

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. , 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

Rubrica de sănătate Gutuile și sezonul rece

Câteva rețete curative

Gutuile proaspete se consumă ca hrană excelentă pentru ficat. Din fructele ajunse la maturitate, bine coapte, se prepară tonice pentru afecțiuni digestive sau respiratorii. Ca remediu expectorant și calmant în afecțiuni precum angina pectorală, traheita, bronșita, tuberculoza, în stadiul incipient. Datorită caracterului acid, gutuia înlătură senzația de greață după o masă îmbelșugată. De asemenea, adăugată în salatele de legume și de fructe, gutuia stimulează digestia. În plus, toate soiurile de gutui au o influență favorabilă asupra psihicului, a stării de spirit.

Sucul de gutuie este recomandat cardiacilor, astenicilor, persoanelor cu probleme respiratorii și celor care au frecvent indigestii. Se consumă, zilnic, câte un pahar, înainte de masă, vreme de 30 de zile. Sucul de gutui are efecte terapeutice înzecite dacă este combinat cu suc de morcovi și de mere în proporții egale. Porția zilnică de amestec: 300 ml.

Și semințele au proprietăți terapeutice

În bronșite, tuse urmată de expectorație cu sânge, astm, diaree sau în hemoragiile uterine, preparatele cu semințe s-au dovedit foarte eficiente. O bucină de orez care conține semințe de gutui este un leac gustos și la îndemână. Aceasta se prepară din următoarele ingrediente: 500 ml de lapte, 4 linguri de orez, două linguri de miere, o lingură de semințe de gutui, scorțișoară după gust, două ouă de găină sau patru ouă de prepeliță. Se fierbe orezul în lapte la foc mic. Când este gata, se adaugă ouăle bătute spumă, mierea, scorțișoara și semințele de gutui măcinate. Compoziția se toarnă într-o tavă unsă cu ulei și se pune în cuptor, la foc potri-vit, 10 minute. Budinca se servește aseasonată cu pulpă de gutuie rasă.

Consumă o gutuie în fiecare zi pentru a preveni tulburările digestive.

Fructul este foarte apreciat pentru proprietățile antiinflamatoare, astringente, analgezice, emoliente, digestive, tonice și expectorante. Iar lista poate continua, pentru că specialiștii atribuie acestui fruct o sută de proprietăți. Aceste atuuri se datorează substanțelor active importante pe care le conține: hidrați de carbon, provitamina A, vitaminele B1, B2, B6, C, E, PP, precum și minerale (potasiu, fosfor, calciu și sodiu). O porție de gutui rase (100 g) conține 355 calorii.

Utilizarea în igiena orală

Cu pulpa fructului se freacă dinții, în locul periutei. Apoi, se clătește gura cu suc de gutuie. De asemenea, gargara cu suc de gutuie ajută în tratamentul unor afecțiuni bucale, cum sunt aftele, gingivitele și ulcerul bucal.

În anemii

Gutuia este benefică și pentru stimularea poftii de mâncare. De aceea, pentru copiii anemici și pentru cei mofturoși la mâncare, fructul dulce-acrișor este un remediu foarte bun. Gutuile pot fi consumate ca atare sau, în cazul celor care nu apreciază gustul acestor fructe, se pot adăuga în diferite feluri de mâncare. Un mic dejun poate consta într-o salată preparată din pulpa unei gutui rase, câte două lingurițe de brânză de vaci și de miere. Această combinație delicioasă se consumă imediat. Copiii anemici ar trebui să țină această cură cel puțin o lună. Un efect similar îl are o supă de legume pasată, în care se adaugă o linguriță de semințe de gutui pisate.

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

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 2013 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 a douăzecea după Rusalii

Astăzi: Sfântul Apostol Toma

Dincolo de nedreptul atribut ce i-a supraevaluat îndoiala exprimată cu sinceritate, în conștiința creștină, Toma Apostolul a rămas într-o întreită înfățișare: ucenicul devotat, mărturisitorul inspirat și propovăduitorul înflăcărat. Statutul de ucenic al Domnului, numărând între cei doisprezece, îl arată foarte dornic de a fi în preajma Mântuitorului (dispus să moară împreună cu El – Ioan 11,16 - și interesat să urmeze „calea” pentru a-L urma îndeaproape - Ioan 14,5) dar totuși frământat de incapacitatea sa de a cuprinde adevărul Învierii Domnului (Ioan 20,25). De asemenea, într-o linie firească se înscrie și propovăduirea sa, ce a lăsat urme adânci în inimile celor care l-au ascultat și urmat, datorită curajului și perseverenței sale.

