

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. 0742 322 580,
petite_sourire@yahoo.com

*Irina Dănilă, tel. 0742 344 024,
irina_danila93@yahoo.com

**RESPONSABIL CU STRÂNGEREA
CONTRIBUȚIEI ANUALE PENTRU
BISERICĂ**

**Dl. Consilier Gheorghe Aioanei,
tel. 0726 142 522**

Această contribuție anuală a credincioșilor asigură:

- plata utilităților: încălzire gaz, energia electrică, salubritate, apă curentă, canalizare, lucrări de întreținere și mici reparații la biserică

- plata taxelor anuale către instituțiile superioare bisericești, pentru abonamentele la publicațiile religioase și pentru ajutorare și alte activități.

Mulțumim tuturor creștinilor care până la această dată au reușit plata contribuției anuale pentru anul 2012, sprijinind astfel bunul mers al activităților care se desfășoară la biserică.

2%

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

**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**

**Parohia "TOMA COZMA"
vă este un partener credibil !**

**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

Programul liturgic în această săptămână

◆ **Astăzi, duminică, 10 martie, ora 8.00, Utrenia și Sfânta Liturghie**

Preoți slujitori:

- Pr. Paroh Mihai Mărgineanu
- Pr. II Iustinian Ionuț Răduc

Ipodiaconi: Iustin Negrei, Bogdan Albu, Ioan Casian, Șerban Casian

Asistenți liturgici: Teodor Danielescu, Theodor Vinătoru

◆ **Tot astăzi, duminică, 10 martie, ora 18.00,**

Paraclisul Maicii Domnului

Îndemnăm pe cât mai mulți dintre creștinii noștri și apelăm mai cu seamă la tineri să participe la această rânduială de rugăciune foarte folositoare pentru zidirea noastră sufletească, dar și pentru o mai cuprinzătoare înțelegere a vieții personale și a sporirii noastre duhovnicești și a împlinirii noastre în cadrul social și familial.

Acest Paraclis se recomandă a fi citit și de către fiecare creștin, în cadrul rugăciunii personale, în momente de întristare a sufletului și la vreme de nevoie.

◆ **Marti, 12 martie, ora 18.00** – Acatistul Sfintei Mari Mucenice Ecaterina, foarte folositor pentru cei care studiază, sau sunt în examene.

◆ **Vineri, 15 martie, ora 18.00** – Slujba Sfântului Maslu

Îndemnăm pe creștinii noștri să participe în număr cât mai mare la această Sfântă Taină, știută fiind importanța deosebită pe care o are. Această slujbă este folositoare tuturor creștinilor încercați de boală trupească sau sufletească, de necazuri sau supărări, dăruindu-ne nouă tuturor, prin Harul lui Dumnezeu, tămăduire trupului și iertare sufletului.

◆ **Sâmbătă, 16 martie:**

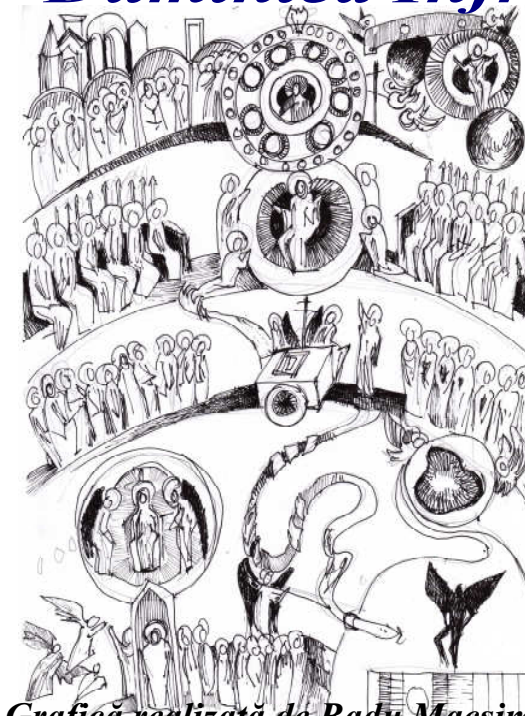
- ora 7.00, Utrenia, Sf. Liturghie și pomenirea morților
- ora 18.00, Slujba Vecerniei



Credința și fapta

Foaie duminicală a parohiei "Toma Cozma"

