

**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](http://www.parohiatomacozma.ro),  
[parohiatomacozma@gmail.com](mailto: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, 1 septembrie:

- ora 8.00, Utrenia și Sf. Liturghie  
Preoți slujitori: - Pr. II Iustinian Ionuț Răduc  
Ipodiaconi: Iustin Negrei, Alexandru Adomnicăi
- ora 18.00, Paraclisul Maicii Domnului, în cadrul acestei rugăciuni este expusă spre venerare o copie a icoanei făcătoare de minuni a Maicii Domnului „Prodromița”, ce poartă binecuvântarea vrednicului de pomenire Protos. Petroniu Tănase, Starețul mănăstirii Prodromul de la Athos.

◆ **Marți, 3 septembrie, ora 18.00**, Paraclisul Maicii Domnului

#### ◆ **Vineri, 6 septembrie**

- ora 18.00, Slujba Sfântului Maslu

#### ◆ **Sâmbătă, 7 septembrie, 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

### 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**

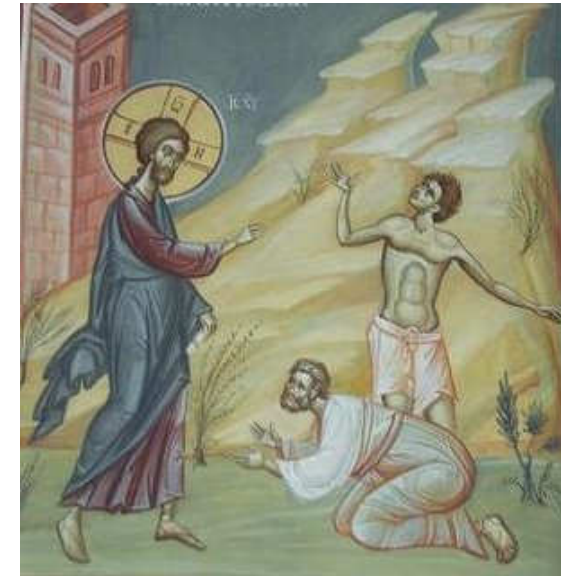
**Produsele de la Târgul Ecogris le puteți găsi la punctul de desfacere deschis în curtea Bisericii Toma Cozma**  
*Vă invităm să ne vizitați !*

**Găsiți produse proaspete pentru toate gusturile.**

# Credința și fapta

Foaie duminicală a parohiei "Toma Cozma"

## Duminica a zecea după Rusalii



### Evangelia duminicii Vindecarea lunaticului (Matei 17, 14-23)

14. Și mergând ei spre mulțime, s-a apropiat de El un om, căzându-l în genunchi,
15. Și zicând: Doamne, miluiește pe fiul meu că este lunatic și pătimește rău, căci adesea cade în foc și adesea în apă.
16. Și l-am dus la ucenicii Tăi și n-au putut să-l vindece.
17. Iar Iisus, răspunzând, a zis: O, neam necredincios și îndărătnic, până când voi fi cu voi? Până când vă voi suferi pe voi? Aduceți-l aici la Mine.
18. Și Iisus l-a certat și demonul a ieșit din el și copilul s-a vindecat din ceasul acela.
19. Atunci, apropiindu-se ucenicii de Iisus, l-au zis de o parte: De ce noi n-am putut să-l scoatem?
20. Iar Iisus le-a răspuns: Pentru puțină voastră credință. Căci adevărat grăiesc vouă: Dacă veți avea credință în voi cât un grăunte de muștar, veți zice muntelui acestuia: Mută-te de aici dincolo, și se va muta; și nimic nu va fi vouă cu neputință.
21. Dar acest neam de demoni nu iese decât numai cu rugăciune și cu post.
22. Pe când străbăteau Galileea, Iisus le-a spus: Fiul Omului va să fie dat în mâinile oamenilor.
23. Și l-au omorât, dar a treia zi va învia. Și ei s-au întristat foarte!

### Astăzi, duminică, 1 septembrie, ORA 14.00, PELERINAJ PE BICICLETĂ până la Mănăstirea Bârnova

Prin sprijinul perseverent al 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).**



## Cuvânt de duminică

*O, neam necredincios și îndărătnic, până când voi fi cu voi? Până când vă voi suferi pe voi? (Matei 17, 14-23).* Aceste cuvinte rostite de Mântuitorul Iisus Hristos capătă o greutate cu totul aparte, căci ele se adresau poporului ales, am putea spune celui mai credincios popor din lumea antică. Ele sunt rostite de Mântuitorul Iisus Hristos, paradoxal, la foarte scurtă vreme după ce pe Muntele Taborului se schimbaseră la față înaintea ucenicilor Săi. Aceștia au văzut lumina dumnezeiască și mai ales au avut confirmarea că Hristos Învățătorul era Fiul cel iubit al lui Dumnezeu pe care omenirea era chemată să-L asculte, după cum Însuși Dumnezeu Tatăl rostește pe munte: *Acesta este Fiul Meu Cel iubit, în Care am binevoit; pe Acesta ascultați-L* (Matei 17, 5).