Dar creștinătatea a rămas mereu sensibilă la mărturia pe care o aduce, ca unul care s-a atins de Hristos cel înviat, exprimând capacitatea sa de a vedea, dincolo de miracol, pe Cel pe care-l mărturisește exclamând: *Domnul meu și Dumnezeul meu !* (Ioan 20,28). Acestei mărturisiri Biserica i-a dedicat o cinstire aparte, alocându-i o duminică specială, ca formă de cinstire, nu atât a persoanei (continuare în pag. a 2-a)

**Evangelia Duminicii
Învieria fiului văduvei din Nain
(Luca 6, 31-36)**

11. Și după aceea, S-a dus într-o cetate numită Nain și cu El împreună mergeau ucenicii Lui și multă mulțime.
12. Iar când S-a apropiat de poarta cetății, iată scoteau un mort, singurul copil al mamei sale, și ea era văduvă, și mulțime mare din cetate era cu ea.
13. Și, văzând-o Domnul, I s-a făcut milă de ea și i-a zis: Nu plânge!
14. Și apropiindu-Se, S-a atins de sicriu, iar cei ce-l duceau s-au oprit.
15. Și a zis: Tinere, ție îți zic, scoală-te. Și s-a ridicat mortul și a început să vorbească, și l-a dat mamei lui.
16. Și frică i-a cuprins pe toți și slăveau pe Dumnezeu, zicând: Prooroc mare s-a ridicat între noi și Dumnezeu a cercetat pe poporul Său.



Mai sunt câteva zile până când se va încheia campania „Unul dintre noi”, organizată de Biserica Ortodoxă Română pentru strângerea de semnături în vederea adoptării în plan european a unei legi prin care să fie pus sub protecție embrionul uman, care în prezent este privit ca obiect și nu ca ființă umană.
În acest scop, vă rugăm a completa și semna listele ale căror formulare se află la pangarul nostru.

Program liturgic în această săptămână

◆ **Astăzi, duminică, 6 octombrie**

- ora 8.00, Utrenia și Sf. Liturghie

Preoți slujitori:

- Pr. Paroh Mihai Mărgineanu

- Pr. II Iustinian Ionuț Răduc

Ipodiaconi: Rareș-Mihail Neagu, Iustinian Negrei

Asistent liturgic: Foia Cristian-Octavian

- ora 17.00, 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, 8 octombrie, ora 18.00,** Acatistul Sfintei Mari Mucenițe Ecaterina

◆ **Vineri, 11 octombrie**

- ora 18.00, Slujba Sfântului Maslu

◆ **Sâmbătă, 12 octombrie,**

(urmărire din pag. 1) lui Toma, cât mai ales a mărturiei sale, ca formă de cinstire, de fapt, a Învierii. În Toma, Tradiția bisericească a consacrat două elemente de cinstire: persoana și, în mod excepțional, mărturia Învierii. Această mărturie a realității Învierii, rostită de gura lui Toma, constituie de fapt Hramul cel mare al bisericii și parohiei noastre.

Astăzi, de ziua proslăvirii sale prin sfârșit mucenicesc, se cuvine să privim cu ochi duhovnicești și spre persoana lui Toma. Sfântul Apostol Toma era originar din Galileia. Numele de „Toma”, în aramaică *te'oma*, în greacă *Didymos*, înseamnă geamăn. În aramaică și în ebraică, Toma este doar un epitet. La unii creștini sirieni, el este cunoscut sub numele de Iuda Toma (Iuda Geamănul). A făcut parte din cei Doisprezece Apostoli ai lui Hristos. Potrivit Tradiției, Sfântul Toma a vestit Evanghelia lui Hristos în India, unde a suferit moarte de martir. Creștinii sirieni din Malabar susțin cu tărie că se trag din Sfântul Apostol Toma și că a fost martirizat la Calamina (Mylapore), langa Madras.

În India a întemeiat biserici, a sfințit preoți și episcopi și a convertit două surori, Tertiana și Migdonia, soții de mari principii indieni. Prințul Smideu, soțul Tertianei, l-a osândit la moarte. Astfel, Toma Apostolul a primit sfârșit mucenicesc, fiind omorât cu lancea de cinci soldați. Moaștele Sfântului Apostol Toma au fost aduse la Edessa, în anul 165.

Apostolul Toma este cunoscut de mulți dintre noi ca fiind "necredincios". "Necredința" sa ar proveni din faptul că nu dă crezare mărturiei Apostolilor că Hristos a înviat: "Dacă nu voi vedea, în mâinile Lui, semnul cuielor, și dacă nu voi pune degetul meu în semnul cuielor, și dacă nu voi pune mâna mea în coasta Lui, nu voi crede" (Ioan 20, 25). Însă, Apostolul Toma nu se

îndoiește de faptul că Hristos a înviat, ci de faptul că Hristos Se afla după Învierea Sa într-un trup care nu mai poate fi văzut. Sfântul Chiril afirma că atunci când Toma spune: "dacă nu voi pune degetul meu în semnul cuielor nu voi crede...", el spune de fapt: "Nu voi crede că El mai poate fi văzut, de nu voi pune degetul meu în urma cuielor".



