

Credința și fapta

Foaie duminicală a parohiei "Toma Cozma"

Duminica Sfinților Părinți de la Sinodul IV Ecumenic

Sâmbătă, 20 iulie: **Sf. Prooroc Ilie Tesviteanul**

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 functionare:

Duminica, între orele 11.00-12.00

Persoane de contact:

*Alexandra Popa, tel. 0742 322 580,
petite_sourire@yahoo.com

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

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

Program liturgic în această săptămână

◆ Astăzi, duminică, 14 iulie:

- ora 8.00, Utrenia și Sf. Liturghie
Preoți slujitori: - Protos. Arsenie Mărgineanu,
- Pr. II Iustinian Ionuț Răduc
Ipodiaconi: Iustin Negrei, Alexandru Adomicăi
Asistenți liturgici: Paul Sârbu

• ora 18.00, Acatistul special, întru cinstirea icoanei făcătoare de minuni a Maicii Domnului „Prodromița”. În cadrul acestei rugăciuni este expusă spre venerare o copie a acestei icoane făcătoare de minuni ce poartă binecuvântarea vrednicului de pomenire Protos. Petroniu Tănase, Starețul mănăstirii Prodromul de la de la Athos.

◆ **Marți, 16 iulie, ora 18.00,** Acatistul Sfintei Mari Mucenițe Ecaterina, foarte folositor pentru cei care studiază, sau sunt în examene.

◆ Vineri, 19 iulie,

- ora 18.00, Slujba Sfântului Maslu

◆ Sâmbătă, 20 iulie, Sfântul Slăvitul Prooroc Ilie Tesviteanul

- ora 8.00, Utrenia și Sf. Liturghie
- ora 18.00, Slujba Vecerniei

Seara este un moment important al zilei, un moment în care se cuvine să-I aducem lui Dumnezeu mulțumire pentru tot ceea ce s-a întâmplat în ziua care a trecut, rugându-L, în același timp, așa cum spune una dintre rugăciunile Vecerniei, să ne izbăvească „de frica de noapte și de tot lucrul ce se săvârșește în întuneric”. Putem aduce această mulțumire în biserică, laudându-L în același timp pe Dumnezeu și sfințind momentul acesta al zilei prin prezența noastră acolo.

Totodată, Slujba Vecerniei de sâmbăta seara este prima din cele șapte laude ale zilei de Duminică, care, la rândul său, este „ziua cea dintâi a săptămânii”. Practic, săptămâna ce urmează începe, din punct de vedere liturgic, cu vecernia de sâmbăta seara. De aici folosul mare al acestei slujbe pentru viața personală, pentru cele pe care le așteptăm în viitor.

RESPONSABIL PENTRU STRÂNGEREA CONTRIBUȚIEI ANUALE LA PAROHIA NOASTRĂ: 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.

Târgul pentru Sanatatea Ta...
ECOAGRIS

Produsele de la Târgul Ecogris le puteți găsi la punctul de desfacere deschis în

curtea Bisericii Toma Cozma

Vă invităm să ne vizitați !

Găsiți produse proaspete pentru toate gusturile.



Evangelia duminici:

(Matei VI, 22-33)

22. Luminătorul trupului este ochiul; de va fi ochiul tău curat, tot trupul tău va fi luminat.

23. Iar de va fi ochiul tău rău, tot trupul tău va fi întunecat. Deci, dacă lumina care e în tine este întuneric, dar întunericul cu cât mai mult!

24. Nimeni nu poate să slujească la doi domni, căci sau pe unul îl va urî și pe celălalt îl va iubi, sau de unul se va lipi și pe celălalt îl va disprețui; nu puteți să slujiți lui Dumnezeu și lui mamona.

25. De aceea zic vouă: Nu vă îngrijiți pentru sufletul vostru ce veți mânca, nici pentru trupul vostru cu ce veți îmbrăca; au nu este sufletul mai mult decât hrana și trupul mai mult decât îmbrăcămintea?

26. Priviți la păsările cerului, că nu seamănă, nici nu secără, nici nu adună în jirnițe și Tatăl vostru Cel ceresc le hrănește. Oare nu sunteți voi cu mult mai de presus decât ele ?

27. Și cine dintre voi, îngrijindu-se poate să adauge staturii sale un cöt ?

28. Iar de îmbrăcăminte de ce vă îngrijiți ? Luați seama la crinii câmpului cum cresc: nu se ostenesc, nici nu torc.

29. Și vă spun vouă că nici Solomon, în toată mărirea lui, nu s-a îmbrăcat ca unul dintre aceștia.

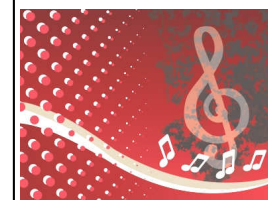
30. Iar dacă iarba câmpului, care astăzi este și mâine se aruncă în cuptor, Dumnezeu astfel o îmbracă, oare nu cu mult mai mult pe voi, puțin credincioșilor ?

