

Publicație editată de Parohia TOMA COZMA,  
Str. Toma Cozma, nr. 41, cod poștal 700 554, Iași,  
tel/fax: 0232 211 273,  
Preot paroh Mihai Mărgineanu, tel. 0742 044 844  
Preot Ilustrian-Ionuț Răduc, tel. 0729 935 888,  
Secretar redacție Vasilica Onofrei, tel. 0741 706 602,  
redactor\_sef@yahoo.com  
[www.parohiatomacoza.ro](http://www.parohiatomacoza.ro),  
[parohiatomacoza@gmail.com](mailto:parohiatomacoza@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

**Acțiuni pentru copii, elevi, studenți și  
tineri organizate în parohia noastră**



Adresăm tuturor copiilor,  
elevilor, studenților, tinerilor,  
precum și tuturor persoanelor  
interesate, indiferent de vârstă,  
invitația de a participa la  
**CLUBUL DE  
SAH**, în fiecare duminică,  
la ora 17.00.

## De astăzi se reia CURSUL GRATUIT DE CÂNTĂRI LITURGICE,

organizat în vederea  
constituirii unui grup coral care să întoneze  
duminica dimineața cântările din timpul slujbei  
Utreniei sau din cadrul Sfintei Liturghii atunci când  
membrii Corului Parohial sunt plecați în turnee.  
Prima ședință - duminică, 10 ianuarie, ora 16.00  
Vă așteptăm cu drag!

## 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. 0720 606 820,  
petite\_sourire@yahoo.com

\*Irina Dănilă, tel. 0742 344 024,

**DETALII și ÎNSCRIERI** pentru  
toate aceste activități la tel. 0741 706 602 (Orange)  
sau 0761 621 994 (Cosmote)



Tipografia Croma Line, Adresa: STR. SOCOLA,  
Nr. 51-53 tipografii, materiale publicitare, producție  
[croma.line@yahoo.com](mailto:croma.line@yahoo.com), 0728 101 081

## Rubrica de sănătate

### Top - 7 alimente pe care nutriționiștii nu le-ar mânca niciodată

●**Zahărul și alcoolul au calorii  
"goale", iar organismul uman poate  
funcționa perfect fără nici un gram  
de zahăr**

Șapte sunt alimentele pe care  
nutriționiștii Mihaela Bilic, autoarea  
cărții *Trăiesc, deci mă abțin*, nu le-ar  
mânca niciodată. Cunoscutul medic a  
realizat pentru ziarul "Gândul" o listă a  
produselor de care trebuie să ne ferim.  
Astfel, dr. Bilic spune că zahărul ocupă  
numărul 1 în clasamentul alimentelor  
extrem de dăunătoare pentru organism.  
"Zahărul, din punctul meu de vedere ar  
trebui folosit drept condiment; să îl  
presăram pe diferite preparate.

Mai mult, pe acest aliment ar  
trebui să existe, ca și în cazul țigărilor,  
pictograme, pe care să scrie «Consumul  
excesiv de zahăr dăunează grav  
sănătății», completează nutriționiștii  
Bilic. Specialistul adaugă că zahărul  
îmbătrânește, duce la creșterea  
colesterolului din sânge, la apariția  
diabetului și a bolilor cardiovasculare.  
"Acest aliment este unul din produsele  
alimentare care duce la apariția  
dependenței. Persoanele care devin  
dependente de zahăr pot intra chiar și în  
sevrăj", explică Mihaela Bilic. **Că și  
alcoolul, acest aliment dulce are  
calorii "goale", iar organismul uman  
poate să funcționeze perfect fără nici  
un gram de zahăr.**

●**Margarina** are un conținut caloric  
destul de ridicat. "Recomand  
pacienților să mănânce unt și să renunțe  
la margarină. Untul conține mai puține  
grăsimi, comparativ cu margarina. În  
plus, vitaminele A și E se găesc și în  
unt", spune dr. Mihaela Bilic. Potrivit  
nutriționiștilor, margarina poate duce la  
apariția bolilor cardiovasculare, și a  
bolilor neurodegenerative. Atunci când  
grăsimile sunt asimilate de către corp,  
sistemul imunitar devine slab, iar  
organismul prezintă o sensibilitate mai  
mare la infecții, la intoxicații și chiar la  
apariția cancerului. În același timp,  
acest aliment poate dezvolta rezistența  
la insulină, în cazul persoanelor  
bolnave de diabet.

