

PORUNCA  
A DOUA

2

ÎNTÂMPANIRE,  
FATALITATE  
SAU  
PROVIDENȚĂ  
DIVINĂ?

4

„NICIODATĂ  
NU TE VOI  
IERTA”

6

ISSN 1857-4378

1/2019

# COMOARA ASCUNSA

«Este scris: Omul nu va trăi numai cu pâine, ci și cu orice cuvânt rostit de Dumnezeu.» (Matei 4:4)



8

VIAȚA  
PE ALTE  
PLANETE

10

JOCURILE  
VIDEO:  
PROGRES  
SAU  
DEGRADARE?





## PORUNCA A DOUA

**A**tunci când vorbim despre gelozia lui Dumnezeu, trebuie să înțelegem că ea are următoarea semnificație: Dumnezeu este gelos și se așază în rolul Celui care vine să ceară socoteală de la Biserica Sa (Ier. 3:14). Dacă Legea lui Dumnezeu nu este respectată și unii oameni sau chiar întreaga biserică își face idoli, se închină chipurilor cioplite, slujesc asemănărilor făcute de mâini omenești, El este gelos! Pentru că oamenii nu I se închină lui Dumnezeu, nu Îi slujesc Lui, ci unei bucăți de metal fără suflare sau lemnului, sau unei picturi (Is. 44). Nu trebuie să fie nimic și nimeni care să intermedieze închinarea omului față de Dumnezeu! Doar Hristos are dreptul să fie Mijlocitor între om și Dumnezeu. Nici un înger și nici un om, oricât ar fi de sfânt sau după inima lui Dumnezeu, nu poate fi intermediar între om și Dumnezeu (Ez. 14:14-20; Ap. 19:10). Dar cum să înțelegem cuvintele poruncii care spun că Dumnezeu îi pedepsește pe oameni, pedepsește copiii pentru vina părinților lor?! De multe ori, aceste cuvinte îi tulbură pe oameni și îi fac să fie nedumeriți. Acest lucru se întâmplă pentru că oamenii înțeleg diferit modul în care Dumnezeu se raportează la faptele oamenilor. Unii cred că Dumnezeu este bun, milos, Dumnezeu este dragoste, îi mântuiește pe toți cei care cheamă Numele Lui și-i iartă pe toți oamenii, pentru că toți sunt păcătoși. Astfel de oameni se includ și pe ei în numărul păcătoșilor. Dar, atunci când greșesc în mod conștient, par a-și spune în gând: „Eu nu sunt așa de păcătos ca alții. Nu am omorât pe nimeni, nu am furat. Restul – sunt lucruri mărunte... Ce mai pot să fac? Trebuie să trăiesc cumva, Domnul să mă ierte!”. În felul acesta, oamenii pretind că Dumnezeu să fie de acord cu faptele lor rele, să îi ierte cu milă și să nu ia în seamă „micile” lor greșeli. Și, astfel, apare în mintea oamenilor o împărțire artificială a păcatelor în mici și mari.

Sunt alți oameni care, dimpotrivă, cred că Dumnezeu se va răzbuna pe cei care fac rău pedepsindu-i pe ei, copiii lor, nepoții lor, strănepoții lor și chiar stră-strănepoții lor! Aceasta era

învățătura fariseilor din vremea lui Isus: Dumnezeu îi binecuvântează pe cei pe care îi iubește, le dă bogăție și izbândă în ceea ce întreprind; dar celor pe care nu îi iubește – nu le oferă protecția Sa nici lor și nici copiilor lor. Așa gândeau și prietenii lui Iov (8:2-14) și chiar ucenicii lui Isus aveau această părere (In. 9:1-3). Această teorie există și astăzi în lumea creștină: dacă ești bogat și sănătos, înseamnă că Dumnezeu te iubește și te binecuvântează; dar cei săraci și bolnavi sunt uitați și de Dumnezeu, și de oameni. Există chiar și un proverb care spune: „Cui dă Dumnezeu, și oamenii dau!”.

Prin modul în care oamenii au înțeles raportarea lui Dumnezeu la păcat, ei au împărțit cele două mari caracteristici ale caracterului lui Dumnezeu: mila a fost separată de dreptate, mila însemnând harul, iar dreptatea – fiind în legătură cu Legea lui Dumnezeu (Ps. 119:142). Dar în caracterul lui Dumnezeu dreptatea și mila se împletesc, așa cum este descris în Exod 34:5-7 – unde este reafirmat principiul prezent în porunca a doua.

Care este însă sensul cuvintelor: „Pedepsesc nelegiuirea părinților în copii până la al treilea și al patrulea neam, al celor ce mă urăsc”? Principiul divin care a funcționat atât în Vechiul Testament, cât și în Noul Testament este următorul: „Fiul nu va purta nelegiuirea tatălui său, și tatăl nu va purta nelegiuirea fiului său!” (Ez. 18:20). Nelegiuirea părinților nu va fi un obstacol în calea mântuirii copiilor. Fiecare va sta la judecată înaintea lui Dumnezeu – și tații, și mamele, și fiii, și fiicele. Fiecare va da socoteală de faptele sale (Ecl. 11:9; 12:13, 14; Rom. 14:12; 2 Cor. 5:10). Dar, în viața aceasta, copiii vor suferi consecințele vieții de păcat a părinților lor. Reamintim: în toate legile naturii, cunoscute științei, Creatorul a stabilit bunăstarea în cazul respectării lor și consecințe dezastuoase pentru încălcarea lor. Același principiu guvernează și Legea lui Dumnezeu – Decalogul. Un celebru chirurg, Nicolai Amosov, a scris într-una dintre publicațiile sale: „omenirea plătește cu propria sănătate și cu viața pentru încălcarea legilor naturii, pentru inva-

darea teritoriului ei”. Da, acest lucru este adevărat, îl observăm și îl simțim, iar pentru încălcarea legilor naturii plătesc locuitorii planetei prin apariția efectului de seră, care se manifestă prin încălzirea globală și prin radiațiile prezente peste tot. Vedem și simțim cum omenirea plătește prețul degradării familiei, al suferințelor sufletești, al bolilor venerice, al lacrimilor orfanilor și al epidemiei de SIDA pentru „relațiile deschise”, adică pentru încălcarea poruncii „să nu preacurvești”. Culegem ceea ce am semănat (Gal. 6:7). Cuvintele poruncii „voi pedepsi nelegiuirea părinților în copii” vorbesc despre influența pe care comportamentul părinților îl are asupra urmașilor lor. Războaiele sunt o altă anomalie în urma căreia suferă atât părinții, cât și copiii. Fiecare generație de oameni a înmulțit nelegiuirea prin îndepărtarea față de Legea lui Dumnezeu. Așa a fost și înainte de potop (Gen. 6:12), așa a fost mereu și așa este și astăzi (Mt. 24:37-39). Degradarea fizică și morală care a existat în societatea de dinainte de potop a dus la necesitatea de a pune capăt nelegiurii prin apele potopului. Generația noastră se îndreaptă spre același nivel al decăderii morale ca și cea de dinainte de potop. Isus a avertizat biserica Sa cu privire la faptul că, înainte de a doua Sa venire, nelegiuirea din lume se va înmulți, iar aceasta va duce la răcirea relațiilor în familie, în societate și în biserică (Mt. 24:12).

Dacă părinții consumă băuturi spirtoase, droguri și nicotină, duc un stil de viață imoral, aceste obiceiuri dăunătoare au efecte asupra urmașilor până la a treia și a patra generație. Și atunci, părinții Îl vor învinui pe Dumnezeu când își vor vedea copiii bolnavi, iar copiii își vor învinui părinții și pe Dumnezeu pentru suferințele lor.

Oamenii de știință au făcut cercetări pe broaștele țestoase. Au pus alcool în hrana broaștelor care urma să aducă pe lume urmași. Este cunoscut faptul că broaștele țestoase îngroapă ouăle lor în nisipul de pe țărmul mării. Atunci când ies din ou, broscuțele mici se îndreaptă instinctual spre apă, pentru ca acolo să își poată continua

viața. Dar, din ouăle depuse de mamele care consumaseră alcool, au ieșit pui care s-au îndreptat în alte direcții. Asta înseamnă că alcoolul a acționat încă din momentul conceperii, distrugând sistemul de orientare al broscuțelor.

Noi, mamele și tații, trebuie să ținem cont de faptul că cea de a doua poruncă se adresează în mod direct părinților, amintindu-le faptul că orice acțiune a noastră, bună sau rea, influențează caracterul și sănătatea copiilor noștri, a nepoților noștri, a strănepoților noștri și chiar a stră-strănepoților noștri. Conștiința părinților, întunecată de închinarea la idoli, chipuri cioplite, înfățișări și chiar de astrologie sau de nenumăratele ritualuri și concepte păgâne, nu este în stare să aprecieze corect acțiunile pe care le face, pentru că doar cei care „o păzesc (Legea lui Dumnezeu n.tr.) au o minte sănătoasă (Ps. 111:10). Nivelul de moralitate al taților și mamelor care încalcă porunca a doua va scădea și el, fără să își dea seama, va îndepărta binecuvântarea lui Dumnezeu de deasupra propriei lor familii. Efectele unui astfel de comportament al mamei sau al tatălui se vor vedea în urmașii lor până la al treilea și al patrulea neam.

Porunca a doua din Decalog prezintă încă o dimensiune a relației cu Dumnezeu pe care oamenii nici măcar nu o observă, în ciuda faptului că se confruntă în fiecare zi cu ea. Atunci când dispăre temerea de Dumnezeu, care ar fi trebuit să se manifeste printr-un respect profund, prin laudă față de Dumnezeu și prin ascultare de poruncile Sale, oamenii pierd și simțământul responsabilității față de Creator, nu doar pentru viața lor și a semenilor lor, ci și simțământul responsabilității pentru ocrotirea naturii în mijlocul căreia trăiesc. Acest lucru se întâmplă datorită influenței „stăpânitorului acestei lumi” (Ef. 2:2, 3), care a făcut din planeta noastră un pustiu (Is. 14:17) – oamenii distrug pădurile, usucă mlaștinile, otrăvesc aerul și apa, creând noi și noi mijloace de nimicire în masă. Omenirea își taie în mod conștient creanga pomului vieții pe care este așezată și nu se poate opri din această acțiune.

Mulți oameni cu o gândire progresivă sunt îngrijorați gândindu-se la ce vom lăsa urmașilor noștri – o planetă înfloritoare sau un pustiu? Spiritualitatea – ecologia sufletului și a mediului înconjurător – invită în mod direct

omul și omenirea în general să aibă o relație cu Izvorul vieții, cu Dumnezeu. Ar trebui să ne gândim la acest lucru (Deut. 10:12, 13).

Observați cum se închieie a doua poruncă:

„Și mă îndur până la al miilea neam de cei ce Mă iubesc și păzesc poruncile Mele” (Ex. 20:6). Dacă pentru încălcarea principiilor lui Dumnezeu pedeapsa se răsfrânge numai până la a treia și a patra generație, binecuvântarea pentru cei ce păzesc Legea lui Dumnezeu se întinde până la al miilea neam! Dumnezeu ne pune în fața unei alegeri – urmările neascultării sau binecuvântarea care vine în urma ascultării (Deut. 30:19, 20). Dumnezeu ne iubește, dorește ca nouă și copiii noștri să ne fie bine aici pe pământ și vrea să ne ofere viața veșnică în Împărăția Sa. De aceea, El ne invită, ne îndeamnă, ne îndrumă: alege viața pentru a trăi tu și urmașii tăi; nu fă, nu te închina și nu sluij niciunui chip cioplit, niciunui idol, niciunei reprezentări!

Vladimir Alexeenko

## ZĂPADA - O SCRISOARE DIN CER

Zăpada – apa înghețată care, privită la microscop, se aseamănă cu bijuteriile de lux, a stârnit interesul și uimirea oamenilor de multă vreme. Încă din 1635, filosoful francez René Descartes a scris că fulgii de nea se aseamănă cu trandafirii, crinii și roticelele cu șase zimți. Matematicianul a fost în mod special uimit de faptul că în centrul fulgilor se găsește „un minuscul punct alb, parcă punctul pentru vârful unui compas pentru a-i delimita circumferința”. Astronomul german din secolul al VII-lea, Johannes Kepler, în tratatul său „Darul de Anul Nou. Despre fulgii de nea hexagonali”, a explicat forma cristalelor ca fiind create de voința divină.

Zăpada funcționează ca termoizolator. Animalele sălbatice se adăpostesc în zăpadă de gerurile puternice. „Plăpămioara” moale protejează și rădăcinile plantelor de îngheț, dar și viețuitoarele care hibernează în timpul iernii.

Chiar și cu ochiul liber se poate observa faptul că nu există doi fulgi de nea identici. Se presupune că într-un metru cub de zăpadă s-ar afla 350 de milioane de fulgi, fiecare dintre ei fiind diferit de ceilalți.

Nu există fulgi de nea pentagonali sau septagonali. Toți au formă hexago-

nală (chiar dacă pictorii sovietici au fost obligați să reprezinte și fulgi pentagonali).

Fizicianul japonez Ukichiro Nakaya a numit zăpada „scrisoare din cer, scrisă cu hieroglife indescrifabile”. El a fost primul care a făcut o clasificare a fulgilor de nea. Cu numele lui a fost denumit singurul muzeu al zăpezii care există în lume, pe insula Hokkaido.

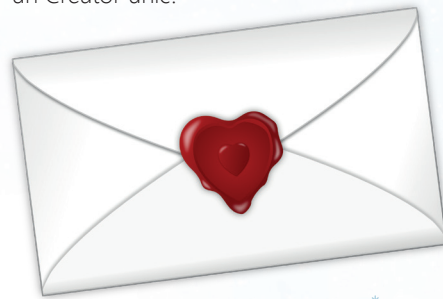
În penultima duminică a lunii Ianuarie este sărbătorită Ziua internațională a zăpezii.

Fiecare dintre noi cunoaște faptul că un fulg de nea este aproape imponderabil (lipsit de greutate): este suficient să întindem mâna pentru a ne cădea în palmă. Un fulg de zăpadă obișnuit cântărește aproximativ 1 mg (foarte rar aceștia cântăresc 2-3 mg). Există însă și excepții. Cei mai mari fulgi de nea au căzut la Moscova în data de 30 Aprilie 1944. Când cădeau în palmă o acopereau aproape în întregime și erau asemănători penelor de struț.

Uneori, ninge cu fulgi colorați. Acest lucru se datorează prafului sau altor reziduuri care ajung în norii din care provin precipitațiile. De cele mai multe ori, gama de culori cuprinde galben, gri, roz și bordo.

Conform specialiștilor în domeniu, ceea ce dă fulgilor forma de cristal este legătura foarte strânsă care există între moleculele de apă, asemănătoare zalelor unui lanț. Mai mult de atât, datorită raportului diferit de căldură și umiditate, întâlnit de cristalele care ar trebui să fie, în principiu, identice, acestea iau formă diferită.

Dacă zăpada este scrisoare trimisă din cer, ce scrie în ea? Cred că ea ar trebui să ne reamintească faptul că așa cum nu sunt doi fulgi de nea identici, tot așa nu sunt, și nu ar trebui să fie, doi oameni identici. Ați fost creați unici de un Creator unic!





Atunci când puterea se află de partea celor nedreți, iar încercările cele mai grele sunt așezate pe umerii celor care se închină în mod sincer lui Dumnezeu, s-ar părea că totul este la voia întâmplării. Avem impresia că singura lege care funcționează este legea lui Murphy. Dar, odată cu trecerea timpului, se va vedea adevăratul scop al celor ce se întâmplă: cel care râde la urmă, râde mai bine.

## ÎNTÂMPLARE,

## FATALITATE SAU PROVIDENȚĂ DIVINĂ?

### ◆ A IEȘI USCAT DIN APĂ

Istoria conține multe exemple de acest fel, precum experiența de viață a lui Moise. Majoritatea îl cunosc ca pe un lider care a scos poporul evreu din robia egipteană. Dar pentru a ajunge să fie un mare lider, a avut nevoie ca la începutul experienței sale să... supra-viețuiască. Nu a fost deloc ușor. Faraon dăduse următoarea poruncă tuturor celor din neamul lui: „Să aruncați în râu pe orice băiat care se va naște și să lăsați pe toate fetele să trăiască” (Ex. 1:22). Încă de la naștere, Moise a avut de înfruntat mulți dușmani periculoși: pe Faraon și pe tot poporul Egiptului. Orice popor este format din indivizi. Factorul uman este foarte important în desfășurarea istoriei. