

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, 4 august:

- ora 8.00, Utrenia și Sf. Liturghie
Preoți slujitori: - Pr. Paroh Mihai Mărgineanu
- Pr. II Iustinian Ionuț Răduc
Ipodiaconi: Teodor Drăgulănescu, Alexandru Adomnicăi
Asistent liturgic: 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.

◆ Luni, 5 august, ora 18.00, Slujba Vecerniei

◆ Marți, 6 august,

- ora 8.00, Utrenia și Sf. Liturghie întru cinstirea sărbătorii Schimbarea la Față a Domnului
- ora 18.00, Paraclisul Maicii Domnului

◆ Miercuri, 7 august, ora 18.00, Paraclisul Maicii Domnului

◆ Joi, 8 august, ora 18.00, Paraclisul Maicii Domnului

◆ Vineri, 9 august

- ora 18.00, Slujba Sfântului Maslu

◆ Sâmbătă, 10 august, 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.

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

Persoane de contact:

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

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

JOI, 8.08.2013 EXCURSIE DE O ZI LA MĂNĂSTIRILE DIN BOTOȘANI

Se vizitează:

- Mănăstirea Vorona
- Mănăstirea Sihăstria Voronei (cu închinare la moaștele Sfântului Onufrie)
- Mănăstirea Popăuți
- Mănăstirea Zosim
- Biserica Sf. Gheorghe (ctirorie ștefaniană)
- Mănăstirea Agafton
- Mănăstirea Coșula

Preț: 65 lei/ persoană

Date de contact:

0747 772 827 (doamna Preoteasă Gabriela Mărgineanu), 0742 344 024 (Irina Dănilă), 0742 322 580 (Alexandra Popa)

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.

Credința și fapta

Foaie duminicală a parohiei "Toma Cozma"

Duminica a șasea după Rusalii

Marți, 6 august: Schimbarea la Față a Domnului



Grafică realizată de Elena Gheorghiu

Program duhovnicesc și liturgic în Postul Adormirii Maicii Domnului

◆ În fiecare zi, de luni până joi, din perioada Postului Adormirii Maicii Domnului, săvârșim, începând cu ora 18.00, Slujba Paraclisului Maicii Domnului, pentru a înmulți astfel foloasele rugăciunii, postului și faptelor bune.

Îndemnăm pe cât mai mulți dintre creștinii noștri și apelăm mai cu seamă la tineri, să participe la această rânduială de rugăciune foarte folositoare pentru zidirea noastră sufletească, dar și pentru o mai cuprinzătoare înțelegere a vieții personale și a sporirii noastre duhovnicești și a împlinirii noastre în cadrul social și familial. Dorim să întâmpinăm sărbătoarea Adormirii Maicii Domnului cu o frumoasă agonisită de rugăciune, dar și de fapte bune.

Programul pentru spovedit și împărtășit în Postul Adormirii Maicii Domnului

PENTRU TAINA SFINTEI SPOVEDANII:

• În fiecare zi, ora 18.00, cu excepția zilelor de duminică. Duminica dimineața și seara nu putem spovedi

PENTRU TAINA SFINTEI ÎMPĂRTĂȘANII:

• Duminica și în sărbătorile cu cruce roșie, în cadrul Sfintei Liturghii care începe la ora 10.00.

Dăruiește-ne, Doamne Iisuse, harul Tău, pe care în Tabor I-ai dat aleșilor Tăi ucenici Petru, Iacob și Ioan și ne primește pe noi ca și pe aceia, ca îmbrăcați cu putere de sus și luminați de Duhul Sfânt, având inimă curată și duhul înnoit, să urcăm în Taborul cel gândit, mergând din putere în putere, nevoindu-ne mai mult în post și rugăciune și petrecând într-un neprihănire, să-Ți cântăm cu vrednicie: Aliluia!

Condacul 12
Acatistul Schimbării la Față a Domnului

Evangelhia acestei duminici Vindecarea slăbănogului din Capernaum (Matei IX, 1-8)

1. Intrând în corabie, Iisus a trecut și a venit în cetatea Sa.
2. Și iată, I-au adus un slăbănog zăcând pe pat. Și Iisus, văzând credința lor, a zis slăbănogului: Îndrăznește Fiule ! Iertate sunt păcatele tale !
3. Dar unii dintre cărturari ziceau în sine: Acesta hulește.
4. Și, Iisus știind gândurile lor, le-a zis: Pentru ce cugetați rele în inimile voastre? Căci ce este mai lesne a zice: Iertate sunt păcatele tale, sau a zice: Scoală-te și umblă ?
5. Dar ca să știți că putere are Fiul Omului pe pământ a ierta păcatele, a zis slăbănogului: Scoală-te, ia-ți patul tău și mergi la casa ta.
6. Și sculându-se, s-a dus la casa sa.
7. Iar mulțimile văzând acestea, s-au spăimântat și au slăvit pe Dumnezeu, Cel care dă oamenilor asemenea putere.

Astăzi, duminică, 4 august, ORA 13.00, PELERINAJ PE BICICLETA PÂNĂ LA MĂNĂSTIREA VLADICENI

Ca și în cazul altor acțiuni, prin sprijinul firmei Bioma Agro Ecology Co, vor fi puse gratuit mai multe biciclete la dispoziția tinerilor care vor dori să participe și care și-au făcut rezervare.



Se pot alătura pelerinajului nostru toți cei interesați care dețin biciclete proprii. Vă rugăm confirmați participarea la numerele de

telefon: tel. 0741 706 602 (Orange),
0761 621 994 (Cosmote).

Nu ai timp ? - Înmulțește-ți răbdarea !

Suferința are un rol important în cultivarea sănătoasă a credinței. Toate încercările din viața noastră, de fapt, pot fi tot atâtea pietre de încercare a credinței și mai cu seamă tot atâtea temelii solide pentru credința noastră. În momentele de cumpănă ale vieții, nu îți aduci aminte de starea de bine și de huzur în care te-ai aflat, ci, mai degrabă, de alte momente de dificultate, de cumpănă sau încercare peste care ai trecut și spui: *îmi va ajuta Dumnezeu și voi trece și peste asta.*

Dacă suferința fizică a slăbănogului din evanghelie era mare, cu atât mai mare i-a fost suferința sufletească: era păcătos. Din replica Mântuitorului Iisus Hristos deducem că principala cauză a suferinței sale o constituiau păcatele. Hristos îi spune: *Îndrăznește Fiule ! Iertate îți sunt păcatele tale !*

Alături de credință, răbdarea este o virtute care a fost și este foarte necesară pentru mântuire, căci spune Domnul: *Întru răbdarea voastră vă veți dobândi sufletele* (Luca 21,19). Și totuși, răbdarea este una dintre cele mai neglijate virtuți omenești ale timpului nostru. Ne place să cerem semenilor noștri răbdare, dar suntem în dificultate când e vorba ca noi să o punem în practică. În ritmul alert al vieții, considerăm răbdarea o slăbiciune, un impas pentru manifestarea noastră umană. „Nu am bani” și „nu am timp” - cam la asta se rezumă un dialog cu prietenii.

