

Publicație editată de Parohia TOMA

COZMA,

ISSN 2067 - 8274

Str. Toma Cozma, nr. 41, cod poștal 700 554,
Iași, tel/fax: 0232 211 273Preot paroh Mihai Mărgineanu,
tel. 0742 044 844Preot II Iustinian-Ionuț Răduc,
tel. 0729 935 888,

Secretar redacție Vasilica Onofrei,

tel. , 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

La mulți ani !

Ziua de 30 decembrie constituie un fericit moment aniversar pentru **Părintele Iustinian -Ionuț Răduc**, Preot II la parohia noastră.

Îi adresăm sfinției sale, urări de sănătate și dorim ca împlinirea frumoasei vârste de 34 de ani să-i aducă noi realizări, binecuvântări și bucurii, atât sfinției sale, cât și doamnei preotese Nona-Elena și celor doi copii ai lor, Oana-Iustiniana și Elis-Cristian, precum și tuturor celor dragi.

*Întru mulți și fericiți ani,
Părinte Iustinian !*

BIBLIOTECA PAROHIALĂ

Delectează-te cu o lectură plăcută!

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. 0742 322 580,
petite_sourire@yahoo.com

*Irina Dănilă, tel. 0742 344 024,

irina_danila93@yahoo.com

BINECUVÂNTAREA CASELOR CU AGHEAZMA MARE LA AJUNUL BOTEZULUI DOMNULUI**JOI, 2.01.2014****Între orele 10.00 – 16.00**

Străpungere Silvestru

Bl. CL 9, CL 10

Străpungere Silvestru Bl. F, Bl. G, Bl. 77B, Bl. L1 și casa CFR

Case zona "Țigarete"

Str. Văscăuțeanu – Case zona jos, numerele 14-20

Str. Văscăuțeanu Bl. 3B

Str. Văscăuțeanu Bl. 1, 1A, 1B, 3, 3A

Între orele 16.00 – 20.00

Str. Arcu Bl. CL 13

Str. Arcu Bl. Z5 și case

Str. Văscăuțeanu case (nr. 2-4)

