

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

Cum ne poate ajuta natura în menținerea sănătății (II)

(continuare din numărul trecut)

*Artere înfundate ? Consumă AVOCADO ! Grăsimile mono și nesaturate pe care le conține scad colesterolul.

* Presiune sanguină mare ? Consumă țelină și ulei de măsline. Conțin substanțe care scad presiunea sângelui.

*Glicemie mare ? Consumă BROCCOLI și alune! Conțin crom și ajută la reglarea insulinei și a glicemiei.

*Kiwi – mici și puternice, prin sursa sigură de potasiu, magneziu, fibre și vitamina E. Cantitatea de vitamina C este de două ori mai mare decât cea a unei portocale.

*Mărul – un măr pe zi ține medicul la distanță. Conține vitamina C în cantități mici, dar antioxidanții și flavonoidele care intensifică activitatea vitaminei C ajută la scăderea riscului de cancer la colon, atacuri de cord și atacuri cerebrale.

*Căpșunile – protejează organismul de cancer, având cel mai puternic factor de antioxidare. Radicalii liberi înfundă vasele de sânge. Orice fel de boabă-fruit este benefică prin proprietățile antioxidante și ne mențin tineri.

*Afinele sunt cele mai bune și versatile pentru sănătate, deoarece neutralizează toți radicalii liberi care ne invadează organismul.

*Portocala – cel mai dulce medicament. 2-4 bucăți pe zi ajută organismul să se ferească de gripă, scade colesterolul, previne și dizolvă pietrele la rinichi, micșorează riscul cancerului de colon.

*Pepenele roșu – cel mai iubit suc natural răcoritor care potolește setea. Compus din 92% apă, conține o doză imensă de glutathione care ajută la sporirea sistemului imunitar.

Constituie o sursă cheie de lycopene - oxidantul care lupta aprig împotriva cancerului.

Alți nutrienți sunt vitamina C și potasiul, substanțe naturale SPF care mențin pielea sănătoasă și o protejează de razele solare nocive.

*Guava și Papaya – premiate la conținutul de vitamina C, bogate în fibre care ajută la prevenirea constipației, caroten bun pentru ochi, gaze la stomac și indigestie.

*Roșii – foarte bune pentru prevenirea problemelor de prostată la bărbați.

Recomandări medicale on-line

Credința și fapta

Foaie duminicală a parohiei "Toma Cozma"

Duminica a nouăsprezecea după Rusalii

Slujbă festivă în sobor la parohia noastră

Evanghelia duminicii
Predica de pe munte - Luca 6, 31-36

Astăzi, duminică, 3 octombrie, alături de preoții slujitori, vor participa la Sfânta Liturghie și doi preoți invitați: P. Cuv. Protos. Arsenie Mărgineanu, duhovnicul mănăstirii Vorona și P.C. Pr. Mihai Meseșan, paroh la parohia din Lugano, Elveția, cu hramul „Sfântul Ioan cel Nou de la Suceava”, care va rosti și cuvântul de învățătură.

Părintele Mihai Meseșan, originar din Cluj, cu o frumoasă experiență administrativă, desfășoară o bogată activitate pastorală și misionară în cantonul Ticino din zona de sud a Elveției, fiind iubit și apreciat de enoriașii săi și a venit la Iași pentru a participa și la cununia tinerilor Cosmina Mărgineanu și Mircea Stoleriu.

De asemenea, slujba de astăzi va fi onorată prin participarea familiei Adrian și Ileana Fulga, reprezentanții firmei A.P.T.M. din Elveția, sosiți pentru a participa la același eveniment. Binecuvântați de Dumnezeu cu doi copii deosebiți, alcătuiesc împreună o familie armonioasă de buni creștini, cu poarta inimii deschisă mereu spre credință.

Invitație

Astăzi, începând cu ora 16.15, vă invităm la Biserica "Adormirea Maicii Domnului" din cartierul Galata, pentru a participa la momentul deosebit și solemn al Cununii tinerilor Cosmina și Mircea-Gabriel, înconjuțați cu dragoste de părinții: Familia P.C. Preot Mihai Mărgineanu și Familia P.C. Preot Mircea Stoleriu și călăuziți de nașii: Fam. Dr. Danielescu Ciprian și Lidia și Fam. Dr. Lefter Liviu și Mihaela.

Taina Sfintei Cununii va fi oficiată de un mare sobor de preoți, c o n - d u s d e Înaltpreasfințitul Părinte Mitropolit Teofan.

Alăturăm gândurilor noastre bune de felicitări, urări de fericire, sănătate, bucurii și împliniri împreună. Casă de piatră !



