

Credința și fapta

Foaie duminicală a parohiei "Toma Cozma"

Duminica dinaintea Nașterii Domnului

Vineri, 25 decembrie: **Nașterea Domnului** „Hristos Se naște, măriți-L! Hristos din Ceruri, întâmpinați-L!”



Icoană realizată de Cristian Ștefan

Evangelhia Duminicii

Ev. Matei 1, 1-25

Genealogia Mântuitorului

Cartea neamului lui Iisus Hristos, fiul lui David, fiul lui Avraam. Avraam a născut pe Isaac; Isaac a născut pe Iacov; Iacov a născut pe Iuda și pe frații lui; Iuda a născut pe Fares și pe Zara, din Tamar; Fares a născut pe Esrom; Esrom a născut pe Aram; Aram a născut pe Aminadav; Aminadav a născut pe Naason; Naason a născut pe Salmon; Salmon a născut pe Booz, din Rahav; Booz a născut pe Iobed, din Rut; Iobed a născut pe Iesei; Iesei a născut pe regele David; David a născut pe Solomon, din femeia lui Urie; Solomon a născut pe Roboam; Roboam a născut pe Abia; Abia a născut pe Asa; Asa a născut pe Iosafat; Iosafat a născut pe Ioram; Ioram a născut pe Ozia; Ozia a născut pe Ioatam; Ioatam a născut pe Ahaz; Ahaz a născut pe Iezechia; Iezechia a născut pe Manase; Manase a născut pe Amos; Amos a născut pe Iosia; Iosia a născut pe Iehonias și pe frații lui, la strămutarea în Babilon; După strămutarea în Babilon, Iehonias a născut pe Salatiel; Salatiel a născut pe Zorobabel; Zorobabel a născut pe Abiud; Abiud a născut pe Eliachim; Eliachim a născut pe Azor; Azor a născut pe Sadoc; Sadoc a născut pe Ahim; Ahim a născut pe Eliud; Eliud a născut pe Eleazar; Eleazar a

născut pe Matan; Matan a născut pe Iacov; Iacov a născut pe Iosif, logodnicul Măriei, din care S-a născut Iisus, Care Se cheamă Hristos. Așadar, toate neamurile de la Avraam până la David sunt paisprezece; și de la David până la strămutarea în Babilon sunt paisprezece; și de la strămutarea în Babilon până la Hristos sunt paisprezece neamuri. Iar nașterea lui Iisus Hristos așa a fost: Maria, Mama Sa, fiind logodită cu Iosif, fără să fi fost ei înainte împreună, s-a aflat având în pântec de la Duhul Sfânt. Iosif, logodnicul ei, drept fiind și nevrând s-o vadăască, a voit s-o lase, în ascuns. Și, cugetând el acestea, iată îngerul Domnului i s-a arătat în vis, grăind: Iosife, fiul lui David, nu te teme a lua pe Maria, logodnica ta, căci Cel zămislit într-însa este de la Duhul Sfânt. Ea va naște Fiu și vei chema numele Lui Iisus, căci El va mântui pe poporul Său de păcatele lor. Acestea toate s-au făcut ca să se împlinescă ceea ce s-a spus de Domnul prin prorocul, care zice: «Iată, Fecioara va avea în pântec și va naște Fiu și vor chema numele Lui Emanuel, care se tâlcuiește: Cu noi este Dumnezeu». Și, deșteptându-se din somn, Iosif a făcut așa precum i-a poruncit îngerul Domnului și a luat la el pe logodnica sa. Și, fără să fi cunoscut-o pe ea Iosif, Maria a născut pe Fiul său Cel Unul-Născut, Căruia I-a pus numele Iisus.

**CURS GRATUIT DE COLINDE
ÎN FIECARE SÂMBĂTĂ, DUPĂ
VECERNIA DE LA ORA 17.00**



Îngerii din cer mirându-se, ziceau: „Cum Te va încăpea pe Tine, Cel ce ești necuprins, cum Te va hrăni cu lapte pe Tine Fecioara, Cel ce ești hrănitorul tuturor”. Iar noi de o taină ca aceasta minunându-ne, cântăm Ție:

Iisuse, Cel ce din peșteră Te-ai născut, dă-ne nouă har să ne naștem spre viața de veci;
Iisuse, Cel ce prunc Te-ai făcut, dă-ne nouă nevinovăția pruncilor;
Iisuse, Cel ce cu lapte Te-ai hrănit, hrănește-ne și pe noi cu bunătățile Tale cele duhovnicești;
Iisuse, Cel ce cu scutece Te-ai înfășat, dezleagă-ne și pe noi de blestemul păcatului;
Iisuse, Cel ce în brațe Te-ai purtat, scoate-ne pe noi din ghearele diavolului;
Iisuse, Cel ce de stea ai fost arătat, fă să strălucească și peste noi lumina dumnezeirii Tale;
Iisuse, Soarele Dreptății, scoate-ne din întunericul păcatului;
Iisuse, Păstorul cel bun, caută-ne pe noi, oile cele rătăcite;
Din Acatistul Acatistul Nașterii Domnului

**Astăzi, în prima parte a
Sfintei Liturghii
răspunsurile liturgice vor fi
intonate de un grup de copii
din Corul „Angeli”, condus
de domnișoara Mirela
Palamariu. La sfârșitul
slujbei, vor susține și un mic
Concert de Colinde.**



„DACĂ S-AR TRATA BOALA DE LA ÎNCEPUT, NU AR MAI MURI OAMENII DE COVID-19” (II)

De vorbă cu Dr. Bioetician Virgiliu Gheorghe

– Dar nu există și analize de sânge specifice bolii, în cazul în care persoana nu face testul RT-PCR sau rezultatul acestuia întârzie să vină?

