

Publicație editată de Parohia TOMA COZMA, ISSN 2067 - 8274
Str. Toma Cozma, nr. 41, cod poștal 700 554, Iași, tel/fax: 0232 211 273,
Preot paroh Mihai Mărgineanu, tel. 0742 044 844
Preot II Iustinian-Ionuț Răduc, tel. 0729 935 888,
Secretar redacție Vasilica Onofrei, tel. 0741 706 602, 0761 621 994, redactor_sef@yahoo.com
www.parohiatomacozma.ro,
parohiatomacozma@gmail.com

Se distribuie prin pangarul parohiei. Pentru susținerea acestei publicații, dar și pentru activitățile culturale și filantropice ale parohiei, primim donații în contul IBAN RO38 RZBR 0000 0600 0027 6450 deschis la Raiffeisen Bank Iași

Programe gratuite pentru copii, elevi, studenți și tineri organizate în parohia noastră

Adresăm tuturor copiilor, elevilor, studenților, tinerilor, precum și tuturor persoanelor interesate, indiferent de vârstă, invitația de a se înscrie la următoarele activități:

- CLUB DE ȘAH
 - COR DE TINERET „PSALM” IN CADRUL CURSULUI GRATUIT DE INTERPRETARE A MUZICII RELIGIOASE CORALE
 - MEDITAȚII la matematică, limba română pentru elevi de gimnaziu și liceu
 - CURSURI gratuite de LIMBA ENGLEZĂ,
- Condiții de înscriere și detalii:**
- www.parohiatomacozma.ro
 - tel. 0741 706 602 sau 0761 621 994
 - e-mail/id messenger: redactor_sef@yahoo.com

BIBLIOTECA PAROHIALĂ

*Delectează-te cu o carte nouă!
Citește și informează-te !*

Prin Biblioteca Parohială vă punem la dispoziție o gamă largă de cărți religioase și de cultură generală.

Program de funcționare:

Duminica, între orele 11.00-12.00, 1

a Căsuța filantropică

Persoane de contact:

*Alexandra Popa, tel. 0720 606 820,
petite_sourire@yahoo.com

*Irina Dănilă, tel. 0742 344 024,
irina_danila93@yahoo.com



Tipografia Cromia Line, Adresa: STR. SOCOLA, Nr. 51-53
tipografii, materiale publicitare, producție
cromia.line@yahoo.com, 0728 101 081

Cum ne poate ajuta natura în menținerea sănătății (I)

*Pentru prevenirea atacurilor cerebrale, bea ceai. Consumat în doze regulate, ceaiul previne depozitarea grăsimilor pe pereții arteriali. De fapt, îți taie pofta de mâncare și păstrează greutatea în limite normale. Ceaiul verde este ideal pentru sistemul imunitar.

*Contra durerilor de cap, consumă mult pește, deoarece uleiul de pește previne durerile de cap. La fel acționează și ghimbirul, care reduce inflamațiile și durerea.

*Febră mare? Consumă mult iaurt înainte de anotimpul primăverii (cu polen). Consumă miere "locală" zilnic.

*Contra insomniei, consumă miere, ca tranchilizator și sedativ.

*Contra astmului consumă ceapa! Te ajută prin faptul că ușurează circulația pe tubii bronhici. Se practică aplicarea de pachețele cu ceapă pe piept, ajutând la respirație.

*Contra artritei, consumă pește! Somonul, tonul, macroul și sardinele previn artrita.

*Peștele conține uleiuri omega, bun pentru sistemul imunitar.

*Contra problemelor cu stomacul, consumă banane și ghimbir, îți vor calma stomacul și își vor vindeca greața de dimineață.

*Contra infecțiilor urinare, consumă suc de afine. Cu ajutorul gradului ridicat de aciditate, îți va controla bacteriile nocive.

*Contra problemelor cu oasele, consumă ananas! Fracturile osoase și osteoporoza pot fi prevenite cu ajutorul manganului din ananas.

*Contra problemelor cu memoria, consumă scoici! Te ajută să-ți îmbunătățești funcțiile mentale prin aportul foarte important de zinc.

*Ești răcit ? Consumă usturoi! Îți ia senzația de cap turbure și nu uita că scade și colesterolul. Dacă tușești, folosește piper roșu. O substanță similară se găsește în siropul de tuse. Ai grijă la cantități, îți poate afecta stomacul.

*Contra cancerului la sân, consumă grâu, țărâțe și varză. Te ajută să menții estrogenul la nivel sănătos.