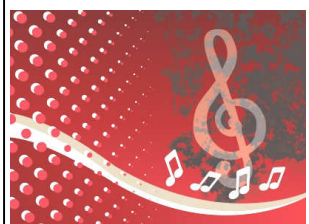
Ne grăbim mereu, precipităm lucrurile, uitând că de fapt graba este o armă subtilă a celui rău, care te predispune spre alegeri neinspirate, spre ruina sufletului. Și totuși ne grăbim. Cuvântul „viteză” a devenit un fel de temă de lucru pentru toate științele și activitățile. Toți vor cât mai repede și mai bine. În lucrurile lui Dumnezeu însă, ritmul nu s-a schimbat, nu se schimbă și nu se va schimba, pentru că este ritmul natural, firesc, sănătos pentru ființa noastră gândit de Însuși Dumnezeu. Noi însă atentăm la acest timp. Spunem rugăciunile în grabă, că „nu-i timp”, dar de fapt, nu-i răbdare. Chiar și cu Atunci când cer o binefacere de la Dumnezeu, nu mai am răbdare a o aștepta și nici perseverență în rugăciune pentru a o dobândi. Avem mult de exersat cu această virtute a răbdării, pentru că iată, Însuși Dumnezeu e numit de psalmist: *Îndelung-răbdător și Mult-milostiv* (Psalm 102,8), iar Hristos Domnul o stabilește ca o condiție pentru mântuire, căci spune: *Cel ce va răbda până la sfârșit, acela se va mântui* (Matei 10, 22). Așadar, răbdarea este virtute mântuitoare, dacă e folosită ca temelie pentru înțelepțirea noastră, căci *suferința aduce răbdare, și răbdarea încercare, și încercarea nădejde* (Romani 5,3).

Să nu înțelegem niciodată prin răbdare: lene, indolență, nepăsare, delăsare, lipsă de inițiativă, etc., ci răbdarea trebuie folosită pentru a intra în ritmul firesc al vieții noastre. Trebuie să ne gândim viața în ritmul în care Dumnezeu ni l-a dăruit, să nu accelerăm lucrurile, pentru că inevitabil se produc accidente.

Să punem în lucrare răbdarea noastră în raport cu aspirațiile noastre, în raport cu dorințele noastre, să nu ne pierdem încrederea în Dumnezeu, ci mereu să știm căci, chiar și atunci când credința noastră nu ar fi suficientă sau când păcatele ne apasă, Dumnezeu, când vede răbdarea omului, devine mai răbător !

Pr. Mihai Mărgineanu

Curs estival gratuit de Canto



În fiecare sâmbătă, 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.

Sărbătoriții săptămânii

Ziua de astăzi, *duminică*, 4 august, are o strălucire aparte pentru *Preacuviosul Părinte Arhimandrit Vitalie Danciu, starețul Mănăstirii Golia din Iași*, care își serbează ziua de naștere. Îi adresăm Sfinției sale sincere felicitări, cele mai frumoase gânduri și urări, rugând pe Bunul Dumnezeu să îi binecuvânteze viața cu multe bucurii negrăite și împliniri duhovnicești.

Tot pentru ziua de astăzi, *duminică*, 4 august, dorim să o felicităm pe doamna Victoria Boghean, enoriașă a parohiei noastre.

Transmitem pentru frumoasa zi de *joi*, 8 august, cele mai frumoase gânduri de sănătate, pace și frumoase împliniri alături de familie, *domnișoarei Alexandra Popa*. Membră în Comitetul parohial, domnișoara Alexandra desfășoară cu mult devotament activitățile din cadrul bibliotecii parohiale, dar se implică cu aceeași dăruire și în multe alte acțiuni ale parohiei noastre.

Cinstind miercuri, 7 august, pe Sfânta Cuvioasă Teodora de Sihla, adresăm tuturor celor care își serbează ziua onomastică - enoriașilor noștri, prietenilor parohiei Toma Cozma, cititorilor și colaboratorilor revistei parohiale, donatorilor, ostenitorilor și tuturor celor care ne ajută în activitățile pe care le organizăm -, sincere urări de sănătate, pace și cele mai frumoase împliniri.

Dorim ca Bunul Dumnezeu să dăruiască tuturor binecuvântare, cu timpuri bune, mulțumire sufletească și reușită în toate !

Tuturor sărbătoriților săptămânii, le dorim multă sănătate, frumoase împliniri și bucurii alături de cei dragi și rugăm pe Bunul Dumnezeu să îi aibă în paza Sa.

La mulți ani !