– Este o întrebare foarte importantă. Toată lumea crede că PCR-ul trebuie să aibă ultimul cuvânt, însă nu este chiar așa. Sunt cazuri în care testul iese negativ, chiar dacă persoana are boala manifestată destul de vizibil. Pe de altă parte, testul poate ieși pozitiv și când boala este vindecată, și chiar câteva săptămâni mai târziu, deși persoana nu mai contaminează de mult. De altfel, se consideră că în jur de 14-18 zile de la identificarea bolii, persoana nu mai este contagioasă, chiar dacă testul iese pozitiv, iar din experiență cred că este o afirmație foarte corectă.

Așadar, se poate ca testul să iasă pozitiv numai după câteva zile bune de la debutul bolii. Ce rămâne de făcut? Evident, ne putem ghida după analizele de sânge. Există câteva analize care se modifică în funcție de severitatea bolii. De pildă, limfopenia (scăderea numărului de limfocite) specifică acestei viroze este direct legată de gravitatea bolii, fiind chiar un indicator al prognosticului. Dacă scad foarte mult limfocitele, riscul de mortalitate crește. De asemenea, creșterea Proteinei C Reactive a Feritinei (factori inflamatorii), Alaninaminotransferazei (ALT), a Lactat Dehidrogenazei (LDH) și a Creatinin Kinazei (CK) sunt extrem de relevante. E adevărat, în prima fază, acestea pot fi destul de scăzute. Mai sunt factorii de tromboză – D-dimerii, T protrombina, Trombocitele și Fibrinogenul.

Așadar, în caz de suspiciune, ținerea sub observație a acestor parametri poate fi suficient de relevantă pentru inițierea terapiei.

Vitamina D și rata mortalității de Covid-19

– Care este tratamentul cu care credeți că trebuie început?

– Dacă există o minimă suspiciune de Covid-19, mai ales în contextul în care altcineva apropiat a făcut boala, aș începe cu o terapie de prevenție, care oricum trebuie făcută și în cazul în care testul iese pozitiv sau boala e deja avansată.

În primul rând, aș începe cu doze mari de Vitamina D. Multe studii au demonstrat că formele cele mai severe sunt făcute de persoane care au niveluri reduse de vitamina D. În Statele Unite, mai multe studii au apărut pe această temă încă din luna aprilie a acestui an, tema fiind de mare actualitate². Cercetarea a avut loc și în Europa, unde un studiu care a examinat datele culese din zece țări europene ajuns la concluzia că „există o puternică corelație între deficiența severă de vitamina D și rata mortalității de Covid-19 în Europa”³. Un alt studiu, realizat în douăzeci de țări din Europa, a constatat același lucru⁴. De asemenea, un alt studiu observă că țările aflate sub paralela 35 au cea mai mică mortalitate⁵, tocmai datorită unei mai mari expuneri la soare, adică a unui nivel mai ridicat de vitamina D. Se pare că, într-adevăr, nivelurile reduse de Vitamina D reprezintă unul dintre cei mai puternici factori de predicție a unei forme severe de Covid-19, iar studiile pe această temă se înmulțesc^{6,7}.

Cercetările mai noi insistă pe creșterea dozelor de vitamina D, pentru a preveni infecțiile și a amplifica răspunsul imunitar la boli precum Influenza și Covid-19. Astfel, sunt recomandate doze de 10.000 UI zilnic, pe o perioadă de câteva săptămâni, până crește semnificativ nivelul lui 25-hydroxyvitamin D (25 (OH)D); apoi o doză zilnică de 5.000 UI e suficientă. Obiectivul este de a crește nivelul lui 25(OH)D până la niveluri de 40-60 ng/mL⁸. Acest nivel poate fi însă depășit fără riscuri pentru sănătate. Pacienții doctorului Cicero Coimbra, tratați pe o perioadă lungă cu doze mari de vitamina D, au ajuns la niveluri de 300-400 ng/mL fără riscuri pentru sănătate, dar cu efecte pozitive importante privind boli autoimune precum scleroza multiplă. În acest context, doze de câteva zeci de mii UI zilnic, pe o perioadă de câteva săptămâni, cât persoana suferă de Covid-19, nu au nici o contraindicație. De pildă, într-un studiu desfășurat în anul 2017, s-a constatat că o doză unică mare de vitamina D de 200.000 UI a atenuat semnificativ inflamația, fără nici un efect advers⁹. Așadar, la debutul Covid-19 poate fi luată o astfel de doză de vitamina D, urmată de 10.000 UI zilnic câteva săptămâni, ca ulterior să se treacă la 5.000 UI.

Intr-un studiu realizat pe pacienți intubați, aflați în Terapie Intensivă, s-a constatat că, proporțional cu mărimea dozelor de vitamina D administrate, scade timpul petrecut în Terapie Intensivă. La 100.000 UI administrate zilnic, timp de 5 zile, adică la un total de 500.000 UI, s-a observat o scădere până la jumătate a numărului de zile față de grupul de control¹⁰. Într-un alt studiu realizat tot pe pacienții de Terapie Intensivă intubați, doza de 500.000 UI a condus la o creștere a hemoglobinei cu aproximativ 10% săptămânal¹¹. Raportul 11.30 g/dL față de 8.19 g/dL la grupul de control după numai 3 săptămâni e un rezultat impresionant pentru cine știe cât de greu crește hemoglobina în condiții de Terapie Intensivă. Interesant e faptul că efectul a fost observat la administrarea a 500.000 UI, și nu la 250.000 UI. Încă o dată se vede că dozele mari sunt mult mai eficiente. Din aceste două studii, ar exista toate motivele să fie administrate doze mari de 500.000 UI bolnavilor intubați de la Terapie Intensivă.

