

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 DUHOVNICESC
ÎN POSTUL MARE**

PENTRU TAINA SFINTEI SPOVEDANII:

- Vinerea, începând cu ora 18.00, în timpul și după Slujba Sfântului Maslu
- Sâmbăta, începând cu ora 18.00, în timpul și după Slujba Vecerniei

PENTRU TAINA SFINTEI ÎMPĂRTĂȘANII:

- Duminica și în sărbătorile însemnate prin cruce roșie, în cadrul Sfintei Liturghii, care începe la ora 9.00; la momentul cerut de canoanele Bisericii, pentru folos sufletesc și bucuria unei eficiente comuniuni cu Dumnezeu prin Sfintele Taine
- În mod excepțional, pentru copiii preșcolari și pentru creștinii aflați în situații speciale, Sfânta Împărtășanie se va putea administra în afara cadrului canonic al Sfintei Liturghii
- Pentru persoane bolnave sau în vârstă, care nu se pot deplasa la Biserică, se pot face programări la tel.: 0232 211 273, 0742 044 844

Târgul pentru Sanatatea Ta...
ECOAGRIS

**Produsele de la
Târgul Ecogris le puteți găsi la punctul de
desfacere deschis zilnic în curtea
Bisericii Toma Cozma**

Vă invităm să ne vizitați !

**Găsiți produse proaspete pentru toate
gusturile.**

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 !**

Credința și fapta

Foaie duminicală a parohiei "Toma Cozma"

Duminica Sfântului Grigorie Palama



Grafică realizată de Radu Macsimov

Evangelhia duminicii

**Vindecarea Slăbănogului din Capernaum
(Marcu II, 1-12)**

1. Și intrând iarăși în Capernaum, după câteva zile s-a auzit că este în casă.
2. Și îndată s-au adunat mulți, încât nu mai era loc, nici înaintea ușii, și le grăia lor cuvântul.
3. Și au venit al El, aducând un slăbănog, pe care îl purtau patru inși.
4. Și neputând ei, din pricina mulțimii, să se apropie de El, au desfăcut acoperișul casei unde era Iisus și, prin spărtură, au lăsat în jos patul în care zăcea slăbănogul.
5. Și văzând Iisus credința lor, i-a zis slăbănogului: Fiule iertate îți sunt păcatele tale !
6. Și erau acolo unii dintre cărturari, care ședea și cugetau în inimile lor:
7. Pentru ce vorbește Acesta astfel ? El hulește. Cine poate să ierte păcatele, fără numai unul Dumnezeu ?
8. Și îndată cunoscând Iisus, cu duhul Lui, că așa cugetau ei în sine, le-a zis lor: De ce cugetați acestea în inimile voastre?
9. Ce este mai ușor a zice slăbănogului: Iertate îți sunt păcatele, sau a zice. Scoală-te, ia-ți patul tău și umblă ?
10. Dar, ca să știți că putere are Fiul Omului a ierta păcatele pe pământ, a zis slăbănogului:
11. Zic ție: Scoală-te, ia-ți patul tău și mergi la casa ta.
12. Și s-a sculat îndată și, luându-și patul, a ieșit înaintea tuturor, încât erau toți uimiți și slăveau pe Dumnezeu, zicând: Asemenea lucruri n-am văzut niciodată.

Programul liturgic în această săptămână

◆ **Astăzi, duminică, 31 martie, ora 8.00, Utrenia și Sfânta Liturghie**

Preoți slujitori:

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

Ipodiaconi: Rareș Neagu, Alexandru Adomicăi, David Cărăușu, Ștefan Ichim

Asistenți liturgici: Teodor Danielescu, Theodor Vinătoru

◆ **Tot astăzi, duminică, 31 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 rânduală de rugăciune foarte folositoare pentru zidirea noastră sufletească, dar și pentru o mai cuprinzătoare înțelegere a vieții personale și a sporiții 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, 2 aprilie, ora 18.00** – Acatistul Sfintei Mari Mucenice Ecaterina, foarte folositor pentru cei care studiază, sau sunt în examene.

◆ **Vineri, 5 aprilie, 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, 6 aprilie:**

- 7.00 - Slujba Utreniei
- 9.00 - Sfânta LITURGHIE
- 11.00 - POMENIREA PENTRU CEI RĂPOSAȚI
- 18.00 - Slujba Vecerniei

Pomenirile pentru cei adormiți vor continua în toate sâmbetele din Postul Mare, până la Sâmbăta lui Lazăr.

Pentru înscrierea pomelnicele pentru morți, vă rugăm a vă adresa preotului, în afara slujbelor, având în vedere programul duhovnicesc și liturgic extrem de încărcat din această perioadă. Vă stăm la dispoziție zilnic, la Oficiul parohial.