●**Produsele de patiserie** au un conținut  
ridicat de kilocalorii. "Aceste alimente  
conțin margarină și făină. Nu spune  
nimeni să renunțăm la un croissant la  
micul dejun, dar acesta nu trebuie să  
devină obișnuită sau să începem să  
înlocuim o masă cu produsele de  
patiserie", recomandă dr. Bilic. Aceste  
alimente nu aduc organismului nici un  
beneficiu, deoarece pateurile sunt  
lipsite de orice tip de vitamine. Medicii  
specialiști spun că principalul risc  
evidențiat este creșterea în greutate,  
într-un timp destul de scurt. Lucru ce  
poate duce, în timp, la obezitate.

●**Brânza topită** este de calitate  
inferioară, iar organismul uman nu  
beneficiază de aceleași calități pe care  
le primește de la brânza obișnuită.  
"Brânza topită este obținută din  
resturile de la brânză. În plus, are un  
conținut caloric destul de ridicat.  
Recomand părinților să folosească  
pentru sandwichuri brânză normală și  
să renunțe la acest tip de aliment,  
deoarece este nesănătos pentru  
organismul copiilor", spune dr. Mihaela  
Bilic.

●**Iaurtul de fructe și băuturile  
răcoritoare.** "Au un conținut ridicat de  
zahăr, ca să nu mai vorbim de raportul  
caloric. Decât să mâncăm un iaurt cu  
fructe, mai bine optăm pentru unul  
natural. **Sucurile care sunt sută la  
sută naturale trebuie evitate.**  
Recomand pacienților maximum un  
pahar de suc pe zi, deoarece și fructele  
au zahăr", explică medicul.

●**Produsele de tip fast-food sunt  
bogate în grăsimi "rele".** "Putem opta  
cel mult o dată pe luna pentru  
restaurantele de acest tip, dar trebuie să  
fim conștienți de riscul la care ne  
expunem, deoarece aceste preparate  
sunt extrem de bogate în calorii, deși  
volumul lor este unul mic", spune dr.  
Bilic.

●**Popcornul la microunde** este  
cancerigen. În plus, medicii  
nutriționiști spun că un ingredient ce dă  
aroma de unt floricelelor de porumb,  
care se prepară la microunde, poate  
duce la apariția unor maladii  
pulmonare.

Sursa: [http://www.amfms.ro/din\\_presa/3632.html](http://www.amfms.ro/din_presa/3632.html)

**Puteți Direcționa 2% din impozitul pe venitul dvs.  
pentru lucrările și activitățile pe care le susține  
PAROHIA "TOMA COZMA"**

# 2%

**Datele noastre necesare  
pentru Completarea  
Formularului 230 sunt:**  
● **Numele Asociației:**  
PAROHIA "TOMA  
COZMA"  
● **CIF (Codul de**

**Identificare Fiscală):** 11198095

● **Contul Organizației în format IBAN:** RO38 RZBR 0000  
0600 0027 6450

● **ATENȚIE:** La formularul 230 trebuie anexat obligatoriu,  
în copie, formularul 210— "Fișa fiscală", care se obține de  
la angajator.

**DETALII și INFORMAȚII:**

● **Oficiul Parohial,** tel: 0741 706 602

● **Direct la Pangarul bisericii**

# Credința și fapta

Foaie duminicală a parohiei "Toma Cozma"

## Duminica după Botezul Domnului

**Evanghelia duminicii  
- Începutul propovăduirii Domnului  
(Matei IV, 12-17) -**

12. Și Iisus, auzind că Ioan a fost întemnițat, a plecat în Galileea.
13. Și părăsind Nazaretul, a venit de a locuit în Capernaum, lângă mare, în hotarele lui Zabulon și Neftali,
14. Ca să se împlinească ce s-a zis prin Isaia prorocul care zice:
15. «Pământul lui Zabulon și pământul lui Neftali spre mare, dincolo de Iordan, Galileea neamurilor;
16. Poporul care stătea în întuneric a văzut lumină mare și celor ce ședea în latura și în umbra morții lumină le-a răsărit».
17. De atunci a început Iisus să propovăduiască și să spună: *Pocăiți-vă, căci s-a apropiat împărăția cerurilor!*