31. Deci, nu duceți grijă, spunând: Ce vom mânca, ori ce vom bea, ori cu ce ne vom îmbrăca ?

32. Că după toate acestea se străduiesc neamurile; știe doar Tatăl vostru Cel ceresc că aveți nevoie de ele.

33. Căutați mai întâi împărăția lui Dumnezeu și dreptatea Lui și toate acestea se vor adăuga vouă.

Curs estival gratuit de Canto



În fiecare duminică, ora 14.00, se desfășoară la parohia noastră

Cursul estival gratuit de canto, adresat copiilor, elevilor,

tinerilor și tuturor persoanelor

interesate. Cursul este susținut cu ajutorul

domnișoarelor Ștefana Ganea și Marina Bostan, laureate la multe festivaluri naționale și internaționale.

La finalul cursului, toți participanții vor susține un spectacol, primind diplome și multe alte surprize.

Viața concretă - pedagog spre cunoașterea lui Dumnezeu

Duminica Sfinților Părinți de la Sinodul al IV-lea Ecumenic alături evangheliei duminicale și evanghelia specială din capitolul al XVII-lea de la Ioan, ce cuprinde *Rugăciunea Arhierescă*, rugăciune pe care Hristos o rostește pentru Sine, pentru lume și pentru toți cei care vor crede în El de-a lungul veacurilor: *Aceasta este viața veșnică: Să Te cunoască pe Tine, singurul Dumnezeu adevărat, și pe Iisus Hristos pe Care L-ai trimis* (Ioan 17, 3). Așadar, nu trebuie să privim viața veșnică drept stare de lux și confort, de bunăstare și mulțumire, o „festivitate de premieră” la



Grafică realizată de Radu Macsimov

sfârșitul veacurilor, ci viața cea veșnică este un proces continuu de cunoaștere a lui Dumnezeu. De aici și dorința noastră firească de a cunoaște mereu mai mult pentru că Dumnezeu ne-a pus în suflet această sete pentru cunoaștere, ca prin această cunoaștere să trăim în comuniunea cu Dumnezeu. Cunoașterea nu este un simplu act intelectual sau o simplă satisfacere a unei curiozități omenești. Cunoașterea nu este doar o deschidere a noastră spre lume, cunoașterea este însăși viața noastră, pentru că Hristos definește cunoașterea ca pe un exercițiu continuu al vieții veșnice. La

cunoașterea lui Dumnezeu nu poți ajunge doar pe calea rațiunii, deși multe din elementele rațiunii noastre sunt necesare în exercițiul cunoașterii. La cunoașterea lui Dumnezeu nu se ajunge doar pe calea inimii, deși sentimentele noastre ne angajează într-o cunoaștere mai profundă decât însăși rațiunea. Cunoaștem mai deplin cu inima decât cu mintea. La cunoașterea lui Dumnezeu ajungem prin toată viața noastră. Cunoașterea lui Dumnezeu este însăși viața noastră. Viața noastră este calea pe care Dumnezeu ne-o oferă pentru a merge spre El, în veșnicie. De câte ori vom rătăci de la această cale, de tot atâtea ori vom fi nefericiți.

Iată pentru care motiv, Biserica preocupată de cunoașterea și înțelegerea operei mântuitoare a lui Dumnezeu pe pământ, dintotdeauna s-a preocupat și consideră un act de mare responsabilitate ceea ce știm sau ceea ce trebuie să știm despre Dumnezeu, chiar dacă Dumnezeu ne rămâne mereu transcendent și dorim mai mult a-L cunoaște și cu cât știm mai multe, descoperim că de fapt cunoaștem mai puține. Exercițiul acesta al cunoașterii devine o disciplină în Biserică pentru că Biserica mereu își pune în evidență lucrarea învățătoarească, cu pronunțat accent pe latura educativ-formativă. Totul în Biserică comunică despre Dumnezeu. Împlinești o poruncă a Bisericii, te apropii și cunoști mai bine pe Dumnezeu. Cercetezi iconografia Bisericii, înțelegi mai multe despre Dumnezeu și despre Sfinți. Citești în cărțile de cult sau ascuți slujbele religioase, te îmbogățești în înțelesuri ale cunoașterii lui Dumnezeu. Actul cunoașterii trebuie să fie un act responsabil. Nu oricum poți învăța despre Dumnezeu.

Dacă ar fi să facem o ierarhizare a valorilor vieții noastre și ale lumii în care trăim, criteriul de evaluare cel mai sigur se va raporta la scara veșniciei. Existența noastră pământească este doar o parte a vieții noastre, o parte mică și neînsemnată am putea spune în raport cu viața pentru care Dumnezeu ne-a creat. Dumnezeu nu ne-a adus la o existență limitată în timp și spațiu, ne-a creat pentru a dobândi veșnicia. Aceasta înseamnă a fi alături de El, într-o stare de fericire negrăită. În această stare de comuniune, ființa umană dobândește dimensiunea sfințeniei, starea de asemănare în care primește și emană slava lui Dumnezeu.