*Contra cancerului la plămâni, consumă legume verzi și portocalii. Conțin un antidot ideal, numit beta-caroten, o forma de vitamina A.

*Contra ulcerului, consumă varză. Conține substanțe care ajută la calmarea ulcerului gastric și duodenal.

*Diaree ? Consumă mere. Răzuiește mărul de coajă, lasă-l să se maronească și mănâncă-l. De asemenea și bananele vindecă această afecțiune.

(continuare în numărul viitor)

Recomandări medicale on-line

Credința și fapta

Foaie duminicală a parohiei "Toma Cozma"

Vineri, 1 octombrie:

Acoperământul Maicii Domnului

Duminica a optsprezecea după Rusalii



Împărătesei celei alese mai înainte de veci, Împărătesei celei mai înalte decât toată făptura cerului și a pământului, care a venit oarecând la rugăciune în Biserica din Vlaherne și se ruga pentru cei din întuneric. Acestea și noi, cu credință și cu umilință îi serbam Acoperământul ei cel luminos. Iar tu, ca ceea ce ai putere nebiruită, izbăvește-ne pe noi din toate nevoile, ca să strigăm ție : Bucură-te bucuria noastră, acoperă-ne pe noi de tot răul cu cinstitul tău Acoperământ.

Condacul I, Acatistul Acoperământului Maicii Domnului

Acest Acatist este foarte folositor pentru creștini și ni se recomandă a-l citi. El se găsește și la pangarul bisericii noastre.

Evangelia duminicii
Pescuirea minunată (Luca 5, 1-11)

1. Pe când mulțimea Îl îmbulzea, ca să asculte cuvântul lui Dumnezeu, și El ședea lângă lacul Ghenizaret,
2. A văzut două corăbii oprite lângă țărm, iar pescarii, coborând din ele, spălau mrejele.
3. Și urcându-Se într-una din corăbii, care era a lui Simon, l-a rugat s-o depărteze puțin de la uscat. Și, șezând în corabie, învăța, din ea, mulțimile.
4. Iar când a încetat de a vorbi, i-a zis lui Simon: Mână la adânc și lăsați în jos mrejele voastre, ca să pescuiți.
5. Și, răspunzând, Simon a zis: Învățătorule, toată noaptea ne-am trudit și nimic nu am prins, dar, după cuvântul Tău, voi arunca mrejele.
6. Și făcând ei aceasta, au prins mulțime mare de pește, că li se rupeau mrejele.
7. Și au făcut semn celor care erau în cealaltă corabie, să vină să le ajute. Și au venit și au umplut amândouă corăbiile, încât erau gata să se afunde,
8. Iar Simon Petru, văzând aceasta, a căzut la genunchii lui Iisus, zicând: Ieși de la mine, Doamne, că sunt om păcătos.
9. Căci spaima îl cuprinsese pe el și pe toți cei ce erau cu el, pentru pescuitul peștilor pe care îi prinseseră.
10. Tot așa și pe Iacov și pe Ioan, fiii lui Zevedeu, care erau împreună cu Simon. Și a zis Iisus către Simon: Nu te teme; de acum înainte vei fi pescar de oameni.
11. Și trăgând corăbiile la țărm, au lăsat totul și au mers după El.

Program liturgic în această săptămână

- ◆ **Duminică, ora 18.00** — Paraclisul Maicii Domnului
- ◆ **Joi, ora 18.00** — Slujba Vecerniei întru cinstirea sărbătorii **Acoperământului Maicii Domnului,**
- ◆ **Vineri, de sărbătoarea Acoperământului Maicii Domnului, ora 8.00** - Sfânta Liturghie. Nu se mai săvârșește Sf. Maslu, la ora 18.00
- ◆ **Sâmbăta, ora 18.00** — Slujba Vecerniei

Triunghiul mântuitor: post, credință rugăciune

Practicate în mod mecanic, formal sau superficial, postul, rugăciunea sau ostenelele duhovnicești riscă să inducă un anume automatism. De obicei, suntem obișnuiți a judeca lucrurile în funcție de efectul imediat, raportându-ne unui mecanism uman în care știm că toate acestea ajută, ne sunt de folos. Vine întrebarea: *Cât să postești ? și Cum să postești ? Cât să te rogi și Cum să te rogi ?* Este greu de înțeles și de explicat aceasta. Regretatul Mitropolit al Ardealului, Antonie Plămădeală, povestește despre o întâlnire cu o persoană mai puțin familiarizată cu învățătura de credință Ortodoxă. Este întrebat Mitropolitul: „câte metanii ar trebui să fac în fiecare zi, ca să mă mântuiesc ?” Desigur că acestea nu se pot cuantifica, nu există o „doză” sau o „rețetă”, pentru că nu numărul metaniilor ne mântuie, ci starea pe care o angajează în fiecare dintre noi.

