

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 se înscrie la următoarele activități:

• CLUBUL DE ȘAH

• COR DE TINERET „PSALM” IN CADRUL CURSULUI GRATUIT DE INTERPRETARE A MUZICII RELIGIOASE CORALE

• MEDITAȚII LA MATEMATICĂ pentru elevi de gimnaziu și liceu

• CURSURI gratuite de LIMBA ENGLEZĂ,

Condiții de înscriere 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

CUM SĂ MÂNCĂM FRUCTELE ?

MÂNCAȚI FRUCTE PROASPETE

Cu toții credem că a mânca fructe înseamnă a le cumpăra, a le tăia și a le băga în gură.

Vom avea mult mai multe beneficii dacă știm cum și când să le mâncăm.

MODUL CORECT DE A MÂNCA FRUCTE

Fructele pot fi mâncate pe stomacul gol, dar nu ca desert așa cum se face adesea.

Dacă veți consuma fructele așa, aceasta va juca un rol major în detoxifierea organismului, furnizând un spor de energie în cazul pierderilor în greutate sau activității zilnice.

FRUCTUL ESTE CEL MAI IMPORTANT ALIMENT

Să zicem că mâncăm două felii de pâine și apoi o felie de fruct.

Deoarece fructul este digerat mai repede decât pâinea, felia de fruct este gata de a trece din stomac în intestine, dar drumul ei este blocat de pâinea care se digeră mai greu...

...În acest timp, toată mâncarea fermentează și se transformă în acid.

De aceea, când fructul vine în contact în stomac cu mâncarea și sucurile digestive, întreaga cantitate de mâncare începe să se deterioreze.

Așa că, este mai bine să mâncați fructele pe stomacul gol sau înainte de a mânca altceva.

Ați auzit oameni plângându-se:

...de câte ori mănânc pepene verde răgâi...

...după ce mănânc banană simt nevoia să merg la toaletă...

Totuși, toate acestea nu ar apărea dacă am mânca fructe pe stomacul gol.

Fructele se amestecă cu mâncarea aflată în descompunere și asimilare în stomac și intestine și produc gaze, care duc la balonare!

Încărunțirea părului, chelirea, ieșirile nervoase, cearcănele nu ar apărea dacă am mânca fructe pe stomacul gol.

Este incorectă presupunerea că unele fructe ca portocalele și lămâile sunt acide și vor crește aciditatea stomacului.

Cercetările au arătat că toate fructele devin alcaline în corp.

Mâncând pulpa sau fructul întreg, este cu mult mai bine decât a bea sucul, deoarece fibrele sunt mai folositoare.

Totuși, dacă bei suc, bea-l înghițitură cu înghițitură ca să-l lași să se amestece cu saliva înainte de a-l înghiți.

O cură de fructe de 3 zile este un mod eficace de a-ți curăța și detoxifia corpul. (totuși trebuie avut în vedere că și creierul are nevoie de proteine, căci fără proteine nu se poate dezvolta normal și deci, este bine să mâncăm de toate dar într-o anumită ordine, DISOCIAT)

Mănâncă doar fructe și bea doar suc de fructe 3 zile și vei fi surprins când prietenii îți vor spune ce radios ești!

În timpul curei de fructe, poți mânca diferite fructe la orice oră; de asemenea, ocazional, este permisă o salată de fructe.

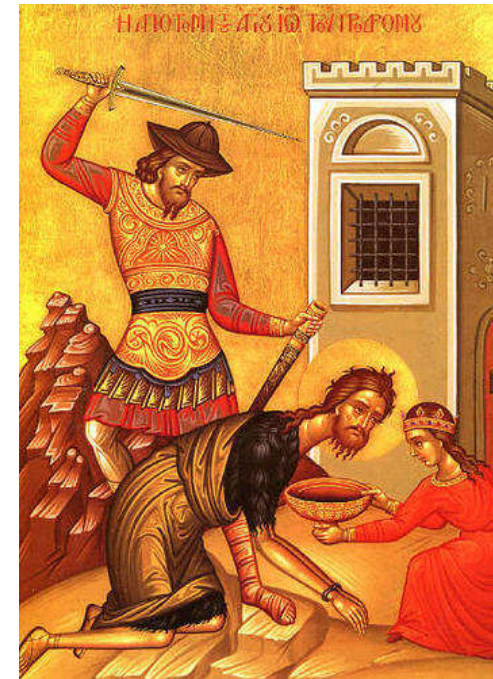
Dacă ți-ai însușit modul corect de a mânca fructe, ai secretul frumuseții, sănătății, longevității, fericirii, energiei și greutății normale.