### Sărbătoarea Bobotezei în parohia noastră

detalii în pagina a doua



### Un gând frumos la zi onomastică

Măine, 11 ianuarie, alături de Sfântul Teodosie cel Mare -, „Începătorul vieții de obște” - adică inițiator al vieții monahale organizate în comunități mănăstirești, cinstim și pe Sfântul Cuvios Vitalie care „cu pace s-a săvârșit” în rugăciune și viață închinată lui Dumnezeu și, precum ne sugerează și numele acestui sfânt, a devenit purtător de viață veșnică dincolo de mormânt.

Această zi are o strălucire aparte pentru **Preacuviosul Părinte Arhimandrit Vitalie Danciu, starețul Mănăstirii Golia din Iași**, care își serbează ziua onomastică, cinstindu-și Sfântul ocrotitor. Îi adresăm Sfinției sale sincere felicitări, cele mai frumoase gânduri și urări, rugând pe Bunul Dumnezeu să îi binecuvânteze viața cu multe bucurii negrăite și împliniri duhovnicești.

**Preacuviosul Părinte Vitalie** ne-a onorat de multe ori, fiind prezent la sărbătorile parohiei noastre, de Hramul mic întru cinstirea Sfintei Mari Mucenițe Ecaterina sau Hramul Mare din Duminica Tomei,

precum și cu prilejul altor manifestări organizate la biserica noastră.

*Întru mulți și fericți ani Preacuvioase Părinte Arhimandrit !*



## Sărbătoarea Bobotezei în parohia noastră

**Miercuri, 6 ianuarie**, după Sfânta Liturghie, la ora 12.00, s-a ieșit în procesiune la fântâna din curtea bisericii și s-a oficiat afară, pe izvor, slujba de sfințire pentru Agheasma Mare din Sărbătoarea Botezului Domnului. De data aceasta „Gerul Bobotezei” ce se făcuse simțit înaintea cu doar două zile, ne-a lăsat pe seama unei ploii primăvăratice care, ca o binecuvântare sfântă pentru rodnicia pământului, s-a adăugat stropilor de Agheasmă Mare răspândiți cu generozitate din sfeștocul de busuioc asupra celor peste două sute



de credincioși prezenți la oficierea slujbei de sfințire.

Prea Cucernicul Părinte Paroh a surprins în cadrul Cuvântului rostit câteva semnificații ale Sărbătorii Bobotezei, când, “o dată cu pogorârea Mântuitorului Iisus Hristos în apele Iordanului, apele se sfințesc, capătă o nouă dimensiune, cea a binecuvântării lui Dumnezeu și poartă cu ele o încărcătură a sfințeniei cu totul aparte. De aceea, până astăzi, de fiecare dată, slujba din ziua Botezului Domnului nostru Iisus Hristos, se încheie cu această sfințire a apei, care poartă și în suflute dar și în case o binecuvântare aparte. Un experiment recent, mediatizat prin internet a scos în evidență faptul că apa cristalizează diferit atunci când ne adresăm în preajma ei cu vorbe urâte sau vorbe frumoase. Mai cu seamă atunci când se vorbește de lucruri sfinte, îngeri, Dumnezeu, cristalele de gheață ce se formează la solidificarea la rece se văd la microscop foarte frumoase. Pentru noi, nu e o noutate. Pentru că noi cunoaștem

puterea deosebită pe care o capătă apa sfințită prin ansamblul de rugăciuni care se rostesc cu acest prilej al sfințirii apei. Poate doar iubitorii de senzațional să mai cerceteze și să analizeze. Noi creștinii știm însă că apa sfințită și binecuvântată ne pune în legătură și cu Botezul pocăinței, al Sfântului Ioan Botezătorul, evidențiind caracterul purificator al apei (tot așa cum ne spală și ne curăță trupul, ea ne poate purifica și sufletește), dar deopotrivă ne pune în față și lucrarea Sfântului Duh, care deschide orizontul vieții în Hristos prin Sfânta Taină a Botezului, ca început al mântuirii subiective.