Ce ar trebui de fapt să urmăresc ? Cum pot eu verifica dacă m-am rugat îndeajuns, dacă am postit îndeajuns, dacă m-am ostenit îndeajuns ? - Efectul se vede în transformarea mea. Dacă postind, am învățat să nu mai judec pe cei din jurul meu, postul mi-a fost de folos; dacă rugându-mă, am învățat să mă rog pentru dușmani, rugăciunea îmi este de folos. Dacă ostenelelor mele, le adaug mereu, multă smerenie, acestea, sunt și devin cu adevărat ziditoare pentru suflet. Iată cum, aici, în acest triunghi al devenirii noastre spirituale - post, rugăciune și fapte bune - în acest triunghi stă secretul mulțumirii sufletești și mai cu seamă stă abila luptă pe care diavolul o poartă cu noi. Pentru că în lupta noastră cu diavolul și cu puterile celui rău nu există un „eu” și un „tu”, totul se petrece în mine, în interiorul meu, de aceea, lupta cu cel rău presupune luptă cu sine însuși, cu răul din mine. Și această luptă cu răul din mine trebuie întotdeauna să aducă victoria mea. Este o luptă avantajoasă pentru că se dă pe un teren care îmi este foarte familiar și cu toate acestea, de multe ori, foarte străin, pentru că eu nu mă cunosc foarte bine pe mine însumi.

Adevărata putere asupra celui rău se vedește în stare de smerenie. Există o relatare în Viața Sfântului Antonie despre lupta cu diavolul și arăta că a venit la acest sfânt o femeie posedată de un duh rău. Și l-a rugat să fie eliberată și de duhul rău și de starea de păcat în care se afla. Și, deși Sfântul s-a rugat și a postit vreme îndelungată, cu toate acestea nu a reușit nimic. În cele din urmă, ostenit de tot efortul pe care îl făcuse, se adresează ucenicului său Pavel și îi spune: *De astăzi înainte, postește tu și te roagă tu. Poate vei reuși tu, văd că eu nu reușesc.* Și după doar câteva zile, femeia este vindecată. Sfântul Antonie, revoltat oarecum, cum de tocmai acest ucenic al său avusese o astfel de minune, îl întreabă: *Dar tu cum te-ai rugat ? - Păi, eu am postit și m-am rugat, am petrecut în ostenele și în asprimi, așa cum ai spus.— Bine, dar ce ai spus în rugăciune ? - Păi, mereu am spus, Doamne, pentru rugăciunile Părintelui meu Antonie, eliberează pe femeia aceasta.*

Ucenicul, în nevinovăția sa, i-a dat o mare lecție de smerenie. Sfântul nu s-a gândit nici o clipă să ceară de la Dumnezeu ca femeia să fie vindecată pentru rugăciunile altuia, nu pentru rugăciunile și ostenelele sale. Cu adevărat abili trebuie să fim cu această virtute a smereniei, care întotdeauna poate aduce mari foloase, pentru că și credința sănătoasă la care face referire Mântuitorul Iisus Hristos ca fiind foarte puternică este întărită, fundamentată pe smerenie. De aceea, iată, spunea Mântuitorul Iisus Hristos Sfântului Pavel, după cum acesta mărturisește în fragmentul autobiografic din *Epistola a doua către Corinteni*, că puterea lui Dumnezeu se vedește în smerenie, în neputință, în umilință.

Este una dintre cele mai mari puteri în lumea aceasta: puterea de a fi smerit. Pentru că ea te unește, te apropie cu adevărat de Dumnezeu. De Dumnezeu nu te poți apropia decât numai în stare de smerenie. Să punem cât mai mult în lucrare smerenia creștină, alimentată cu ostenele și cu rugăciuni specifice care să ne aducă și nouă eliberare din acea trufașă stăpânire a celui rău, care cu atâta viclenie știe și, de multe ori reușește să ne manipuleze pe toți.

Pr. Mihai Mărgineanu

Asupra noastră este întins acoperământul ceresc al Sfinților; cum să ne învrednicim de mila lor?

