

# Credința și fapta

Foaie duminicală a parohiei "Toma Cozma"

## 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,  
LA CĂSUȚA FILANTROPICĂ**

**Persoane de contact:**

\*Alexandra Popa, tel. 0742 322 580,  
petite\_sourire@yahoo.com

\*Irina Dănilă, tel. 0742 344 024,  
irina\_danila93@yahoo.com

## RESPONSABIL CU STRÂNGEREA CONTRIBUȚIEI ANUALE PENTRU BISERICĂ

**Dl. Consilier Gheorghe Aioanei,  
tel. 0726 142 522**

Această contribuție anuală a credincioșilor asigură:

- plata utilităților: încălzire gaz, energia electrică, salubritate, apă curentă, canalizare, lucrări de întreținere și mici reparații la biserică

- plata taxelor anuale către instituțiile superioare bisericești, pentru abonamentele la publicațiile religioase și pentru ajutorare și alte activități.

Mulțumim tuturor creștinilor care până la această dată au reușit plata contribuției anuale pentru anul 2012, sprijinind astfel bunul mers al activităților care se desfășoară la biserică.

**2%**

**Puteți direcționa 2% din  
impozitul pe venitul dvs.  
pentru lucrările și activitățile  
pe care le susține  
PAROHIA "TOMA COZMA"**

**Datele noastre necesare pentru Completarea  
Formularului 230 sunt:**

- Numele Asociației:  
PAROHIA "TOMA COZMA"
- CIF (Codul de Identificare Fiscală): 11198095
- Contul Organizației în format IBAN: RO38 RZBR 0000 0600 0027 6450

• **ATENȚIE:** La formularul 230 trebuie anexat obligatoriu, în copie, formularul 210— "Fișa fiscală", care se obține de la angajator.

**DETALII și INFORMAȚII:**

- Oficiul Parohial, tel: 0741 706 602, 0761 621 994
- Direct la Pangarul bisericii

**Parohia "TOMA COZMA"  
vă este un partener credibil!**

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

## PROGRAMUL DUHOVNICESC ÎN POSTUL MARE

### PENTRU TAINA SFINTEI SPOVEDANII:

- Vinerea, începând cu ora 18.00, în timpul și după Slujba Sfântului Maslu
- Sâmbăta, începând cu ora 18.00, în timpul și după Slujba Vecerniei

### PENTRU TAINA SFINTEI ÎMPĂRTĂȘANII:

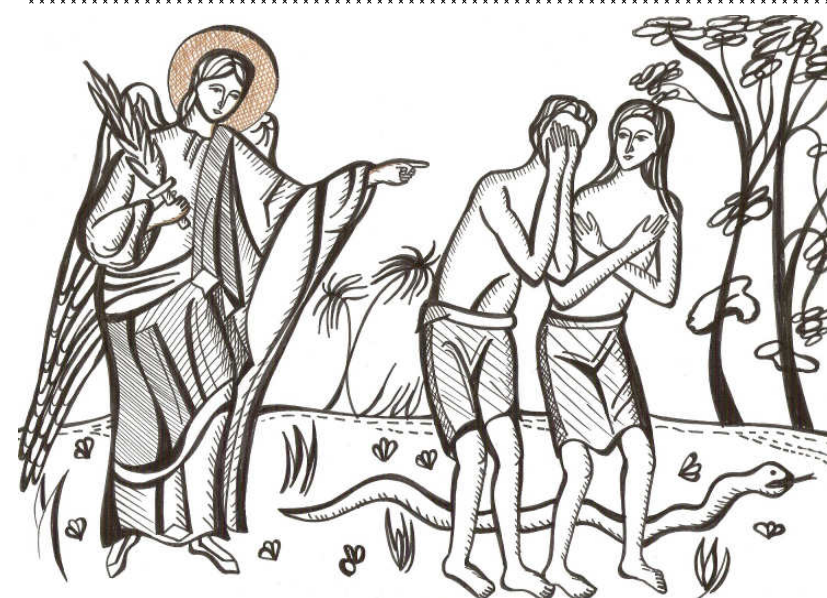
- Duminica și în sărbătorile însemnate prin cruce roșie, în cadrul Sfintei Liturghii, care începe la ora 9.00; la momentul cerut de canoanele Bisericii, pentru folos sufletesc și bucuria unei eficiente comuniuni cu Dumnezeu prin Sfintele Taine
- În mod excepțional, pentru copiii preșcolari și pentru creștinii aflați în situații speciale, Sfânta Împărtășanie se va putea administra în afara cadrului canonic al Sfintei Liturghii
- Pentru persoane bolnave sau în vârstă, care nu se pot deplasa la Biserică, se pot face programări la tel.: 0232 211 273, 0742 044 844



