

**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

**Astăzi, duminică, 15 septembrie,**  
**ORA 14.00, PELERINAJ PE**  
**BICICLETĂ PÂNĂ LA**  
**Crucea de la Păun**

Prin sprijinul perseverent al firmei Bioma Agro Ecology Co, vor fi puse rugăuit 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).**



**Curs gratuit de Canto**

În fiecare duminică, ora 14.00, se desfășoară la parohia noastră **Cursul 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.



**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

**COLECTĂ PENTRU**  
**SINISTRAȚI**

Pentru a acorda sprijinul necesar persoanelor și familiilor afectate dramatic de inundațiile din ultima perioadă, urmând îndemnul primit de la Sfânta Mitropolie, organizăm o colectă, deocamdată doar în bani, permițând astfel ajutorarea operativă a celor atât de încercați de calamitate.

În acest scop, în timpul și la finalul Sfintei Liturghii, puteți depune contribuția bănească a dumneavoastră la punctul de colectare din biserică. În continuare, vă poate sta la dispoziție dl. Consilier Gheorghe Aioanei, tel. 0726 142 522

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.



**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 după Înălțarea Sfintei Cruci

**Program liturgic în această săptămână**

◆ **Astăzi, duminică, 15 septembrie**

• ora 8.00, Utrenia și Sf. Liturghie, în cadrul căreia se vor rosti rugăciuni speciale pentru începutul de an școlar și pentru sinistrați

Preoți slujitori:

- Pr. Paroh Mihai Mărgineanu  
- Pr. II Iustinian Ionuț Răduc

Ipodiaconi: Iustin Negrei, Bogdan Albu  
Asistent liturgici: Paul Sârbu

• 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, fost stareț al mănăstirii Prodromul de la Athos.

◆ **Marți, 17 septembrie, ora 18.00**, Acatistul Sfintei Mari Mucenițe Ecaterina

◆ **Vineri, 20 septembrie**

• ora 18.00, Slujba Sfântului Maslu

◆ **Sâmbătă, 21 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, lăudându-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 sâmbătă seara. De aici folosul mare al acestei slujbe pentru viața personală, pentru cele pe care le așteptăm în viitor.



**Evanghelia duminicii**

**Luarea Crucii și urmarea lui Hristos**  
**( Marcu VIII, 34-38; IX, 1)**

34. Și chemând la Sine mulțimea, împreună cu ucenicii Săi, le-a zis: Oricine voiește să vină după Mine să se lepede de sine, să-și ia crucea și să- Mi urmeze Mie.

35. Căci cine va voi să-și scape sufletul îl va pierde, iar cine va pierde sufletul său pentru Mine și pentru Evanghelie, acela îl va scăpa.

36. Căci ce-i folosește omului să câștige lumea întregă, dacă-și pierde sufletul ?

37. Sau ce ar putea să dea omul, în schimb, pentru sufletul său ?

38. Căci de cel ce se va rușina de Mine și de cuvintele Mele, în neamul acesta desfrânat și păcătos, și Fiul Omului Se va rușina de el, când va veni întru slava Tatălui Său cu sfinții îngeri.

1. Și le zicea lor: Adevărat grăiesc vouă că sunt unii, din cei ce stau aici, care nu vor gusta moartea, până ce nu vor vedea împărăția lui Dumnezeu, venind întru putere.

## Om - pom cu rădăcinile în ceruri !

Duminica de astăzi, prin evanghelia care se rostește, ne pune în față o altă imagine a crucii. Dacă ne-am obișnuit să vedem crucea prezentă în mod fizic, în diferitele momente și evenimente din viața noastră, dacă ne-am obișnuit a vedea crucea material pusă pe așezămintele bisericești sau străjuind rugăciunile noastre, prin semnul cu care ne însemnăm, dacă ne-am obișnuit a vedea crucea în chip simbolic ca semn al Fiului Omului și armă împotriva diavolului, evanghelia care s-a citit astăzi ne îndeamnă să privim crucea și din altă perspectivă.