Trebuie însă avut în vedere consumul unei cantități mari de lichide în zilele administrării dozelor mari de vitamina D. În plus, dacă aceasta este luată pe o perioadă mai lungă, este utilă Vitamina K2 (50-100 ug zilnic), care protejează, ca și consumul de lichide, împotriva depunerii de calciu. Există și posibilitatea administrării intramusculare a unei doze unice de 100.000 UI sau 300.000 UI, care are o eliberare mai lentă și duce la o recuperare rapidă, fiind observată o creștere semnificativă a 25(OH)D mult mai rapidă decât în cazul vitaminei D orale.

– Doamnă Virgiliu Gheorghe, ce ar trebuie să știm despre evoluția coronavirusului, ca să putem acționa eficient și la timp, evitând formele grave?

– Trebuie știut că boala aceasta se manifestă în trei mari faze: incubația, multiplicarea virală (sau faza simptomatologică) și faza inflamatorie. Incubația durează în medie 5 zile, perioadă în care nu suntem conștienți că am fost contaminați, neexistând nici un fel de simptom. Faza multiplicării virale durează în jur de 7 zile, iar ultima, faza inflamatorie, durează, în funcție de gravitatea bolii, minim o săptămână și maxim trei, și se poate finaliza chiar cu decesul.

Faza simptomatologică, esențială în tratarea corectă, cere foarte multă atenție, fiind extrem de înșelătoare, fapt pentru care cei mai mulți o abordează prea lejer. În această fază, Covid-19 nu te avertizează prin nimic că este o boală periculoasă, pentru că simptomele, desfășurate pe parcursul a 6-8 zile, sunt în majoritatea cazurilor mai slabe decât la o viroză din categoria celor cu care ne-am obișnuit. În majoritatea virozelor, severitatea simptomelor este aproape simultană cu multiplicarea virală, astfel că boala ajunge să se identifice cu multiplicarea virală, ceea ce îl determină pe bolnav să se trateze. În Covid-19 însă există o întârziere a nivelului maxim de severitate a bolii, astfel încât mulți nu-și dau seama că această viroză le poate pune în pericol viața. Oricine se așteaptă ca, după 7-8 zile, o viroză să treacă. Covid-19 însă își arată colții abia după acest interval de timp. Astfel, dacă în cazul SARS-ului, nivelul maxim la care ajunge multiplicarea virală este situat pe aceeași axă temporală cu amplitudinea maximă a severității simptomelor, în Covid-19, nivelul maxim al multiplicării virale este anterior cu câteva zile nivelului maxim al celei mai severe manifestări a bolii. De aceea, deși ni se pare că boala a trecut, ne trezim că nu mai putem respira, iar starea este din ce în ce mai gravă.

Din acest motiv, majoritatea oamenilor fac marea greșală de-a nu se trata corespunzător în această fază a bolii. Dacă însă în această fază s-ar acționa cu mai multă fermitate și ne-am proteja împotriva factorilor de risc, cu siguranță aproape nimeni nu ar ajunge la desaturări extrem de mari, intubare și deces.

Antiviralele

– Și atunci, cum ar trebui să acționăm?

– Întâi de toate, se administrează antivirale. Cel mai eficient în supresarea multiplicării virale s-a constatat că este Umifenovirul. Se administrează 200 mg la fiecare 6-8 ore, în primele zile de la apariția simptomelor, timp de 5 zile. Acest medicament are doar un ușor efect antiinflamator, inhibând multiplicarea virală. Deci, dacă nu a fost luat pe parcursul multiplicării virale din primele 7 zile (perioada simptomatologică), mai târziu este inutil. Ivermectina se pare că este cel mai promițător medicament antiviral la această oră. Încă din luna mai, studiile arătau că *in vitro* scade de 5.000 ori ARN-ul viral, în numai 48 ore de la administrare¹². La scurtă vreme, s-a arătat însă că dozele trebuie crescute *in vivo* față de cele recomandate, pentru efectul antiparazitic al acestui medicament¹³. Imediat au apărut și studiile clinice pilot, care arată eficiența Ivermectinei chiar și la o singură doză de 200 ug/kg corp administrată în prima zi de internare¹⁴. De asemenea, Plaqueni¹⁵ și ¹⁶ ¹⁷ ¹⁸ ¹⁹ ²⁰ are o acțiune foarte puternică în Covid, mai ales asociat cu Zincul de 100 mg/zi²¹.

În principiu, în faza a doua a multiplicării virale nu este nevoie de anticoagulant și antiinflamator. Dar acest lucru nu este valabil pentru toată lumea, deoarece sunt persoane care intrinesc anumiți factori de risc, fapt pentru care apar semnele unei inflamații puternice încă din această fază. În acest caz, trebuie introdus Clexanul într-o doză mai mică, o dată pe zi, măcar 0.4 mg la persoanele de greutate medie, sau Eliquis 2.5 mg, dimineața.

Suplimentele

Problema cea mai mare pe care o ridică virusul SARS-CoV-2 este dereglarea sistemului imunitar. Virusul blochează răspunsul timpuriu al imunității înnașcute, dar și răspunsul interferonului IFN-I și IFN-III, care poate opri multiplicarea virală și induce un răspuns puternic în citokinele proinflamatorii. Din acest motiv, întărirea imunității este esențială, iar suplimentele sunt benefice și nu au nici efecte secundare.