Aleea Copou

VINERI, 3.01.2014**Între orele 12.00 – 16.00**

Str. Manolescu

Str. Școalei

Str. Păcurari – de la nr. 108 către nr. 52

Str. Păcurari – de la nr. 89 către nr. 43

Str. Cișmeaua Păcurari

Str. Spiț

Între orele 16.00 – 20.00

Str. Ionescu

Str. Abrahamfi

Str. Belvedere

Str. Turcu

Str. Arcu Bl. T 11

Str. Arcu Bl. T3B

Str. Străpungere Silvestru Bl. T3A

SÂMBĂTĂ, 4.01.2014**Între orele 12.00 – 16.00**

Str. Victor Babeș – Blocurile nr. 10 și nr. 3A

Str. Victor Babeș – Case și Blocurile nr. 8 și nr. 3B

Str. Pojărniceii

Străpungere Silvestru Bl. E

Str. Toma Cozma – nr. 21 A spre 65 B și nr. 8 până la 42

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

Între orele 16.00 – 20.00

Străpungere Silvestru Bl. CL 11

Străpungere Silvestru Bl. T 3-4

DUMINICĂ, 5.01.2014**Între orele 12.00 – 16.00**

Str. Titu Maiorescu - Case și Blocurile nr. 20, 22, 24, 26

Str. Octav Băncilă Bl. CL 12

Străpungere Silvestru Bl. T6

Între orele 14.00 – 18.00

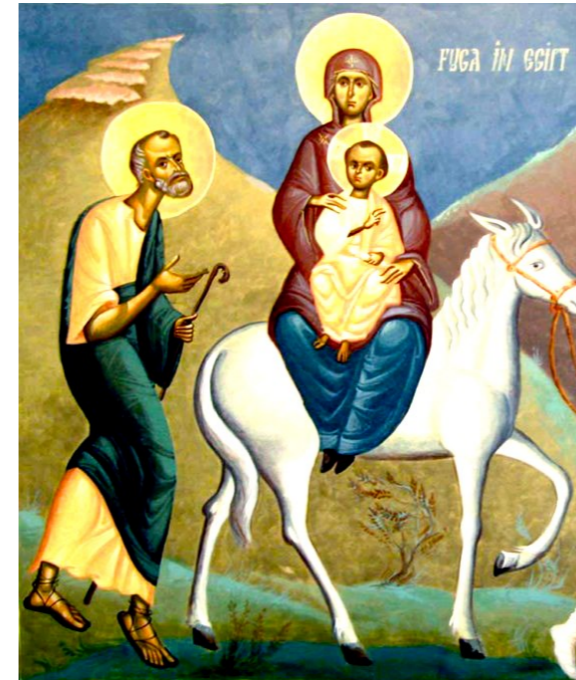
Str. Titu Maiorescu – Bl. H3, H4, H5

Str. Istrate Str. Victor Babeș Bl. Nr. 1 și casele vecine

Str. Văscăuțeanu Bl. C1, C2

Credința și fapta

Foaie duminicală a parohiei "Toma Cozma"

Duminica după Nașterea Domnului**La mulți ani 2014 !**

Vă adresăm dumneavoastră, tuturor enoriașilor, prietenilor, sponsorilor și colaboratorilor noștri cele mai frumoase urări pentru noul an și rugăm pe Bunul Dumnezeu să vă binecuvinteze viața cu sănătate și bușug în toate, cu împliniri personale și familiale, cu bună reușită în tot ce veți întreprinde, prin harul și iubirea Sa de oameni !

**Evangelia Duminicii
Fuga în Egipt (Matei II, 13-23)**

13. După plecarea magilor, iată îngerul Domnului se arată în vis lui Iosif, zicând: Scoală-te, ia Pruncul și pe mama Lui și fugiți în Egipt și stai acolo până ce-ți voi spune, fiindcă Irod are să caute Pruncul ca să-L ucidă.

14. Și sculându-se, a luat, noaptea, Pruncul și pe mama Lui și a plecat în Egipt.

15. Și au stat acolo până la moartea lui Irod, ca să se îplinească cuvântul spus de Domnul, prin proorocul: «Din Egipt am chemat pe Fiul Meu».

16. Iar când Irod a văzut că a fost amăgit de magi, s-a mâniat foarte și, trimițând a ucis pe toți prunci care erau în Betleem și în toate hotarele lui, de doi ani și mai jos, după timpul pe care îl aflase de la magi.

17. Atunci s-a împlinit ceea ce se spusese prin Ieremia proorocul:

18. «Glas în Rama s-a auzit, plângere și tânguire multă; Rahela își plânge copiii și nu voiește să fie mângâiată pentru că nu sunt».

19. După moartea lui Irod, iată că îngerul Domnului s-a arătat în vis lui Iosif în Egipt,

20. Și i-a zis: Scoală-te, ia Pruncul și pe mama Lui și mergi în pământul lui Israel, căci au murit cei ce căutau să ia sufletul Pruncului.

21. Iosif, sculându-se, a luat Pruncul și pe mama Lui și a venit în pământul lui Israel.

22. Și auzind că domnește Arhelau în Iudeea, în locul lui Irod, tatăl său, s-a temut să meargă acolo și, luând poruncă, în vis, s-a dus în părțile Galileii.

23. Și venind a locuit în orașul numit Nazaret, ca să se îplinească ceea ce s-a spus prin prooroci, că Nazarinean Se va chema.

Program liturgic în această săptămână♦ **Astăzi, duminică, 29 decembrie**

• ora 8.00, Utrenia și Sfânta Liturghie

Preoți slujitori:

- Pr. Paroh Mihai Mărgineanu

- Pr. II Iustinian Ionuț Răduc

Ipodiaconi: Rareș Neagu, Iustin Miron

Asistent liturgic: Paul Cristian Sârbu

♦ **LA HOTARUL DINTRE ANI**

Marți, 31 decembrie, seara la ora 22.30, Rugăciunea din noaptea de Revelion cu Acatistul Mântuitorului și Marea Rugăciune de Dezlegare de păcate pentru anul încheiat.

