

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 Il Iustinian-Ionuț Răduc, tel. 0729 935 888,
 Secretar redacție Vasilica Onofrei, tel. 0741 706 602, 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

Programe gratuite 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 se înscrie la următoarele activități:

- CLUBUL DE ȘAH
- MEDITAȚII LA MATEMATICĂ pentru elevi de gimnaziu și liceu
- CURS gratuit de LIMBA ENGLEZĂ,

Condiții de înscriere și detalii:

- www.parohiatomacozma.ro
- tel. 0741 706 602 sau 0761 621 994
- e-mail/id messenger: redactor_sef@yahoo.com

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,
LA CĂSUȚA FILANTROPICĂ

Persoane de contact:

- *Alexandra Popa, tel. 0720 606 820, petite_sourire@yahoo.com
- *Irina Dănilă, tel. 0742 344 024, irina_danila93@yahoo.com

Rubrica de sănătate

Ce pericole se ascund în bauturile energizante

Taurina, cofeina și zahărul din bauturile energizante pot influența ritmul cardiac, tensiunea arterială și chiar starea de spirit

Un studiu realizat la Facultatea de Medicină a Universității din Texas a scos la iveală faptul că bauturile care promet să-ți alunge oboseala pot provoca deshidratarea și creșterea tensiunii arteriale. "Din cauza posibilității de a te deshidrata și de a avea o tensiune arterială mărită este de preferat să bei apă sau bauturi destinate sportivilor, care conțin electroliți, câteva minerale și carbohidrați", recomandă John Higgins, coordonatorul cercetării. Potrivit acestuia, o băutură energizantă conține, în medie, până la un sfert de ceașcă de zahăr și are mai multă cofeină decât o cafea tare. Higgins consideră și mai îngrijorătoare prezența în compoziția acestor băuturi a unor ingrediente precum taurina, care, în asociere cu cofeina, pot influența ritmul cardiac, tensiunea arterială și chiar starea de spirit.

"E ca și când ai biciui un cal obosit"

Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări

Alimentare, spune că bauturile energizante epuizează organismul. "Unii le iau pentru a se simți mai viguroși, dar acestea epuizează organismul.

Când le bei e ca și când ai biciui un cal obosit. În plus, acestea nu îmbunătățesc nici gândirea, nici memoria, nici reflexele", a declarat Mencinicopschi. Acesta crede că persoanele care consumă astfel de bauturi sunt mult mai dispuse să își asume riscuri inutile.

"Nu îți îmbunătățesc reflexele, dar te fac mai încrezător, te fac să crezi că poți să faci fără probleme o depășire când, de fapt, nu mai ai timp să o faci", avertizează el. Mencinicopschi susține că momentul ideal pentru a bea bauturi energizante este atunci când ești odihnit și că, în nici un caz, nu trebuie să le asociezi cu alcoolul și nici cu alte excitante nervoase, precum cofeina sau tutunul. Oamenii de știință au concluzionat că energizantele amestecate cu alcool te fac să bei mai mult, pentru că îți dau senzația de luciditate.

"Alimentele și bauturile care conțin cafeină, teină, taurină și zahăr, celebra combinație de whisky cu bauturi energizante, pot crește efectele adverse ale alcoolului", spune Mencinicopschi.

Sursa: http://amfms.ro/din_presa/4033.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, 0761 621 994
 • Direct la Pangarul bisericii

Credința și fapta

Foaie duminicală a parohiei "Toma Cozma"

Duminica după Botezul Domnului

Sărbătoarea Bobotezei în parohia noastră
detalii în pagina a doua

Evangelhia 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: *Pocățiți-vă, căci s-a apropiat împărăția cerurilor!*



Un gând frumos la zi onomastică

Marți, 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 !



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

Sărbătoarea Bobotezei în parohia noastră

Joi, 6 ianuarie, după Sfânta Liturghie, 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.

Prea Cucernicul Părinte Paroh a surprins în cadrul Cuvântului rostit câteva semnificații ale Sărbătorii Bobotezei: *“Acesta este Fiul Meu Cel iubit Întru Care am binevoit. În aceste cuvinte s-ar putea rezuma semnificația sărbătorii Bobotezei, a arătării către lume a Mântuitorului nostru Iisus primind Botezul în apa Iordanului prin mâna proorocului și Înaintemergătorului Ioan. Acolo la Iordan, personalitatea acestui prooroc a avut o influență deosebită pentru că Ioan la Iordan a început propovăduirea ridicând o problemă foarte importantă: problema purificării personale, a curățeniei personale, ca primă condiție a unei vieți normale și a unei relații normale cu Dumnezeu. Pentru acest motiv, Ioan de la Iordan s-a manifestat foarte critic, chiar virulent împotriva greșelii omenești. Îi numea pe cei păcătoși *pui de vipere* (Matei 3, 7) și rostea în fața lor această amenințare: *Iată securea stă la rădăcina pomilor și tot pomul care nu face roadă bună se taie și se aruncă în foc* (Matei 3, 10).*