Despre rolul și administrarea Vitaminei D am vorbit deja. O importanță vitală o are, de asemenea, Vitamina C perfuzabilă, încă din primele zile ale perioadei simptomatice până la însănătoșirea totală. Dozele sunt ajustate în funcție de gravitatea bolii, respectiv de faza acesteia, astfel: Vitamina C perfuzabilă 15-25 g injectabil intravenos în 250 ml ser fiziologic, o dată pe zi, se poate administra zilnic până începe să apară inflamația. Este, poate, cel mai bun protector în fața escaladării inflamației. Odată cu amplificarea stării de rău, se poate trece de la 1 perfuzie cu Vitamina C la 2 perfuzii pe zi, și de la 15-25 g până la 50 g.

În situația unei reacții inflamatorii puternice, cu senzație de sufocare și scăderea majoră a saturației sub 90%, trebuie administrate doze mari, de 50 g de 2 ori pe zi. Se va constata imediat beneficiul. Am cunoscut cazuri în care, și la saturații de sub 80%, dozele mari perfuzabile de Vitamina C făceau minuni, crescând rapid saturația. Studiile de siguranță demonstrează că administrarea de până la 1.5 g per kg/corp nu dă efecte adverse semnificative. De asemenea, o doză de Zinc 50 mg de 2 ori pe zi este foarte importantă. Vitamina C orală este foarte utilă.

Melatonina, iarăși, este antiinflamatorie, antioxidantă, antivirală^{xxix}^{xv}, o veritabilă armă în reducerea furtunii de citokine^{xvi}, fiind recomandată din mai multe puncte de vedere ca tratament anticovid^{xvii}^{xviii}^{xix}. Se administrează 12-15 mg/zi până la 200 mg/zi pe perioada virozei, se începe cu doze mai mici și se crește până se ajunge la doza maximă^{xx}. Efectele puternice ale melatoninei în stăvilirea furtunii de citokine sunt vizibile în cazul unei inflamații puternice și a unei saturații foarte mici, în doze de până la 500 mg/zi. Studiile de siguranță dovedesc că nu apar efecte adverse la aceste doze, mai ales dacă sunt luate pe perioade scurte de timp^{xxi}.

Clorura de magneziu 25 g/l apă, din care se iau 300-500 ml/zi, combate tusea, este antiinflamator și are efect important în Covid. Atenție, trebuie luată fracționat de-a lungul unei zile, ca să nu provoace diaree.

Curcuminul este antiinflamator^{xxii}, antioxidant^{xxiii}, antiviral^{xxiv}, anticoagulant^{xxv}; se iau 3-4 g/zi. Este important de știut că acesta are o absorbție foarte scăzută, fiind foarte puțin solubil în apă. Se recomandă să se caute produse de calitate, adică combinate cu piperină, care crește absorbția, sau sub forma fitosomilor sau a liposomilor, sau a altor preparate care cresc absorbția. Un astfel de produs ar putea ajuta enorm în Covid și, în general, în toate bolile inflamatorii, ca și în cancer.

Quercetinul este foarte util, antiinflamator, antioxidant, antiviral^{xxvi}^{xxvii}, și funcționează sinergic cu Vitamina C^{xxviii} și Zincul. Fiind ionofor pentru Zinc, îl ajută să pătrundă în celulă și să blocheze multiplicarea virală. Din mai multe puncte de vedere, Quercetinul constituie un bun înlocuitor de Plaqueni^{xxix}. Există și o formulă care poate fi nebulizată și ajută mult în recuperarea plămânilor^{xxx}. De asemenea, Quercetinul poate înlocui și Dexametazona, în cazul în care pacienții nu răspund la tratamentul cu Dexametazonă^{xxxi}. Studiile de siguranță merg până la 5 g/zi^{xxxii}, dar, pentru bolile pulmonare, 2 g/zi sunt suficiente^{xxxiii}. Artesunate, folosit cu succes în tratarea malariei, poate fi avut în vedere, de asemenea, ca antiinflamator, antioxidant^{xxxiv}, antiviral^{xxxv}^{xxxvi}^{xxxvii}^{xxxviii}, în cazul în care nu avem Plaqueni.

Omega 3, de asemenea, antiinflamator, imunomodulator^{xxxix} și antiviral^{xl}^{xli}; Seleniul, iarăși, este un antioxidant ce reduce apoptoza celulelor endoteliale și agregarea trombocitară^{xlii}. S-a constatat că deficitul de Seleniu este asociat cu o creștere a mortalității în Covid-19^{xliii}. Alte suplimente ce pot funcționa cu succes ca antiinflamatoare, antioxidante și antivirale sunt: Oleuropein (antiinflamator^{xliv}, antioxidant^{xlv}, antiviral^{xlvi}), N-acetylcysteina (antiinflamator și antioxidant^{xlvii}), Metformin^{xlviii}^{lix}^l^{li}^{liii}, Berberine (antiinflamator, antioxidant, antiviral^{lv}), Epigallocatechine (antiinflamator^{lvi}, antioxidant), Ashwagandha, care este antiinflamatorie și moderatoare a stării psihice, îmbunătățește somnul, adaptogen, imunomodulator, antiviral^{lvii}^{lviii}. Deosebit de utile sunt și vitaminele: B complex, E 400 ui/zi și A 25.000 ui/zi.

