

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 Il Iustinian-Ionuț Răduc, tel. 0729 935 888,
Secretar redacție Vasilica Onofrei, tel. 0741 706 602,
redactor_sef@yahoo.com
www.parohiatomacoza.ro,
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 ȘAH,
în fiecare duminică, la ora 17.00.

**CURS DE CÂNTĂRI
LITURGICE,**

organizat în vederea constituirii unui grup coral care
să intoneze duminica dimineața cântările din timpul
slujbei Utreniei sau din cadrul Sfintei Liturghii
atunci când membrii Corului Parohial sunt plecați în
turnee.

În fiecare duminică, ora 16.00

Vă așteptăm să vă înscrieți!

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:
Duminică, 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,
irina_danila93@yahoo.com

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, 0728 101 081

(continuare din pagina a 3-a)

Zahăr

Însă distrugerea smalțului dinților nu este singura problemă care
poate interveni din cauza unei nutriții greșite. Cavitatea dentară poate
întâmpina și ea probleme. Această parte a dinților se deteriorează atunci
când bacteriile naturale din gură descompun rămășițele de mâncare
rămase între dinți. Când alimentele sunt bogate în zahăr sau amidon
acestea distrug dinții. Acest proces produce acizi care dizolvă mineralele
dinților noștri, slăbindu-i și ducând la carierea lor. Vestea bună este că
saliva ajută la neutralizarea acestor acizi și conține minerale care ajută la
întărirea lor.

Cu toate că de mici copii știm că dulciurile ne fac rău dinților,
mai există și alte alimente care sunt dăunătoare în egală măsură despre
care părinții noștri nu ne-au prevenit. Pe lângă zahăr, același efect nociv îl
au și carbohidrații, care se găsesc, spre exemplu, în chips-uri, pâine sau
crackers. Cu toate că alimentele care conțin carbohidrați ne oferă și un
aport de fibre și substanțe nutritive, dacă sunt consumate zilnic, dinții
noștri sunt expuși unei cantități prea mari de carbohidrați care le face
mult rău.

În mod natural, saliva este cea care ne ajută să ne păstrăm dinții
sănătoși pentru că spală dinții de carbohidrați și neutralizează acizii. Însă
trebuie să ajutăm și noi cumva. De aceea, trebuie să încercăm să reducem
gustările dintre mese și după orice masă să ne clătim gura cu apă.
Aceasta, bineînțeles pe lângă periajul regulat și curățarea dinților cu ață și
apă de gură.

**Ca să recapitulăm, iată câteva lucruri pe care să le respectăm pentru
a avea o dantură sănătoasă:**

- să evităm alimentele și băuturile cu o bogată concentrație de zahăr.
- să mâncăm mai multe alimente nutritive având conținut scăzut de zahăr,
cum ar fi laptele, orezul, carnea, fructele, peștele, legumele.
- majoritatea băuturilor din comerț au un conținut ridicat de zahăr așa că
ar trebui reduse pe cât posibil și înlocuite cu apă.
- dulciurile este mai bine să fie consumate ca desert decât între mese,
pentru că producția de salivă este crescută în timpul mesei, saliva care
ajută la neutralizarea acizilor care dăunează dinților.
- de asemenea, trebuie urmărită structura alimentelor. Mâncărurile ude
acționează pentru un timp limitat. Mâncărurile dure sunt cele mai sigure
deoarece cresc producerea de salivă și astfel procesul de auto-curățire a
dinților. Alimentele moi și lipicioase sunt cele care trebuie cel mai mult
evitate pentru că atacă și rămân între dinți producând locul favorabil
pentru apariția bacteriilor și a cariilor.