Tocmai coborâseră de pe munte, se întorceau, altfel spus, dintru cele înalte spre realitatea dură a vieții cotidiene. Ajunși la baza muntelui, iată îi întâmpină un om care avea un copil bolnav. Omul acela trăia o dramă cumplită întrucât copilul suferea de o boală grea, căci forma de posesie a diavolului pe care o avea era combinată și cu boala epilepsiei. Sfântul Evanghelist Marcu arată cum tatăl mărturisește despre fiul său cu detalii despre cum se manifesta boala: *Și oriunde-l apucă, îl aruncă la pământ și face spume la gură și scrâșnește din dinți și înțepenește. Și de multe ori l-a aruncat și în foc și în apă ca să-l piardă.* (Marcu 9, 18-22). Dacă în primele situații, capacitățile sale de părinte îl ajutau să-și poată salva copilul, în cea de-a treia situație, văzându-l zăcând, în stare de inconștiență, puterile sale umane nu-i mai ajutau la nimic, se zdrobea de durere privindu-și copilul. Același sfânt Evanghelist Marcu arată că omul îi adresează Mântuitorului cererea într-o formă oarecum îndoielnică: *de poți ceva, ajută-ne, fiindu-ți milă de noi* (Marcu 9, 22). Iar Hristos îi răspunde cu același: *De poți crede, toate sunt cu putință celui ce crede.*

Îl vedem pe Mântuitorul Iisus Hristos într-o stare de iritare pentru necredința celor din jur. Dar cuvintele sale: *O, neam necredincios și îndărătnic, până când voi fi cu voi? Până când vă voi suferi pe voi?* (Matei 17, 17), nu reflectă doar o nemulțumire personală a Mântuitorului, ci dacă ne raportăm la calitatea sa de fiu al lui Dumnezeu, vom descoperi un lucru cutremurător pentru noi toți: unde nu-i credință, nu-i nici Dumnezeu.

Pentru că dacă, în viața pământească, Mântuitorul Iisus Hristos a fost forțat de existența materială să stea între cei necredincioși, iată, Îl vedem cum își mărturisește dorința de a se îndepărta de astfel de oameni și o va face negreșit atunci când se va ridica deasupra celor materiale. Credința nu este un joc al ideilor sau al argumentelor, nu ține de niște simțăminte personale, așa cum ne apare nouă la prima vedere. Credința este terenul sufletesc pe care se așează Dumnezeu. Atunci când ne lipsește credința ne lipsește puntea de legătură cu Dumnezeu.

În viața de fiecare zi, trăim aceste momente, fără să ne dăm seama. Vedem cum săvârșind un păcat, dintr-o dată apare îndoiala în legătură cu poruncile lui Dumnezeu, în legătură cu argumentele Bisericii și ale Învățătorii Sfinte, ne apare în funcție de gravitatea păcatului, chiar răzvrătirea împotriva lui Dumnezeu. Nu mă întreb ce fac eu, mă întreb ce face El. Iată cum, prin necredință, prin puținătatea credinței, prin lipsa de cultivare a credinței, nu voi reuși să mă apropiu de Dumnezeu. Multe sunt manifestările de cult ale creștinilor, dar dacă ele nu sunt însoțite de credință, ci rămân doar în limitele unui formalism steril, nu avem șanse mari de a ne bucura de împărăția lui Dumnezeu, nu doar după sfârșitul vieții, ci de a ne bucura de împărăția lui Dumnezeu aici, pe măsura credinței noastre, percepem Împărăția lui Dumnezeu între noi. Că nu există un hotar între împărăția lui Dumnezeu de dincolo și împărăția lui Dumnezeu de aici. Este o singură împărăție, toată este împărăția lui Dumnezeu, totul este al lui Dumnezeu.

Ce facem noi?! Obstrucționăm pe Dumnezeu: fie că ne punem idealuri care nu corespund planurilor lui Dumnezeu sau nu sunt în acord cu poruncile lui Dumnezeu, fie că ne lăsăm stăpâniți de patimi înrobitoare care ne înnegurează percepția lui Dumnezeu și într-un caz, și în celălalt Împărăția lui Dumnezeu ne este ceva străin.

Dumnezeu este simplu, îi plac lucrurile simple. Aceasta presupune să și trăim cu întreaga noastră ființă ceea ce arătăm prin cuvinte lui Dumnezeu atunci când ne rugăm. Și astfel, ne vom trezi cu efectul care vine de la sine: întărirea credinței. Cred că nu-i problemă mai acută pentru conștiința contemporană decât a ne consolida credința. Am constatat și vedem de fiecare dată, căci de câte ori credința ni se clatină, ni se prăbușesc idealurile și ni se întunecă prezentul, nu mai știm ce să facem, trăim în derută atunci când nu avem credință. Avem absolut nevoie de credință, dar cum spuneam, trebuie să nu mai privim credința ca pe un dat sau dar care ne vine din exterior sau ca pe o însușire personală de excepție, ci să o privim ca pe însăși viața noastră, modul nostru de a ne manifesta firea în fiecare zi înaintea lui Dumnezeu și al oamenilor. Tatăl din Evanghelia de astăzi, este adus de Mântuitorul Iisus Hristos tocmai la a recunoaște această stare umană îndoielnică, pentru că dintr-o dată recunoaște în sine, printr-o exprimare devenită aforistică: *Cred, Doamne! Ajută necredinței mele* (Matei 9, 24). Era și credincios și necredincios. Aceasta era cauza suferinței copilului său.