Mântuitorul a avut o discuție cu unul dintre ucenicii Săi, Petru, care pare să-L fi mâniat așa cum rezultă din muștrarea lui severă. Tocmai prevestise ucenicilor, urcând pentru ultima oară la Ierusalim: *Fiul Omului trebuie să pătimizească multe și să fie defăimat de bătrâni, de arhierii și de cărturari și să fie omorât, iar după trei zile să învieze* (Marcu 8, 31). Petru, auzind o astfel de previziune făcută public de Hristos, îl trage deoparte și-i spune: *Fie-ți milă de Tine să nu Ți se întâmple Ție aceasta* (Matei 16, 22). Hristos îi răspunde necruțător: *Mergi înapoia Mea, satano! Sminteală Îmi ești; că nu cugeți cele ale lui Dumnezeu, ci cele ale oamenilor* (Matei 16, 23). Și imediat, ridicându-și glasul se adresează tuturor, zicând: *Dacă vrea cineva să vină după Mine, să se lepede de sine, să-și ia crucea și să-Mi urmeze Mie*. (Matei 16, 24).

Cu un alt prilej, Mântuitorul Iisus Hristos este provocat de întrebarea lui Petru: *Iată noi am lăsat toate și Ți-am urmat Ție. Cu noi oare ce va fi ?* Răspunzând, arată ucenicilor beneficiile pentru cei ce-L urmează: *Adevărat zic vouă că voi cei ce Mi-ați urmat Mie, la înnoirea lumii, când Fiul Omului va șede pe tronul slavei Sale, veți șede și voi pe douăsprezece tronuri, judecând cele douăsprezece seminții ale lui Israel. Și oricine a lăsat case sau frați, sau surori, sau tată, sau mamă, sau femeie, sau copii, sau țarine, pentru numele Meu, înmulțit va lua înapoi și va moșteni viața veșnică*. (Matei 19, 27-29). Lepădarea lor de toate, lepădarea de sine, a angajat mai mult pe Dumnezeu în viața lor: le-a încredințat mai mult, le-a oferit mai mult și i-a făcut moștenitori ai vieții veșnice.

Este adevărat, iubirea de sine ține de anumite trăsături personale, care ne conferă demnitatea. Iar demnitatea, privită ca suport sau recurs la starea inițială, măsura bunătații și a calităților cu care Dumnezeu ne-a înzestrat, nu e de condamnat. Dimpotrivă, în urcușul duhovnicesc e bine să folosim demnitatea noastră pentru ca astfel să ne protejăm de a cădea, de a ne înjosi, prin păcate.

- *Să se lepede de sine, să-și ia crucea și să-Mi urmeze Mie*. Cerând lepădare de sine, Mântuitorul face apel la a-ți asuma viața, cu împlinirile și neîmplinirile ei și a nu cărti împotriva lui Dumnezeu. Când suntem în mari pericole, adeseori spunem: „cel rău m-a ispitit, și-a făcut de lucru cu mine”. Judecând obiectiv, ar trebui să vedem că nesăbuinta noastră ne-a adus în starea din care

îngerul păzitor se luptă din răspuțeri să ne scape. Din câte pericole nu ne scoate îngerul ?! Dar se mai gândește cineva la înger ?! Poate doar așa trecător... Preferăm mai degrabă forma negativă, că ne-a ispitit cel rău, nu pe cea pozitivă că ne-a protejat îngerul, ne-a ajutat Dumnezeu să ieșim din pericol. De aceea, a-ți asuma crucea nu este un act formal. A-ți asuma crucea înseamnă a da o dimensiune a sfințeniei vieții tale. Tot ce trăiești, tot ce primești, tot ce știi, tot ce gândești trebuie să contribuie la sfințenia vieții. Chiar și atunci când ești la încercare, la supărare, la necaz, să nu uiți nici o clipă că toate ți le-a trimis Dumnezeu din iubire, ca să te faci mai bun.

Cerându-ne „a-I urma”, de fapt ne învață că fără cunoașterea învățurii Sale, fără trăirea după poruncile lui Dumnezeu, oricât ai fi de bun, nu poți să ajungi alături de Hristos. Pentru că iată, este o asociere făcută între *a ajunge după Hristos, a veni după Hristos și a urma lui Hristos*. Sunt două dimensiuni ale aceleași existențe doar că în proiecții diferite: una pământeană și cealaltă cerească. A urma lui Hristos presupune aici pe pământ, a Îl avea ca model de viață. Câte lucruri nu s-ar schimba în bine și în viața noastră și în lumea aceasta, dacă ne-am strădui să urmăm ca model pe Hristos. Îl privim ca pe un interlocutor distant și de cele mai multe ori suntem nemulțumiți de „prestația” Sa. Urmarea lui Hristos nu e o simplă adeziune la o credință, ci urmarea lui Hristos presupune a trăi în adevăr această credință.