Pentru detalii: 0751 218 834 / 0761 621 994  
www.bioma.ro

## Duminica Izgonirii lui Adam din Rai - Duminica iertării

**De mâine începe Postul cel Mare  
Vă dorim tuturor  
postire ziditoare de suflet!**



Grafică realizată de Raluca Negrea

**Evanghelia duminicii:  
Matei VI, 14-21**

14. Că de veți ierta oamenilor greșelile lor, ierta-va și vouă Tatăl vostru Cel ceresc;
15. Iar de nu veți ierta oamenilor greșelile lor, nici Tatăl vostru nu vă va ierta greșelile voastre.
16. Când postiți, nu fiți triști ca fățarnicii; că ei își smolesc fețele, ca să se arate oamenilor că postesc. Adevărat grăiesc vouă, și-au luat plata lor.
17. Tu însă, când postești, unge capul tău și fața ta o spală,
18. Ca să nu te arăți oamenilor că postești, ci Tatălui tău care este în ascuns, și Tatăl tău, Care vede în ascuns, îți va răsplăti ție.
19. Nu vă adunați comori pe pământ, unde molia și rugina le strică și unde furii le sapă și le fură.
20. Ci adunați-vă comori în cer, unde nici molia, nici rugina nu le strică, unde furii nu le sapă și nu le fură.
21. Căci unde este comoara ta, acolo va fi și inima ta.

## PROGRAMUL SLUJBELOR RELIGIOASE în prima săptămână din Postul Mare

- ◆ Astăzi, duminică, 17 martie,
  - ora 8.00, Utrenia și Sf. Liturghie  
**Preoți slujitori:**
    - Pr. Paroh Mihai Mărgineanu
    - Pr. II Iustinian Ionuț Răduc
  - Ipodiaconi:** David Cărașu, Alexandru Adomnicăi, Teodor Drăgulănescu, Iustin Miron
  - Asistenți liturgici:** Paul Sârbu, Vlad Carpiuc
  - ora 18.00, Paraclisul Maicii Domnului

- ◆ CANONUL CEL MARE al Sfântului Andrei Criteanul se va oficia astfel:
  - LUNI, 18 martie, ora 18.00
  - MARȚI, 19 martie, ora 18.00
  - MIERCURI, 20 martie, ora 18.00
  - JOI, 21 martie, ora 18.00

- ◆ VINERI, 22 martie, ora 18.00 - SF. MASLU
- ◆ SÂMBĂTĂ, 23 martie,
  - 7.00 - Slujba Utreniei
  - 9.00 - Sfânta LITURGHIE
  - 11.00 - POMENIREA PENTRU CEI RĂPOSAȚI
  - 18.00 — Slujba Vecerniei

Pomenirile pentru cei adormiți vor continua în toate sâmbetele din Postul Mare, până la Sâmbăta lui Lazăr.

*Pentru înscrierea pomelnicelelor pentru morți, vă rugăm a vă adresa preotului, în afara slujbelor, având în vedere programul duhovnicesc și liturgic extrem de încărcat din această perioadă. Vă stăm la dispoziție zilnic, la Oficiul parohial.*

## Catehism practic:

### Î: De ce există suferință, dacă Dumnezeu ne iubește ?

**R:** Cuvântul „a suferi” are, mai multe înțelesuri grupate de dicționar în trei direcții: 1- a suporta, a pătimi, a fi bolnav; 2- a tolera, a admite, a susține (utilizat mai ales în sens negativ: „nu-l pot suferi” și 3- a experimenta ceva pe propria persoană, a trece prin o transformare (transformările se suportă, se „suferă”). Acest al treilea sens, sugerat de latinescul *suffere*, ar putea fi mai adecvat în explicarea suferinței. Pentru că a înțelege suferința presupune a merge la începuturi: unde începe suferința?