Sursa: http://www.amfms.ro/din_presa/3737.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

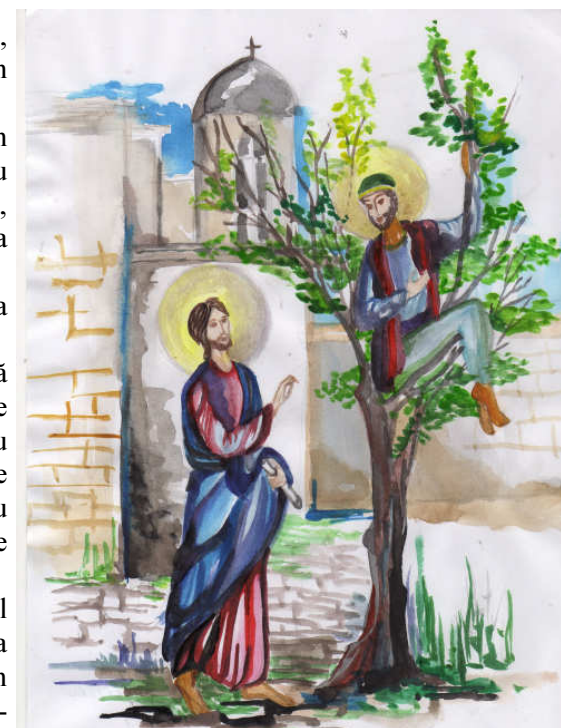
- Identificare Fiscală): 11198095
- Contul Organizației în format IBAN: RO38 RZBR 0000
0600 0027 6450
- ATENȚIE: La formularul 230 trebuie anexat obligatoriu,
în copie, formularul 210— "Fișa fiscală", care se obține de
la angajator.
- DETALII și INFORMAȚII:
• Oficiul Parohial, tel: 0741 706 602, 0761 621 994
• Direct la Pangarul bisericii

Credința și fapta

Foaie duminicală a parohiei "Toma Cozma"

Duminica lui Zaheu

**Evangelhia duminicii
(Luca XIX, 1-10)**



Pictură realizată de Elena Babii
Elevă în clasa a XI-a, Colegiul Național de Arte
"O. Băncilă" - Iași

1. Și intrând prin Ierihon,
2. Și iată un bărbat, cu numele Zaheu, și acesta era mai-marele vameșilor și era bogat.
3. Și căuta să vadă cine este Iisus, dar nu putea de mulțime, pentru că era mic de statură.
4. Și alergând el înainte, s-a suit într-un sicomor, ca să-L vadă, căci pe acolo avea să treacă.
5. Și când a sosit la locul acela, Iisus, privind în sus, a zis către el: Zahee, coboară-te degrabă, căci astăzi în casa ta trebuie să rămân.
6. Și a coborât degrabă și L-a primit, bucurându-se.
7. Și văzând, toți murmurau, zicând că a intrat să găzduiască la un om păcătos.
8. Iar Zaheu, stând, a zis către Domnul: Iată, jumătate din averea mea, Doamne o dau săracilor și, dacă am năpăstuit pe cineva cu ceva, întorc împătrit.
9. Și a zis către el Iisus: Astăzi s-a făcut mântuire casei acesteia, căci și acesta este fiu al lui Avraam.
10. Căci Fiul Omului a venit să caute și să mântuiască pe cel

**PROGRAM LITURGIC
în această săptămână**

♦ În cadrul Sfințelor Liturghii din această perioadă se vor rosti rugăciuni speciale pentru tinerii și studenții care se află în examene. Le adresăm tuturor invitația de a fi prezenți la aceste slujbe de duminică, din zilele de sărbătoare precum și la Slujba Sfântului Maslu din zilele de vineri.
♦ Vineri, 22 ianuarie, ora 17.00, se va oficia Slujba Sfântului Maslu.
♦ Sâmbătă, 23 ianuarie, ora 17.00, se va oficia Slujba Vecerniei.

Sfântul Clement Romanul relatează că întâlnirea cu Mântuitorul nostru Iisus Hristos l-a schimbat atât de mult pe Zaheu vameșul încât, după Înălțarea Domnului la cer, renunțând la demnitatea și funcția sa, avea să însoțească pe Sfântul Apostol Petru în călătoriile sale. Tradiția spune ca el a devenit, mai târziu, episcop în Cezareea Palestinei, unde a și murit în pace. Iar după alte surse, ca însoțitor al Sfântului Petru propovăduind la Roma, avea să primească în acest oraș mucenicescul sfârșit pentru Hristos, în timpul lui Nero.

