

Credința și fapta

Foaie duminicală a parohiei "Toma Cozma"

Duminica a douăzeci și cincea după Rusalii

Sâmbătă, 21 noiembrie: Intrarea în biserică a Maicii Domnului

Evangelia Duminicii

Luca 10, 25-37

Pilda samarineanului milostiv

În vremea aceea a venit la Iisus un învățător de lege, ispitindu-L și întrebându-L: Învățătorule, ce să fac eu ca să moștenesc viața de veci? Dar Iisus l-a întrebat: ce este scris în Lege? Cum citești? Iar el, răspunzând, a zis: să iubești pe Domnul Dumnezeuul tău din toată inima ta și din tot sufletul tău și din toată vârtutea ta și din tot cugetul tău; iar pe aproapele tău, ca pe tine însuși. Atunci Iisus i-a spus: drept ai răspuns, fă aceasta și vei fi viu. Dar el, voind să se îndreptățească pe sine, a zis către Iisus: și cine este aproapele meu? Iar Iisus, răspunzând, a zis: un om oarecare se cobora din Ierusalim în Ierihon și a căzut între tâlhari, care, după ce l-au dezbrăcat și l-au rănit, s-au dus, lăsându-l abia viu. Din întâmplare un preot cobora pe calea aceea, dar, văzându-l, a trecut pe alături. Tot așa și un levit, sosind la acel loc, a venit, a văzut și a trecut pe alături. Dar un samarinean care era călător, ajungând lângă el și văzându-l, i s-a făcut lui milă de el și, apropiindu-se, i-a legat rănilor turnând peste ele untdelemn și vin; apoi, punându-l pe dobitocul său, l-a dus la o casă de oaspeți și a avut grijă de el. Iar a doua zi, la plecare, scoțând doi dinari, i-a dat gazdei și i-a zis: ai grijă de el și ce vei mai cheltui, când mă voi întoarce, eu îți voi da înapoi. Deci care din acești trei îți se pare că a fost aproapele celui care căzuse în mâinile tâlharilor? Iar el a răspuns: cel care a făcut milă cu el. Atunci Iisus a zis către el: du-te de fă și tu asemenea.



Astăzi, 15 noiembrie, se face Începutul Postului Nașterii Domnului

"Mulți nu pricep însemnătatea posturilor și nu le țin. Totuși, tocmai postul trupesc ne ajută să ne pocăim și să ne mântuim, fiindcă lăcomia pântecelui este născătoarea tuturor celorlalte patimi și în același timp, cea mai ușor de biruit. Dacă vom împlini această poruncă ușoară, dacă ne vom înfrâna pântecelul, vom căpăta stăpânire și asupra celorlalte patimi.

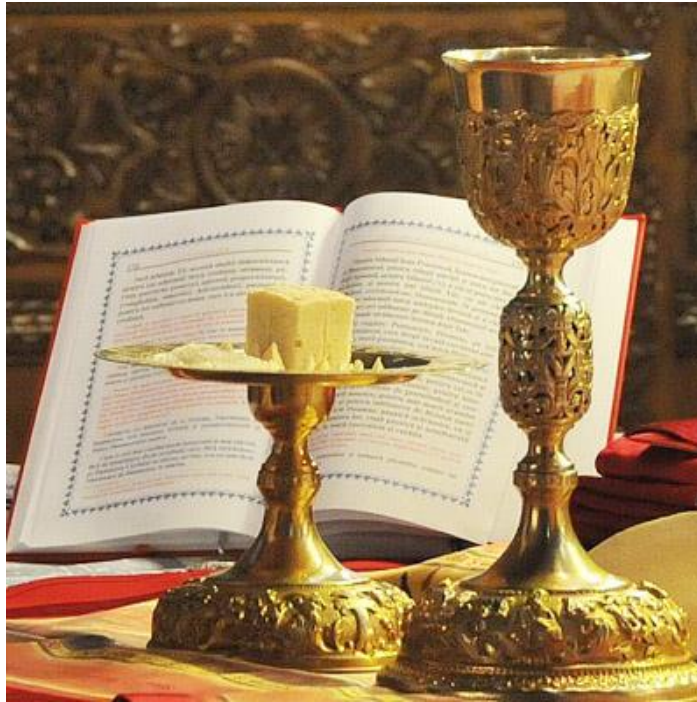
Ce este postul duhovnicesc? Este înfrânarea de la tot ce ne vatămă, de la tot ce strică sufletul nostru, adică de la patimi, ce stau la temelia tuturor păcatelor noastre. Sfinții Părinți deosebeau opt patimi de căpetenie: lăcomia pântecelui, curvia, iubirea de argint, mânia, întristarea, deznădejdea, slava deșartă și trufia." (Sf. Ierarh Luca al Crimeei)