Și continuă Mântuitorul Iisus Hristos: *ce-i folosește omului să câștige lumea întreagă, dacă-și pierde sufletul ?* (Marcu 8, 36). Într-adevăr, nu există un echivalent pentru suflet între cele pământești, după cum nu poate exista echivalent pentru multe din darurile pe care le avem de la Dumnezeu și nu le cântărim așa cum trebuie. Poate exista vreun echivalent în lumea aceasta pentru sănătate, pentru o zi însoțită, sau o ploaie la bună vreme ? Poate exista vreun echivalent pentru puținele momente de adevărată fericire pe care le trăim ? Niciodată nu găsim echivalente pământene, tocmai pentru că ele sunt expresia lucrării lui Dumnezeu.

Pe noi Dumnezeu ne-a clădit ca niște arbori cu rădăcinile în ceruri, nu în pământ. Acolo trebuie să ne agățăm noi și speranțele, și trăirile. Acolo trebuie să ne ancorăm noi solid viața pe această mare tumultoasă pe care Este de prisos să spunem cât de mult iubim noi cele trecătoare ale vieții și cât de mult neglijăm adevăratele valori. De aceea, abia când te lipsești de cineva sau de ceva, vezi într-o altă lumină, cântărești altfel importanța în viața noastră personală.

Regulile lui Dumnezeu nu sunt ca regulile noastre: mulți din cei de pe urmă pot ajunge întâi (Matei 19, 30). Cercetându-ne duhovnicește să ne gândim mereu la responsabilitatea pe care o avem față de tot ceea ce Dumnezeu ne-a dat, astfel încât, purtându-ne crucea, să conferim vieții noastre dimensiunea sfințeniei. Prin sfințenia vieții, ne încredințăm lui Dumnezeu, îi oferim în mod liber, posibilitatea să lucreze, să intervină în viața noastră personală, spre propria și adevărata noastră fericire.

Pr. Mihai Mărgineanu

## Rubrica de sănătate

### Siropul de afine

**Siropul de afine** este antidiareic, antiseptic urinar și intestinal, vitaminizant, fiind indicat pentru enterocolită, infecție urinară, acuitate vizuală. Nu se recomandă în constipație cronică severă.

În general, afinele ajută la reglarea circulației sanguine, măresc puterea de vedere, ajutând și întărind ochii, mai ales pentru noapte. Din fructele de afine se fac siropuri, sucuri, dulcetuuri care nu sunt numai plăcute la gust, dar și foarte folositoare.

Frunzele uscate de afine, sub formă de ceai, combat diabetul.

Decoctul de afine sau chiar fructele bine mestecate și ținute în gură vindecă aftele și rănilor din cavitatea bucală. Fructele de afine combat diareea iar decoctul, sub formă de comprese, ajută la combaterea hemoroizilor.

În colibacilozele rebele, sucul sau siropul de afine este un foarte bun medicament natural distrugând germeii infecțioși.

#### Ce substanțe conțin afinele ?

Afinele sunt bogate în antioxidanți, acid elagic, fribre, vitamina A, B, C, E etc, tanin, ericolină, flavonoizi, pectine, mirtilină, zaharuri, acizi organici (citric, malic, oxalic, succinic, lactic), glucochinina, anticianina.

Frunzele de afin conțin: tanin, arbutină, hidrochinonă, mirtilină, neomirtilina, flavonoizi.

În scopuri medicale sunt folosite atât fructele cât și frunzele arbustului de afin.

Datorită conținutului de tanin, frunzele și fructele acestui arbust afin au proprietăți astrigente și sunt un bun antibiotic, modificând favorabil flora patogenă intestinală și antidiareică. De asemenea, au proprietăți hipoglicemice și antihelmintice, adică distrug viermii intestinali.