Pentru zelul arătat în vestirea Evangheliei, dar și pentru curajul mărturisirii, Biserica l-a inclus în ceata apostolilor. Astfel, Sfântul Apostol Zaheu este serbat în fiecare an în ziua de 20 aprilie.

Detalii în pagina a 2-a

Predică la Duminica lui Zaheu

Iisus a intrat în Ierihon și trecea prin oraș. Și iată că un oarecare Zaheu, mai-marele vameșilor, un om bogat, căuta să-L vadă pe Iisus, să vadă cine este. Nu putea vedea din spatele mulțimii, pentru că era mic de statură. Atunci, alergând înainte, s-a urcat într-un sicomor ca să-L vadă, pentru că Iisus urma să treacă pe acolo. Când ajunse în acel loc, Iisus, privind în sus, îl văzu și îi spuse: „Zaheu, coboară mai repede, căci astăzi trebuie să fiu în casa ta”. El coborî degrabă și îl primi cu bucurie. Și, văzând lumea acestea, a început să cârtească și să murmure, că Iisus a intrat la un om păcătos. Iar Zaheu, stând, i-a spus Domnului: „Iată, jumătate din averea mea o dau săracilor și, dacă am năpăstuit pe cineva cu ceva, întorc împătrit”. Iar Iisus a zis: „Astăzi s-a făcut mântuire casei acesteia, căci și acesta este fiu al lui Avraam. Căci Fiul Omului a venit să caute și să mântuiască pe cel pierdut” (Luca 19, 1-10).

Cine este Zaheu? - „Mai-marele vameșilor”. Obişnuita antiteză dintre vameșul smerit și mândrul fariseu ne întunecă adesea în minte caracteristicile reale ale acestor două tipuri de personaje. Dar, ca să înțelegem corect Evanghelia, trebuie să ni-i imaginăm cu claritate.

Fariseii erau într-adevăr drepți. Dacă, pe buzele noastre, numele de „fariseu” sună ca o ocară. În zilele lui Hristos și în primele decenii ale creștinismului nu era așa. Dimpotrivă, Sfântul Apostol Pavel declară triumfător în fața iudeilor: „*Eu sunt fariseu, fiu de farisei*” (Fapt. 23, 6). Apoi tot el le scrie creștinilor, fiilor săi duhovnicești: „*Sunt din neamul lui Israel, din seminția lui Veniamin, evreu din evrei, după lege fariseu*” (Fil. 3, 5). Și, în afară de Sfântul Apostol Pavel, mulți alți farisei au devenit creștini: Iosif, Nicodim, Gamaliel.

Fariseii (în ebraica veche, „perusim”, în aramaică, „ferisim”, ceea ce înseamnă „alții”, „separați”) erau râvnitori ai Legii lui Dumnezeu. Ei „se odihneau în Lege”, adică meditau la ea neconștient, o iubeau, se străduiau să o împlinescă întocmai, o propovăduiau, o tâlcuiau.

Rostul demascărilor repetate ale fariseilor pe care le face Domnul este de a-i preveni că toată nevoița lor, toate silințele lor cu adevărat bune, ei le compromis în ochii lui Dumnezeu, le fac de nimic, și astfel își capătă osândă, iar nu binecuvântare de la Dumnezeu, datorită înălțării cu duhul, din pricina faptelor de dreptate pe care le săvârșesc, a orgolioasei păreri de sine și, ce este mai grav, a osândirii aproapei – pentru care îl avem ca exemplu grăitor pe fariseul din pildă, care spunea: „*Dumnezeule, îți mulțumesc că nu sunt ca ceilalți oameni*” (Luca 18, 11).

Dimpotrivă, vameșii erau cu adevărat păcătoși, încălcători ai legilor fundamentale ale lui Dumnezeu. Vameșii erau cei ce strângeau birurile de la evrei pentru romani. Să nu uităm că evreii, cunoscându-și bine situația de excepție de aleși ai lui Dumnezeu, erau vestiți prin faptul că „*Noi suntem sămânța lui Avraam și nimănui niciodată n-am fost robi*” (Ioan 8, 33). Iar acum, în urma știutelor evenimente istorice, ei s-au trezit subjugăți, înrobiți de poporul mândru și brutal, „de fier”, al păgânilor romani. Și jugul acestei înrobiri se îngreuna tot mai mult și devenea tot mai apăsător.