Credința și fapta

Foaie duminicală a parohiei "Toma Cozma"

Duminica a paisprezecea după Rusalii

Astăzi: **Tăierea Capului Sf. Prooroc Ioan**



Proorocule sfinte botezătorule, pentru mulțimea minunilor tale celor vrednice de laudă, de ți-am aduce cântări și glasuri care să minuneze tot neamul omenesc, nimic nu săvârșim cu vrednicie, față de darurile tale, pe care le dăruiești noua celor ce cântăm lui Dumnezeu: Aliluia!

**Condacul 11,
Acatistul Sf. Ioan
Botezătorul**

Evanghelia duminicii Pilda nunții fiului de împărat (Matei XXII, 1-14)

1. Și, răspunzând, Iisus a vorbit iarăși în pilde, zicându-le:
2. Împărăția cerurilor asemenea s-a omului împărat care a făcut nuntă fiului său.
3. Și a trimis pe slugile sale ca să cheme pe cei poftiți la nuntă, dar ei n-au voit să vină.
4. Iarăși a trimis alte slugi, zicând: Spuneți celor chemați: Iată, am pregătit ospățul meu; juncii mei și cele îngrășate sau jungiat și toate sunt gata. Veniți la nuntă.
5. Dar ei, fără să țină seama, s-au dus: unul la țarina sa, altul la neguțătoria lui;
6. Iar ceilalți, punând mâna pe slugile lui, le-au batjocorit și le-au ucis.
7. Și auzind împăratul de acestea, s-a umplut de mânie,

și trimițând oștile sale, a nimicit pe ucigașii aceia și cetățile lor i-au dat foc.

8. Apoi a zis către slugile sale: Nunta este gata, dar cei poftiți n-au fost vrednici.

9. Mergeți deci la răspântiile drumurilor și pe câți veți găsi, chemați-i la nuntă.

10. Și ieșind slugile acelea la drumuri, au adunat pe toți câți i-au găsit, și răi și buni, și s-a umplut casa nunții cu oaspeți.

11. Iar intrând împăratul ca să privească pe oaspeți, a văzut acolo un om care nu era îmbrăcat în haină de nuntă.

12. Și i-a zis: Prietene, cum ai intrat aici fără haină de nuntă? El însă a tăcut.

13. Atunci împăratul a zis slugilor: Legați-l de picioare și de mâini și aruncați-l în întunericul cel mai din afară. Acolo va fi plângerea și scrâșnirea dinților.

14. Căci mulți sunt chemați, dar puțini aleși.

EXERCITII PENTRU ÎNVĂȚAREA MERSULUI PE BICICLEȚĂ

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**, repetiții 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.

Cuvânt al Sfântului Teofan Zăvorâtul la Sărbătoarea Tăierii capului Sfântului Ioan Botezătorul

Chemat la lucrare, Sfântul Ioan Înainte-Mergătorul o săvârșește cu toată osârdia, necruțându-și viața, nepărtinind și nedorind să fie pe placul oamenilor, nelăsându-se clintit de îndoială. Această lecție este simplă și toți, chiar fără să vrea, o îndeplinesc, deși poate că nu întru totul desăvârșit. După ce ti-ai ales felul de viață, lucrarea ori slujba, ia seama să lucrezi în tot ce tine de ea cu conștiință nepătată, așa



cum cere legea lui Dumnezeu, legea conștiinței, legea vieții și cea civilă; nu fă strâmbătăți nici în lucrurile mici, nici în cele mari, ci să umbli drept. Ești servitor? Slujește așa cum trebuie. Ești meseriaș? Fă-ti conștiincios meseria. Ești negustor? Negutătorește după dreptate. Ești funcționar? Fă-ti datoria așa cum ti s-a arătat, și așa mai departe, în toate urmărind binele apropiatului și slava lui Dumnezeu. Asta arată și Sfântul Ioan când dă povețe deosebite pentru oamenii de tot felul. Când s-a adunat poporul în jurul lui și îl întreba ce să facă, el răspundea: *cel ce are două haine să dea celui ce nu are și cel ce are bucate să facă asemenea* (Le. 3, 11), altfel spus „ajutați-vă între voi care cu ce puteți”. Il întreba vameșii ce să facă, și el le spunea - iar prin ei și tuturor celor ce iau asupra-și slujiri care țin de ocârmuire: *să nu faceți nimic mai mult peste ce vă este rânduit* (Le. 3, 13). întreba ostașii, iar el le poruncea: *să nu asupriți pe nimeni... și să fiți mulțumiți cu leașa*

voastră (Le. 3, 14), și așa mai departe. Fără îndoială, orice îndatorire și orice fel de tagmă și slujire primea de la el lecția potrivită, care arăta că în fiecare dintre ele este un fel de a lucra cerut de Dumnezeu și bineplăcut Lui. Lămurește-ti asta în lumina cuvântului dumnezeiesc și niciodată să nu te abați de la el cu lucrul.