Avantajele participării la Sfânta Liturghie

Pentru cel care nu crede sau nu este familiarizat cu înțelesurile duhovnicești ale Slujbelor oficiate în Sfânta Biserică, este mai greu să accepte participarea duminicală sau în fiecare zi de sărbătoare, la Sfânta Liturghie.

Și totuși, dincolo de semnificațiile religioase și duhovnicești ale participării la slujbe, întvedem și câteva aspecte concrete cu privire la acestea. Astfel, putem să amintim câteva beneficii generale ale participării la Sfânta Liturghie:

- îmbunătățește memoria și puterea de concentrare
- poate reduce depresia, anxietatea, stresul, stările tensionale.
- inhalarea fumului de tămâie (întrebuințată în



cultul creștin și considerată „o bună mireasmă“ al cărei fum se ridică spre cer ca simbol al rugăciunilor noastre) ajută la limpezirea minții

- se pare că tămâia poate vindeca și de tabagism.

Dr. Barbara Ritson susține: explicația că majoritatea credincioșilor nu fumează se datorează inhalării fumului de tămâie, care ar avea rolul de a reduce tentația. Ea a demonstrat că fumul de tămâie acționează inhibitor asupra receptorilor nicotini din creier. Medicul american Ronald Boris Vikery, nominalizat pentru Premiul Nobel pentru medicină, a dovedit că inhalarea fumului de tămâie

scade cu 60% necesitatea de nicotină a fumătorilor. Se pare că, inhalarea fumului de tămâie de 2-3 ori pe săptămână, vreme de 2-3 minute, e suficientă pentru a scăpa de acest viciu.

Vasilica Onofrei



Curățenie generală pentru Sărbătoarea Hramului mic al parohiei noastre

În cursul acestei săptămâni, s-au început activitățile de curățenie în biserică pentru Sărbătoarea Hramului Mic, cinstit în zile de 24 și 25 noiembrie.

Mulțumim domnilor Neculai Cimpoi, Petrică Zaharia, precum și doamnelor Floarea Cimpoi, Amalia Zaharia, Frosina Crudu, Tinca Torac, Maria Iacob.

Toți cei care doresc să sprijine acțiunile de organizare a sărbătorii parohiei, fie financiar, fie prin muncă, fie prin alte forme, sunt rugați să se adreseze la Pangarul bisericii sau la Oficiul Parohial. Să nu uităm faptul că orice hram al parohiei este și o aniversare personală, a fiecăruia dintre noi, ca enoriași ai acestei biserici. Anul acesta, sărbătoarea are o încărcătură deosebită, prin prezența la biserică noastră a moaștelor Sfintei Mari Mucenice Ecaterina și ale Sfântului Apostol Toma, care ne-au fost dăruite.

Cronicar

RUBRICA DE SĂNĂTATE

La ce ne ajută semințele de in ?

Inul este una dintre primele plante cultivate pentru obținerea textilelor. Mai tarziu, s-au descoperit și calitățile pe care le au semințele. În urmă cu 3000 de ani, egiptenii cultivau inul, iar mormintele și templele descoperite din această perioadă au pictate pe pereți imagini cu acest meșteșug. Semințele de in au proprietăți nutritive deosebite.