Cuvintele Mântuitorului: "Adu degetul tău încoace și vezi mâinile Mele și adu mâna ta și o pune coasta Mea și nu fi necredincios, ci credincios" (Ioan 24, 27), sunt o invitație în a ne descoperi că natura umană nu este desființată prin Înviere. Natura umană pe care Hristos a asumat-o nu s-a pierdut în dumnezeire, ci a fost transfigurată. Așadar, arătarea către Toma a pus în lumină existența celor două firi în Hristos. Nu întâmplător, în prima duminică după Paști, se cântă "Nepărăsind sâmurile pământului, Te-ai arătat pe pământ purtător de trup" (Penticostarul, 1912, pag. 73) În Evul Mediu, Sfântul Apostol Toma a fost considerat patronul arhitecților, zidarilor și al pietrarilor.

De asemenea, Mântuitorul nu se adresează duhului neputinței, slăbiciunii, sau bolii cauzatoare de moarte, așa cum a procedat în situația celor posedăți, când „a certat” duhurile. El poruncește celui mort. Poruncește omului. Astfel, ne încredințăm de două realități importante. Întâi, cel care a cauzat moartea este omul însuși, când se îndepărtează, când nu ascultă poruncile lui Dumnezeu, și își omoară sistematic sufletul prin săvârșirea păcatelor, a „faptelor celor moarte”, cum le numește una dintre rugăciunile Bisericii. Și al doilea, chiar și atunci când e vorba de viață și moarte, de readucerea la viață a unui mort, Hristos Dumnezeu respectă libertatea omului. Le poruncește, îi cheamă, dar nu silește și nici nu intervine peste voința omului.

Privită astfel, porunca-chemare *Ție îți zic: scoală-te* capătă noi valențe puternic ancorate în latura sufletească a existenței noastre pe care suntem datori a o face mereu vie prin faptele credinței, a nu ne lăsa sufletul pradă morții, prin păcat. *Pr. Mihai Mărgineanu*

Programul manifestărilor religioase și culturale organizate de Mitropolia Moldovei și Bucovinei la Sărbătoarea Sfintei Parascheva - 2013

Joi, 10 octombrie 2013:

- **Orele 07.00-11.30** – Miezonoaptea, Utrenia și Sf. Liturghie (în Catedrala Mitropolitană)
- **Orele 13.00** – Ceremonia de întâmpinare, la Catedrala Mitropolitană din Iași, a icoanei **Prodromița**, adusă de la Paraclisul Catedralei Mântuirii Neamului (București)
- **Orele 16.00-17.00** – Ceasul al IX-lea și Vecernia (în Catedrala Mitropolitană)
- **Orele 17.00** – Lansarea noului volum din Colecția „Viața în Hristos. Pagini de Filocalie” – **Omili**, autor: Sfântul Simeon din Muntele Minunat (în Secția Studium a Bibliotecii „Dumitru Stăniloae” din Iași)
- **Orele 19.00** – Ceremonia de întâmpinare, la Catedrala Mitropolitană din Iași, a sfințelor moaște ale **Sfântului Simeon** de la Muntele Minunat (aduse de la Mănăstirea Neamț)

Vineri, 11 octombrie 2013:

- **Orele 06.30** – Procesiune cu moaștele Sf. Cuv. Parascheva, înconjurul Catedralei prin Bulevardul „Ștefan cel Mare și Sfânt” și depunerea lor, spre închinare, pe platoul din fața Căminului preoțesc „Sf. M. Mc. Gheorghe”
- **Orele 07.00** – Sfințirea apei (aghiazma mică) și Sf. Maslu (în curtea Catedralei Mitropolitane)
- **Orele 08.00-11.30** – Utrenia și Sf. Liturghie arhierescă (în Catedrala Mitropolitană)
- **Orele 16.00-17.00** – Ceasul al IX-lea și Vecernia (în Catedrala Mitropolitană)
- **Orele 19.00-20.30** – Pelerinajul **Calea Sfinților** – Procesiune cu moaștele Sfintei Cuvioase Parascheva și moaștele Sfântului Simeon de la Muntele Minunat. **Acest pelerinaj se va desfășura pe un nou traseu.** Ieșirea cu sfințele moaște se va face prin poarta de lângă Casa Nicodim. Se va merge pe strada I. C. Brătianu până la intersecția cu strada Cuza Vodă (Clădirea Operei). Pelerinajul continuă pe strada Cuza-Vodă până la intersecția cu strada Armeană. Apoi se va coborî pe aceeași stradă spre biserica *Sf. Sava* unde se va face prima oprire. În continuare se va merge pe strada Costache Negri până în dreptul Mănăstirii Sf. Trei Ierarhi, unde va avea loc ultima oprire. Se va rosti și aici o scurtă ectenie întreită și se va continua pelerinajul spre Catedrala Mitropolitană prin Bulevardul Ștefan cel Mare și Sfânt. Intrarea în curtea Catedralei Mitropolitane se va face prin poarta principală, se va trece prin fața Catedralei Mitropolitane și apoi moaștele vor fi reșezate pe baldachin în fața Căminului preoțesc „Sf. M. Mc. Gheorghe”. **Ne dorim și vă rugăm ca la acest pelerinaj deosebit de folositor pentru suflet, să participe un număr cât mai mare de credincioși din parohia noastră, cu lumânări aprinse în mâini, ca de obicei.**