Praznicul Acoperământului Preasfintei Născătoare de Dumnezeu descoperă ochilor minții noastre o priveliște nespuse de mângâietoare și aducătoare de bucurie! El ne descoperă cerul, iar acolo - pe Stăpâna de Dumnezeu Născătoare, ce mijlocește pentru noi înaintea Domnului și atrage în urma sa, ca să mijlocească în același fel, toată ceata Sfinților, ce sunt puternici prin îndrăznirea către Domnul; iar în urma lor ni-L descoperă pe însuși Domnul tuturor, Ce ia aminte la mijlocirea aceasta și Se lasă înduplecat de ea. Preaîmbucurător lucru! Căci din această mijlocire a Preasfintei Născătoare de Dumnezeu dimpreună cu Sfinții toți și din înduplecarea Domnului spre milostivire față de noi se alcătuieste asupra noastră acoperământ ceresc de mare milostivire, preaplin de haruri pururea gata să se reverse asupra noastră.

Să luăm aminte la asta, fraților! Acoperământul de care vorbim este întins asupra noastră, și noi ne aflăm sub el fără conștință. Suntem înconjurați de ne-voi sufletești și trupești, iar acolo este ajutorul cel de tot felul, binele de tot felul și darul cel de tot felul. Să întindem mâinile și să primim darul, să ne deschidem inimile și gurile și să ne umplem de bunătăți, să strigăm și să atragem ajutorul. Inșă, oricât ar fi de pregătită pentru noi darea cea de tot felul, trebuie, totuși, să ne pregătim și noi pentru a o atrage și a o primi. Vasul cu care o primim este inima însetată, căutătoare; puterea de atragere este rugăciunea înlăcrimată, care nădăjduiește; mâinile primitoare sunt îndrăznirea fiască și smerenia. Dacă vom dobândi o asemenea așezare sufletească, va fi între noi și acoperământul ceresc o împărțire neconștință. Noi vom fi atunci pământ însetat, iar el va fi un nor ce înrouează și alină setea. Și dacă chiar așa ar sta lucrurile, am fi întru totul desăvârșiți și de nimic nu am fi lipsiți. Dar de vreme ce nu suntem desăvârșiți și se ating de noi lipsurile, înseamnă că lucrurile nu stau așa... Altfel este de neînțeles cum

se face că între noi sunt încă oameni cărora le lipsește ceva, de vreme ce și bunătatea proniatoare ne cuprinde, și mijlocire pentru noi este fără conștință în ceruri, de vreme ce avem îngeri păzitori și Sfinți ale căror nume le purtăm, care mijlocesc pentru noi și ne poartă de grijă?! Nu alta este pricina decât că fie că nu avem în ce primi darul ceresc, fie că n-avem cu ce, fie că n-avem... pentru ce. O să vă lămuresc fenomenul acesta — duhovnicesc — cu ajutorul fenomenelor ce se văd. Când se adună pe cer nori și-l acoperă, ci sunt plini de ceea ce se numește electricitate. Electricitatea este iubitoare de împărțire și, îndată ce află un loc gata să o primească, iese și petrece în chip vădit atât acolo, în cer, cât și aici, pe pământ. O atrag obiectele înalte, ascuțite, rate; o conduc umezeala, mișcarea aerului. Când așa ceva se află între lucrurile pământești într-o măsură atât de mare încât este în stare să o atragă, ea se coboară pe pământ; când nu găsește așa ceva, nu se pogoară, iar norii trec fără urmări. La fel se întâmplă și în viața duhovnicească. Acoperământul ceresc este întins, ca un nor, deasupra noastră și este plin de bunătățile cerești - iubitoare : împărțire, gata să se pogoare îndată ce sunt între noi oameni care le atrag și sunt în stare să le primească, adică oameni care prin însușirile lor duhovnicești aseamănă obiectelor materiale care atrag din nori electricitatea. Iată aceste însușiri: ce este în lumea materială înălțimea, aceea este în lumea duhovnicească smerenia, pentru că ea este înaltă înaintea Domnului; ce este acolo ascuțimea, aceea este dincolo năzuința spre cer a minții; ce este acolo curăția, aceea este dincolo nefățarnicia doririi de lucrurile cerești; ce este acolo curgerea aerului, aceea este dincolo mișcarea sfintelor gânduri și simțăminte; ce este acolo umezeala, aceea este dincolo inima înfrântă și înlăcrimată; ce este acolo căldura, aceea este aici arderea duhului încălzit prin rugăciunea cea cu nădejde. Cine este plin de aceste simțăminte și așezări sufletești nu are cum să nu atragă din acoperământul ceresc întins asupra noastră harul dorit și căutat. *Cereți, și se va da vouă; căutați, și veți afla; bateți, și vi se va deschide* (Mt. 7, 7).

Sfântul Teofan Zăvorâtul, *Predici*, Editura Sophia, București, pp. 192-193