Duminica Înfricoșătoarei Judecăți



Grafică realizată de Radu Macsimov

SĂPTĂMÂNĂ ALBĂ
Astăzi este *Lăsatul secului de carne*

De mâine intrăm în ultima săptămână pregătitoare, în care, consumând doar ouă, pește și lactate, ne pregătim progresiv pentru Postul Mare. Deși miercuri și vineri în această săptămână sunt notate cu „harți” în calendar, totuși după vechea tradiție din Palestina, în aceste două zile nici în mănăstiri nu se oficiază Sfânta Liturghie. Iar Sfântul Nichifor Mărturisitorul recomandă monahilor a mânca brânză și ouă doar după Vecernie, după apusul soarelui. De miercuri în această săptămână se introduce în pravila zilnică **Rugăciunea Sfântului Efrem Sirul**, pe care o puteți găsi în *Ceaslov* sau în *Cărțile de rugăciuni*. **Detalii asupra importanței acestei rugăciuni și a modului corect în care trebuie rostită au fost publicate în numărul 52 al Foii noastre, din data de 15.02.2004 (poate fi solicitat la pangar sau consultat pe site-ul parohiei www.parohiatomacozma.ro, secțiunea *Credința și fapta*).**

Slujbele de pomenire care vor fi continuate în Postul Mare, încep de sâmbătă, 16 martie. Aceasta pentru că Slujba de pomenire din Joia Patimilor a fost transferată în această zi de sâmbătă, 16 martie, astfel încât să avem pomeniri în toate Sâmbetele din perioada Triodului, fără a mai stânjeni programul liturgic din Săptămâna Patimilor Domnului. Pentru înscrierea pomelnicilor pentru morți, vă rugăm a vă adresa părintelui, în afara slujbelor, având în vedere programul duhovnicesc și liturgic extrem de încărcat din această perioadă.

Evanghelia duminicii:

Înfricoșătoarea Judecată
(Matei XXV, 31-46)

- Când va veni Fiul Omului întru slava Sa, și toți sfinții îngeri cu El, atunci va ședea pe tronul slavei Sale.
- Și se vor aduna înaintea Lui toate neamurile și-i va despărți pe unii de alții, precum desparte păstorul oile de capre.
- Și va pune oile de-a dreapta Sa, iar caprele de-a stânga.
- Atunci va zice Împăratul celor de-a dreapta Lui: Veniți, binecuvântații Tatălui Meu, moșteniți împărăția cea pregătită vouă de la întemeierea lumii.
- Căci flămând am fost și Mi-ați dat să mănânc, însetat am fost și Mi-ați dat să beau; străin am fost și M-ați primit;
- Gol am fost și M-ați îmbrăcat; bolnav am fost și M-ați cercetat; în temniță am fost și ați venit la Mine.
- Atunci dreptii Îi vor răspunde, zicând: Doamne, când Te-am văzut flămând și Te-am hrănit ? Sau însetat și Ți-am dat să bei ?
- Sau când Te-am văzut străin și Te-am primit, sau gol și Te-am îmbrăcat?
- Sau când Te-am văzut bolnav sau în temniță și am venit la Tine ?
- Iar împăratul, răspunzând, va zice către ei: Adevărat zic vouă, întrucât ați făcut unuia dintr-acești frați ai Mei, prea mici, Mie Mi-ați făcut.
- Atunci va zice și celor de-a stânga: Duceți-vă de la Mine, blestemaților, în focul cel veșnic, care este gătit diavolului și îngerilor lui.
- Căci flămând am fost și nu Mi-ați dat să mănânc; însetat am fost și nu Mi-ați dat să beau;
- Străin am fost și nu M-ați primit; gol, și nu M-ați îmbrăcat; bolnav și în temniță, și nu M-ați cercetat.
- Atunci vor răspunde și ei, zicând: Doamne, când Te-am văzut flămând, sau însetat, sau străin, sau gol, sau bolnav, sau în temniță și nu Ți-am slujit ?
- El însă le va răspunde, zicând: Adevărat zic vouă: Întrucât nu ați făcut unuia dintre acești prea mici, nici Mie nu Mi-ați făcut.
- Și vor merge aceștia la osândă veșnică, iar dreptii la viața veșnică.

Rugăciunea Bisericii și sănătatea noastră

Taina Sfântului Maslu nu trebuie privită doar ca o rugăciune ce se face în situații limită, ci este o rugăciune care ne întărește sufletește mai cu seamă pentru a preveni situațiile limită. Pentru că, precum știm, nu există nici o boală care să te doboare într-o secundă. Boala evoluează treptat. Dinspre suflet înspre trup. La început, sub forma unor slăbiciuni sufletești, ne intoxicăm puțin câte puțin și cădem pradă păcatului care treptat devine patimă. Patima devine în sine rădăcina de suferință pentru suflet și această suferință a sufletului se răsfrânge apoi și în trupul omului. De aceea, prin Taina Sfântului Maslu ne întărim duhovnicește fiecare dintre noi, chiar dacă, sănătoși fiind trupește, ni s-ar părea că nu ne are în vedere, nu se referă la noi.