Inhalațiile

Este esențial ca, în mai ales în această fază a multiplicării virale, dar și mai târziu, să se folosească inhalațiile și gargara pentru curățarea locală de virus a acestor mucoase, cel puțin din zona gâtului și nasului, dacă nu și pe traiectul căilor respiratorii superioare. Putem face inhalații cu Albastru de metilen 5 ml de 2 ori pe zi, în concentrație de 0,1%. Cu ajutorul unui nebulizator, pot fi făcute inhalații cu Albastru de metilen 1%, care se diluează în ser fiziologic la o proporție de 1 la 10. Din 250 ml de ser fiziologic se scot 25 ml și se aruncă. În locul acestora se introduc cu seringă 25 ml Albastru de metilen. Atenție, flaconul trebuie îmbrăcat într-o folie de aluminiu, căci Albastrul de metilen este fotosensibil și își pierde din proprietăți.

Se vor face inhalații de 2 ori pe zi cu 5 ml din această soluție, până la dispariția bolii. Albastrul de metilen este esențial în lupta cu Covid-ul, dacă îl luăm pe cale orală ca prevenție sau terapie, dar mai ales în inhalații. Dr. Deepak Golwalkar recomandă ca, de 2 ori pe zi, să ținem sub limbă 2-3 ml din această soluție 1% de Albastru de metilen. Acest tratament este recomandat și în perioada de recuperare, căci curăță plămâni și ajută mult în recuperarea acestora, precum și în eliminarea riscului de fibroză. Nu trebuie administrat femeilor însărcinate, nici celor care au alergii la această substanță sau celor cu deficiență de Glucoză 6 fosfat, cu afecțiuni grave ale ficatului sau rinichiului. Inhalații mai pot fi făcute cu Argint Coloidal și Apă Oxigenată 1.5%.

Difuzarea uleiurilor esențiale în mediul ambiant ajută mult în Covid. Astfel de uleiuri foarte utile sunt: uleiul de cimbru, de oregano^{lx} (carvacrol), rozmarin (ursolic acid)^{lxi}, eucalipt, mentă, cuișoare, scorțișoară sau lavandă. Prin acțiunea lor antiinflamatoare, imunomodulatoare, bronhodilatatoare și antivirală, se dovedesc a fi un suport foarte bun în terapia Covid-19^{lxi}. Betadina, de asemenea, poate fi folosită pentru gargară și badijonări nazale.

(continuare în numărul viitor)

**PROGRAMUL VIZITEI PASTORALE CU
PRILEJUL SĂRBĂTORII
NAȘTERII DOMNULUI**

MARTI 22.12.2020

DUMINICĂ 20.12.2020

Între orele 14.00 – 16.00

Str. Titu Maiorescu – Bl. H3, H4, H5
Str. Văscăuțeanu Bl. C1

Între orele 16.00 – 20.00

Str. Arcu Bl. T 11
Str. Cișmeaua Păcurari nr. 22
Str. Străp. Silvestru Bl. E

LUNI 21.12.2020

Între orele 14.00 – 16.00

Străp. Silvestru Bl. T3A,
Str. Arcu Bl. T3B,
Str. Străpungere Silvestru, Bl. T 3-4

Între orele 16.00 – 20.00

Str. Octav Băncilă Bl. CL 12

Între orele 14.00 – 16.00

Str. Arcu Bl. T7, T8, T9, T10

Între orele 16.00 - 20.00

Str. Arcu Bl. CL 13

Str. Arcu Bl. Z 5 și case

MIERCURI 23.12.2020

Între orele 14.00 – 16.00

Case zona “Țigarete”

Str. Străp. Silvestru Bl F, Bl. G, Bl. 77 B, Bl. L1 și casa str. Zugravi

Între orele 16.00 – 18.00

Str. Străp. Silvestru Bl. CL 9, CL 10

JOI 24.12.2020

Între orele 14.00– 16.00

Str. Străp. Silvestru Bl. T6

Între orele 16.00 – 18.00

Str. Străpungere Silvestru Bl. CL 11

DUMNEZEU ESTE CU NOI

- Fragment din Scrisoarea pastorală la sărbătoarea Nașterii

Domnului

† TEOFAN

PRIN HARUL LUI DUMNEZEU

ARHIEPISCOP AL IAȘILOR ȘI

MITROPOLIT AL MOLDOVEI ȘI BUCOVINEI

„Nu vă temeți. Căci, iată, vă binevestesc vouă bucurie mare!” (Luca 2, 10)

Prin mila lui Dumnezeu, iată-ne ajunși, din nou, la sărbătoarea cea mare a Nașterii Domnului nostru Iisus Hristos. Suntem la capătul unui an care a tulburat profund viața întregii lumi. Epidemia ivită în iarna trecută a adus multă durere, teamă, confuzie și neliniște în sufletele noastre. Oameni dragi nouă ne-au părăsit pe neașteptate, mutându-se la cele veșnice, unii au trecut prin chinurile cumplite ale bolii, iar alții se tem de îmbolnăvire și, implicit, de moarte. Mai greu de dus decât toate este nesiguranța zilei de mâine cu tot ceea ce presupune ea. În mod special, trăim incertitudinea că această epidemie se va încheia în curând, motiv pentru care ne vedem din ce în ce mai slabi în fața restricțiilor care ne-au schimbat viața.

Toate aceste neliniști și dureri pot fi copleșitoare pentru om și îl pot zdrobi mai ales atunci când, pentru el, singura realitate este lumea aceasta. Omul credinței știe însă că, oricât de grele îi sunt obstacolele și încercările vieții, există întotdeauna o speranță, iar speranța este Dumnezeu.

