

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, așteptăm înscrieri
- 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 10.00—grupa mare**
- **vinerea, ora 11.00—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

(continuare din numărul 382)

Peste și ulei de pește: fără cancer, diabet, artrită și depresie

Un consum adecvat de pește te va ajuta să previi bolile de inimă, cancerul, maladia Alzheimer, diabetul și artrita. De asemenea, peștele mai gras ajută în cazul depresiilor. Asociația Americană a Inimii recomandă ca adulții să consume cel puțin 2 porții de pește pe săptămână, în special somon, hering, sardine (care sunt cei mai sănătoși pentru inimă, deoarece conțin acizi grași omega-3). Evită varietățile de pește care conțin mercur (rechin, macrou, tilefish, tonul gras, peștele-spada). Bucățile de ton light din conservă sunt în regulă.

Usturoiul: previne cancerul, răcelile și infecțiile

Studiile arată că usturoiul scade nivelul colesterolului și al trigliceridelor, prevenind blocarea arterelor. "2-3 căței de usturoi consumați zilnic ajută cardiicii să reducă la jumătate numărul atacurilor de inimă. De asemenea, usturoiul se numără printre alimentele cele mai indicate în prevenirea cancerului. Dacă este gătit ajută la detoxifierea organismului (de mercurul din pește, de exemplu). Are efecte antibacteriene și antivirale, crescând rezistența organismului la răceli și infecții. Iar dacă nu suporti mirosul de usturoi care persistă după consumul lui, mestecă o frunză proaspătă de pătrunjel și ai scăpat de el!

Ciupercile: previn cancerul, infecțiile virale și hipertensiunea

Folosite de secole în medicină, ciupercile au efecte puternice asupra sistemului imunitar. Ele previn și tratează cancerul, infecțiile virale, colesterolul ridicat și hipertensiunea. În Asia, ciupercile sunt folosite ca adjuvant în tratamentul cancerului, datorită capacității de a contracara efectele toxice ale chemoterapiei și ale radiatiilor.

Migdalele: previn bolile de inimă și te ajută să slăbești

Sunt bogate în fibre și acizi mononesaturați, având efecte benefice asupra nivelului de colesterol. Potrivit Administrației pentru Alimente și Medicamente (FDA) consumul a 42 de grame de oleaginoase poate reduce riscul bolilor cardiovasculare. Cu toate că migdalele sunt relativ bogate în grăsimi și calorii, studiile arată că un consum adecvat de migdale te poate ajuta să slăbești (cantitatea de proteine, fibre și grăsimi mononesaturate dau senzația de sațietate, evitând mâncatul în exces).

Ouăle: protejează inima și creierul

Constituie cele mai bune surse de proteine, întrecând soia, laptele, carnea de vită și zerul. Pe lângă faptul că mai conțin și cei 9 aminoacizi esențiali, sunt foarte bogate în nutrienți. Și mănâncă și gălbenușul! Multe persoane îl ocolesc, deoarece consideră că le afectează negativ nivelul colesterolului. Însă, gălbenușul de ou conține cholină, care protejează inima și creierul, și previne acumularea colesterolului și a grăsimilor în ficat.

Semințele de in: reduc inflamațiile

Conțin proteine, acizi grași, minerale (magneziu, potasiu și zinc) și fibre.

Sursa: www.cartidownload.ro



Credința și fapta

Foaie duminicală a parohiei "Toma Cozma"

Duminica a treisprezecea după Rusalii



Imagine dintr-un Evanghelier al arhivei bisericii noastre, anul 1911

Evanghelia duminicii

Pilda lucrătorilor celor răi
(Matei XXI, 33-44)

34. Când a sosit timpul roadelor, a trimis pe slugile sale la lucrători, ca să-i ia roadele.

35. Dar lucrătorii, punând mâna pe slugi, pe una au bătut-o, pe alta au omorât-o, iar pe alta au ucis-o cu pietre.

36. Din nou a trimis alte slugi, mai multe decât cele dintâi, și au făcut cu ele tot așa.

37. La urmă, a trimis la ei pe fiul său zicând: Se vor rușina de fiul meu.

38. Iar lucrătorii viei, văzând pe fiul, au zis între ei: Acesta este moștenitorul; veniți să-l omorâm și să avem noi moștenirea lui.

39. Și, punând mâna pe el, l-au scos afară din vie și l-au ucis.

40. Deci, când va veni stăpânul viei, ce va face acelor lucrători?

41. I-au răspuns: Pe acești răi, cu rău îi va pierde, iar via o va da altor lucrători, care vor da roadele la timpul lor.

