

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,  
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 participa la următoarele activități:

- CLUBUL DE ȘAH, sâmbăta, la ora 17.00.
- REPETIȚIILE CORULUI DE TINERET „PSALM” DIN CADRUL CURSULUI GRATUIT DE INTERPRETARE A MUZICII RELIGIOASE CORALE, se vor relua imediat după încheierea sesiunii de examene universitare.
- MEDITAȚII LA MATEMATICĂ pentru elevi de gimnaziu și liceu
- CURSURI gratuite de LIMBA ENGLEZĂ, vinerea ora 16.00—grupa mare  
Vinerea, ora 17.00—grupa mică
- MEDITAȚII la orice disciplină

#### Condiții de participare 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

Persoane de contact:

- \* Alexandra Popa, tel. 0720 606 820,  
petite\_sourire@yahoo.com
- \* Irina Dănilă, tel. 0742 344 024,  
irina\_danila93@yahoo.com



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

### Rubrica de sănătate

#### Cele mai bune 13 alimente pentru sănătatea ta

De ce sunt atât de benefice pentru sănătatea ta? Dacă întrebi 5 nutriționiști diferiți să-ți facă o listă cu câteva alimente minune pentru tine, vei avea surpriza de a obține răspunsuri diferite.

Este perfect normal, deoarece fiecare aliment asigură altceva pentru corpul tău: unele sunt bogate în proteine sau fibre, însă lipsite de vitamine și minerale, altele conțin vitamine, minerale și fitonutrienți care luptă împotriva unor afecțiuni, însă fără să asigure și necesarul de proteine. Ideea este să consumi o varietate de alimente, care să-ți asigure necesarul zilnic de nutrienți. Următoarele 13 alimente constituie un bun punct de plecare.

#### Avocado: previne cancerul, bolile de inimă și diabetul

Este bogat în grăsimi, însă conține grăsimile mononesaturate care reduc riscul de apariție a cancerului, a bolilor de inimă și a diabetului. "El ajută la regenerarea sanguină și celulară, stabilizează glicemia și este perfect în problemele cardiovasculare", este părerea experților. De asemenea, are un conținut ridicat de fibre (11-17 grame per fruct) și luteina, un antioxidant benefic pentru sănătatea ochilor și a pielii.

#### Merele: previn cancerul și bolile de inimă

"Un măr pe zi te ferește de doctori, mai ales dacă îl consumi cu coajă", susțin cercetătorii. Acest fruct este plin de antioxidanți puternici - quercetina și catechine - care protejează celulele de acțiunea radicalilor liberi. Astfel riscul de a face cancer și de a suferi de afecțiuni cardiovasculare este diminuat semnificativ.

Studiile efectuate arată că în coaja mărului se găsesc de 5 ori mai mulți polifenoli decât în miez. Merele sunt foarte bogate în fibre (cam de două ori mai multe fibre decât în alte fructe obișnuite, precum piersici, struguri și greșfruit) care te scapă de senzația de balonare.

#### Afinele: previn problemele de vedere, cancerul și diabetul

Superstaruri în procesul de anti-îmbătrânire a pielii, afinele sunt pline de antioxidanți - în special, antocianine - care îmbunătățesc vederea și ajută creierul să funcționeze normal. De asemenea, oferă protecție împotriva maladiei Alzheimer, Parkinson, diabet și boli cardiovasculare. Alte studii au confirmat faptul că afinele au cea mai puternică acțiune anticancerigenă dintre toate fructele.

#### Varza: previne cancerul și virușii

"Varza consumată de cel puțin o dată pe săptămână este deosebit de benefică pentru bărbați, deoarece reduce riscul de apariție a cancerului de colon cu până la 66%. De asemenea, ea stimulează sistemul imunitar, ucide bacteriile și virușii, curăță sângele", afirmă experții. Dacă preferi varza roșie vei beneficia și de puterea antocianinelor, cu efecte cancerigene puternice.

(continuare în numărul viitor)

Sursa: www.cartidownload.ro



# Credința și fapta

Foaie duminicală a parohiei "Toma Cozma"

## Duminica a treia după Rusalii - credința și grijile vieții



Ilustrație realizată de Raluca Negrea

### Pericopa evanghelică a acestei duminici: (Matei VI, 22-33)

22. Luminătorul trupului este ochiul; de va fi ochiul tău curat, tot trupul tău va fi luminat.  
23. Iar de va fi ochiul tău rău, tot trupul tău va fi întunecat. Deci, dacă lumina care e în tine este întuneric, dar întunericul cu cât mai mult!  
24. Nimeni nu poate să slujească la doi domni, căci sau pe unul îl va urî și pe celălalt îl va iubi, sau de unul se va lipi și pe celălalt îl va disprețui; nu puteți să slujiți lui Dumnezeu și lui mamona.