♦ **PENTRU ANUL NOU**

• **Miercuri, 1 ianuarie, ora 8.00 - Utrenia, Sfânta Liturghie și Te Deum de Anul Nou, cu cuvenitele rugăciuni de mulțumire**

♦ **AJUNUL BOBOTEZEI, începând cu ziua de 2 ianuarie 2014, vă va aduce binecuvântarea lui Dumnezeu pentru noul an, prin stropirea casei de către preot cu AGHEAZMA MARE, care este „izvor de nesticăciune, dar de sfințenie, dezlegare de păcate, vindecare de boli, diavolilor pieire, îndepărtare a puterilor celor potrivnice, plină de putere îngerească”.**

(PROGRAMUL VIZITEI— p. 4)

Pelerinaj în prag de sărbători

Biserica Toma Cozma din Iași a fost vizitată joi, 19 decembrie 2013, de zece deținuți de la Penitenciarul Iași. Cu acest prilej a fost oficiată o slujbă de binecuvântare, iar părintele paroh Mihai Mărgineanu a adresat un cuvânt catehetic. Activitatea face parte din proiectul „Pelerinaj la locurile sfinte”, derulat de Penitenciarul Iași, cu sprijinul și implicarea părintelui misionar Pavel Antoce.

Un grup de deținuți de la Penitenciarul de Maximă Siguranță din Iași a vizitat joi, 19 decembrie 2013, Biserica Toma Cozma din Iași. Activitatea a avut loc cu prilejul sărbătorii Nașterii Mântuitorului Hristos, în cadrul proiectului „Pelerinaj la locurile sfinte”. Deținuții, care au venit pe jos până la biserica Toma Cozma, au fost însoțiți de pr. Pavel Antoce, misionar de caritate la Penitenciarul de Maximă Siguranță Iași, și de un angajat al instituției.

Pentru început, părintele paroh Mihai Mărgineanu a prezentat istoria de secole a Bisericii Toma Cozma, ocrotită de Sfântul Apostol Toma și de Sfânta Mare Muceniță Ecaterina, evocând personalitatea ctitorilor acestei biserici - banul Toma Cozma și soția sa Ecaterina, împreună cu Maria Anastasiu

Apostol Chetreanu - menționând numele și rolul deosebit al preoților slujitori la altarul acestui sfânt lăcaș care s-au evidențiat de-a lungul timpului. În continuare, a fost oficiată o slujbă de binecuvântare în cadrul căreia au fost rostite rugăciuni de dezlegare și rugăciuni pentru sănătate.

Părintele paroh Mihai Mărgineanu a adresat apoi un cuvânt catehetic în care a vorbit despre sărbătoarea Nașterii Domnului și despre libertate:

„Fiecare sărbătoare este un moment de înnoire a noastră sufletească în Hristos, căci alături de Hristos ne înțelegem propria viață. Prin botez, fiecare a devenit ucenic al lui Hristos și învățăturile Mântuitorului devin în noi în izvor de înțelepciune. De aceea, suntem datori să citim din Sfânta Scriptură, căci acolo este cuvântul Domnului. Chiar și dacă recitim același text scripturistic de mai multe ori, de fiecare dată ne vom îmbogăți cu noi și noi înțelesuri. Alături de Hristos ne bucurăm de adevărata libertate. Dumnezeu vă veți redescoperi bucuria de a fi liberi. Ne dorim această libertate și o revendicăm încă din fragedă copilărie. Dar numai alegerea binelui te face liber. E o înșelăciune a diavolului când înțelegem libertatea ca alegere între un bine și un rău. Când alegi răul nu mai ești liber.

Alături de Hristos descoperim libertatea interioară. Indiferent de ceea ce se petrece în exteriorul nostru, în interior trebuie să funcționeze înțelepciunea, dreapta judecată și reperatele de respectare a valorilor care ne dau valoare. Respectarea valorilor morale, spirituale, culturale înseamnă să te respecti pe tine însuși. Noi trebuie să-L căutăm și să-L descoperim pe Dumnezeu, căci El pururea

ne este în preajmă. Noi suntem cei care în mod liber suntem chemați să-L aflăm pe Dumnezeu. Atât de mult ne iubește Dumnezeu, încât ne respectă libertatea”, a explicat parohul de la Toma Cozma, care a făcut referire apoi la constrângerile libertății.

„M-am simțit foarte bine în Biserica Toma Cozma”

„Se apropie momentul în care veți reveni în contact cu lumea așa-zis «liberă», dar veți descoperi că mulți



dintre noi nu mai suntem atât de liberi pe cât am vrea. Suntem constrânși de orânduielile sociale, de obligațiile noastre familiale, de propriile exigențe, de propriile dorințe. Privind din perspectivă creștină, tristețea pe care și-o aduce această constrângere aparentă a libertății se poate transforma în optimism și speranță numai în măsura în care efortul de integrare socială este însoțit și de un necesar sacrificiu de sine. Jertfa, din perspectivă creștină, îți dă bucuria că faci ceea ce trebuie să faci”, a spus pr. paroh Mihai Mărgineanu. Părintele misionar Pavel Antoce a mulțumit parohului de la Toma Cozma pentru cuvântul adresat deținuților și l-a invitat în capela penitenciarului pentru a se ruga împreună și pentru alte persoane private de libertate.