42. Zis-a lor Iisus: Au n-ați citit niciodată în Scripturi: "Piatra pe care au nesocotit-o ziditorii, aceasta a ajuns să fie în capul unghiului. De la Domnul a fost aceasta și este lucru minunat în ochii noștri"?

43. De aceea vă spun că împărăția lui Dumnezeu se va lua de la voi și se va da neamului care va face roadele ei.

44. Cine va cădea pe piatra aceasta se va sfărâma, iar pe cine va cădea îl va strivi.

EXERCIȚII PENTRU ÎNVĂȚAREA MERSULUI PE BICICLETĂ

În continuarea activităților recreative organizate gratuit pentru tinerii interesați, Parohia Toma Cozma din Iași va desfășura în **fiecare duminică din perioada 22 august – 12 septembrie începând cu ora 16.00**, exerciții pentru toți cei interesați să învețe sau să își reamintească mersul pe bicicletă.

Prin sprijinul firmei Bioma Agro Ecology Co – cu o vastă experiență în domeniul cercetării și producției ecologice - vor fi puse biciclete la dispoziția tuturor tinerilor care vor dori să participe, aceștia primind și consilierea necesară.



Biserica Toma Cozma din Iași este deschisă pentru colaborări ziditoare și pentru propuneri novatoare, lansând invitație către toți cei interesați.

Vă rugăm confirmați participarea la Secretarul de redacție al revistei

parohiale „Credința și fapta”, tel. 0741 706 602 (Orange), 0761 621 994 (Cosmote). Id messenger/mail/skype: redactor_sef@yahoo.com.

IN MEMORIAM—Trei ani de la trecerea la cele veșnice a Blândului Păstor Duhovnicesc al Bisericii noastre străbune: Patriarhul Teoctist Arăpașu (continuare din nr. 391)

Vineri, 30 iulie, s-au împlinit 3 ani de moartea regretatului Părinte Teoctist, Patriarhul României. Continuăm publicarea în foileton, a câtorva frânturi de gânduri și sentimente ale unor oameni care l-au cunoscut îndeaproape.

Cel de-al doilea moment se leagă de începuturile activității mele ca preot paroh la parohia Prisăcani. Am fost numit în această parohie după ce, mai bine de un an de zile, lucrasem la redacția revistei „Mitropolia Moldovei și Sucevei” și la strana mitropolitană. Purtam în inimă multe experiențe administrative și momente liturgice pe care le-am trăit în preajma mitropolitului Teoctist. În parohie, conform unui decret ceaușist, urma să demolez biserica existentă, monument istoric, iar din materialele rezultate din demolare, să construiesc o biserică, în afara satului, lângă cimitir. Prin jertfa a patru familii care și-au donat din lotul în folosință pentru a se construi sfântul lăcaș în inima satului, prin curajul comunității de a face un memoriu scris, semnat de toți, pentru reamplasarea bisericii, dar și prin bunăvoința tacită a unor factori responsabili, am început trasarea.

Încă nu terminasem trasarea axelor zidurilor bisericii, când a venit Părintele Mitropolit Teoctist, care, știind cât m-am luptat pentru o amplasare corespunzătoare a noii biserici, mulțumit că nu demolam biserica veche, ci acționasem cum era mai bine pentru sat și pentru Biserică, m-a felicitat și m-a încurajat, zicându-mi: *Îmi place locul acesta. Ai biruit ... Să îți ajute Dumnezeu să duci la bun sfârșit această lucrare!* Apoi repede, și-a mutat privirea de la mine către unul din bătrânii satului care privea cu admirație spre mitropolit. S-a apropiat de el, l-a privit îndelung și l-a întrebat: *Mă cunoști ? – Da, Părinte, i-a răspuns omul, Vă cunosc! Ce vremuri erau și atunci,* a continuat ierarhul – *Grele vremuri, Părinte!,* și omului i-au dat lacrimile pe obraz.

Pornind de la acel dialog fugar, aveam să aflui mai târziu din gura lui Moș Ion și a mai multor bătrâni, una dintre cele mai zguduitoare istorisiri ale dramaticelor momente prin care a trecut satul Prisăcani.