Sâmbătă, 12 octombrie 2013:

- **Orele 07.00-11.30**– Miezonoaptea, Ceasurile, Sfânta Liturghie (în Catedrala Mitropolitană).
- **Orele 18.00-19.30**– Concursul coral *Lăudați pe Domnul*, ediția a VI-a (în Catedrala Mitropolitană). În perioada cât juriul va delibera, Corul bărbătesc „*Mitropolitul Iosif Naniescu*” al Facultății de Teologie „*Dumitru Stăniloae*” din Iași va susține un miniconcert de muzică bisericească.
- **Orele 21.00-01.00** – Slujba de priveghere în cinstea Aducerii moaștelor Sf. Ap. Andrei la Iași în anul 1996 – Vecernia, Litia și Utrenia (în Catedrala Mitropolitană).

Duminică, 13 octombrie 2013:

- **Orele 07.00-12.00** – Miezonoaptea, Ceasurile, Sfânta Liturghie (în Catedrala Mitropolitană)
- **Orele 08.30** – Resfințirea Bisericii „Sf. Sava”, Iași
- **Orele 09.30** – Sfânta și Dumnezeiasca Liturghie arhierescă (la Biserica „Sf. Sava”, Str. Costache Negri, Iași)
- **Orele 17.00** – Concert de muzică religioasă, interpretat de Corul *Sanctus* al Catedralei Mitropolitane din Iași (în Catedrala Mitropolitană)
- **Orele 19.00** – Concert Grupul Vocal *Acapella* – București (în Catedrala Mitropolitană)
- **Orele 21.00-03.00** – Slujba de priveghere a Sf. Cuv. Parascheva (Vecernia, Litia, Utrenia și **Sfânta Liturghie în Catedrala Mitropolitană**).

Luni, 14 octombrie 2013:

- **Orele 07.00** – Miezonoaptea, Acatistul Sf. Cuv. Parascheva și Ceasurile (în Catedrala Mitropolitană)
- **Orele 09.00-13.00**– **Sfânta Liturghie (pe podiumul de lângă Catedrala Mitropolitană - pe bulevardul Ștefan cel Mare)**
- **Orele 17.00-17.30** – Deschiderea *Simpozionului Național „Monumentul – Traditie și Viitor”* (ediția a XV-a), în Aula Veche a Universității Tehnice „Gheorghe Asachi” din Iași
- **Orele 18.00** – Concert susținut de corul *Gavriil Musicescu* – Filarmonica de Stat din Iași
- **Orele 20.00**– Slujba de priveghere a Sf. Cuv. Parascheva (Vecernia, Litia, Utrenia)(în Catedrala Mitropolitană)

Marti, 15 octombrie 2013:

- **Orele 07.00-11.30** – Miezonoaptea, Utrenia și Sf. Liturghie (în Catedrala Mitropolitană)

Ca și în ceilalți ani, dorim să organizăm o acțiune umanitară spre a oferi pelerinilor care se vor afla la rândul celor care așteaptă să se închine la moaștele Sfintei Cuvioase Parascheva.

Având în vedere că în ziua de duminică 13.10.2013, pr. Paroh Mihai Mărgineanu va asigura asistența religioasă a pelerinilor de pe ultimul segment din rând, ne propunem să organizăm acțiunea în această perioadă orară, astfel încât să adăugăm trăirii spirituale și o mângâiere gastronomică.

Cei care doriți să ne fiți alături la această acțiune umanitară, vă rugăm să vă înscrieți în lista participanților, la unul din următoarele telefoane:

- ♦ 0742 322 580 - Alexandra Popa
- ♦ 0742 344 024 - Irina Dănilă