Iubiți frați și surori întru Hristos-Domnul,

Nașterea lui Hristos reprezintă un moment istoric concret, petrecut în urmă cu 2020 de ani. În același timp, el rămâne mereu actual, mereu viu și prezent. Aceasta deoarece „Iisus Hristos, ieri, și azi, și în veci, este același”(1), ceea ce înseamnă că tot ceea ce a săvârșit odinioară Hristos este pururea lucrător în viața noastră, indiferent de timp și loc. Fiul lui Dumnezeu Se naște ca om în ieslea Betleemului pentru a ajunge la cea mai mare apropiere față de noi. Făcându-Se om, asemenea nouă, Hristos-Domnul ni-L descoperă pe Dumnezeu așa cum este El, adică iubire nemăsurată, „pentru că Dumnezeu este iubire” (2). Iubirea lui Dumnezeu s-a arătat pe deplin prin Întruparea Fiului Său: „Dumnezeu așa a iubit lumea, încât pe Fiul Său Cel Unul-Născut L-a dat, ca oricine crede în El să nu piară, ci să aibă viață veșnică” (3). Hristos-Domnul Înșuși așa de mult iubește lumea încât Se răstignește, moare și înviază pentru că „mai mare dragoste decât aceasta nimeni nu are, ca sufletul lui să și-l pună pentru prietenii săi” (4).

Prin Întruparea și Nașterea lui Hristos, Dumnezeu vine la noi. „Cercetatu-ne-a pe noi de sus Mântuitorul nostru, Răsăritul răsăriturilor, rostește cântarea Bisericii în aceste zile, și cei din întuneric și din umbră am aflat adevărul că din Fecioară S-a născut Domnul” (5). Mântuitorul Hristos vine la noi pentru a ridica „păcatul lumii” (6), adică toată povara și suferința cauzate de îndepărtarea de Izvorul vieții, Care este Dumnezeu. El vine într-o lume dezorientată, neputincioasă, cuprinsă de patimă, de deznădejde și de frică, o lume aflată în „latura și în umbra morții” (7), și ne adresează cuvânt de nădejde și de mângâiere: „Îndrăzniți! Eu am biruit lumea” (8); „Eu sunt; nu vă temeți!” (9); „Veniți la Mine toți cei osteniți și împovărați și Eu vă voi odihni pe voi” (10); „Eu sunt învierea și viața; cel ce crede în Mine, chiar de va muri, va trăi” (11).

Dar cuvântul lui Hristos nu este un simplu îndemn omenesc, psihologic, menit doar să liniștească sau să ne facă să uităm pentru o clipă de necazurile și durerile noastre. El este izvor de viață și de putere. Hristos devine sens în viață, călăuză în întortocheatul drum al existenței umane, lumină și adevăr. Pe măsură ce urmăm lui Hristos, viața Lui devine viața noastră, iar viața noastră devine viața Lui. În contextul acestui uimitor schimb de vieți între Dumnezeu și om se formează omul cel adevărat, „omul tainic al inimii” (12), „omul duhovnicesc” (13), crescut „nu în cuvinte învățate din înțelepciunea omenească, ci în cuvinte învățate de la Duhul Sfânt” (14).

Un asemenea om, spre a cărui statură suntem chemați să tindem cu toții, înțelege cu adevărat ceea ce se întâmplă cu lumea, cu Țara și Biserica. Epidemia actuală, consecințele acesteia pentru viața noastră și a lumii, provocările pe care le naște, toate primesc pentru el o înțelegere, o direcție, o lumină.

Iubiți credincioși și credincioase,

Din perspectiva veșniciei, vremurile pe care le trăim, cu toată durerea lor, au și o latură bună: ne ajută să ne vedem pe noi înșine unde ne aflăm de fapt în raport cu

Dumnezeu și cu oamenii. Dacă suntem onești, vom descoperi în noi prea puțină credință și nădejde în Dumnezeu, prea puțină dragoste și înțelegere față de semenii, mult egoism, multă alipire de lumea aceasta. Această constatare pe care o facem în perioada acestei epidemii poate fi o șansă de a pune începutul cel bun în viața noastră, de a reconsidera sistemul nostru de valori și de a ne angaja cu mai multă determinare pe calea către Dumnezeu și către aproapele.

Calea către o viață cât mai autentică, în duh de smerenie, de rugăciune și de pocăință, înseamnă împlinirea voinii lui Dumnezeu, Care „este ascuns în poruncile Sale, iar cei care Îl caută pe Domnul, Îl găsesc în măsura împlinirii lor” (15).

Împlinirea voinii lui Dumnezeu, exprimată prin porunci, nu poate fi înfăptuită altfel decât cu ajutorul harului lui Dumnezeu, care ne este împărțit prin Sfintele Taine. De aceea, avem nevoie de Sfânta Liturghie, de spovedanie și de primirea Dumnezeieștii Împărțășiri cu Trupul și Sângele lui Hristos. Mulți dintre cei credincioși, în toată această perioadă, din teama îmbolnăvirii, nu s-au mai spovedit și nu s-au mai împărțășit. Ce poate însemna însă viața noastră fără Dumnezeu? „Căci ce-i folosește omului să câștige lumea întreagă, dacă-și pierde sufletul?” (16) Ce-i folosește omului să-și conserve viața aceasta fără perspectiva veșniciei?

O viațuire cât mai autentică înseamnă o legătură strânsă cu Dumnezeu prin rugăciune. În măsura în care inima noastră se lărgește (17), cuprinzând în rugăciune tot mai mulți dintre semenii noștri – chiar și pe cei care ne voiesc răul sau ne urăsc – viața dumnezeiască își face tot mai mult loc în noi și, odată cu aceasta, puterea răbdării în suferințe, o viață de familie cât mai curată și, desigur, biruința asupra morții – „vrăjmașul cel din urmă” (18).