Raportat la timpul vieții pământești, în Cartea Facerii se arată că Dumnezeu, după ce a creat lumea văzută, a creat pe om, spunând întru sine *"Să facem om după chipul și asemănarea Noastră"*. Și apoi mai departe, spune Scriptura, *"Și l-a făcut Dumnezeu după chipul Său"* (Facere 1,26-27). Astfel, viața omului a devenit o călătorie de la *chip* la *asemănare*. În ce consta asemănarea cu Dumnezeu? O spune aceeași Carte a Facerii: *"Să facem om după chipul și asemănarea Noastră care să stăpânească peste peștii mării, peste animalele pământului, peste târâtoare și fiare sălbatice, peste păsări"*, într-un cuvânt peste tot pământul. Acest scop pentru care Dumnezeu a creat pe om coincide și cu cea dintâi binecuvântare pe care a dat-o omului: *"Creșteți și vă înmulțiți și umpleți pământul și-l stăpâniți, și stăpâniți peste peștii mării, peste păsările cerului..."*, adică peste tot ceea ce există pe pământ. Așadar, asemănarea cu Dumnezeu, care este scopul existenței omului, presupune a te manifesta responsabil față de tine însuși, față de Dumnezeu care te-a creat și față de întreaga natură în care Dumnezeu ți-a dat să trăiești. Responsabilitatea aceasta constituie o angajare progresivă spre „asemănare”, care devine astfel rezultatul unui proces al propriilor noastre eforturi.

Din aceeași Carte a Facerii vedem că diavolul a oferit primilor oameni posibilitatea de a ajunge la asemănarea cu Dumnezeu **fără angajare** față de Dumnezeu și față de natură. Căci el, șarpele, diavolul, spune primilor oameni *"Nu-i adevărat că veți muri când veți gusta din pom, ci atunci când veți gusta din pom veți fi ca Dumnezeu. Veți cunoaște binele și răul"* (Facere 3,4-5). Așadar, primul păcat omenesc nu este rezultatul unei curiozități sau al unei dorințe a primilor oameni de a se hrăni, pentru că în rai, oamenii nu duceau lipsă de nimic. Este mai degrabă expresia dorinței omului de *a se asemăna cu Dumnezeu*, fără Dumnezeu, în afara lui Dumnezeu. Ce a urmat, spune mai departe Cartea Facerii. Dumnezeu i-a spus femeii *"În dureri îți vei naște pruncii, voi înmulți mereu necazurile tale*, iar bărbatului i-a spus *"Blestemat va fi pământul pentru tine, cu osteneală să te hrănești în toate zilele vieții tale. Spini și pălămidă îți va rodi el și te vei hrăni cu iarba câmpului. În sudoarea feței tale îți vei mânca pâinea ta, până ce te vei întoarce în pământul din care ești luat"*. Iată aici expresia începutului suferinței umane. Suferință fizică și suferință sufletească. Din această perspectivă, suferința este de fapt expresia neîmplinirii omului.

În consecință, omul a suportat sau a ajuns la suferință, nu datorită unei lipse a lui Dumnezeu, sau a unei persecutări din partea lui Dumnezeu, ci **datorită propriei sale algeri libere**. De aici trebuie să învățăm că suferința omului nu trebuie privită ca pedeapsă a lui Dumnezeu, ci ea este rezultatul *"strădaniilor"* personale ale omului, atunci când se lipsește sau se îndepărtează de Dumnezeu. Starea de suferință e proporțională cu starea noastră de îndepărtare de Dumnezeu, fie în trecut, fie în prezent, fie, preventiv, pentru viitor. Dumnezeu nu trece niciodată peste alegerea noastră liberă. Ne iubește atât de mult încât suferă și El în eșecurile, în necazurile noastre și ne iubește atât de mult încât niciodată nu trece peste libertatea noastră, chiar dacă alegerea noastră liberă are ca rezultat suferința.

Există suferință trupească și există suferință sufletească. Suferința sufletească este cauza directă a suferinței trupești, dar e mai puțin sesizabilă, neangajând dureri fizice. Suferința sufletească e mult mai profundă. Ea trebuie asociată eșecului și devine mult mai sensibilă atunci când sunt angajate sentimentele. - "Cel care iubește, suferă" - spune proverbul. Iar cel ce suferă atunci când iubește se consideră că trăiește intens iubirea sa. De fapt nu este așa. Cel care suferă pentru eșecurile sau neîmplinirile din relațiile sale cu persoana iubită sau cu cei din jur are de învățat că iubirea sa nu e corespunzătoare, nu știe să iubească cu adevărat, sau nu cunoaște iubirea ca virtute, dar despre asta, cu altă ocazie.