Gheorghe T. mai are o lună și jumătate până când va fi eliberat. Deținutul a ținut să mulțumească conducerea Penitenciarului Iași pentru încrederea acordată de a fi în preajma sărbătorilor de iarnă în Biserica Toma Cozma: „Acest pelerinaj are o însemnătate deosebită în viața noastră. Mai avem foarte puțin de executat din pedeapsă, iar apoi ne vom reîntoarce în familiile noastre. Mulțumim conducerei pentru acest dar și urăm tuturor sărbători frumoase”.

„M-am simțit foarte bine în Biserica Toma Cozma și am rămas impresionat de vechimea acestui lăcaș de închinăciune. Plec din această biserică gândindu-mă la greșelile pe care le-am făcut și din cauza cărora am ajuns în penitenciar”, a mărturisit Cătălin. La final, cei zece deținuți au cântat împreună cu cei doi slujitori colindul „O, ce veste minunată!”.
Constantin Ciofu

Scrisoare deschisă

Dragul meu,

Știu că ai dreptate: o scrisoare deschisă e un mod cam îndrăzneț de a expune public defectele cuiva, de a atrage atenția publicului asupra comportamentului său. Trebuie însă să recunosc, sunt cam nemulțumit de modul cum te folosești de mine și nădăjduiesc că această scrisoare deschisă va putea fi de folos și altora.

Întâi de toate, trebuie să-ți mulțumesc că m-ai menajat, m-ai utilizat rațional în perioada postului, care s-a încheiat de curând, dar de când am intrat în sărbători, eu nu mai am nici un fel de sărbătoare. Mă înspăimânt când aud zornăitul de tacâmuri și vorbărie multă. Știu ce urmează: toată bucătăria tradițională a gospodinelor, garnisită cu tot felul de băuturi, care de care mai usturătoare, va năvăli asupra mea. Vai, ce eforturi mă așteaptă până voi scăpa de această nemeritată povară ! Și ca suferința să se fie completă, mai și sari în sus ca un cangur, până la epuizare, în ritm de muzică asurzitoare, uitând că eu sunt gata-gata să pleznesc de atâta zdruncinătură.

Dragul meu (deși, să știi, nu-mi mai ești drag de loc, dar n-am ce face), tu te relaxezi, te odihnești, te distrezi, iar pe mine mă exploatezi punându-mă să lucrez mult peste puterile mele. Și mai vrei să mai fiu și sănătos, să nu-ți provoc nici un disconfort ! Având în vedere că totuși încă ne mai aflăm în atmosfera de reconciliere și bunăvoință a Crăciunului, nu am să mă răzbun, ci, cu toată bunăcuviința, cât mai suntem încă pe pace, te rog să ai în vedere următoarele:

1.Hrănește-mă de trei ori pe zi și stăduiește-te să respecti orele, pentru că eu sunt reglat ca un ceasornic și îmi place să primesc ce vreau în mod ordonat, și în raport cu nevoile organismului tău. Bunăoară: dimineața, la prânz și seara. Și, dimineața... nu înseamnă 9, ci ora 8 (!!!), pentru cei care nu înțeleg de ce soarele se arată așa devreme.

2.Dă-mi să beau cel puțin 2 litri de lichide pe zi. Fii rezonabil și înțelege-mă: ciorba, cafeaua și sosurile, vinul sau alcoolul nu sunt lichide, ci alimente. Dacă nu îți place apa (pe care totuși și-o recomand), încearcă măcar să nu mă otrăvești cu chestii din alea carbogazoase și chimizate, ci bea sucuri din alea naturale. Așadar, nu uita de apă !

3.Mai lasă-mă o dată cu mâncatul seara ! Am spus: trei mese pe zi, adică raportate oarecum la lumina zilei, nu la durata de 24 de ore ! Fă un calcul rapid și vei observa că ora maximă la care eu aș fi dispus ca să-mi servești cina este 19.00. Deci deci scutește-mă cu alte ore obosite, ce țin de cântatul cocoșilor somnambuli !