Semnul cel mai simțit și mai grăitor al subjugării și al supunerii evreilor de către romani era plata către cuceritorii lor a tot felul de biruri și dăjdii. Pentru evrei, ca și pentru toate popoarele antichității, plata birurilor era în primul rând un semn al supunerii. Iar romanii, neavând nici un fel de scrupule față de poporul cucerit, le prindeau cu brutalitate și neînduplecare atât birurile hotărâte, cât și altele

suplimentare. Desigur că evreii plăteau cu ură și cu dispreț. Nu degeaba, dorind să-L compromită pe Domnul în fața poporului Său, cărturarii îl întrebau: „*Se cuvine să dăm dajdie Cezarului sau nu?*” (Matei 22, 17). Ei știau că, dacă Hristos va răspunde că nu, va fi ușor de învinuit în fața romanilor, iar dacă va răspunde că da, atunci va fi compromis definitiv în ochii poporului Său.

Atâta vreme cât romanii cârmuiau Iudeea prin intermediul domnitorilor locali, de felul lui Irod, Arhelau, Agripa și alții, această supunere față de Roma și, în particular, obligativitatea plății birurilor se îndulcea pentru iudei prin faptul că ei se supuneau nemijlocit domnitorilor lor, cărora le plăteau tributul, iar aceia, la rândul lor, se supuneau și plăteau Romei.

Dar exact cu puțină vreme înainte de începerea propovăduirii Mântuitorului, s-a produs o schimbare în sistemul de conducere a Iudeii. Recensământul general, legat de evenimentul Nașterii lui Hristos, a fost primul pas pentru instaurarea tributului individual pentru toți supușii romani ai acestei regiuni, în anul 6 sau 7 după Nașterea lui Hristos, după înlocuirea lui Arhelau, când a fost introdusă dania personală pentru toți locuitorii Palestinei, iudeii au răspuns la aceasta cu revolta fariseului Sadoc și a lui Iuda Galileianul (vezi Fapt. 5, 37) și cu mare greutate reuși arhiereul Iazar să liniștească atunci mulțimea.

În locul domnitorilor locali, au fost numiți la conducerea Iudeii și a regiunilor învecinate procuratori romani. Pentru o mai eficientă colectare a tributului, romanii au apelat la un institut al vameșilor, existent deja de multă vreme la Roma. Dar, în timp ce la Roma și în întreaga Italie vameșii se recrutau din respectabila pătură socială a călăreților, în Iudeea romanii erau nevoiți să recruteze vameși din renegații societății, din iudeii care acceptau să treacă în slujba lor și să-și constrângă confracții la plata daniilor.

Acceptarea unei asemenea slujbe era corelată cu cea mai profundă decădere morală. Ea era legată nu numai de trădarea națională ci, în primul rând, de cea religioasă: ca să devii armă de înrobire a poporului ales de Dumnezeu de către niște păgâni primitivi, trebuia să te lepezi de făgăduința lui Israel, de sfinții lui, de speranțele lui, mai ales că romanilor nu le păsa de suferințele sufletești ale agenților lor: acceptând această funcție, vameșii trebuiau să facă jurământ păgânesc de credință împăratului și să aducă jertfă păgânească spiritului său (geniului împăratului).

Desigur că vameșii, strângând biruri de la frații lor de același sânge, nu urmăreau numai interesele Romei. Dar, urmărindu-și scopurile egoiste, îmbogățindu-se pe spinarea confracțiilor înrobiți, ei îngreunau și mai mult, insuportabil de mult, jugul asupririi romane.

Iată cine erau vameșii. Iată de ce erau înconjurați de ură îndreptățită și de dispreț, ca trădători ai poporului lor, trădători nu ai unui neam oarecare, ci ai celui ales, arma lui Dumnezeu în lume, unicul popor prin care lumii îi putea veni renașterea și mântuirea.