„...Era în anul 1947, după ce mai bine de un an de zile din cerul de deasupra satului nostru nu a căzut nici o picătură de ploaie. Oamenii se hrăneau cu rădăcini și cu papură uscată. O suferință surdă ne copleșea. De pe toate ulițele, aproape zilnic, lunecau spre cimitir sicriile cu cei morți din cauza foamei. Câțiva creștini mai plini de speranță făcuseră o cerere, ca Sfânta Mitropolie să trimită și pe valea Prutului, în procesiune, moaștele Sfintei Parascheva, Doar s-o îndura Dumnezeu să ne ude pământul cu binecuvântarea ploilor Sale. Era în ziua de 27 mai, pe o arșiță pătrunzătoare care se instalase încă de dimineață. Până și sufletele în noi ardeau. La Prisăcani moaștele au ajuns aproape de miezul zilei. Tocmai se încheiase Sfânta Liturghie. De jur-împrejur se așternuse un imens covor de lume plecată cu fața la pământ. Lacrimile sfârâiau peste tot pe pământul

fierbinte. Chiar și preotul nostru plângea, murmurând: „Poporule, acum ți-ai adus aminte de Dumnezeu !” Nu mai văzusem în satul meu niciodată asemenea mulțime de popor și atâția preoți. S-au început rugăciunile, iar părintele care ne-a adus în sat sfintele moaște, stând în genunchi, smerit și rostind rugăciunile rar și cu multă simțire, ne îndemna parcă pe toți să ne rugăm mai stăruitor la Dumnezeu. Era tânăr, înalt, cu fața senină și blândă. Femei și bărbați, copii și bătrâni, plângeam deopotrivă înfricoșați de seceta care făcuse ravagii în satul nostru. Dar n-am ajuns la jumătatea slujbei, că a și venit un nor de ploaie mic cât un bănuț pe cerul arzător. Și norul a crescut atât de repede încât, înainte de încheierea rugăciunii, deja a început să plouă. Pe măsură ce slujba se apropia de sfârșit, ploaia se întărea, astfel că parcă niciodată n-am trăit mai intens bucuria picăturilor ce ne veneau din cer, semn al binecuvântării lui Dumnezeu pentru pământul însetat. Ultimele rugăciuni nu s-au mai putut rosti afară, din cauza ploii. Ploua torențial, cu găleata. Ploua și în ochii oamenilor. Picăturile de ploaie se întâlneau cu lacrimile de bucurie. Apoi racla cu moaștele Sfintei au fost duse în biserică, unde s-a și încheiat slujba. Mulțimea însă a rămas în ploaie. Nimeni nu cuteza să plece. A plouat cu găleata vreme de două ceasuri neîntrerupt. În cele din urmă, atunci când ploaia s-a mai potolit, moaștele Sfintei Parascheva au fost purtate către Iași, cu un scurt popas în dreptul casei parohiale unde preotul paroh a invitat pe părintele arhimandrit însoțitor al moaștelor să îi binecuvânteze casa. În cele câteva zeci de minute, cât a durat popasul, de pe ulițele satului, oamenii au alergat în grabă cu puținele provizii de brânză, miere sau ouă pe care le mai aveau vrând să le ofere părintelui ca gest de mare recunoștință. Dar părintele ne-a muștrat cu blândețe, zicând: „Oameni buni, duceți înapoi acasă ofrandele. Sfânta Parascheva nu așteaptă hrană, ci inimă bună, viață curată, credință nestrămutată, ca nu cumva păcatele noastre să ne aducă alte vremuri grele !”

În amintirea acelei zile, până astăzi dăinuie monumentul din fața bisericii vechi, ce încearcă să cuprindă în puține slove tot ceea ce minunea Sfintei Parascheva a scris adânc în sufletele acelor creștini.

Tânărul arhimandrit de odinioară revenise acum în satul Prisăcani - era chiar Mitropolitul Teoctist ! Nu l-au uitat bătrânii satului, dar nici el nu i-a uitat, ci mereu i-a purtat în inima sa. Această tainică legătură pecetluită cu rugăciune la vreme de suferință a fost lucrătoare mereu și pe tot parcursul evoluției lucrărilor din șantierul bisericii, ierarhul Teoctist atât ca mitropolit cât și apoi ca patriarh acordând toată atenția ca lucrările să aibă o frumoasă finalitate. Este greu să îți imaginezi cum patriarhul României, venind în vizită din București la Iași, vine să vadă biserica în construcție din Prisăcani și acest lucru l-a făcut de două ori. Pot oare cuvintele să exprime recunoștința preotului și a slujitorilor pe care i-a încurajat atât de mult la vreme de încercare ?