Suferința trupească este angajată ori de câte ori trupul nostru e lovit de boală, iar boala e consecința propriilor păcate. Cercetând cu atenție cauzele bolilor sau afecțiunilor noastre vom găsi într-un trecut mai apropiat sau mai îndepărtat păcate, patimi. Interesant e faptul că în limba română, a suferi se mai spune și „a pătimi”, deși patima pare a indica mai degrabă o stare de angajare sistematică și patologică în păcate. „A pătimi” vrea să spună că atunci când păcătuiești, și sufletul și trupul vor suferi, pentru că ai stricat armonia pe care Dumnezeu a zidit-o în tine, în care te-a angajat. A pătimi arată o stare de dependență a noastră față de păcat. De aceea, primul pas spre a scăpa de suferință este eliberarea de păcat, libertatea noastră spiriuală. Nu Dumnezeu e vinovat de suferința mea. El suferă alături de mine pentru cele ce le fac. Se străduie să compenseze greșelile mele cu iubirea Sa. Un singur lucru nu îl face Dumnezeu: nu calcă în picioare libertatea omului.

Raportat însă la veșnicie, vedem că Dumnezeu l-a creat pe om tot cu un scop determinat: de a moșteni Împărăția Cerurilor. O spune însuși Hristos, vorbind de Judecata de Apoi: *Veniți, binecuvântații Tatălui Meu, moșteniți împărăția cea pregătită vouă de la întemeierea lumii* (Matei 25, 34). Și când Dumnezeu îi numește *binecuvântați*, se referă la binecuvântarea dintru început, la scopul pentru care trăim în lumea aceasta. Cu fiecare dintre noi Dumnezeu are un plan al lucrării Sale în lume. Ne respectă libertatea, dar prin toate împrejurările ne creează circumstanțe ca mereu să ne îndrepte spre planul Său. Tot așa cum, gospodarul, pentru a stimula mai mult creșterea unei plante din când în când o udă, din când în când o îngrijește, o curăță de părțile care-i împiedică dezvoltarea armonioasă. Putem înțelege că suferința sau necazul pe care îl avem uneori face parte dintr-o purtare de grijă a lui Dumnezeu, care are în vedere împlinirea noastră, ca oameni, pentru veșnicie.

Dumnezeu ne-a lăsat să vedem suferința din jurul nostru pentru că **omul care are nevoie de tine este cel mai important om din lumea aceasta**. Și Fiecare dintre noi poartă în sine un bine firesc. Nu trebuie să faci mari eforturi pentru a face binele. Binele este în noi, îl purtăm firesc. Omul respiră binele și totuși, mereu suntem sufocați de păcat, de patimi și de rele. De aceea, vremea postului ne cheamă la veghere și la a căuta mereu să valorificăm toate momentele pe care Dumnezeu ni le pune în viață spre a lucra binele. Pentru că pierzi o mare oportunitate atunci când refuzi a face binele: pierzi posibilitatea de a trata, sau birui suferința care este întru tine, sau în jurul tău.

\*\*\*

Din această perspectivă, postul asociază restricției alimentare manifestarea noastră umană. Pe temelia limitării, a interdicției, suntem chemați să așezăm fapte, spre zidirea sufletească a noastră, a celor din jurul nostru, a întregii naturi. Vorbind de suferință, atunci când ne-a lovit, o putem transforma în mijloc de mântuire a noastră, și în lecție ziditoare pentru semenii, iar atunci când o vedem la alții, să ne aducem aminte că Dumnezeu ne-a creat buni și să încercăm a pune în lucrare binele firesc din noi, mai cu seamă în perioada postului.

Pr. Mihai Mărgineanu (a consemnat Maria Manole)

## Rubrica de sănătate:

### Uleiul din semințele de cânepă este mai sănătos chiar decât uleiul din pește

Uleiul de cânepă, cel mai echilibrat ulei natural, este singurul ulei în compoziția căruia nu apar acizi grași saturați, fiind format în proporție de aproximativ 90% din acizi grași nesaturați. Acesta se obține prin presarea la rece al semințelor de cânepă într-un mediu vidat. Nici o altă resursă alimentară nu oferă balanța ideală de acizi grași Omega-6 și Omega-3 precum uleiul de cânepă, în raportul ideal recomandat de către medici și nutriționiști, și anume, de trei la unu.

Uleiul de cânepă poate fi considerat „vaccin” nutrițional iar introducându-l zilnic în dietă joacă rolul unui aliment protector.

