



**THE ROMANIAN ORTHODOX
METROPOLIA OF THE AMERICAS
SAINT NICHOLAS - ROMANIAN ORTHODOX CHURCH**
45-03 48 Av. Woodside NY, 11377; www.stnicholaschurch.net



PROGRAMUL LITURGIC ÎN SĂPTĂMÂNA 11 - 17 MARTIE

Luni 11 MARTIE:

Pavecernița Mare și Canonul Sf. Andrei
Criteanul 7.00 PM

Marți 12 MARTIE:

Pavecernița Mare și Canonul Sf. Andrei
Criteanul 7.00 PM

Miercuri 13 MARTIE:

Pavecernița Mare și Canonul Sf. Andrei
Criteanul 7.00 PM

Joi 14 MARTIE:

Pavecernița Mare și Canonul Sf. Andrei
Criteanul 7.00 PM

Vineri 15 MARTIE:

SFÂNTUL MASLU și MOLIFTELE SF. VASILE CEL MARE ... 6.30 PM

Sâmbătă 16 MARTIE:

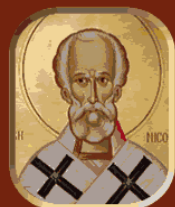
Utrenie, Sfânta Liturghie și Parastas 8.30 AM
Vecernie 7.00 PM

Duminică 17 MARTIE: **DUMINICA ORTODOXIEI**

Utrenie și Sfânta Liturghie 8.30 AM
FILM RELIGIOS 12.30 PM



Preot Paroh: Marius Daniel Dumitrescu
917 592 2571 – mobil



THE ROMANIAN ORTHODOX METROPOLIA OF THE AMERICAS

SAINT NICHOLAS

ROMANIAN ORTHODOX CHURCH

WOODSIDE, NEW YORK



45-03 48th Ave.
Woodside, NY 11377



tel: (718)784-4453
cell: (917)592-2571



DUMINICA IERTĂRII

Duminica din 10 Martie, ziua care precede intrarea in Postul Sfințelor Pasti, este numita Duminica Izgonirii lui Adam din Rai, dar si Duminica Iertării. Sfinții Parinti i-au dat acestei duminici si acest nume, pentru a ne arata ca nimeni nu poate intra in post daca nu este in pace cu semenii. Dumnezeu doreste sa mergem sa ne cerem iertare de la cei pe care i-am ranit prin cuvintele si faptele noastre si sa dam iertare tuturor celor ce o cer de la noi. Sa luam aminte neincetat in acest post la cuvintele Mantuitorului: "*Ca de veti ierta oamenilor greselile lor, ierta-va si voua Tatal Cel ceresc; iar de nu veti ierta oamenilor greselile lor, nici Tatal vostru nu va va ierta greselile voastre.*"

Retetele medicinei isihaste pentru cei grav bolnavi

.... Nu vă complicați cu sortimente rare; cele mai la îndemână sunt și cele mai bune. Este chiar indicat să nu se folosească sortimente prea variate, ci perioade cât mai lungi să se folosească un singur sortiment. Așa folosiți alternativ cel mai mult morcovii, varza, dovleceii, verdețurile obișnuite și rar altele mai deosebite. Cerealele, la fel, grâul și porumbul pe prim plan și apoi orezul. Cei bolnavi să evite cartofii și roșiile, mai ales bulionul, care este foarte nociv la boală. Noi mai recomandăm, insistent, ca zilnic să se folosească semințe de dovleac (crude, neprăjite), câte o mână, pentru că deparazitează traiecul digestiv și totodată hrănesc, și de asemenea desfundă secreția biliară. La fel este urzica, vegetala „minune”, crudă sau uscată. Fructele să nu fie prea dulci, dar nici acre. Să se evite dulciurile, că sunt „otrava mascată” a bolilor. În boală este nevoie de o hrănire ușoară, dar dulciurile trec prea repede în sânge și adesea rămân nedigerate și intoxică mai mult decât hrănesc. La fel, lactatele și brânzeturile, care înfundă circulația digestivă, trec nedigerate în sânge și se depun în organe. Trebuie o alimentație cât mai naturală, pe care organismul bolnav cu puterile ultime le mai poate digera. Și mai trebuie ca organismul să fie repus pe picioare, ca să înceapă „digerarea”. Copilul mic are în special niște sucuri ce pot digera laptele (dar cel natural, de mamă), însă adultul are doar „sucuri pentru pâine-laptele vârstei a doua”. De aceea, noi insistăm cu atâta evidență pe pâine, ca arhememorial al hranei noastre. Pâinea (dar cea necoptă, pustricească) refac memorialul digestiei și al hranei, de unde și efectul medicamentos.

Piureuri de vegetale cu pâine pustricească, sărmăluțe și chiftelute cu pâine pustricească. Este meniul pentru masa de prânz. Morcovi, dovlecel, sau varză crudă, sau o salată de vegetale de sezon, (câte un sortiment după posibilități, rase cât mai mărunte), cu pâine pustricească (din diferite cereale, mai ales de grâu și seară, sau hrișcă, 10%) și puțină acritură naturală și foarte puțină sare. Și puțin usturoi și ceapă (dar atenție, puțin, că acestea sunt excitante mai ales pentru tineri; prazul este mai bun). Se face astfel un piure ce se diluează cu alte vegetale rase, sau cu puțină apă (ușor încălzită sau fiartă pentru cei predispuși la diaree). Se mănâncă cu puțin cir de porumb. Se pot folosi murături. Dintr-o cantitate mică de acest piure se face și o ciorbită, punându-se apă încălzită sau fiartă și cu adaos de acritură-murături.