### Programul pentru Spovedit și Împărtășit

#### PENTRU TAINA SFINTEI SPOVEDANII:

- ◆ Vinerea, ora 18.00, în cadrul și după Slujba Sfântului Maslu
- ◆ Sâmbătă, ora 18.00, în cadrul și după Slujba Vecerniei

#### PENTRU TAINA SFINTEI ÎMPĂRTĂȘANII:

- ◆ Duminică și în sărbătorile cu cruce roșie, în cadrul Sfintei Liturghii care începe la ora 10.00.

25. De aceea zic vouă: Nu vă îngrijiți pentru sufletul vostru ce veți mânca, nici pentru trupul vostru cu ce veți îmbrăca; au nu este sufletul mai mult decât hrana și trupul mai mult decât îmbrăcămintea?  
26. Priviți la păsările cerului, că nu seamănă, nici nu seceră, nici nu adună în jitițe și Tatăl vostru Cel ceresc le hrănește. Oare nu sunteți voi cu mult mai de presus decât ele?  
27. Și cine dintre voi, îngrijindu-se poate să adauge staturii sale un cot?  
28. Iar de îmbrăcăminte de ce vă îngrijiți? Luați seama la crinii câmpului cum cresc: nu se osteneșc, nici nu torc.  
29. Și vă spun vouă că nici Solomon, în toată mărirea lui, nu s-a îmbrăcat ca unul dintre aceștia.  
30. Iar dacă iarba câmpului, care astăzi este și mâine se aruncă în cuptor, Dumnezeu astfel o îmbracă, oare nu cu mult mai mult pe voi, puțin credincioșilor?  
31. Deci, nu duceți grijă, spunând: Ce vom mânca, ori ce vom bea, ori cu ce ne vom îmbrăca?  
32. Că după toate acestea se străduiesc neamurile; știe doar Tatăl vostru Cel ceresc că aveți nevoie de ele.  
33. Căutați mai întâi împărăția lui Dumnezeu și dreptatea Lui și toate acestea se vor adăuga vouă.

## Cuvânt despre Post al Sfântului Teofan Zăvorâtul

Nu știu cum s-a încetățenit la noi așa o rânduială, că doar în post devenim puțin mai serioși, numai în post dobândim gânduri de grijă pentru mântuirea noastră. Altcândva ne îngăduim să facem ce avem chef, câteodată cu foarte multă lărgime, nu fără de păcat, socotind că păcat nu avem - iar prin post gândul se trezește cumva de la sine; poftele recunosc drept legiuită măsura ce le înfrânează și se supun ei, chiar dacă nu întotdeauna fără cârtire. Și grijile multe amuțesc, ieșind în schimb la rampă grija pentru singurul lucru de trebuință, ce-și înfățișează cerințele (chiar dacă uneori cu sficiune, ca un copil speriat). O astfel de bună rânduială adie de obicei asupra noastră Sfântul Post; și este greu să credem că cineva l-ar lăsa să treacă fără să dobândească roadă.

Se întâmplă totuși ca, în ciuda înrâuririi mântuitoare a postului, chiar în ciuda silinței de a ne îndrepta pe care o resimțim în vremea lui, pentru unii el să nu se numere între zilele de mântuire. Cine n-are nevoie și cine nu simte trebuința de a îndrepta în sine ceea ce e neîndreptat ? Dar vine crucea de - mama nepăsării și leneviei — și înăbușă toate mișcările bune. Și iată că începem să amânăm împlinirea acestor cerințe: la început de pe o zi pe alta, apoi de pe prima săptămână a postului pe a doua sau pe a treia, de pe a treia sau pe ultima, iar în ultima apare nu știu ce piedică sau nu știu ce pretext și amânare mai născocoște lenevia vicleană. Astfel trece tot postul fără ca omul să se fi mărturisit și împărțit. Ei, dar dacă am irosit vremea postului, în alt răstimp greu de crezut că ne vom îndeletnici cu lucrarea mântuirii. Dacă în post, cât totul este cât se poate de potrivit pentru această lucrare, nu facem asta, de unde să ne apucăm de această lucrare după post ? Și așa, vom trăi iarăși în nepăsare și lenevie, în aceleași deprinderi și patimi păcătoase, mâniind pe Dumnezeu la fel ca înainte, până la următorul post - și cine știe dacă o să trăim ca să-l apucăm ? Ce se va întâmpla dacă o să murim în stare păcătoasă și nepocăită ?