Pr. Mihai Mărgineanu

Nr. 392

Cuvânt la Evanghelia duminicii

Dacă de obicei, Mântuitorul concluziona pildele Sale print-o sentință foarte valabilă tuturor timpurilor, *Pilda lucrătorilor celor răi* se concluzionează cu o întrebare: *Ce va face Stăpânul acelor lucrători ?* Și sentința vine tocmai de la auditoriu, căci îi spun Mântuitorului: *Pe acești răi, cu rău îi va pierde, iar via o va da altor lucrători, care vor da roadele la timpul lor.*

Această pildă face trimitere în mod evident către poporul ales. Sfântul Ioan Gură de Aur în interpretarea pe care o face acestei pilde, arată în mod clar că prima intenție a Mântuitorului Hristos a fost de a atrage atenția contemporanilor Săi care se considerau aleși și care îi considerau pe toți ceilalți a fi mai prejos de câini, vroia să le atragă atenția că ideea de vrednicie în fața lui Dumnezeu nu se bazează pe considerentele noastre umane, ci vrednicia înaintea lui Dumnezeu se cântărește altfel. Dacă dezvoltăm din această perspectivă, în pilda aceasta distingem clar cine este Stăpânul—Dumnezeu și cine este via—lumea. Unul dintre psalmi chiar menționează: *Doamne, Doamne, caută din cer și vezi și cercetează via (adică lumea) aceasta și o desăvârșește pe ea.* Iată însă că între Dumnezeu-Stăpânul și lumea-via apar acești lucrători cărora Dumezeu-Stăpânul le încredințează via. Pilda spune clar. Putea să le încredințeze de la început o bucată de teren și să spună: *luați acest și să văd vie aici!* - Nu, Stăpânul Insuși Se ostenește și sădește via, o îngrijește în prima sa etapă de dezvoltare, așează într-însa teasc. Teascu este unul dintre elementele procesului de vinificație care produce transformare: transformă strugurele zdrobit în must, în zeamă. Teascu a fost dintotdeauna asemănat cu altarul. Intotdeauna pe altarul adus înaintea lui Dumnezeu se produce o transformare, transformarea unei jertfe în prinos bineplăcut lui Dumnezeu. Această idee a transformării a fost păstrată cu sfințenie și în Biserica noastră Ortodoxă, căci pe altarul bisericilor ortodoxe, pe masa din Sfântul Altar, se produce transformarea pâinii și a vinului în Trupul și Sângele Domnului nostru Iisus Hristos cărora creștinul este chemat să se facă părtaş.

A pus în via aceea turn de pază. Turnul de pază reprezintă instituția menită să ocrotească de la pieire via pentru că, turnul de pază oferă și vizibilitatea necesară, dar și protecție. Acest turn de pază, preînchipuit în Vechiul Testament de instituția clericală și templul din Ierusalim își are corespondentul și în Legea Noului Testament, în chipul Bisericii. Biserica asigură siguranța, certitudinea că ceea ce eu cred și ceea ce eu fac în raport cu Dumnezeu nu mănie pe Dumnezeu, nu tulbură pe Dumnezeu. Este foarte important ca în actul credinței să existe întotdeauna și vegheteorii întru păstrarea corectă a credinței. Și a pus gard, spune pilda, gardul preînchipuit fiind de rânduiești: rânduieștile vechitamentare, toată legea dată prin Moise și apoi, pentru noi, mai târziu, toată învățătura pe care am primit-o de la Mântuitorul Iisus Hristos, de la Sfinții Apostoli, de la Sfinții Părinți, toate acestea ne îngrădesc în comportamentul nostru spre a nu ne pierde identitatea de fii ai lui Dumnezeu.

Sigur, lucrătorii viei sunt puși spre a îngriji via. Precum știm, o vie răsădită nu ajunge din primul an la rod. Este nevoie de câțiva ani, de câteva cicluri agricole pentru ca via să ajungă la maturitatea necesară pentru a rodi. Să ne imaginăm acum pe acei lucrători ai viei, care toată această perioadă, relativ lungă, și-au clădit în mod fals ideea că ei de acum în colo sunt stăpâni pentru că, în toată această perioadă, Stăpânul nu a răspuns. Ba chiar, în orice vie, cu siguranță au rodit în mod prematur, unele tufe. Dar Stăpânul nu a trimis să își ia dreptul, decât abia atunci când via ajunge la maturitatea productivă. Iată că, această așa zisă absență a Stăpânului din vie este interpretată nu ca un gest de maximă încredere pe care Stăpânul o arată

lucrătorilor viei, ci ca pe un gest de incapacitate de a se bucura de proprietatea Sa.