Drept-slăvitori creștini,

Aflați în atmosfera sfântă a sărbătorii Nașterii Domnului, să ne lăsăm cuprinși de taina coborârii lui Dumnezeu la noi. Să-L rugăm să ne dăruiască mai multă credință, mai multă nădejde și mai multă dragoste, pentru ca, la rândul nostru, să răspândim celor din jur bucurie, curaj și mângâiere sufletească.

Dumnezeu să ne cuprindă pe toți în mila iubirii, iertării și binecuvântării Sale pentru a glăsuși împreună cu îngerii: „Slavă întru cei de sus lui Dumnezeu și pe pământ pace, între oameni bunavoire!” (19).

Vă doresc tuturor o sărbătoare a Nașterii Domnului cu multă pace și cât mai multă bucurie în suflet! Preasfânta Născătoare de Dumnezeu, izvor de mângâiere în vremuri grele, să ne fie ocrotitoare în Noul An, rugându-L pe Hristos-Domnul să ne dăruiască sănătate, vindecare de boală, curaj în greutățile vieții, împliniri frumoase în viața proprie, a familiei, a Bisericii și a Neamului.

Al vostru părinte și frate împreună lucrător în Via Bisericii lui Hristos,

† TEOFAN

Mitropolitul Moldovei și Bucovinei

Note bibliografice:

- 1) Evrei 13, 8.
- 2) 1 Ioan 4, 8.
- 3) Ioan 3, 16.
- 4) Ioan 15, 13.
- 5) Luminănda, Utrenia Nașterii Domnului, în Mineiul lunii decembrie, p. 446.
- 6) Ioan 1, 29.
- 7) Matei 4, 16.
- 8) Ioan 16, 33.
- 9) Ioan 6, 20.
- 10) Matei 11, 28.
- 11) Ioan 11, 25.
- 12) 1 Petru 3, 4.
- 13) 1 Corinteni 2, 15.
- 14) 1 Corinteni 2, 13.
- 15) „Ne vorbește Părintele Arsenie”, ediția a II-a, volumul I, Editura Mănăstirea Sihăstria, 2010, p. 51.
- 16) Marcu 8, 36.
- 17) Cf. 2 Corinteni 6, 13.
- 18) 1 Corinteni 15, 26.
- 19) Luca 2, 14.

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 (Coordonator principal)

Voluntari:

***Secretar redacție/Relații Publice:** tel. 0741 706 602, Vasilica Onofrei

***Foto:** Valentin Burlacu, Alexandru Losonczy, Ionuț Andrei Bodai, Ioan Septimiu Dorobanțu, Mihail Bogdan Trandafirescu etc.

***Grafică:** Elena Gheorghiuță, Cristian Ștefan, Miruna Ștefan, Parascheva Matciac, Maria Morteci etc.

***Alte activități:** Bogdan Andrei Finaru, Claudiu Șuțu, Iustinian Maradin, Maria Sobaru, Daniel Șutu, Viorel Blidaru, Iulian Boghean etc.

***Administratori site parohie/pagină facebook:**

Costel Dumitru, Alexandru Losonczy, Vasilica Onofrei

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



Vă rugăm să vă abonați gratuit la YouTube:

Vizitați-ne pe facebook



Biserica Toma Cozma

PROGRAM LITURGIC ȘI DUHOVNICESC

- **Duminică, 20 decembrie,**
ora 8.00 - Utrenia și Sfânta Liturghie
 - **Vineri, 25 decembrie,**
- ora 8.00 - Utrenia și Sfânta Liturghie
 - **Sâmbătă, 26 decembrie, Soborul Maicii Domnului,**
- ora 8.00 - Utrenia și Sfânta Liturghie
 - **Duminică, 27 decembrie, Sfântul Ștefan,**
- ora 8.00 - Utrenia și Sfânta Liturghie
- Sfintele Liturghii din aceste sfinte zile vor fi urmate de mici concerte de colinde

PENTRU BUCURIA COMUNIUNII LITURGICE

1. Prin purtarea măștii la slujbele religioase, inclusiv la spovedanie, oferiți încredere și siguranță celorlalți, contribuind astfel la buna desfășurare a rugăciunilor în Biserica noastră.
2. La momentul liturgic adecvat, cei care au primit dezlegarea duhovnicului, se pot apropia de strană, păstrând distanțarea, pentru a asculta Rugăciunile de Împărtășanie.
3. Creștinii care se vor împărtăși vor primi un șervețel, pe care, îl vor așeza sub bărbie în momentul primirii Sfintelor Taine.
4. După primirea șervețelului, își vor putea scoate masca, asigurându-se că păstrează distanțarea de protecție. Opțional, își vor putea acoperi cu acesta nasul și gura.
5. În momentul apropierii de Sfântul Potir, fiecare își va rosti cu voce tare numele de botez.
6. La împărtășire, creștinul va lăsa capul ușor pe spate, deschizând larg gura, pentru a permite preotului să răstoarne conținutul linguriței.
7. După primirea Împărtășaniei, se vor tampona ușor la gură cu șervețelul.
8. Retrăgându-se din fața Altarului, cei împărtășiți vor beneficia de un păhărel cu vin, iar în șervețelul primit, Sfânta Anaforă, pe care imediat le vor consuma.
9. După consumarea Anaforei și a vinului, șervețelul și păhărețul vor fi depozitate în coșul special destinat acestora.
10. Apoi creștinul își va pune din nou masca de protecție, acoperind nasul și gura.
11. Împărtășania credincioșilor se încheie cu ascultarea rugăciunilor de mulțumire, care se vor rosti la strană, la încheierea slujbei.
12. Întrucât spațiul este generos, atât în Biserică, dar mai ales în Parcul bisericii, vă rugăm să păstrați distanțarea de protecție, de minimum 1,5 m, față de ceilalți participanți la rugăciune.