Se poate spune că am trăit ca să apucăm acest post: să mulțumim Domnului pentru această milă, dar să ne și grăbim a ne folosi de ea. Bineînțeles, pentru mântuirea noastră a binevoit astfel Domnul, în ciuda vieții noastre nepăsătoare și trândave. Răstimpul vieții noastre nu e în stăpânirea noastră, ci este în puterea lui Dumnezeu: iar Domnul lungește ori scurtează viața noastră după cum are de așteptat sau nu de la noi vreun bine. „Cei necredincioși și păcătoși nu își vor

înjumătăți zilele lor", adică nu vor trăi nici jumătate din timpul pe care l-ar fi trăit dacă ar fi bineplăcut lui Dumnezeu. Fiecare dintre noi este în Biserica lui Dumnezeu ceea ce este un pom în livadă: cei ce trăiesc plăcut lui Dumnezeu sunt pomii roditori, iar cei nepăsători și leneși sunt pomii neroditori. Grădinarul se uită la pomul neroditor un an, se uită doi, se uită trei, apoi îl taie și îl aruncă în foc. Așa se întâmplă și cu noi: Domnul așteaptă de la noi roadele pocăinței un an, așteaptă doi, așteaptă trei — și apoi văzând că de la noi nu vine nici un bine, ne dă pe mâna morții și prin aceasta ne trimite la dreapta răsplătire care așteaptă pe nepăsători. Amintiți-vă pilda Mântuitorului despre smochinul cel neroditor (v. Le. 13, 6-7). Stăpânul spune grădinarului: „Iată, este al treilea an de când vin și nu văd rod în acest smochin: taie-l, de ce să mai ocupe locul în zadar?" Grădinarul l-a rugat să mai lase pomul neroditor încă un an, poate va aduce roadă; și dacă nici atunci nu va aduce, atunci să-l taie. Această pildă închipuie felul în care mila lui Dumnezeu se roagă de dreptatea lui Dumnezeu și primește pentru noi, trândavii, an după an, așteptând: nu cumva vom aduce, până la urmă, roadele pocăinței ?

### Înțelegi ce rostești ?

*Așteptăm în spațiul acestei rubrici întrebările dumneavoastră în legătură cu orice neînțelegere sau nedumerire referitoare la rugăciunile sau actele de cult ortodox.*

**Fiți înțelepți ca șerpii și nevinovați ca porumbeii (Matei 10, 16).** Alăturarea acestor două noțiuni – înțelepciune și nevinovăție – elimină viclenia, perfidia, incorectitudinea, reaua-credință, forma goala și intenția rea. Îndemnul la înțelepciune se referă la iscusința cu care creștinul știe: să gândească; să măsoare (să cântărească, să aprecieze), să procedeze în așa fel încât să se situeze în realitate, să o cumpănească bine și să intervină cu pricepere.

Șarpele când trebuie să-și schimbe vechea piele cu cea nouă, caută un loc îngust și ferit de ochii lumii, care i se pare potrivit și astfel își lasă pielea dinainte. Așa și omul care dorește să-și scoată șubrezeala (omul vechi) trebuie să meargă pe calea îngustă a împlinirii poruncilor Evangheliei.

În perioada în care tocmai ne aflăm, a Postului Sfinților Apostoli Petru și Pavel, acum este momentul cel mai potrivit să ne spovedim sincer și să ne dedicăm viața Domnului Iisus Hristos. Să aveți un post cu multe roade duhovnicești!

## Etica și credința lucrătoare

Sfânta Evanghelia care se citește în această a treia duminică după Sărbătoarea Rusaliilor, ne pune în față un fragment din predica pe care Mântuitorul Iisus Hristos o rostește pe munte, predică consemnată mai cu seamă în trei capitole din Evanghelia de la Matei, respectiv capitolul al cincilea, capitolul al șaselea și capitolul al șaptelea. Această predică de pe munte, rostită de Hristos la începutul activității Sale, într-un fel prezintă programul duhovnicesc al propovăduirii lui Dumnezeu, al vestirii Evangheliei. Este interesant de observat faptul că Hristos mărturisește despre sine că a venit să caute și să mântuiască pe oile cele pierdute ale casei lui Israel. Așadar, tot spre casa lui Israel își îndreaptă atenția Domnul !