Taina Sfântului Maslu este privită ca o Slujbă pentru situații limită, cu caracter curativ, destinată pentru faza acută a suferinței umane. Constatăm că bisericile sunt asaltate la Slujba Sfântului Maslu, în special de oamenii aflați în încercare. Ce frumos ar fi, dacă la ceas de rugăciune, ne-am întâlni pentru a preveni încercările vieții și, mai cu seamă, pentru a ne crea o stare sufletească consolidată pe care încercările vieții să nu o poată afecta. Pentru că nu lipsa încercărilor este scopul în sine al rugăciunilor Sfântului Maslu, ci întărirea sufletească spre a le depăși și spre a extrage din încercările vieții ceea ce ne este util, folositor fiecăruia dintre noi. Taina Sfântului Maslu are așadar un caracter universal și nu doar individual și doar în mod excepțional. Cu atât mai mult cu cât, cei care participă mai des la Taina Sfântului Maslu care se organizează și la noi în biserică pot să audă rugăciuni de o frumusețe și de o cuprindere extraordinară. Este important să ne îmbogățim sufletul cu înțelesul unor astfel de rugăciuni.

Cu siguranță, Taina Sfântului Maslu este o taină, adică o lucrare a lui Dumnezeu, nevăzută, ce ni se conferă, ni se împărtășește prin gesturi văzute, prin cuvinte pe care le auzim. Și pentru această parte văzută și auzită venim la Taina Sfântului Maslu și primim harul nevăzut a lui Dumnezeu.

Participarea la Taina Sfântului Maslu trebuie privită și dintr-o altă perspectivă. Biserica Ortodoxă Română a intensificat săvârșirea Tainei Sfântului Maslu în fiecare lăcaș de cult. Se face și acasă la om, atunci când omul se află într-o situație fără ieșire, în luptă între viață și moarte pentru ca să fie eliberat din suferință, după cum va considera Dumnezeu: fie spre a trăi mai departe, fie spre a se muta la Domnul. Alegerea este a lui Dumnezeu. Dar noi săvârșim în biserică Taina Sfântului Maslu mai cu seamă conferind conștiinței noastre această preocupare pentru aproapele. La Taina Sfântului Maslu, ești chemat mai cu seamă să te rogi pentru nevoile celor pe care îi cunoști și despre care știi că sunt în încercare.

"Mărturișiți-vă unii altora păcatele, și rugați-vă unii pentru alții, ca să fiți vindecați. Mare putere are rugăciunea fierbinte a celui neprihănit." (Iacov 5,16). Suntem chemați la Taina Sfântului Maslu spre a ne ruga pentru cei aflați în încercare, nu pentru noi și interesele

noastre egoiste. Pentru că adevărata bucurie este atunci când vezi că Dumnezeu îți ascultă rugăciunea și aduce mângâiere sau întărire sufletească celui aflat la grea încercare. Sfântul Maslu se adresează așadar nu doar omului bolnav trupește și sufletește, ci și celor care sunt bolnavi sufletește, dar sunt sănătoși trupește. Cum poți să îi numești pe cei dintr-o familie care nu se mai înțeleg între ei: soțul sau soția care a ajuns la concluzia că nu se mai poate trăi cu el sau cu ea, și că trebuie să mă separ, nu mă mai uit la ce pierd și ce vor spune copiii și câtă suferință rămâne în urmă. Mă despart de el că nu îl mai suport. Aici este boală sufletească grea ce se tratează foarte anevoios.

Ce să mai vorbim de multele dezbinări, ura care ne macină, lipsa de interes față de ceea ce se petrece în plan social, în jurul nostru, toate acestea sunt expresii ale unor grave boli sufletești. Să nu creadă nimeni că este sănătos chiar dacă reușește să se miște bine și i se pare că lucrurile merg bine în viața lui. Boala sufletească este destul de greu de identificat. De aceea, rugăciunile Tainei Sfântului Maslu care ne cheamă să ne rugăm împreună toți pentru unul și fiecare dintre noi pentru toți, ne trezesc în suflet nu doar preocuparea, ci și o purtare de grijă pentru cel aflat în suferință.