Rubrica de sănătate

Uleiul de cuișoare, tratament de bază împotriva virusurilor și infecțiilor

Beneficiile aduse de uleiul esențial de cuișoare sunt datorate în principal proprietăților sale antibacteriene, antivirale, antiseptice, fungicide și afrodisiace. Acest ulei este extras din mugurii plantei, prin distilare cu aburi. Cuișoarele sunt originare din țările asiatice, precum India, China și Indonezia. Acestea sunt folosite în întreaga lume atât la gătit, pentru condimentarea mâncărilor, cât și în medicina tradițională sau la prepararea diverselor produse naturiste.

Cuișoarele conțin multe minerale, precum fier, fosfor, sodiu, potasiu, dar și vitaminele A și C. Vestit în aromaterapie datorită acțiunii sale terapeutice puternice, uleiul esențial de cuișoare are numeroase utilizări în beneficiul sănătății.

• **Dureri dentare:** una dintre cele mai frecvente aplicații ale uleiului de cuișoare este în stomatologie. Acest ulei ajută la întărirea gingiilor și previne apariția cariilor. Proprietățile sale germicide contribuie, de asemenea, la lupta împotriva microbilor și la calmarea durerii de dinți, a ulcerelor bucale și a inflamațiilor din gingii.

• Diluează puțin ulei de cuișoare în apă și fă gargară – te va ajuta la calmarea durerilor în gât. Totuși, acest ulei trebuie administrat cu grijă, deoarece este foarte puternic și poate cauza arsuri bucale. Astfel, este indicat să-l diluezi puțin înainte de a-l folosi.

Pelerinaj pe Muntele Ceahlău

La inițiativa doamnei doctor Gabriela Mărgineanu, în perioada 29-31 iulie 2013, preoții slujitori de la biserica noastră împreună cu familiile lor și membrii Corului parohiei, de asemenea cu



• **Îngrijirea pielii:** s-a descoperit că acest ulei este eficient în tratarea acneei.

• **Dureri de cap:** poți amesteca ulei de cuișoare cu sare și apoi îl poți aplica pe frunte. Va avea un efect răcoritor și te va scăpa de durerile de cap.

• **Infecții:** uleiul de cuișoare este un puternic antiseptic. Astfel, acesta poate fi folosit în tratarea tăieturilor, rănilor, infecțiilor fungice etc. Totuși, este recomandat să nu pui ulei direct pe pielea sensibilă, deoarece este foarte puternic.

• **Probleme respiratorii:** uleiul de cuișoare are efect antiinflamator și poate ajuta la decongestionarea căilor respiratorii. De asemenea, este un expectorant eficient, putând fi utilizat la tratarea tusei, răcelii, astmului, sinuzitelor și bronșitelor. Mestecând cuișoarele ca atare vei calma gâtul inflammat.

• **Stress:** uleiul de cuișoare poate fi utilizat la eliminarea stărilor de stres, a oboselii fizice și mentale. De asemenea, este folositor pentru persoanele care suferă de insomnie, deoarece induce o stare de somnolență. Uleiul de cuișoare este un remediu potrivit și în cazul depresiei, anxietății sau pierderilor de memorie.

• **Alte afecțiuni:** uleiul de cuișoare poate contribui la purificarea sângelui și la îmbunătățirea circulației. Acest ulei este un remediu foarte eficient împotriva durerilor de urechi, holerei, diabetului și stărilor de greață.

(continuare în numărul viitor)

famiile, au efectuat un pelerinaj la mai multe mănăstiri și au urcat împreună Muntele Ceahlău, pentru a se ruga și reculege în Mănăstirea Schimbarea la Față, de pe vârful muntelui.

S-a plecat din Iași cu mașinile proprii *luni*, 29 iulie, vizitându-se pe traseu: Mănăstirea Agapia, Mănăstirea Neamț, Mănăstirea Icoana, Mănăstirea Petru Vodă.

A doua zi, s-a reușit urcarea muntelui Ceahlău, iar în ultima zi s-a vizitat Mănăstirea Durău, unde membrii corului au intonat câteva cântece din repertoriul coral bisericesc.

Cronicar

(foto: Paul Sârbu și Petrică Tărăboi)