4.Te rog încă un lucru: renunță o dată la „ronțăiala” dintre mese. Mai citește și tu, documentează-te și vei afla că orele cele mai contraindicate și periculoase pentru alimentarea organismului sunt 10.00 și 15.00 (adică fix între mese). Deci, nu-ți amăgi foamea, crezând că dacă mănânci doar un covrig sau un croissant nu se „pune”. Ba, îți spun eu: se pune !!! Adică se depune exact acolo unde-ți evidențiază defectele și nu-ți folosește la nimic !

5.Păstrează un interval de 5 până la 6 ore între mese

ca să-mi dai timp să mă reglez și să diger ce mi-ai dat să mănânc, indiferent chiar de ceea ce sau de cât mi-ai dat să mănânc. Să nu înțelegi că ți-am cerut 5 ore între mese, așa, pentru că aș fi leneș. Am și eu nevoie de timp ca să-mi fac treaba și să transform toxinele și mizeriile pe care mi le-ai servit la masa de prânz în ceea ce organismul tău are nevoie. Altfel, deși cântarul te va reclama ca fiind supraponderal, trupul tău, săracul, se va confrunta cu multe lipsuri.

6.Nu poți să respecti orele sau regulile de mai sus? Atunci fă măcar bine și dormi un pic, că am și eu limitele mele, și nu prea mă pricep să mă mențin în formă dacă nu am de unde să-mi trag energia. Măcar când dormi știu cel puțin că mă lași și pe mine în pace !

7.A, să nu uit, cafeaua nu îmi face nici o plăcere, alcoolul nici atât, dar dacă tot vrei să mă enervezi cu ele, bea-le în cantități cumpătate. Te asigur eu: vei fi mult mai „strong”, sau „fresh” (adică puternic și proaspăt, dacă nu-mi înțelegi exprimarea poliglotă).

8.Hrănește celula organismului, nu stomacul. Mănâncă pentru a-mi da elementele nutritive de care am nevoie ca tu să poți fi în formă pe parcursul întregii zile. Dă mâncării un gust plăcut, nu zice nimeni să nu te delectezi cu chestii bune la gust, dar adu-ți aminte că lucrurile hrănitore nu sunt neapărat și cele mai sofisticat gătite, ca să nu mai vorbim de condimente și ingrediente...

9.Nu mă deranjează dulciurile, poți să „balotezi” câte vrei. Nu mă deranjează pâinea, e bună și ea la ceva, nu mă deranjează sosurile sau prăjeala. Nu uita însă că dacă vrei să ți le diger, o să-mi ia de două sau trei ori mai mult timp decât pentru un fruct sau o salată. Și cât timp eu sunt ocupat să diger cartofii prăjiți sau șaorma, tu nu vei fi alimentat cu energie, pentru că eu voi fi concentrat aproape în întregime să scap de balastul acumulat prin lăcomia ta ! Ține cont că, chiar dacă le tolerez, totuși ar putea să dăuneze altor prieteni comuni: pancreasul, ficatul, etc. N-aș vrea să-ți mai scrie și ei...

10.Noaptea să știi că și eu dorm. Dacă ai senzația că, în loc să dorm, îmi face plăcere să mistui mâncarea pe care mi-ai „basculat-o” tu la cina festivă de la ora 22:00, te înșeli ! Prefer să fac ordine prin corp și să te pun în formă pentru a doua zi ca să poți să dai randament maxim. Așa, mă enervez mai tare și îți repartizez „movila” de calorii de la Revelion, care pe unde mi se năzare, nu mai am chef să fiu ordonat !

11.Atunci când mănânci rezervă-ți un timp de cel puțin 30 de minute pentru fiecare masă și ai grijă ca fiecare duminică să fie bine mestecat. Ține cont: eu n-am dinți ca să mai mestec înca o dată mâncarea. Singurul mijloc pentru digerarea mâncării este sucii gastric. Dacă vrei să mă păstrezi sănătos, verifică săptămânal culoarea limbii și a gingiilor. Ele trebuie să fie roze și curate. De asemenea, trebuie să ai și o dantură bună, fără carii sau dinți lipsa. Sau măcar bine întreținută !

12. Îți doresc o sănătate optimă și îndelungată !

Prietenul tău (încă...),

STOMACUL . . . Personal

Prelucrare autoironică de Pr. M. Mărgineanu după un material informativ primit prin corespondența electronică