Pr. Mihai Mărgineanu

Rubrica de sănătate

Semințele de in— un excelent supliment alimentar natural

Semințele de in măcinat sunt un supliment alimentar cu proprietăți de excepție. Originar din Egipt, inul (*Linum usitatissimum*- flax-eng; lin-fr) era folosit de vechii egipteni ca aliment, remediu pentru diferite boli, dar și ca materie primă pentru țesături.

La început, semințele de in erau folosite ca laxativ. Fibra mucilaginoasă expandează în contact cu apa, iar această însușire asigură o mișcare accentuată de unduire a pereților intestinelor, în timp ce conținutul bogat în uleiuri realizează lubrefierea acestora.

Semințele de in măcinat sunt bogate în acid alpha-linolenic (ALA), care este benefic în cazul bolilor de inimă, sindromului colonului iritabil, artritei, ca și pentru o varietate de alte afecțiuni. ALA face parte din familia acizilor grași Omega 3. O altă sursă de Omega 3 este uleiul de pește.

O dietă sănătoasă trebuie să conțină acizi grași Omega 6 doar de 4 ori mai mult decât Omega 3. Dieta americană tipică conține până la 30 de ori mai mult Omega 6 decât Omega 3. Dezechilibrul explică incidența în America a bolilor inflamatoare, incluzând cancerul, bolile cardiovasculare și artrita. Totuși, numai o cantitate mică de ALA poate fi asimilată de organism și de aceea consumul de cantități prea mari de ulei de in poate provoca diaree și poate duce la creșterea zahărului din sânge.

Studii recente arată că atât ALA cât și celelalte substanțe conținute în semințele de in pot juca un rol

important în prevenirea și tratamentul următoarelor afecțiuni:

1. Hipercolesterolemia - consumul regulat de semințe de in scade semnificativ conținutul de colesterol în sânge, prevenind astfel bolile cardiovasculare.

2. Bolile de inimă - ALA conținut în semințele de in îmbunătățește diferite mecanisme al funcțiilor circulatorii, diminuează inflamațiile, ameliorează starea vaselor de sânge, are efecte benefice în cazul aritmiilor și al hipertensiunii arteriale.

3. Prevenirea cancerului de colon - studiile de laborator arată că ligandii conținuți în semințele de in încetinesc apariția și dezvoltarea celulelor canceroase.

4. Cancerul de prostată - cercetările dovedesc că și în acest caz efectul ligandilor este benefic, însă numai în cazurile incipiente de cancer de prostata. Pentru cele avansate, mecanismul nu este descifrat în totalitate. Totuși, studiile arată ca ALA Omega 3 stimulează creșterea tumorilor în stadiile avansate.

5. Cancerul de piele - studii preliminare arată că semințele de in oferă protecție împotriva cancerului de piele și previne metastaza de la piele spre plămâni.

Administrare:

Este de preferat să se consume 1-2 linguri/zi de semințe măcinate și amestecate într-o cană cu apă la temperatura camerei, eventual și cu o linguriță de miere.

Ca substitut al uleiului de pește, 7,2 g de semințe de in sunt echivalente cu 1 g de ulei de pește.

Sărbătoriții săptămânii

Săptămâna aceasta se constituie într-un fericit moment aniversar, pentru câteva persoane deosebit de dragi comunității noastre.

Transmitem cele mai frumoase gânduri de sănătate, pace și frumoase împliniri alături de familie, doamnei profesor Carmen Losonczy, care *astăzi, 14 iulie.*, serbează ziua de naștere. Membră în Consiliul Parohial, director al Liceului de Informatică din Iași doamna Carmen Losonczy se implică activ și ne susține în multe din activitățile pe care le organizăm. Tot în această zi își serbează ziua de naștere *domnul Mircea Silvestru*, enoriaș și susținător al parohiei noastre.

Pentru frumoasa zi de *miercuri, 17 iulie*, cele mai frumoase gânduri de sănătate, pace și frumoase împliniri alături de familie, *domnului Vasile Crivoi*, fost episcop și actual membru în Consiliul de Onoare

al parohiei.

Ziua de *joi, 18 iulie*, se constituie într-un fericit moment aniversar pentru domnul *Vasile Arhire, doamna Didona Scripcariu*—susținători ai parohiei noastre. Tot pentru această zi îi felicităm pe tinerii *Teodor Macsimov și Anca Voicu*.

Aceleași gânduri și urări de felicitare le îndreptăm, pentru ziua de *sâmbătă, 20 iulie*, către *doamna Liliana Vinătoru*, prietenă apropiată a parohiei, care se implică activ și ne susține în multe din activitățile pe care le organizăm.

De asemenea, dorim să felicităm în mod deosebit pe toți enoriașii, colaboratorii și prietenii parohiei noastre care *sâmbătă, 20 iulie*, atunci când cinstim pe Sfântul Slăvitul Prooroc Ilie Tesviteanu, își serbează ziua onomastică.

Tuturor sărbătoriților acestei săptămâni le dorim multă sănătate, frumoase împliniri și bucurii alături de cei dragi !