Coborârea Mântuitorului Iisus Hristos în apele Iordanului ne pune în lumină și importanța pe care o are în viața noastră apa, ca element fundamental al lumii materiale, de care suntem atât de dependenți. Adeseori, auzim sfaturi duhovnicești ale Părinților îmbunătățiți ce ne îndeamnă să lepădăm grija pentru cele materiale, propunând ca început al urcușului duhovnicesc „lepădarea de lume”. Dar asta nu înseamnă nicidecum iresponsabilitate, nepăsare sau indiferență față de lumea văzută în care apa are un rol primordial. Avem o mare răspundere față de cele pe care Dumnezeu ni le-a dăruit. Să le privim pe toate ca dar al lui Dumnezeu, nu ca o proprietate sau merit personal. Coborârea în apă a lui Hristos trebuie să o privim chiar și din perspectiva unor detalii ale vieții sociale, aparent fără importanță, ce pun în lumină răspunderea pe care o avem față de calitatea apei, a mediului ambiant. Și spun aceasta, nu referindu-mă la edilii urbei, ci la lipsa de preocupare la nivelul mentalităților noastre pentru a păstra și pune în valoare ambientul pe care Dumnezeu ni l-a oferit spre a trăi sănătos.

(continuare în pagina a treia)

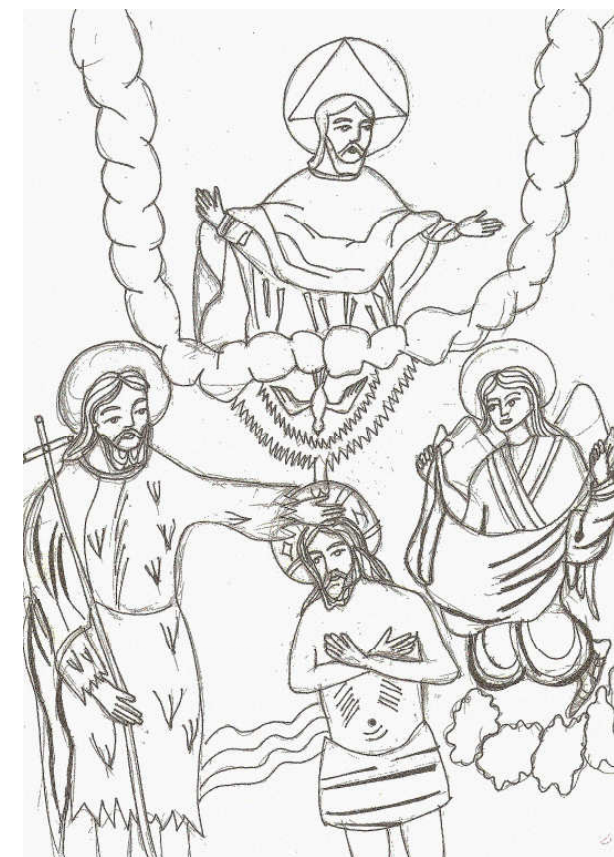


(Poze realizate de Valentin Burlacu, www.rofilco.ro)

(continuare din pagina a doua)

Botezarea Mântuitorului nostru Iisus Hristos marchează începutul activității Sale mântuitoare și o dată cu acesta, restaurarea firii umane căzute. Astfel, cel ce dorește să urmeze viața în Hristos, trebuie să intre prin poarta Sfintei Taine a Botezului, care nu este doar o reflexie a botezului de odinioară săvârșit de Ioan la Iordan ci ne consacără ca fii ai Bisericii și pune început mântuirii personale. Nu poți fi creștin dacă nu ai trecut prin Botez. Și aceasta o spune chiar Mântuitorul Iisus Hristos în Convorbirea Sa cu Nicodim: *De nu se va naște cineva din apă și din Duh, nu va putea să intre în împărăția lui Dumnezeu* (Ioan 3, 5). Iată de ce primirea Botezului nu e doar un oficiu formal, ci trebuie privită ca un moment de rugăciune colectivă, care, prin „harul înfierii”, aduce cu sine mulțime de daruri și calități.