Are miros și gust plăcut, asemănător celui de nucă și poate fi folosit pentru a condimenta salatele, pastele, orezul, peștele sau poate fi combinat cu alte uleiuri utilizate în mod tradițional.

Un alt domeniu în care uleiul de cânepă are efecte terapeutice semnificative sunt bolile de piele.

#### Indicații:

**PROBLEME CARDIOVASCULARE**—Uleiul de cânepă poate juca un rol important în menținerea sănătății cardiovasculare. Faptul că uleiurile Omega 3 reduc trigliceridele și nivelul de colesterol a fost demonstrat de numeroase studii. Acizii grași Omega 3 sunt de asemenea eficienți în micșorarea tensiunii arteriale și în diminuarea nivelului de fibrinogen, un marker-cheie în ateroscleroză.

**ECHILIBRUL PIELII**—Uleiul de cânepă furnizează acizii grași necesari în menținerea sănătății și a flexibilității membranelor celulare, având totodată proprietăți antivirale, antifungice și antibacteriale. Numeroase studii clinice arată că acizii grași esențiali pot da rezultate bune în tratarea multor afecțiuni alergice cronice și inflamatorii, de tipul eczeme, psoriazis, lupus și colită ulceroasă.

## Sărbătorii săptămânii

◆ Ziua de *astăzi, 17 martie*, este un fericit popas aniversar pentru *doamna Mioara-Florentina Trandafirescu*, soția domnului Consilier Mihai Trandafirescu. Cu acest prilej dorim să îi urăm multă sănătate, bucurii și împliniri în plan profesional și familial.

◆ Transmitem cele mai frumoase gânduri, domnului Radu Casian, director muzical la parohia noastră, care *joi, 21 martie*, își serbează ziua de naștere.

◆ De asemenea, dorim să o felicităm pe

**ECHILIBRUL HORMONAL**— Cânepa este singura sămânță comestibilă care conține Acid Gamma-Linolenic benefic în tratarea simptomelor premenstruale și ale menopauzei. Datorită profilului acizilor grași din cânepă, ea este sursa cea mai adecvată de AGL pentru consumul pe termen lung. În plus, clorofila conținută este bogată în magneziu și extrem de folositoare organismului.

**ANTIINFLAMATOR/ANTIARTRITIC** Acizii grași Omega 3 ajută la producerea seriilor prostaglandin 3 (PG3), substanțe antiinflamatoare care funcționează asemenea hormonilor. Uleiul de semințe de cânepă oferă acizii grași vitali în tratarea pe termen lung a afecțiunilor artritice (de exemplu artrita reumatoidă).

#### SISTEMUL NERVOS

Acizii grași esențiali sunt necesari pentru o structură sănătoasă a membranelor celulare, mai ales a celulelor nervoase, fiind vitali pentru scutul de mielină (care izolează celulele nervoase). La copii, omega 3 și omega 6 sunt extrem de importanți pentru dezvoltarea sănătoasă a creierului.

#### SISTEMUL IMUNITAR

S-a descoperit că AGL îmbunătățesc funcționarea sistemului imunitar, ajută la reglarea bacteriilor intestinale și cresc energia celulară necesară la eliminarea materialelor nefolositoare.

A consemnat Vasilica Onofrei

### Activități care se vor desfășura în Postul Mare

Potrivit tradiției, parohia noastră își propune să reînceapă organizarea acțiunilor umanitare specifice perioadei Postului Mare. Acestea vor fi destinate pacienților din instituțiile spitalicești (copii, bătrâni, bolnavi), precum și persoanelor nevoiașe din cuprinsul parohiei. Apelăm la toți cei care doresc să se implice în organizarea acestor acțiuni din sămbetele Postului Mare (fie prin transport, fie prin alimente, pungii, ambalaje, fie prin implicare în organizarea și distribuirea pachetelor), să se adreseze la numerele de telefon: **0741 706 602, 0761 621 994**.

domnișoara Daniela-Mihaela Cojocaru coordonatoarea Corului de tineret „Psalm” al parohiei noastre, care *sâmbătă, 23 martie*, își serbează ziua de naștere.

◆ Tot în această săptămână, ne îndreptăm gândurile noastre de felicitare și către doamna profesor Elena Precupanu, care *vineri, 22 martie*, își serbează ziua de naștere.

◆ Tot pentru ziua de *vineri, 22 martie*, îl felicităm pe *Alexandru Burlică*, copil al parohiei noastre, implicându-se mai cu seamă ca ipodiacon în slujbele din Altar.

*La mulți ani!*