Toate aceste elemente pun în față acea idee de popor ales. Ce însemnează *poporul ales* ? În istoria umanității, s-au purtat chiar războaie, multe și grele, pentru a se contura cât mai bine ideea de popor ales. Pentru că această idee de popor ales a fost interpretată ca pe întâietate, pe care și-o asumă în fața celorlalți—lucru de fapt total eronat. Pentru că acei lucrători au fost puși să lucreze via, tot așa cum poporul ales, chemat de Dumnezeu la mântuire, avea o menire—prin El să se îndrepteze lumea, să se mântuiască lumea. El ca un popor care știa, prin revelație directă, ce este bineplăcut și ce nu este bineplăcut lui Dumnezeu, avea această mare răspundere în istorie de a îndrepta lumea, de a ajuta pe toți ceilalți să se mântuiască. Ce frumos constată Sfinții Părinți că actul acesta al mântuirii, nici măcar acesta, care te privește în intimitatea sufletului, nu poți să le împlinești singur. Ne mântuim împreună, suntem chemați să ne ajutăm unii pe alții pentru a ne îndrepta înaintea lui Dumnezeu. Acest lucru încerca să îl sublinieze Mântuitorul prin pilda aceasta. Și sigur, pilda are un sfârșit trist, căci Mântuitorul încuviințează soluția pe care i-o oferă auditoriul, adică faptul că via se va da altor lucrători, care îi vor da roadele la vremea ei. Alți lucrători asta ar putea însemna un alt popor ales. Care să fie poporul acela ales ?! Suntem atâtea națiuni, etnii pe fața pământului. Cine să fie poporul acela ales ?! Acest popor este mai presus de orice națiune. El este reprezentat de adunarea oamenilor buni, a oamenilor de valoare, a oamenilor bineplăcuți lui Dumnezeu și a oamenilor responsabili față de semenii lor în chipul Bisericii. De aceea, nu de puține ori, Biserica, în istoria umanității, a avut foarte mult de suferit. Pentru că și-a asumat această răspundere de popor ales, răspundere pe care poporul ales de odinioară nu și-a dus-o la împlinire. Și atunci, în Biserica lui Hristos, se regăsesc aceste elemente ale pildei Mântuitorului Iisus Hristos prin ceilalți lucrători chemați să recupereze erorile celor dintâi. Mântuitorul, așadar, prin această pildă face și o subtilă trimitere către ceea ce însemnează în noua structură a mântuirii omenirii prin Hristos și prin Biserică, încearcă să sublinieze importanța activității clericale.

Într-o altă ordine de idei, v-aș propune să privim această pildă și dintr-o altă perspectivă: perspectiva personală, individuală și duhovnicească. Să consideri că Dumnezeu-Stăpânul ți-a încredințat lumea-via ție. Obişnuim adeseori să spunem, poate cu multe subînțelesuri: *lumea mea, lumea asta-i lumea.* Dar să știți că rostim un mare adevăr. Tot ceea ce se află în jurul nostru ne este via încredințată de Dumnezeu fiecăruia dintre noi. Lucrătorul acestei viei sunt eu și tu, suntem simpli oameni cărora Dumnezeu ne-a acordat atâtea încredere încât ne cheamă ca prin noi, lumea – via să se îndrepteze, să fie mai bună, mai frumoasă. Dacă vom privi din această perspectivă vom vedea că tare multe lucruri avem de făcut pentru a înfrumuseța lumea. Trebuie cât mai des să mergem la acel teasc al Altarului pentru a ne înnoi fiecare dintre noi, pentru că prin această înnoire a noastră se poate schimba lumea. Cât de frumoasă era atitudinea bătrânului la care veniseră mai mulți dintre ucenici și au început să îi spună că *sunt atâtea lucruri care merg prost în colectivitatea noastră, aici în mânăstire, ești omul cu cea mai multă autoritate, ar trebui să ne unim împreună și cu tine în frunte să punem o dată pentru totdeauna ordine.* Și el le răspunde: *Aveți dreptate, mă voi duce în chilia mea și mă voi ruga.*

Cât de mult se poate schimba lumea pornind de la persoana întâia singular. Poate că nu ne-am gândit suficient asupra mării răspunderi pe care o avem față de această lume pe care o acuzăm de multe ori că este rea. Dar oare eu sunt bun în lumea asta rea ?! Cât de bun sunt eu în lumea asta rea, astfel încât să fac lumea mai bună spre a o aduce ca roadă bineplăcută lui Dumnezeu ?!

Pr. Mihai Mărgineanu