Puteți să le presărați peste salată sau la micul dejun, alături de cereale. Este un ingredient foarte bun și în aluaturile pentru pâinea de casă.



Principii active ale făinei de in: mucilagii, lipide, protide, glucoză

Beneficii: este laxativ-purgativă, emolientă, antiinflamatoare; previne bolile cardiovasculare, diabetul și ne ajută să slăbim; se recomandă în tratarea catarului stomacal și intestinal și a constipației.

Mod de preparare: pentru cataplasme, făina de in se amestecă cu apă caldă, până se formează o pastă. Se pune într-un săculeț de cârpă și se

aplică pe locul dureros. Se lasă 15 min., după care se poate aplica pe alt loc.

Rubrică realizată de **ECOAGRIS**,
A concept store by **BIOMA**



CATALOG GENERAL

















ALIMENTE BIO ȘI NATURALE

DETERGENȚI ECOLOGICI

Detalii și comenzi: 0741 749 229, office.bioma@gmail.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

Sărbătoriții săptămânii

*Zile de naștere:

- **15 noiembrie:** Pr. Vasile Vicovan
- **16 noiembrie:** Matei Mărgineanu
- **17 noiembrie:** Marius Butuc
- **18 noiembrie:** Nicu Gavriluță, Ionică Amișculesei
- **19 noiembrie:** Doina Hrițcu, Turtă Felicia Doina și Sorin
- **20 noiembrie:** Marian Vasile Pădurariu
- **21 noiembrie:** Monalisa Leică, Vasile Arămeanu, Alina Leahu

*Zile onomastice:

- **15 noiembrie:** Sf. Cuv. Paisie de la Neamț
- **16 noiembrie:** Sf. Ap. și Evanghelist Matei

Întru mulți ani, Preasfințite Părinte !



*Miercuri,
18 noiembrie,* își serbează ziua de naștere Preasfințitul Părinte Calinic Botoșăneanul, Episcop vicar al Arhiepiscopiei Iașilor.

Rugăm pe Bunul Dumnezeu să îi dăruiască sănătate, pace, împliniri frumoase

în lucrarea liturgică și pastorală pe care o desfășoară în cadrul Bisericii.

Program liturgic și duhovnicesc în această săptămână

* **Duminică, 15 noiembrie**

- **08:00** Utrenia și Sf. Liturghie
- **18.00** Paraclisul Maicii Domnului

* **Luni, 16 noiembrie**

- **05:00** Utrenia și Sf. Liturghie

* **Mărti, 17 noiembrie**

- **08:00** Utrenia și Sf. Liturghie
- **18:00** Acatistul Sfintei Ecaterina

* **Miercuri, 18 noiembrie**

- **08:00** Utrenia și Sf. Liturghie

* **Joi, 19 noiembrie**

- **08:00** Utrenia și Sf. Liturghie

* **Vineri, 20 noiembrie**

- **08:00** Utrenia și Sfânta Liturghie
- **18:00** Slujba Vecerniei

* **Sâmbătă, 21 noiembrie, Intrarea Maicii Domnului în biserică (dezlegare la pește)**

- **08:00** Utrenia și Sfânta Liturghie, Pomenirea Morților
- **18:00** Slujba Vecerniei

Aforisme duhovnicești despre post și milostenie

- * "Milostenia și postul sunt aripile rugăciunii. Rugăciunea noastră niciodată nu zboară mai repede la Dumnezeu ca atunci când este ajutată de post și rugăciune" (Părintele Cleopa Ilie)
- * "Adevăratul post stă nu numai în istovirea trupului, ci și în a da celui flămând bucata pe care ai vrea tu să o mănânci". (Sfântul Serafim de Sarov)
- * "În post contează foarte mult să vă iertați unul pe altul. Poți să mori de foame, nu are nici un rost postul tău, până nu te împaci cu celălalt. Unii nu-și vorbesc cu anii, dar postesc fiecare post. Vai de postul lor!" (Părintele Sofian Boghiu)