31. Și precum voiți să vă faceți vouă oamenii, faceți-le și voi asemenea a;

32. Și dacă iubiți pe cei ce vă iubesc, ce răsplată puteți avea ? Căci și păcătoșii iubesc pe cei ce îi iubesc pe ei.

33. Și dacă faceți bine celor ce vă fac vouă bine, ce mulțumire puteți avea ? Că și păcătoșii același lucru fac.

34. Și dacă dați împrumut celor de la care nădăjduiți să luați înapoi, ce mulțumire puteți avea ? Că și păcătoșii dau cu împrumut păcătoșilor, ca să primească înapoi întocmai.

35. Ci iubiți pe vrăjmașii voștri și faceți bine și dați cu împrumut, fără să nădăjduiți nimic în schimb, și răsplata voastră va fi multă și veți fi fiii Celui Preaînalt, că El este bun cu cei nemulțumitori și răi.

36. Fiți milostivi, precum și Tatăl vostru este milostiv.

Program liturgic săptămânal

◆ **Astăzi, duminică**, nu mai săvârșim la ora 18.00 Paraclisul Maicii Domnului întrucât în acest timp va fi oficiată slujba cununiei fiicei părintelui nostru paroh. Vă invităm la Slujba Sfintei Cununii oficiate începând cu ora 16.15 la Biserica Adormirea Maicii Domnului.

◆ **Miercuri, 6 octombrie: Sf. Apostol Toma**
Întrucât Hramul cel mare al parohiei noastre, Duminica Tomii, cinstește mărturisirea și încredințarea despre Înviere, prin intermediul acestui apostol, **marti, 5 octombrie**, ora 18.00, vom săvârși **Slujba Vecerniei**, iar **miercuri, 6 octombrie**, vom săvârși în biserica noastră **Sfânta Liturghie**. Veniți să ne rugăm împreună !

◆ **Vinerea, ora 18.00** - Taina Sfântului Maslu

◆ **Sâmbăta, ora 18.00** — Slujba Vecerniei

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

Credința lucrătoare prin iubire (Galateni 5, 6)

Iubirea față de Dumnezeu și iubirea față de aproapele, coordonatele principale ale manifestării religioase, dar și ale comportamentului nostru, devin porunci foarte grele atunci când este vorba de a le împlini nu doar formal, ci din inimă. Este foarte greu să iubești pe Dumnezeu atunci când ești la necaz, mai degrabă de revoltă împotriva lui Dumnezeu. Tot la fel, este foarte greu să iubești pe aproapele care îți greșește sau îți pricinuieste răul, să iubești din inimă pe dușmanul tău. Imaginează-ți că termenul generic de „aproapele”, spre care ne îndreaptă privirea Mântuitorului Iisus Hristos nu este nici prietenul și nici binefăcătorul, ci este dușmanul, omul care îți face rău, omul care te umilește, omul în preajma căruia nu te simți niciodată confortabil. Poți oare să îl iubești ? Este o mare provocare pentru conștiință!

La iubirea față de Dumnezeu nu poți ajunge decât numai prin cunoașterea lui Dumnezeu. Spune foarte frumos una dintre reflexiile patristice că *Dumnezeu stă ascuns în spatele poruncilor. Împlinește poruncile, și așa dovedești că iubești pe Dumnezeu. Dar nu poți să le împlinești, decât dacă le cunoști.* Mai mult ca oricând, a devenit de mare necesitate pentru conștiința omului contemporan cunoașterea poruncilor lui Dumnezeu, cunoașterea credinței, cunoașterea reperelor între care să se manifeste convingerile noastre religioase. Este o mare provocare, pentru că trăim într-o lume în care elementele tuturor religiilor nu doar coexistă, ci de multe ori chiar se amestecă, ba se amestecă într-un mod periculos chiar și în conștiința noastră, astfel încât cu multă ușurință suntem dispuși a face oricând compromisuri în ceea ce privește credința. Iar credința se fundamentează pe Scriptură. Oare mai avem noi timp astăzi să citim în Sfânta Scriptură ?! Mai cercetăm noi Cuvântul lui Dumnezeu ?! Trăim o vreme a sintezelor în care discursul rezumativ joacă un rol foarte important. Ne fascinează mai mult relatarea și harul scriitoricesc cu care se descrie un eveniment decât evenimentul însuși. Nu mai trebuie să citești o carte, îți este de ajuns să citești un rezumat al ei sau să îți povestească fugar cineva, nu mai ai timp și nici răbdare. Iată cum, Sfânta Scriptură parcă se îndepărtează tot mai mult de noi, deși, o avem la îndemână mai mult ca oricând. *Păstrăm Biblia la loc de cinste, pe raft, dar nu o păstrăm, nu o purtăm în inimă, în conștiință, în modul de manifestare.*