Proscomidia amintește de Nașterea Domnului

Preotul, singur sau împreună cu diaconul, săvârșește un ritual, care are aspectul unei slujbe aparte având o formulă de binecuvântare și una de încheiere. Este vorba de Proscomidie care nu este însă o slujbă de sine stătătoare ci o parte integrantă și indispensabilă a Sfintei Liturghii. Ea se săvârșește în **Sfântul Altar**, în taină, înainte de începutul propriu-zis al Sfintei Liturghii.

Prin termenul „proscomidie” se desemnează atât lucrarea de pregătire a darurilor de pâine și vin, în scopul de a fi jertfite, cât și însăși acțiunea de oferire sau producerea. Astfel darurile sunt ridicate la calitatea de **Cinstite Daruri**, gata pentru a fi sfințite și prefăcute în **Trupul și Sângele Domnului** în cadrul Sfintei Liturghii.

Când Mântuitorul a instituit Sfânta Euha-ristie, a trebuit mai întâi să „pună înainte” pe masa de cină, adică să ofere **pâinea și vinul**, pe care le-a ales să servească drept elemente pentru Jertfa cea fără de sânge în Biserica Sa.

Preotul începe lucrarea Proscomidiei îmbrăcat în toate veșmintele preoțești „care-l ridică din planul vieții obișnuite și-l arată împodobit în veșmântul de curățenie, de lumină al harului și prin care va lucra cele ale mântuirii” (Pr. prof. dr. Dumitru Stăniloae, *Spiritualitate și comuniune în Liturgia Ortodoxă*, p.112-113).

Așezarea pe **Sfântul Disc**, în jurul **Agnelui**, a **miridelor** (părțilelor) scoase în cinstea Maicii Domnului și a sfinților precum și spre pomenirea credincioșilor vii și adormiți, ne dă o imagine intuitivă deosebit de relevantă a Bisericii - Trupul lui Hristos.

(sursa: doxologia.ro)

Răbdarea și stăpânirea de sine

În palatul unui demnitar oriental exista o sală minunată, ai cărei pereți, uși, podea și tavan erau făcuți din oglinzi.

Vizitatorul nu își dădea seama imediat că, în fața lui e sticlă, atât de fidel se reflectau obiectele.

Pe lângă asta, pereții creau ecou. Dacă întrebai:

„Cine ești?”, vuia răspunsul:

„Cine ești? Cine ești? Cine ești?”

Odată, în sală a intrat un câine, care a încremenit de uimire:

o haită întreagă de câini îl înconjură și de sus, și de jos, și din părți.

Câinele și-a arătat colții: reflecțiile din oglinzi au răspuns la fel.

Îngrozit, a început să latre cu disperare, iar ecoul făcea și mai răsunător lătratul.

Câinele se arunca încolo și înapoi, mușcând văzduhul, însă din toate părțile, clănțănind din dinți cu înverșunare.

Dimineața, servitorii au găsit câinele mort, înconjurat de nenumărate reflecții ale propriului cadavru.

Animalul pierise luptându-se cu propriile reflecții.

Nimeni nu-i făcuse vreun rău real.

Dar, dacă ar fi dat prietenos din coadă și nu și-ar fi arătat colții, oare cum ar fi fost?

Oriunde mergi tot de tine dai !

Fii în pacea lui Hristos !

„Viața este alcătuită în proporție de zece procente din ceea ce ni se întâmplă și în proporție de nouăzeci de procente din felul în care reacționăm”;

„Ceea ce putem întâmpina liniștiți nu ne poate controla”;

„Neliniștea nu înlătură problemele de mâine, dar ne răpește odihna de astăzi”.

" Rămâi calm în orice situație ,
deoarece liniștea înseamnă putere interioară."(...)

" Blândețea înseamnă a nu vătăma pe cineva nici cu cuvântul, nici cu fapta, nici cu porunca, ci a câștiga inima fiecăruia prin puterea rugăciunii."
(părintele Serafim)

Nu uita să te rogi Domnului Dumnezeu , vei dobândi pacea inimii...Rămâi calm ! Ia- o încet! Pune început bun !

Cronică parohială în imagini

Miercuri, 16 decembrie a.c., a fost așezat și împodobit bradul din biserica noastră. Adresăm cu acest prilej mulțumiri domnului Ing. Alexandru Sofronie, care ne-a donat acest brad, dar și tinerilor Ștefan Mărgine și Andra Alina Neculiță, studenți mediciști, care împreună cu cei veniți la biserică, au împodobit acest brad.

Momentul a fost acompaniat muzical prin colindele pe care le-au cântat copiii participanți la cursul gratuit organizat de parohia noastră, cu sprijinul și implicarea nemijlocită a domnului Ionuț Andrei Bodai.

Chiar dacă, în condițiile create de necesitatea protejării împotriva Covid 19, numărul cursanților s-a diminuat semnificativ în raport cu anii precedenți, totuși se simte în atmosfera din biserică bucuria sfântă a sărbătorilor.

Pentru a nu se crea situații cu risc pandemic, tradiționalul concert de colinde susținut de participanții la Cursul gratuit de Colinde românești, va putea fi urmărit online, astfel încât emoția sfântă a Praznicului Nașterii Domnului să intre și în casele enoriașilor noștri.



Cronica
Foto: Alina Luca