La Botezul Mântuitorului Iisus Hristos, Duhul Sfânt, în chip de porumbel, Se pogoară, de la Tatăl, către Fiul. De la Botez, această coborâre către firea umană devine un proces continuu de „deșertare de Sine” a lui Dumnezeu către om (Filipeni 2, 7). Iar aceasta ne indică faptul că, din momentul în care am primit Taina Botezului, Duhul Sfânt e într-o continuă revărsare dinspre Tatăl pentru fiecare dintre noi în măsura în care noi facem totul pentru a primi această revărsare a Duhului Sfânt. Este ca și ploaia. Plouă peste tot la fel, dar nu toate plantele cresc la fel, unele cresc mai mult, altele mai puțin. Tot așa și cu noi: nu ne dovedim a fi cu adevărat fii vrednici pentru a-L primi în mod constant.



Grafică realizată de Raluca Negrea

## Ce înseamnă să fii misionar astăzi?

*Fericiți cei ce aud cuvântul lui Dumnezeu și îl păzesc pe dânsul* (Luca 11, 28)

Aceste cuvinte au răsărit din gura Mântuitorului, pe când umbla pe pământ să-i aducă pe oameni mai aproape de mântuire și, deci, mai aproape de Tatăl Ceresc.

Sfânta Evanghelie ne arată că Iisus a început să propovăduiască după prinderea și închiderea Sfântului Ioan Botezătorul, în Galileea. Acesta din urmă pregătise doar calea ca un vrednic slujitor al Binelui, urmând ca Împăratul slavei să aducă biruința copiilor rătăciți de la menirea lor sfântă pe pământ.

Prin exemplul vieții Sale, Iisus ne arată că orice lucrare bună are nevoie de jertfă. Astfel pentru a fi trimis Cuvântul în lume a fost nevoie de jertfa Fiului, urmând apoi ca învățăceii să-l ducă mai departe crucea pe alte meleaguri. De la Sfinții Apostoli cărora li s-a zis “*Mergând, învățați toate neamurile, botezându-le în numele Tatălui și al Fiului și al Sfântului Duh, învățându-le să păzească toate câte v-am poruncit vouă...*” (Matei 28, 19-20) și până la preoții din zilele noastre, mulți sfinți au urmat exemplul Mântuitorului și L-au mărturisit chiar și cu prețul vieții.

Aceștia sunt sfinți cu adevărat, iar înțelepciunea lor este vrednică de a fi ascultată. Mirenii însă ar trebui să aibă mare chibzuială la vorbele pe care le rostesc despre Dumnezeu. Este drept că adesea îl vedem pe aproapele greșind și am vrea să-l îndreptăm. De are cineva darul vorbirii și îi dă aceluia un sfat bun, agățându-se însă cu smerenie de voia cerească, ar putea să-l salveze pe fratele său. Dacă însă vorbește despre dreptate, fiind nedrept sau despre iubire, fiind fără iubire, parcă mai mult îl depărtează pe acela spre care au fost îndreptate vorbele, în loc să-l aducă mai aproape. Cea mai bună povață ce poate fi dată aproapelui este adesea exemplul personal. În acest sens, Sfântul Serafim de Sarov spunea: “*Dobândește pacea și mii de oameni din jurul tău se vor mântui*”.

Pe noi toți, ca chip al lui Dumnezeu, ne unește aceeași Taină a Mântuirii, fără de care nimic în viața asta nu are sens. Misiunea noastră este de a ne iubi și de a ne învăța iubirea unii pe alții pentru a ajunge „Una” și de a ne bucura de bunătatea Sfintei Treimi în Împărăția cea mai presus de mintea omenească, dar atât de dorită de sufletul fiecăruia dintre noi.

Cronicar

Anamaria Ciucanu  
Studentă Facultatea de Informatică, an II