Iertarea, primul pas spre pocăință

Avem mare nevoie de a primi și de a acorda iertare. De ce ? - În primul rând pentru că iertarea ne aseamănă cu Dumnezeu prin iubire. Numai atunci când omul ajunge în stare de iubire, reușește să înțeleagă lucrarea lui Dumnezeu în viața sa și, la rândul său, se transformă pe sine în instrument al iubirii lui Dumnezeu pentru oameni.

Iertarea este și o faptă a milosteniei. Între faptele milei trupești, consider că locul cel mai important îl ocupă iertarea. Ea ne este foarte la îndemână, cu atât mai mult cu cât a ierta, nu ne costă nimic, nu ne angajează cu nimic. Dar cât de mult cântărește gestul tău în inima semenului care se simte pe sine că a greșit !

A ierta presupune și a te elibera pe tine însuși, a te elibera de acea încărcătură care îți apasă conștiința în raport cu semenul tău, determinându-te să îi vezi mereu defectele și uitând că și el are poate multe calități care ți-ar putea fi de folos sufletește, cercetându-l. A ierta însă, mai presus de toate, cred eu, constituie temelia pe care se poate edifica o conștiință sănătoasă. Nu poți să îți cercetezi conștiința altfel decât după ce ai iertat și ți-ai cerut iertare de la semenii. Abia în acel moment conștiința începe a se deștepta, începe a-ți vorbi, începe a-ți indica ceea ce este bun și ceea ce nu este bun în viață.

Pe temelia iertării acordate celor ce ne greșesc, se clădește pocăința care, în primul rând, presupune să identificăm păcatul. Pare foarte simplu acest aspect al identificării păcatului. Încă de mici copii, adeseori am auzit la mamele noastre, la bunicii noastre: „Nu fă aceea, că-i păcat!” Și în felul acesta ni s-a creat oarecum o imagine asupra păcatului, doar că cel rău și-a ascuțit foarte mult instrumentele, ajungând la performanța de a îmbrăca păcatul în haina pozitivă a faptei bune. De aceea, rareori sunt situațiile în care să ne dăm seama că ceea ce facem este greșit, este păcat. De obicei, ne dăm seama de greșeala făcută după ce am înfăptuit-o și rămânem cu gustul amar al părerii de rău pentru păcat.

Starea de pocăință presupune în mod necesar identificarea păcatului pentru că în felul acesta avem în mod concret „tema” de lucru pentru îndreptarea noastră. Suntem, în măsură mai mare sau mai mică, animați în simțămintele noastre de dorința de îndreptare și suntem dispuși, în general, să cerem iertare lui Dumnezeu. Poate mulți dintre noi suntem dispuși să cerem iertare și prietenilor și dușmanilor noștri, dar ne lipsește tema concretă de lucru pentru că a-ți cere iertare în general este într-adevăr o virtute, dar dacă acestei virtuți nu-i adaugi în mod concret identificarea păcatului este foarte greu să ne folosim de iertarea semenilor și de iertarea lui Dumnezeu.

De aceea, atunci când îți ceri iertare de la Dumnezeu sau de la semenii, se recomandă să te gândești și pentru ce greșeli ceri iertare, pentru că altfel riști să te plasezi într-o postură pioasă, poate cam plângăcioasă, în care regreți din inimă că ai supărat pe Dumnezeu, dar neștiind cu ce anume L-ai supărat, îți va fi foarte greu să poți lucra mai departe.

Pr. Mihai Mărgineanu

Rubrica de sănătate

Semințele de susan

Susanul ar trebui să fie nelipsit în bucătăria noastră, căci semințele și uleiul de susan sunt surse sigure de vitamine, nutrienți, minerale și lipide.

Este de remarcat conținutul ridicat de proteine, calciu, cupru, magneziu, zinc, seleniu, fier, vitaminele B1, D, E., lecitina (valoroasă pentru sistemul nervos) și cea mai buna arma împotriva osteoporozei.

Dintre semințe, susanul este cel mai bogat în fitosteroli, cu implicații în creșterea imunității, reducerea riscului de cancer, scăderea nivelului de colesterol reglează tensiunea arterială. Studiile recente au arătat chiar că un consum moderat și regulat de susan poate juca un rol esențial în prevenirea cancerului de colon sau a celui de piele.

Are proprietăți antiinflamatorii și poate fi folosit în tratarea arsurilor sau a durerilor apărute în cazul artritelor, prin conținutul ridicat de calciu și magneziu.

Susanul este o importantă sursă de calciu ușor asimilabil. Poate fi folosit zdrobit în râșnița de cafea și amestecat cu miere și suc de lămâie, formând o pastă sau din el se poate prepara lapte de susan.

Făina din semințe de susan are un conținut de calciu de trei ori mai mare decât aceeași cantitate de lapte.

În mâncăruri, savoarea semințelor de susan crește considerabil atunci când sunt prăjite. Ele pot fi adăugate la salate, legume, supe sau la sosuri. O lingură de seminte de susan are 160-170 calorii.