Glucochinina este un compus regăsit în fructele de afin despre care cercetătorii consideră că reduce nivelul de zahăr din vasele de sânge, și prin urmare, reduce dependența de insulină.

Afinul conține vitamina A și C care în combinație cu pigmentul antocianina îmbunătățesc acuitatea vizuală, circulația sângelui la nivelul ochilor și la nivelul sistemului nervos și pot preveni sau ajuta la tratarea unor boli de ochi precum retinita pigmentoasă, glaucomul, miopia etc.

De asemenea, antocianinele ajută la protejarea țesuturilor retinei împotriva radicalilor liberi.

### Sărbătorii săptămânii

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

Transmitem *domnului Ing. Gheorghe Nichita, Primarul Municipiului Iași*, pentru frumoasa zi aniversară de *astăzi, duminică, 15 septembrie*, alege urări de sănătate, fericire și deosebite împliniri alături de familie. Este prieten al parohiei noastre și ne-a sprijinit în multe dintre activitățile pe care le organizăm, manifestând un interes constant pentru tot ceea ce întreprindem, în multe acțiuni onorându-ne cu prezența.

Adresăm frumoase felicitări *domnului*

Flavonoidele protejează pereții vaselor sangvine, îmbunătățesc circulația cardiovasculară și măresc acuitatea vizuală.

Mirtilina și neomirtilina au acțiune hipoglicemiantă, determinând o hipergeneză la nivelul celulelor beta. Astfel, în formele ușoare de diabet se poate asocia cu insulinoterapia, determinând reducerea cantității de insulină injectabilă.

#### Proprietăți terapeutice ale afinelor

**1. Hipoglicemiant.** Afinul este recomandat persoanelor cu diabet, deoarece scade concentrația de zahăr din sânge, dar și în caz de gută, enterocolită, parazitoze intestinale, infecții urinare, diuretic, dar și în reumatism, afecțiuni dermatologice, tulburări ale circulației periferice, eczeme sau ulcerații cronice.

#### 2. Afinele vindecă rănilor

Datorită conținutului de flavonoizi afinele ajută la sinteza vitaminei C, folosită de către organism pentru obținerea collagenului, o moleculă ce intră în alcătuirea unor țesuturi. Astfel, afinele ajută la regenerarea țesuturilor și accelerează vindecarea bolilor.

#### 3. Afinele sunt utilizate în scop antihemoragic

Prin acțiunile de la nivelul pereților vaselor de sânge, afinele refac elasticitatea pereților vasculari și ajută la prevenirea infarctului miocardic.

#### 4. Afinele îmbunătățesc acuitatea vizuală

Sporesc acuitatea vizuală, mai ales pe timp de noapte, regenerează retina și îmbunătățește circulația sângelui la nivelul ochilor și la nivelul sistemului nervos și pot preveni sau ajuta la tratarea unor afecțiuni ale ochiului precum: glaucomul sau miopia. Aceste efecte pozitive sunt datorate antocianinelor, care protejează țesuturile retinei împotriva radicalilor liberi.

#### 5. Afinele sunt un remediu pentru indigestie

În acest scop sunt indicate fructele de afin, ce pot fi folosite sub forma de ceai, dulceață sau suc de afin. Ceaiul din fructe uscate și frunze poate fi folosit cu succes în infecțiile gastrointestinale.

Dulceața de afin trebuie introdusă în alimentația copiilor deoarece îi ferește de rahitism și le fortifică sistemul respirator, după afecțiuni precum bronșita sau tuse convulsivă.

*Constantin Crudu, membru în Consiliul de Onoare al parohiei, care vineri, 20 septembrie, își serbează ziua de naștere. Tot vineri, 20 septembrie, își serbează ziua de naștere doamna Delia Dinulescu, susținătoare a parohiei noastre.*

Aceleași gânduri și urări de felicitare le îndreptăm, pentru ziua de *miercuri, 18 septembrie*, către *Dragoș Cernea*, colaborator al parohiei noastre.

*Le dorim multă sănătate, frumoase împliniri și bucurii alături de cei dragi și rugăm pe Bunul Dumnezeu să-i aibă în paza Sa !*

*La mulți ani!*