Ioan la Iordan propovăduia nu doar o abordare critică a atitudinii noastre împotriva păcatului, cât mai ales oferea soluții. Și din predica lui Ioan la

Iordan înțelegem clar că cea mai eficientă biruință asupra păcatului nu se limitează doar la a nu-l mai face, a te opri de la ceea ce faci greșit în viață, ci adevărata biruință asupra păcatului o ai numai atunci când în locul lui sădești virtutea, calitatea umană, frumusețea de caracter. Numai așa poți birui păcatul. De aceea, la Iordan veneau din toate categoriile sociale și deși erau criticați și deși primeau muștrări severe, șirul celor care veneau la Iordan să primească botezul pocăinței de la Ioan nu se oprea nici o clipă; tot mai mulți veneau acolo. Ce paradox: chiar cu totul contrar spiritului omenesc, ei nu se duceau la Iordan ca să fie lăudați, deși știm cu câtă ușurință ne înghesuim cu toții atunci când este vorba să primim niște laude. Se duceau să fie criticați, să primească observații chiar umilitoare. Și aici ar trebui să vedem și calitatea prediciei lui Ioan, dar și calitatea ascultătorilor săi. Pentru că cei care veneau, primind muștrare de la Ioan pentru păcatele lor, iar Ioan fiind văzător cu duhul îi spunea fiecăruia

în față ce a greșit, ei nu se supărau, ci, dimpotrivă, îi adresau întrebarea: *Noi ce să facem?* (Ioan 3, 10-12-14). Și Ioan le oferea sfatul său, îndemnul său potrivit poziției sociale, potrivit stării spirituale, potrivit condiției de caracter pe care o avea fiecare. În aceasta strălucea botezul lui Ioan, că pe pocăință clădea teme de lucru concrete, spre edificare sufletească. Tot așa trebuie să aplicăm aceasta în viața noastră, căci și învățătura de credință a Bisericii în legătură cu Taina Spovedaniei ne arată: nu este suficient să regretăm păcatul, chiar și cu lacrimi, ci să iei hotărâri majore prin care să îți schimbi viața. Aceasta se petrecea la Iordan: oamenii, prin pocăință, își schimbau viața, își schimbau felul de a fi și aceasta dădea eficacitate botezului lui Ioan.



Cu toate acestea, Ioan însuși le vestea lor: *Eu umul vă botez cu apă spre pocăință, dar Cel ce vine după mine este mai puternic decât mine; Lui nu sunt vrednic să-I duc încălțăminte; Acesta vă va boteza cu Duh Sfânt și cu foc* (Matei 3, 11). Această atitudine de umilință a lui Ioan, în prevestirea sa, atrăgea atenția asupra faptului că acolo la Iordan, acolo unde el boteza, avea să se petreacă nu doar o mutație în viața unuia sau a altuia, ci în viața întregii umanități. Căci, iată, într-o bună zi, se apropie de Ioan, tânărul Iisus. Evanghelia de la Ioan arată clar că Ioan l-a recunoscut pe Fiul lui Dumnezeu întrupat în persoana Celui care venea să Se boteze. L-a recunoscut pentru că Îl cunoscuse acolo în rugăciunea adâncă din pustie în care a petrecut din copilărie, în condiții deosebit de aspre, într-o dedicare totală lui Dumnezeu. Și nu poți ca atunci când te dedici integral lui Dumnezeu să nu ajungi să Îl cunoști pe Dumnezeu. De aceasta ne-au încredințat mai cu seamă cei mai înalți trăitori ai vieții religioase, isihastăii care cu cât adânceau mai mult rugăciunea, cu cât înmulțeau

lipsurile existențiale, cu atât deveneau mai fericiți și mai luminați în mintea lor. Trăiau prezența lui Dumnezeu. De aceea, spun că Ioan la Iordan recunoaște pe Fiul lui Dumnezeu, pentru că Îl cunoscuse în pustie acolo unde rugăciunea i-a adus stare de comuniune și comunicare cu Dumnezeu.