La fel, din cele mai de sus se fac mici sărmăluțe, care se învelesc în foi de varză crudă sau acră, sau în foi de viță. Tot la fel se fac chiftelutele, dar mai tari, cu pesmet de pâine pustricească pe deasupra. Se mai prepară un „sos picant” din materialul respectiv, cu un adaos mai mare de acritură și ceva condimentat. Se mănâncă, la fel, cu puțin cir de porumb. Din mici cantități din acestea se face și supa, ca felul doi, ca mai sus. Noi indicăm să se mănânce întâi mâncarea mai tare și apoi ciorbele zemoase. Supa să fie felul doi. Aceste meniuri naturale sunt foarte hrănitore, chiar dacă sunt servite în cantități mici. O „lingură” de mâncare naturală face cât o farfurie mare de fierturi. Mai ales pentru bolnavi, „mâncarea cu picătura” este la fel cu cea cu farfuria.

Pentru masa de seară, se poate folosi tot ca la prânz, sau se repetă meniul de dimineață (Vezi rețeta 5). Bolnavii să evite pe cât posibil uleiul, ca și orice grăsime directă, ca unt, smântână, pentru că acestea trec nedigerate în sânge și produc înfundări circulatorii. Să se folosească semințele uleioase măcinate. Atenție, și semințele trebuie ținute până la 10 ore în apă, ca să se desfacă partea

uleioasă și să se neutralizeze rânzezeala datorată uscării. Se indică și o selectare diurnă a mâncării. Dimineața să se mănânce fructele și hidricile⁵, dar nici dulci, nici prea acre. Se pot folosi citricele și alimentele ușor acide. La prânz să se folosească alimentele proteice, puține lactate-brânzeturi (unii chiar ouă și carne) și boabele leguminoase, ca fasolea, soia, lintea, mazărea. Seara să se folosească amidonoasele-glucidele, cele ușor dulci. Așa, să nu se amestece unele cu altele, că devin indigeste. Se poate folosi însă și un singur sortiment pe toată ziua, dar acesta să fie „amidonos”, nu proteic și acid. Bolnavii să fie atenți cu această selectare. Se tot vorbește de o alimentație completă, vitaminoasă, calorică. Pentru bolnav nu mai este important câte calorii are, dar trebuie ținut cont de părțile celelalte. Știința a descoperit importanța hranei complete, adică să fie deodată cele trei categorii, glucide, proteine și grăsime. Meniurile noastre naturale satisfac aceste condiții. Fiind naturale, au toate vitaminele. Semințele au grăsimi și proteine. Pâinea pustricească are din plin partea amidonoasă. Problema mai delicată este cu așa zisele „proteine esențiale”, ce nu se găsesc în vegetale. Nucile, urzica, hrișcă, ovăzul, lintea, și mai ales soia au și aceste ingrediente. De aceea, este indicat ca, totuși, să se mai folosească de către bolnavi și puține lactate-brânzeturi, dar tot nedegradate termic, care au proteinele esențiale. Noi evităm carnea, ouăle și peștele, dar nu cu exclusivitate totală, mai ales pentru unii care cu greu pot trece la mâncarea direct naturală.

Laptele și brânzeturile să fie doar naturale, netrecute prin foc, pasteurizare sau cu alte prefaceri. De asemenea, să fie în cantități minime, doar atât cât să completeze lipsurile proteice. O lingură de caș dulce, până la 10 linguri de lapte dulce sau iaurt, sunt suficiente. Mai mult, acestea să fie doar pe stomacul gol și fără nimic altceva, iar alte sortimente să se mănânce după o oră. Cei ce muncesc mai greu pot folosi și cantități mai mari, dar tot cu condiția de a fi luate singure. Timpul cel mai indicat este înainte cu o oră de masa de prânz. Dacă aveți posibilitatea de a procura lapte direct de la vacă, faceți cam o jumătate de kg. de iaurt, care să se acrească foarte puțin și mâncați-l așa, trei zile pe săptămână, ajută mult. Excluzăți cașcavalul, brânza topită, sau alte feluri de brânzeturi fermentate. Pentru boli grave, acestea sunt otrăvuri. Cașul dulce este cel mai accesibil, dar nu mult. Această cantitate minimă este suficientă. Baza alimentației este în verdețuri, în boabele leguminoase și mai ales în cereale. Fructele sunt deserturile. Cine nu înțelege aceasta, nu va beneficia de tratarea bolilor. După mesele principale, nu vă grăbiți să mai mâncați, ci faceți o pauză, în care să beți doar apă simplă, gură cu gură și la intervale de 10-15 minute, ca să se dizolve sucurile stricate după digestie, să se purgeze reziduurile digestiei și să se spele murdăriile digestiei. Țineți apa într-o sticlă albastră la lumină câteva ore, ca să se dezinfecteze, și eventual puneți un cățel de usturoi puțin zdrobit, sau în caz de diaree, fierbeți apa și apoi lăsați-o la lumină câteva ore și apoi folosiți-o. Apa este al doilea medicament după pâine, în Medicina Isihastă.

Semințele uleioase trebuie neapărat „înmuiate” timp de 10 ore (ușor zdrobite, dar nu măcinate, ca să nu încolțescă, pentru că le dă o toxicitate de încolțire foarte distructivă pentru bolnavi). Zilnic folosiți sămburi de nucă sau de alte semințe (dovleac, floarea-soarelui, alune, în prealabil înmuiate, cum s-a menționat mai sus), nu mai mult de o lingură, pe care să le mestecați încet, ca pe bomboane înaintea meselor principale; sunt alimentul-medicament de cea mai mare valoare. Cei fără dinți să le zdrobească foarte bine, ca pe o pasta. Atenție să fie bine mestecate în gură, cel puțin trei minute la orice înghițitură.

Jeromonah Ghelasie

Fragment din volumul "Retetele medicinei isihaste pentru cei grav bolnavi",