Dumnezeu nu așteaptă jertfe exterioare, ci ne așteaptă pe noi ca jertfă. Aceasta este expresia directă a credinței, o interacțiune directă cu Dumnezeu. Dar până la aceasta este nevoie de o interacțiune sinceră și chiar dură cu noi înșine. Pentru că dacă nu ne vom întâlni cu noi înșine din perspectiva credinței, nu vom putea clădi în noi credința care să ne apropie de Dumnezeu.

*Pr. Mihai Mărgineanu*

## Rubrica de sănătate

### Uleiul de mac

Macul este o plantă de proveniență asiatică, dar există surse care îi atribuie o origine mediteraneană. Această plantă se cultivă din timpuri străvechi în Europa. Numele speciei, "somniferum", vine de la proprietățile narcotice ale opiului, care se extrage din plantă. Numele arab al macului este "abu an-num" și înseamnă "tatăl somnului".

Menționat și de Homer în scrierile sale, macul a fost cultivat din timpuri antice pentru semințele sale bogate în ulei și opiumului. Proprietățile narcotice și analgezice ale opiului erau bine cunoscute medicinei antice grecești.

Anticii apreciau macul pentru uleiul obținut din semințele sale, un ulei cu proprietăți terapeutice. Din punct de vedere nutrițional uleiul de mac are o compoziție de acizi grași cu 73% acid linoleic, 10% acid palmitic, 13% acid oleic.

Recent, s-au descoperit și alte calități ale uleiului de mac. Cercetările medicale au demonstrat că tratamentele cu ulei de mac sunt eficiente în combaterea agenților cancerigeni cea ce indică folosirea lui în tratamentele împotriva cancerului.

Macul poate combate cu succes osteoporoza. O descoperire interesantă a scos la iveală acest adevăr. La mutarea unui cimitir vechi din secolul 19 dintr-un sat din Slovacia s-a constatat că oasele celor îngropați nu erau atinse deloc de osteoporoză. Locuitorii satului erau cunoscuți ca mari cultivatori și mari consumatori de mac și miere.

De asemenea, poate fi folosit ca un remediu blând, odihnitor pentru copii, dar și pentru persoanele în vârstă. În plus, față de efectele sale calmante, s-a dovedit că îmbunătățesc capacitatea de concentrare și intelectuală. Contribuie totodată la îmbunătățirea memoriei la copii și la tineri. Uleiul de mac poate fi utilizat în tratamentul stresului și al stărilor de anxietate, precum și la ameliorarea durerilor de cap și a insomniei.

Având un conținut bogat în minerale, iod, mangan, magneziu, calciu, zinc și cupru, semințele de mac acționează ca o sursă de energie naturală. De asemenea, oferă o serie de ingrediente ce includ lecitina, acidul oxalic și alcaloizii.

Pentru uz extern are efect emolient, hidratează, regenerează și protejează pielea, întărește unghiile, este un antioxidant puternic, netezește ridurile, încetinește îmbătrânirea - se aplică direct pe zonele cu probleme. Este recomandat pielii uscate, deshidratate, ofilite, ridate, inflamate și iritate.

Are efect puternic emolient, hidratează, regenerează și protejează pielea. Este un antioxidant puternic, netezește ridurile, încetinește îmbătrânirea și ofilirea pielii. Conferă elasticitate, fermitate și catifelare. Calmează pielea iritată și are acțiune

antiinflamatoare. Hrănește și hidratează părul și scalpul uscat, descuamat. Îmbunătățește starea unghiilor. Se absoarbe ușor și nu lasă urme de grăsime.

**Mod de utilizare:** se recomandă minim 3 lingurițe/zi (dimineața, la prânz și seara). De asemenea, uleiul de mac presat la rece se folosește și în cure sau în preparate culinare delicate, precum salate, sosuri sau prăjituri.

Nu se recomandă utilizarea sa suferinzilor de ulcer gastrointestinal, hiperaciditate gastrică. Nu este recomandat pentru tenurile gras și acneic.

### Sărbătoriții săptămânii

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

*Marti, 3 septembrie*, își serbează ziua de naștere *Prea Cuviosul Părinte Arhimandrit Dosoftei Șcheul, Mare Eclesiarh al Catedralei Mitropolitane din Iași*, care ne-a bucurat cu prezența la foarte multe dintre slujbele oficiate la parohia noastră.

Transmitem pentru frumoasa zi de *miercuri, 4 septembrie*, alege urări de sănătate, fericire și frumoase împliniri alături de familie, *doamnei Mihaela Holicov*, soția domnului episcop Ștefan Holicov.

Aceleași gânduri și urări de felicitare le îndreptăm, pentru ziua de *vineri, 6 septembrie*, către *domnul Liviu Barbu*, enoriaș al parohiei noastre.

*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!*

### 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.