Citind în Sfânta Scriptură, abia atunci înțelegem cât este de important pentru noi că Hristos este Dumnezeu. Această afirmație constituie fundamentul propovăduirii, al misiunii apostolice. O afirmăm și noi, dar din păcate de multe ori mecanic sau formal. A afirma că Hristos este Fiul lui Dumnezeu nu este doar o chestiune de limbaj teologic, o exprimare de circumstanță. Atunci când afirm că Hristos este Fiul

lui Dumnezeu presupune întâi de toate a exprima aceasta prin însăși viața mea, prin modul meu de a fi. De aceea, doar numele lui Hristos trebuie să ne cutremure, să ne zguduie conștiința, să ne trezească din starea de păcat, din starea de amortire duhovnicească. Doar invocarea, sau simpla rostire a numelui Mântuitorului trebuie să ne susțină și să ne ajute în a împlini ceea ce trebuie de făcut bineplăcut lui Dumnezeu. Rostirea numelui lui Hristos este foarte frecventă în rugăciunile noastre. Unii, atunci când se roagă cu propriile cuvinte, se simt mai aproape față de Dumnezeu. Poate că au dreptate, dar întotdeauna ceea ce rostești prin cuvintele tale trebuie să fie precedat în mod necesar de rugăciunile pe care Biserica ni le-a rânduit și ni le-a oferit ca pe o Sfântă Predanie.

La un moment dat, chiar și ucenicii, după ce Mântuitorul Iisus Hristos le descoperise atâtea lucruri despre Dumnezeu și despre taina mântuirii omului, ei totuși I-au cerut: „*Doamne, învață-ne să ne rugăm*” (Luca 11, 1). Iar El i-a învățat rugăciunea *Tatăl nostru* pe care și noi suntem datori a o rosti în toată vremea. I-au cerut să-i învețe să se roage, nu pentru că nu ar fi știut să se adreseze lui Dumnezeu, ci pentru ca nu cumva în rostirile către Dumnezeu să se afle în stare de greșală. Însuși Hristos îndeamnă ca rugăciunea să se facă „în duh și în adevăr” (Ioan 4, 24), adică în acord cu adevărurile de credință, cu Adevărul revelat. Iată de ce creștinul trebuie să acorde mare atenție rugăciunilor incluse în cărțile de rugăciuni, tocmai pentru că ele nu sunt doar simple alcătuirii, ci sunt călăuze pentru conștiință, ne îndreaptă mintea spre ceea ce este mai important, spre înțelegerea și dintr-o perspectivă mai profundă a ceea ce rostim. În rugăciune întotdeauna este și o mărturisire de credință, nu doar una formală pentru cei ce ne aud, ci o mărturisire de credință pentru propria noastră conștiință. Nu întâmplător atunci când citești cu simțire rugăciunile din cartea de rugăciuni, sufletul parcă se înviorază, te ridici alt om, mai puternic, mai înțelept, mai cu deschidere față de oameni și mai cu dragoste de Dumnezeu.

Iată cum iubirea față de Dumnezeu trece în mod necesar prin acest filtru al rugăciunii, care la rândul său devine o călăuză întru ale credinței. Actul de cult și rugăciunile noastre trebuie să exprime ceea ce simțim cu adevărat. Și când te gândești cu câtă viteză rostim rugăciunile, cu câtă grabă ne îndreptăm mintea dinspre ceea ce rostim, spre grijile cotidiene și angajamentele sociale, nu poți, ca în momente de sinceritate, să nu te revolți că nu faci ceea ce trebuie, că nu ești cu adevărat credincios lui Hristos, următor lui Hristos.

Într-adevăr, iubirea noastră față de oameni și iubirea noastră față de Dumnezeu trebuie să izvorască dintr-o credință lucrătoare, o credință mărturisitoare, o credință care întotdeauna este deschisă spre voia lui Dumnezeu.

Pr. Mihai Mărgineanu

Omul ajunge la relația cu Dumnezeu prin modul cum se manifestă față de semenul său

fragment din Predica la Duminica a cincea din Postul Mare, rostită de IPS Teofan, Mitropolitul Moldovei și Bucovinei