Toate acestea se referă în cel mai înalt grad la Zaheu, întrucât el nu era un vameș de rând, ci mai-marele vameșilor – arhiteionis. Fără îndoială că le făcuse pe toate: adusesese jurământ păgânesc și jertfa păgânească, îi jupea fără milă de dăjdii pe confracții săi, le mai și mărea birurile în interesul lui propriu. Și deveni, cum mărturisește Evanghelia, un om bogat.

Desigur că Zaheu înțelegea bine că pentru el erau pierdute toate așteptările lui Israel. Toate cuvintele pronunțate de prooroci, îndrăgite din copilărie, la auzul cărora fremăta de bucurie orice suflet credincios din vremea Vechiului Legământ, „cunoscător al strigătului proorocesc”,

nu erau pentru el. El era trădătorul, un renegat. El nu avea parte în Israel.

Și iată că ajung până la el zvonuri că Sfântul lui Israel, Mesia cel profețit de prooroci, a venit deja pe pământ și, împreună cu un mic grup de ucenici, trece prin câmpiile Galileei și Iudeei, propovăduind Evanghelia împărăției și săvârșind mari minuni, în sufletele credincioase se aprind, fremătător, speranțe pline de bucurie. Cum va reacționa la aceasta Zaheu?

Pentru el, personal, venirea lui Mesia este o catastrofă, înseamnă că stăpânirea romană se sfârșește și desigur că biruitorul Israel se va răzbuna pe el pentru pierderile suferite din cauza lui, pentru jignirile și strâmtorările pe care i le-a pricinuit. Dar chiar dacă nu este așa, căci – după mărturia proorocului – *Mesia vine drept, biruitor și smerit* (Zah. 9, 9) chiar și atunci biruința lui Mesia nu îi va aduce decât cea mai mare rușinare și privarea de toată bogăția și situația pe care le-a dobândit cu înfricoșătorul preț al trădării lui Dumnezeu, a poporului natal și a tuturor așteptărilor lui Israel.

Dar poate că nu e tocmai așa. Poate că noul prooroc nu e deloc Mesia. Nu toată lumea crede în El. Cei mai importanți dușmani ai vameșilor și, în particular, ai lui Zaheu – fariseii și cărturarii – nu cred în El. Poate că toate acestea nu sunt decât scormelile deșarte ale lumii. Atunci poate continua să trăiască liniștit, ca și mai înainte.

Dar Zaheu nu vrea să rămână ținut de astfel de gânduri. El vrea să-L vadă pe Iisus, ca să se lămurească, să se lămurească cu certitudine cine este El. Și Zaheu dorește ca proorocul care trece pe lângă el să fie cu adevărat Mesia Hristosul. El dorește să strige, împreună cu proorocii: „O, dacă ai desface cerurile și ai coborî!” – chiar dacă asta ar însemna o catastrofă de moarte pentru el, Zaheu. Există, va să zică, în sufletul său astfel de adâncimi, pe care nici el însuși nu și le dibuise până acum, există în el o iubire aprinsă, arzătoare, mistuitoare, totalmente dezinteresată față de „așteptarea popoarelor”, față de chipul zugrăvit de profeți al blândului Mesia, Care „a luat asupra Sa neputințele noastre, și a purtat durerile noastre”. Și, dacă s-a ivit ocazia de a-L vedea, Zaheu nu se mai gândește la sine.

Pentru el personal, pentru Zaheu, biruința lui Mesia înseamnă dezastru și moarte. Dar el nu se gândește la asta. El vrea să-L vadă măcar cu coada ochiului pe Acela pe Care L-au prevestit Moise și proorocii. Și iată că Hristos trece pe lângă el. El este înconjurat de mulțime. Zaheu nu poate să-L vadă, fiind mic de statură. Dar setea cu totul dezinteresată a lui Zaheu, dezinteresată până la totala lepădare de sine, ca măcar de departe să-L vadă pe Hristos, este atât de nemărginită, este de nebiruit, încât el – un om bogat, cu situație, funcționar al Imperiului roman – neținând seama de nimic, cuprins doar de dorința fierbinte de a-L vedea pe Hristos, în mijlocul mulțimii dușmănoase, care-l urâște și-l disprețuiește, încalcă toate convențiile, toate cuviințele formale, și se suie în copac, într-un smochin – un sicomor, care crescuse în cale.

