales în embrion și stratul aleuronic.

Mihai Ion

O REȚETĂ PE SĂPTĂMÂNĂ URZICI

1 kg și un sfert de urzici, 30g de făină, ulei, sare, hrean și mujdei de usturoi (după gust).

Mod de preparare:

Urzicile se spală bine și se aleg doar frunzele și moțurile din vârfurile plantei. Apoi se spală din nou în câteva ape călduțe. Le punem într-o oală, turnăm peste ele apă sărată clocotită (doar cât să le acopere) și le lăsăm pe foc slab. Când sunt bine fierte, le strecurăm și le răsturnăm în oală. Frecăm urzicile cu o lingură de lemn, de pereții oalei, până obținem o pastă (putem face aceasta și în strecurătoare, după ce s-a scurs zeama de la fierbere). Apoi începem să adăugăm, puțin câte puțin, făină și ulei, frecând bine. Când pasta este bine frecată și destul de groasă, mai adăugăm puțină zeamă de la fierberea urzicilor, așa încât consistența să fie cea a unui magiun subțire. Atunci se mai pune pe foc slab pentru o jumătate de oră, amestecând și băgând de seamă să nu se prindă de fundul oalei. Urzicile bătute se pun pe o farfurie și se servesc reci, cu hrean proaspăt și, pentru cine dorește, cu mujdei de usturoi. Se mănâncă cu mămăligă

Din rețetele de post ale creștinului

EVENIMENTELE SĂPTĂMÂNII 2 – 8 martie 2009

Luni, 2 martie - Sf. Sfințit Mucenic Teodot, Episcopul Cirenei, Sf. Mucenici Isihie și Nestor (Începutul postului Mare – Zi aliturgică)

Teatrul Țândărică – „Albă ca Zăpada” ora 10:00

Marti, 3 martie - Sf. Mucenici Eutropiu, Cleonic și Vasilisc (Zi aliturgică)

Miercuri, 4 martie - Cuv. Gherasim de la Iordan; Sf. Mc. Pavel și Iuliana, sora lui

Teatrul Țândărică – „Păcală” ora 10:00

Joi, 5 martie - Sf. Mc. Conon Grădinarul; Sf. Sf. Mc. Conon din Isauria, Sf. Mc. Iraida

Sala Rapsodia – „Rencontres” ora 19:30

Teatrul Țândărică – „Punguța cu doi bani” ora 10:00

Vineri, 6 martie - Sfinții 42 Mucenici din Amoreea; Sf. Eufrosin;

Sâmbătă, 7 martie - Sf. Mc. Ep. din Cherson: Vasilevs, Efreem, Evghenie, Capiton, Agator și Elpidie (Pomenirea morților – Sâmbăta Sf. Teodor)

Duminică, 8 martie – Cuv. Teofilact Mărturisitorul, Episcopul Nicomidiei

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:

- Luni 15³⁰ – 16³⁰ Meditații la matematică cu D-na prof. Elena Moroza
- Marți, 9³⁰-11⁰⁰ Meditații la Limba Romană cu D-na prof. Cristiana Daniela Aldea
- Marți 11⁰⁰-13⁰⁰ Citirea Psaltirii
- Miercuri 19³⁰-21⁰⁰ Meditații la Limba Engleză cu Anca Negoescu
- Vineri 9⁰⁰-11⁰⁰ Curățenie
- Sâmbătă 10⁴⁵-13⁰⁰ Discuții pe tema „Plante medicinale” cu Dl. Mihai Aldea

Ne puteți comunica sugestiile și impresiile Dvs. la adresa de e-mail: cuvintedefolos@gmail.com sau să ne contactați personal. Vă așteptăm.

NOTĂ: Publicația se distribuie gratuit