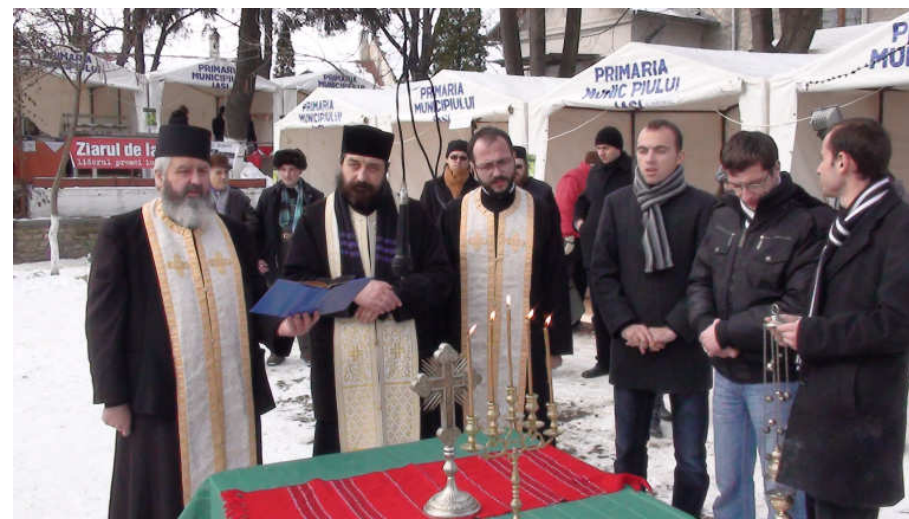
Una dintre temele cele mai importante pe care ne-o oferă Sărbătoarea Botezului Domnului acum la început de an este să vestim celorlalți că Împărăția lui Dumnezeu S-a apropiat, nu ca spațiu, nu ca timp, ci ca stare. Suntem foarte aproape de Împărăția lui Dumnezeu, mai și gustăm din ea din când în când, cu fiecare bucurie mai mică sau mai mare din viața noastră. Dar ca orice împărăție și Împărăția lui Dumnezeu din sufletele noastre trebuie clădită mereu în mod statornic și mai cu seamă, trebuie pusă acea osteneală personală pentru a o clădi și în sufletele altora”.

Slujba de sfințire a Agheasmei Mari s-a încheiat cu binecuvântarea participanților.

Cronicar

ECOagrIS - Târgul național al produselor sănătoase - ediția a IV-a

Vineri, 7 ianuarie 2011, a debutat cea de-a patra ediție a Târgului național al produselor sănătoase, ECOagrIS, organizat de Bioma Agro Ecology Co la Biserica Toma Cozma din Iași. Având ca scop promovarea unui stil de viață sănătos și ecologic, acest eveniment s-a bucurat de un foarte mare succes, facilitând întâlnirea dintre publicul larg interesat în domeniu, cu principalii producători, procesatori și furnizori de servicii din domeniile aferente, veniți din diferite județe ale țării (Iași, Maramureș, Neamț, Suceava, Brașov, Sălaj, Giurgiu), precum și de pe plan internațional (Israel, Ungaria).



In primul rând - au afirmat organizatorii - *ne-am dorit dezvoltarea interesului producătorilor locali de a cultiva și comercializa produse sănătoase și o eficientizare a promovării produselor locale. Astfel, ne străduim a intensifica la acest târg prezența producătorilor din Iași și județul Iași.*

Desigur, pentru un schimb de experiență binevenit și util, am invitat și producători de calibrul din alte județe ale țării, dar și reprezentanți ai unor producători internaționali, respectiv dulciuri din semințe naturale din Ungaria și produse cosmetice de la Marea Moartă, din Israel. O frumoasă colaborare dintre țara noastră și alte țări este evidențiată prin prezența unor

preparate din carne din Bucovina, o parte dintre ele și după rețete italiene.

Deschiderea oficială a expoziției a început printr-un solemn moment de rugăciune oficiat de Prea Cuviosul Arhimandrit Nechifor Horia, starețul Mănăstirii Cetățuia, PC Părinte Mihai Mărgineanu și PC Părinte Iustinian-Ionuț Răduc.

Încă din prima zi, mii de vizitatori au luat cu asalt standurile expoziționale, achiziționând produse de calitate și dorind să afle cât mai multe informații privind alimentația sănătoasă și echilibrată. Ca și la celelalte ediții, publicul larg a regăsit aici diferite produse sănătoase: preparate din carne, brânzeturi, prăjituri de casă, miere de albine etc., fructe, dulceturi, dulciuri, băuturi, siropuri și produse dietetice, cosmetice, produse de îngrijire personală. De asemenea, cei care implementează proiecte în agricultură, protecția mediului, zootehnie sau industria alimentară vor putea găsi la târg și inputuri autorizate pentru agricultura ecologică (fertilizatori și amelioratori ecologici, fertilizatori având caracter fitosanitar) sau tratamente ecologice pentru protecția mediului (pentru igienizarea foselor septice, pentru tratarea gunoierului organic, pentru tratarea terenurilor infestate cu produse petroliere sau radioactive etc.)

Expoziția cu vânzare va rămâne deschisă până *duminică, 9 ianuarie* în Parcul Bisericii Toma Cozma din Iași (Str. Toma Cozma, nr. 41, în apropierea Liceului „C. Negruzzi”), iar o nouă ediție a Târgului național al produselor sănătoase ECOagrIS se va desfășura în luna februarie.

Cronicar