Scara către cer are multe trepte... Noi nu putem poate, nu avem forța să ne ridicăm la ultima treaptă, dar poate penultima fi-va și locul nostru ? Sau antepenultima sau cea dinaintea ei sau chiar prima treaptă pe scara care duce la Dumnezeu poate fi și locul nostru ? Un duhovnic de mănăstire din zilele noastre, vorbind unor frați calugări și mireni, despre Scara Sfântului Ioan Scărarul, deși scara are trezeci de trepte, iar în scrierile altor părinți o sută de trepte, el a identificat patru. Și aceasta în contextul legăturii noastre cu Dumnezeu pe de o parte, și în cel al legăturii noastre cu cei cu care ne ducem viața în mănăstire sau în lume. Și spunea părintele: fiecare trebuie să ajungă la Dumnezeu. Și ajungi la Dumnezeu chiar dacă ești doar pe prima treaptă. Desigur, *în Casa Tatălui Meu*, spune Mântuitorul, *multe lăcașuri sunt*; unele strălucitoare de lumină, precum sălașul Sfintei Maria Egipteanca, poate altele mai puțin strălucitoare dar tot în Împărăție. Și acest părinte Zaharia spunea că omul ajunge la Dumnezeu prin relația cu cei cu care trăiește în general, sunt oamenii care ne creează nouă probleme și cele mai mari probleme sunt acelea când cei din jurul nostru nu ne înțeleg, nu ne ascultă, ne lovesc într-o formă sau alta, ne blestemă, ne spun cuvinte grele sau mai puțin grele. Și spunea părintele că în fața tuturor acestor lucruri este să nu răspunzi cu aceeași monedă și dacă ai reușit să faci acest lucru, deja ai ajuns pe prima treaptă, și deja, pe undeva, ai atins poalele hainei lui Hristos. Vrei cumva să urci mai sus, să te bucuri mai mult de strălucirea Taborului ?! Cazi cu genunchii la pământ și roagă-te pentru el, și rugându-te pentru el, deja ai urcat pe a doua treaptă și deja ceva mai mult din bucuria șederii lângă tronul Sfintei Treimi ai primit. Dar poți să mergi și mai sus, poți să mergi și mai sus, gândindu-te cu milă, compătimire, iertare și dragoste la cel care ți-a făcut ție cele pe care ți le-a făcut și deja foarte sus ai urcat, pe penultima treaptă. Dar mai există și cea de-a patra, probabil desăvârșirea, pe care puțini o pot atinge și anume: în cuvânt, în gând sau în rugăciune să Îi mulțumești lui Dumnezeu că ți-a trimis pe cineva care să îți ajute să urci pe scară.

Noi oare vom putea chiar firav pași pe prima treaptă ? Să dea Dumnezeu ca mulți să urce și mai

sus, dar cunoscându-ne slăbiciunea, partea firavă a sufletului nostru, toate agonisirile pe care le-am dobândit prin păcatele pe care le-am săvârșit, toate rădăcinile poftelor de orice fel, de la cele ale desfrânării, până la cele mai subțiri, ale îndoielii, ale invidiei, ale ne iubirii de vrăjmași, toate acestea atâră cu greutate și nu ne lasă să urcăm pentru că trebuie să ajungi subțire în sufletul tău, să devină ființa ta capabilă de receptivitate a ceea ce marele prooroc Moise și marele prooroc Ilie amintea ca *adierea de vânt lin de seară în care se află Domnul Hristos*. Poate această capacitate de receptare a acestui vânt lin de seară în care se află Dumnezeu, noi nu-l avem și poate fi simțit doar de cel care se află pe a treia sau pe a patra treaptă, dar și pe prima treaptă se află Hristos Dumnezeu în toată măreția Sa, spunând și celor din ceasul al unsprezecelea că *deși unsprezece ceasuri ați păcătuit, ați fost departe de Mine, totuși intrați și voi un ceas și ceea ce vi se cuvine vi se va da*.

Să rugăm Îl pe Dumnezeul cerului și al pământului să ofere tuturor pământenilor darul Duhului Sfânt pentru ca prin dumnezeiescul Duh să cunoaștem dumnezeirea lui Hristos și prin aceasta Duh de căință să avem în suflet care să nască smerenia cea mântuitoare din care să izvorască harul cel dumnezeiesc, izvor a toată bucuria și odihna sufletească. Amin!

ANUNȚ

Se apropie Sărbătoarea Sfintei Parascheva. Și în acest an, numărul mare de pelerini care vor sosi la Iași, ne va da ocazia să punem în lucrare o virtute creștină foarte apreciată de Dumnezeu - *Filoxenia* (iubirea de străini) - fie prin oferirea de alimente sau hrană caldă, fie prin asigurarea unui acoperiș pentru odihnă pe timpul nopții. În acest scop, apelăm la enoriașii care dispun de posibilitate de cazare, să se anunțe din timp la Oficiul parohial sau la pangar, pentru a fi luați în evidență.

Și parohia noastră va organiza o acțiune filantropică care îi va avea ca beneficiari pe cei care stau ore în șir la rând pentru a venera moaștele Sfintei Parascheva. *Detalii în numărul viitor.*