Biserica desfășoară numeroase activități filantropice, care evidențiază într-un fel preocuparea pe care o are pentru oamenii bolnavi din societatea de astăzi. Dar acestei lucrări instituționale ale Bisericii îi putem adăuga fiecare dintre noi lucrări personale. Pentru că, iată, Hristos, va spune clar fiecăruia adresându-se la judecata finală: *Veniți, binecuvântații Tatălui Meu, moșteniți împărăția cea pregătită vouă de la întemeierea lumii. Căci flămând am fost și Mi-ați dat să mănânc, însetat am fost și Mi-ați dat să beau; străin am fost și M-ați primit; Gol am fost și M-ați îmbrăcat; bolnav am fost și M-ați cercetat; în temniță am fost și ați venit la Mine.* (Matei XXV, 34-36). Toate aceste ipostaze ale omului aflat în suferință, trebuie să fie o preocupare nu doar a unei instituții, cum este Biserica, ci și o preocupare personală a fiecăruia dintre noi.

Pr. Mihai Mărgineanu

Pilde cu tâlc

Un bătrân într-o mănăstire este asaltat de ucenicii săi care vin și-i spun că l-au văzut pe un frate făcând păcate foarte mari. Bătrânul parcă era surd, nu auzea nimic și ei insistau arătându-i că ar trebui luate măsuri împotriva aceluia.

Unul dintre ei chiar s-a înverșunat să-i spună: *Părinte, doar Dumnezeu ne-a dat ochi, nu vezi lucrul acesta?*

Și-i răspunde bătrânul: *Dumnezeu ne-a dat ochi, dar ne-a dat și pleoape.*

Cronică parohială



În cursul acestei săptămâni, s-a realizat curățenia în biserică. Dorim să îi felicităm și să le mulțumim domnilor Nicolae Cimpoi, Petrică Zaharia, Petrică Pătrașcu și doamnelor: Floarea Cimpoi, Frosina Crudu, Maria Iacob, Amelia Zaharia.

Activități care se vor desfășura în Postul Mare

Potrivit tradiției, parohia noastră își propune să reînceapă organizarea acțiunilor umanitare specifice perioadei Postului Mare. Acestea vor fi destinate pacienților din instituțiile spitalicești (copii, bătrâni, bolnavi), precum și persoanelor nevoiașe din cuprinsul parohiei. **Apelăm la toți cei care doresc să se implice în organizarea acestor acțiuni din sâmbetele Postului Mare (fie prin transport, fie prin alimente, pungi, ambalaje, fie prin implicare în organizarea și distribuirea pachetelor), să se adreseze la numerele de telefon: 0741 706 602, 0761 621 994.**

De asemenea, au început înscrierile pentru **Cursul gratuit de încondeiat ouă, pentru toți cei care doresc să se implice ca formatori sau ca și cursanți. Pentru detalii și înscrieri: 0741 706 602, 0761 621 994.**

Sărbătoriții săptămânii

◆ Pentru această săptămână, dorim să le mulțumim și le transmitem urări de felicitare susținătorilor parohiei noastre care își serbează ziua de naștere:

- domnul Andrei-Dan Morteci (13 martie)
- domnul Gheorghe Lău (14 martie)
- doamna Lenuța Urzică (16 martie).

La mulți ani!

Rubrica de sănătate

Știți ce conține uleiul de in ?

Uleiul de in este o sursă esențială de acizi grași omega 3 și omega 9. Sunt însă și o sursă importantă de fibre, proteine, mangan, acid folic, vitamina B6, magneziu, fosfor, lecitină, zinc și cupru.

Acizii grași omega 3 sunt benefici pentru organism, deoarece celulele au nevoie de grăsimi pentru a proteja membrana. Și creierul este compus din grăsimi și are astfel nevoie de acizi grași esențiali pentru a funcționa corect. Astfel, acizii grași omega 3 sunt esențiali pentru funcționarea și structura creierului și îmbunătățesc cunoașterea, învățarea, memoria, starea psihică și concentrația.

Dintre beneficiile uleiului de in

Uleiul de in este benefic pentru întreg organismul uman, de la sistemul nervos, cardiovascular, reproducător, până la sistemul circulator și sistemul imunitar. Iată câteva dintre

beneficiile uleiului de in:

- previne și tratează cancerul de sân și colon;
- tratează problemele de piele precum eczeme și acnee;
- tratează astmul și diabetul;
- reduce tensiunea arterială;
- tratează artrita reumatoidă;
- reduce nivelul de colesterol ;
- stimulează sistemul imunitar;
- vindecă rănil;
- luptă împotriva obezității;
- tratează mătreața;
- îmbunătățește absorbția calciului;
- ameliorează simptomele alergiilor;
- tratează depresia;
- îmbunătățește funcțiile cerebrale;
- ameliorează simptomele sindromului premenstrual.