Pentru muștrarea neînfricată a nedreptății, Sfântul Ioan este închis în temniță și acolo este descăpățânat prin răutăcioasa amăgire femeiască din vremea ospățului și a dansurilor care-i făcuseră pe toți să-și iasă din minți. Pentru aceasta, el a fost proslăvit în Cer și este slăvit în toată lumea creștinească de pe pământ, iar cei vinovați pentru moartea lui și aici au fost pedepsiți (au fost trimiși în surghiun, unde au trăit în sărăcie și au avut parte de o moarte nenorocită), și în cealaltă viață vor suferi, bineînțeles, veșnic. Așadar, oricare ar fi clasa ta socială, meseria, felul de viață, nu te teme atunci când, făcându-ți treaba cu conștiința împăcată, te vei lovi de piedici, necazuri, strâmtorări, pierderi și chiar îți vei pune viața în primejdie. Răutatea n-are decât să triumfe - este un Ochi care vede toate și este o dreaptă răsplătire a fiecăruia pentru faptele sale. Această viață este scurtă, și pierderile ei tot scurte sunt, pe când cealaltă viață e nesfârșită. A dobândi veșnica odihnă printr-o pierdere mică și de scurtă vreme - ce schimb slăvit și ce atrăgătoare agonisită! *Pătimirile vremii de acum nu sunt vrednice de slava ce ni se va descoperi* (Rom. 8, 18), spune Apostolul. Iar cât privește faptul că cei ce vor să trăiască în bună credință vor fi prigoniti, aceasta e o lege a vieții de aici, în mijlocul lumii nedrepte. Și Domnul a pățimit, și toți Apostolii, și toți Sfinții, într-o măsură sau alta. *De aceea și noi, având împrejurul nostru atâta nor de mărturii) să lepădăm orice povară și păcatul ce grabnic ne împresoară și să alergăm cu stăruință în lupta can ne stă înainte, cu ochii ațintiți asupra lui Iisus, începătorul și plinitorul credința* (Evr. 12, 1-2).

Iată câteva trăsături din viața Sfântului Ioan pe care trebuie să le urmăm. Să ia fiecare ce i se potrivește mai bine și să aplice în viața sa. Doar prin aceasta vom arăta cinstire adevărată Sfântului Înainte-Mergător, plăcută lui și lui Dumnezeu, iar pentru noi mântuitoare. Neîncetat să răsune în inima voastră acest cuvânt al lui: *tot pomul care nu face roadă bună se taie și se aruncă în foc* (Mt. 3, 10). Să facem roade vrednice de pocăință, și de legămintele pe care le-am făcut, și de numele ce-l purtăm, și să ne învrednicim de bunătățile făgăduite nouă, cu harul lui Dumnezeu, Cel în Treime închinat, a Căruia este slava în veci. Amin!

(Ilustrare grafică realizată de Radu Macsimov, elev, cls. a VIII-a)

Din tâlcuirea evangheliei duminicii - Sf. Ioan Gură de Aur—

Ai văzut câtă deosebire este între fiu și slugi și în pilda de duminica trecută și în pilda aceasta? Ai văzut cât de mult se aseamănă aceste două pilde, dar și cât de mult se deosebesc? Și pilda aceasta ca și cealaltă, din duminica a treisprezecea după Rusalii, arată îndelunga răbdare a lui Dumnezeu, marea Lui purtare de grijă și nere-cunoștința iudeilor. Dar are ceva mai mult decât cealaltă. Vesteste mai dinainte și căderea iudeilor și chemarea neamurilor; în afară de aceasta mai arată câtă nevoie este de o viață virtuoasă și cât de mare e pedeapsa celor ce n-au grijă de purtarea lor.

Și este bine că pilda aceasta vine după cealaltă. Pentru că în pilda de mai înainte Hristos a spus: „*Și se va da neamului care va face roadă ei*” (Matei 21, 43), în pilda aceasta arată și căruia neam se va da via; și nu numai aceasta, ci arată iarăși și negrăita purtare de grijă de iudei. În cealaltă pildă se părea că numai înainte de răstignire îi cheamă pe iudei; în pilda aceasta Se silește să-i cheme chiar după ce iudeii L-au ucis pe Domnul. Când trebuia să le dea pedeapsa aceea prea cumplită, atunci îi cheamă la nuntă și-i cinsteste cu cea mai înaltă cinste. În pilda cealaltă n-a chemat întâi neamurile, ci pe iudei, în pilda aceasta la fel. Dar după cum în pilda cealaltă atunci a dat altora via când iudeii n-au vrut să-L primească, ci chiar L-au ucis când a venit la ei, tot așa și în pilda aceasta, atunci a chemat pe alții la nuntă când iudeii n-au vrut să vină. Poate fi, oare, o nerecunoștința mai mare ca a lor? Să fie chemați la nuntă și să nu vină! Cine n-ar vrea să vină la nuntă, la nunta unui împărat, a unui împărat care face nuntă fiului său?