Poate ar fi fost mai îndreptățit Predica Mântuitorului Iisus Hristos să se adreseze popoarelor păgâne, întrucât conform referatului vechi testamentar, doar poporul lui Israel avea o credință corectă, corespunzătoare cu voia lui Dumnezeu și mai cu seamă în acord cu revelația lui Dumnezeu. Toate celelalte credințe și religii, până în ziua de astăzi, reprezintă strădanii ale omului de a se pune în acord cu voia lui Dumnezeu, dar nu te poți pune în acord cu voia lui Dumnezeu decât numai în baza unei revelații. Inițiativa mântuirii omului, ca și inițiativa cunoașterii lui Dumnezeu, vorbesc dinspre Dumnezeu.

- Ce spune în Evanghelia de la Matei, în capitolul al șaptesprezecelea, atunci când Mântuitorul, schimbându-Se la Față se înfățișează într-o cu totul altă imagine ucenicilor ?! - Spune că Schimbarea la Față a Mântuitorului a însemnat și o schimbare a celor care au fost martori. Nu l-au mai privit ca înainte, au înțeles că stau în preajma Unsului lui Dumnezeu ! Mai mult, cântarea bisericească surprindea acest aspect, spunând: *Doamne, Te-ai descoperit ucenicilor Tăi ca Dumnezeu, dar numai în măsura în care au putut ei să înțeleagă aceasta.*

Așadar, Predica Mântuitorului Hristos se adresa poporului Israel, și nu popoarelor păgâne. Pare aceasta un pic nepotrivit. Pentru că dacă stăm să ne gândim, din punctul de vedere al credinței, era un popor corespunzător, pe când celelalte popoare rătăceau în necredință, în neștiință, în necunoaștere. Și totuși, tot la cei care erau în cunoștință, este trimis Fiul lui Dumnezeu întrupat. Predica de pe munte, care într-un fel pune în evidență începutul predicării Mântuitorului Iisus Hristos, evidențiază faptul că deși exista o informație completă despre voia lui Dumnezeu exprimată prin Legea lui Moise, deși exista această străduință constantă în a se împlini Legea, totuși undeva exista o fisură. Iar această fisură o surprinde Mântuitorul Iisus Hristos, în Predica Sa de pe munte, *diferența între ceea ce împlinesc cu*

*fapta și ceea ce simt cu inima.* Altfel spus, problema formalismului în credință, în religie, a dedublării ascunse în spatele intereselor imediate, materiale, trecătoare și nemântuitoare.

Sigur, problema aceasta este o problemă extrem de serioasă pe care însă foarte greu o putem depista în activitatea noastră religioasă, în manifestarea noastră de credință. Este foarte greu să distingă cât simt cu adevărat cu inima, din ceea ce rostește gura. De aceea, Mântuitorul, încă de la început, spunea: „*Nu am venit să stric Legea*” (Matei 5, 17) Adică, venirea Sa în lume nu viza faptul de a schimba fundamental Legea pe care Dumnezeu a dat-o omului prin Moise și prin toată Revelația proorocilor de-a lungul veacurilor, ci a venit să schimbe atitudinea interioară față de Lege. Despre această atitudine interioară față de Lege ne vorbește iată și în fragmentul care se citește astăzi.

*De va fi ochiul tău curat, tot trupul tău va fi luminat. Iar de va fi ochiul tău rău, tot trupul tău va fi întunecat.* Se referea oare Hristos doar la ochii aceștia exteriori pe care îi avem ? Cu siguranță nu doar acest sens anatomic era surprins de Mântuitorul, ci El pune în evidență faptul că pentru a putea percepe adevărata lumină a lui Dumnezeu, trebuie să ai o anumită stare de sănătate interioară. Era aceasta o subtilă trimitere către starea morală personală a fiecăruia dintre noi. Este foarte important să înțelegem acest lucru: nu doar prezența noastră înaintea lui Dumnezeu, nu doar stăruința noastră în rugăciune, ci mai mult decât acestea, condiția noastră morală, starea noastră de puritate sufletească constituie baza pe care se poate clădi o sănătoasă relație cu Dumnezeu.

*Pr. Mihai Mărgineanu*

### În așteptarea reluării lucrărilor de reparații în interiorul bisericii

Conform celor discutate cu executantul lucrărilor de consolidare-restaurare la biserica noastră parohială, a fost reconsiderată strategia de lucru, urmând a se relua lucrările pentru regularizarea elementelor de arhitectură interioară și executarea finisajelor până la definitivarea formalităților ce vizează eventualitatea executării altor lucrări în viitor.

Evident, vom avea în vedere și o mai bună punere în valoare a obiectelor de artă pe care le deține parohia noastră, care fac parte din Patrimoniul Cultural Național, bucurându-se de o deosebită apreciere și pe plan internațional.

Referitor la calendarul lucrărilor și angajamentele parohiei vă vom ține la curent.

*Pr. M. Mărgineanu*