Și ochii marelui păcătos, căpetenia trădătorilor, se întâlniră cu ochii Sfântului lui Israel – Hristos-Mesia, Fiul lui Dumnezeu.

Iubirea vede ceea ce nu îi este accesibil ochiului indiferent sau dușmănos. Iubind dezinteresat chipul lui Mesia, Zaheu a putut să recunoască imediat în învățătorul aflat în trecere prin Galileea pe Domnul Hristos, iar Domnul, plin de iubire dumnezeiască și omenească, a văzut în acest Zaheu, care îl privea din ramurile sicomorului, acele adâncimi sufletești pe care nici Zaheu nu și le cunoscuse până atunci: Domnul a văzut că iubirea arzătoare pentru Sfântul lui Israel, neîntunecată câtuși de puțin de vreun interes personal, a acestei inimi de trădător, poate să-l renască și să-l înnoiască. Atunci răsună glasul dumnezeiesc: „*Zahee, coboară-te degrabă, căci astăzi în casa ta trebuie să rămân*”. Și renașterea morală, mântuirea, înnoirea au venit la Zaheu și la toată casa lui.

Sursa:

Sf. Ioan Maximovici, *Predici și Îndrumări Duhovnicești*, Editura Sophia, București, 2006

Cum sa îți păstrezi dinții sănătoși

Alimentele pe care le consumăm joacă un rol important în menținerea dinților și a gingiilor sănătoase. Cu toții știm că zahărul este dăunător pentru dinții noștri ajutând la apariția cariilor. Însă nu este singurul aliment de care trebuie să ne ferim.

Acidul

Acesta poate să dizolve smalțul dinților dacă este consumat în cantități excesive. Iar noi îl consumăm zilnic în cantități mari prin băuturi răcoritoare carbogazoase, sucuri de fructe, băuturi energizante. Smalțul este primul strat subțire al dinților care are rolul de a menține structura dinților și joacă rolul de barier împiedicând carierea dinților. Dacă smalțul se deteriorează, atunci dinții devin crăpați, decolorați și mult mai sensibili la rece și cald.

Primul pas în prevenirea eroziunii smalțului este să diminuăm consumarea băuturilor carbogazoase. Stomatologii spun că băuturile normale răcoritoare conțin mai mult acid decât cele dietetice, însă ambele sunt mult mai acide decât apa. Spre surprinderea noastră, ceaiurile reci de lămâie și băuturile energizante sunt mult mai acide decât băuturile răcoritoare carbogazoase.

Chiar și sucurile de fructe trebuie consumate cu moderație. Cu toate că sunt foarte sănătoase și conțin o bună sursă de vitamine, au o mare concentrație de zahăr și o ridicată concentrație naturală de acid.

Când vine vorba de cafea și ceai, acestea îți vor păta dinții și îți vor usca gura. Ceea ce este de două ori dăunător, pentru că astfel cafeina va diminua cantitatea de salivă produsă și astfel dinții nu se vor putea curăța natural.

Pentru a reduce riscul deteriorării smalțului, stomatologii recomandă să consumăm toate aceste băuturi în perioade limitate. Putem consuma zilnic un pahar cu o astfel de băutură, dar în restul zilei ar fi bine să bem apă. De asemenea, se poate limita eroziunea dinților prin folosirea unui pai, dinții nu mai intră astfel în contact direct cu acizii.

Dacă vrei să reduci riscurile de vătămare a dinților și te gândești să te speli pe dinți imediat după ce consumi o astfel de băutură, să știi că nu te-ai gândit bine. Din contră, trebuie să aștepti ceva timp până să te speli pe dinți pentru că smalțul rămâne mai moale timp de circa o oră după expunerea la acești acizi, iar periatul nu ar face altceva decât să îl erodeze și mai tare. În schimb, clătește-ți gura cu apă.

(continuare în ultima pagină)