- Dar atunci pentru ce unii din cei poftiți la nuntă spun că s-au căsătorit, iar alții că și-au cumpărat perechi de boi? Acestea-s doar treburi!

- Nu-s deloc treburi. Când ne cheamă treburile cele duhovnicești nici o treabă nu este de neapărată trebuință.

După părerea mea cei poftiți la nuntă s-au folosit de aceste scuze să-și acopere lenevia lor. Grozăvia nu-i numai aceea că n-au venit la nuntă, ci alta, cu mult mai grozavă și mai nebunească, că au bătut, au ocărit și au omorât slugile. Cei poftiți la nuntă sînt mai răi decât lucrăto-rii viei. Slugile din pilda de mai înainte veniseră să ceară venitul și roa-dele viei și au fost ucise; slugile din pilda aceasta au venit să-i cheme la nunta Celui ucis de ei și au fost ucise și ele. Poate fi, oare, o nebulie mai mare? Muștrarea aceasta le-o face și Pavel, zicînd: „*Care și pe Domnul L-au ucis și pe profeții lor și ne-au prigonit și pe noi*” (I Tes. 2, 15).

Apoi, ca nu cumva cei poftiți la nuntă să spună: „Nu venim la nunta Ta, pentru că Tu ești împotriva lui Dumnezeu”, ascultă cum îi poftesc vornicii: „Tatăl face nuntă! El vă pofteste!”

Dar uită-te la nespusa purtare de grijă a lui Dumnezeu față de iudei! A sădit vie, a înzestrat-o cu tot ce-i trebuia, a desăvârșit-o. Când i-au ucis slugile, a trimis alte slugi; când le-au ucis și pe acelea, a trimis pe Fiul Său; după ce și Fiul a fost ucis, Tatăl îi cheamă la nuntă; dar n-au voit să vină; apoi a trimis alte slugi; dar ei le-au ucis și pe acelea. Și numai atunci îi ucide și pe ei, când nu li se mai putea vindeca boala. Că boala lor era de nevindecat se vede de acolo că ei n-au crezut, în timp ce desfrîdatele și vameșii au crezut. Deci iudeii sînt osîndiți nu numai pentru că au săvârșit acele nelegiuiri, ci și pentru că alții au putut săvârși fapte bune.

Iar dacă cineva ar spune că neamurile au fost chemate îndată după înviere, nu după ce au fost biciuiți apostolii, după ce au suferit multe de la iudei - că după înviere le-a spus lor Hristos: „*Mergeți, învățați toate neamurile*” (Matei 28, 19)-, voi răspunde că și înainte de răstignire și după răstignire pe iudei i-a chemat întâi. Înainte de răstignire Hristos spune ucenicilor Săi: „*Mergeți la oile cele pierdute ale casei lui Israel*” (Matei 10, 6) ; după răstignire iarăși nu i-a oprit pe apostoli să-i cheme pe iudei, ci chiar le-a poruncit, deși le spusese: „*învățați toate neamurile*” (Matei 28, 19) , pentru că atunci când S-a înălțat la cer le-a spus ca pe iudei să-i cheme întâi: „*Veți lua putere, venind Sfîntul Duh peste voi și-Mi veți fi Mie martori în Ierusalim și în toată Iudeea pînă la marginile pămîntului* (Fapte 1, 8) ; iar Pavel spune: „*Cel Ce a lucrat prin Petru la che-marea celor tăiați împrejur, Acela a lucrat și prin mine la chemarea neamuri-lor*” (Galateni 2, 8). De aceea apostolii s-au îndreptat mai întâi spre iudei, stînd multă vreme în Ierusalim; apoi, fiind alungați, s-au împrăștiat printre neamuri.

Tu uită-te și aici la bunătatea lui Dumnezeu! A spus: *Pe câți îi veți afla, chemați la nuntă !* Mai înainte, după cum am spus, apostolii, trăind mai mult în Iudeea, au propovăduit și iudeilor și neamurilor. Dar pentru că iudeii continuau să uneltească împotriva apostolilor, ascultă-l pe Pavel cum interpretează pilda aceasta! Pavel grăiește așa: *Vouă trebuia să se grăiască întâi cuvântul lui Dumnezeu; dar pentru că v-ați judecat nevrednici pe voi înșivă, iată ne întoarcem la neamuri* (Fapte 13, 46). De aceea a spus și dinainte că iudeii nu vor fi vrednici; dar a trimis să-i cheme, ca să nu le rămână nici o scuză nerușinată de împotrivire; deși știa ce au să facă iudeii, totuși a trimis și a venit la ei mai întâi, ca lor să le închidă gura, iar pe noi să ne învețe să plinim toate, chiar dacă n-ar avea nimeni de câștigat de pe urma muncii noastre.