Sărbătorii săptămânii

În această săptămână își serbează ziua câteva persoane dragi nouă:

◆ **Luni, 1 aprilie:** doamna Margareta Lipciuc, soția domnului consilier Prof. Ioan Lipciuc, domnul Ing. Dan Ioan Nazarie, soțul doamnei dr. Smaranda Nazarie, membră în Comitetul nostru parohial

◆ **Marți, 2 aprilie:** domnul Marcel Buzea, doamna Ionela-Corina Chersan, susținători ai parohiei noastre

◆ **Miercuri, 3 aprilie:** doamna Aurica Raveica, membră în comitetul nostru parohial, doamna Marieta Victor, enoriașă și susținătoare a parohiei noastre, Cristian Elis Răduc, fiul PC Părinte Iustinian Ionuț Răduc

Tuturor le dorim multă sănătate, frumoase împliniri și bucurii alături de toți cei dragi.

La mulți ani!

Acțiune umanitară

Potrivit tradiției, Biserica noastră a reluat seria acțiunilor umanitare specifice perioadei Postului Mare, destinate pacienților din instituțiile spitalicești (copii, bătrâni, bolnavi), precum și persoanelor nevoiașe din cuprinsul parohiei.

Ieri, sâmbătă, 30 martie a.c., s-a organizat o nouă acțiune filantropică la **Spitalul Bârnova**, secția exterioară a Spitalului de Psihiatrie Socola, fiind oferite bolnavilor din această instituție, 160 de pachete cu fructe, colivă și alte alimente de post din partea parohiei noastre, la care s-au alăturat și 100 de pachete din partea Parohiei "Sf. Arhangheli Mihail și Gavriil" din cartierul Canta, prin strădania Pr. paroh Ionuț Damian și a domnului Constantin Ciofu, care s-a deplasat împreună cu echipa parohiei noastre.



Mulțumim tuturor creștinilor care au adus ofrande la biserică, dar în mod special celor care s-au implicat în colectarea și organizarea pachetelor: doamnei preotese Gabriela Mărgineanu, doamnelor Floarea Cimpoi, Aurica Raveica, Elena Tănăsă, Iuliana Nechita, Maria Arămeanu, Maria Pătrașcu, Maria Dănuța, precum și domnilor Neculai Cimpoi, Petrică Pătrașcu, Petrică Tărăboi, Dumitru Geru, Sergiu Panaite.

Mulțumim de asemenea și domnilor Grigore Cristescu, Viorel Despan, Petru Zaharia, doamnelor Amalia Zaharia, Maria Iacob, Frosina Crudu care s-au implicat în activitățile de curățenie și aranjarea bisericii după slujba de pomenire. Transportul până la Spitalul Bârnova a fost asigurat de către domnul Ioan Dorobanțu, iar distribuția pachetelor către bolnavi a fost asigurată de doamnele Iuliana Nechita și Maria Dănuța.

Apelăm la toți cei care doresc să se implice în organizarea acestor acțiuni din sâmbetele Postului Mare (prin transport, prin aducerea de alimente, pungii, ambalaje, sau prin implicare în organizarea și distribuția pachetelor) să se adreseze la tel. 0232. 211. 273, 751.218.834, 0761.621.994.

Cronicar

Curs de încondeiat ouă

Ieri, sâmbătă 30 martie, a început un nou curs pentru încondeierea ouălor de Paște. Organizat de parohia noastră în colaborare cu Asociația Communio, acest curs deschide participanților un frumos orizont asupra artei încondeierii ouălor oferindu-le posibilitatea de a pune în practică tehnica tradițională ce s-a consacrat în satele din nordul țării.



După rostirea de către toți a rugăciunii Tatăl Nostru, în deschidere, Pr. Paroh Mihai Mărgineanu a făcut o scurtă prezentare a simbolurilor pascale, arătând cât este de important să păstrăm și să punem în valoare elementele tradiției creștine în viața fiecărei familii: „este frumos când masa de paște este împodobită cu ouă roșii, este minunat când aceste ouă sunt și ornate artistic, dar bucuria se trăiește cu maximă intensitate atunci când aceste ornamente sunt realizate chiar de copiii noștri și devin cel mai frumos cadou de Paști”.

A urmat apoi un film despre arta încondeierii, prezentat de doamna Dr. Eugenia Burdea, după care, pregătirile fiind încheiate, s-a trecut la lucru. A fost extraordinar să vezi părinții și copiii lor lucrând alături, să vezi pe chipul de copil bucuria realizării artistice, să vezi comuniunea umană ce aducea cu șezătorile de odinioară, unde măiestria mâinii era dublată de arta conversației ziditoare de suflet.

Cursul se va desfășura în continuare în fiecare zi de sâmbătă din post, începând cu ora 13.00, la căsuța filantropică a parohiei Toma Cozma.

Cronicar

Biserica noastră continuă și în această duminică Colecta pentru Fondul Central Misionar, fond destinat lucrării misionare a Bisericii și ajutorării celor aflați în lipsuri și suferințe.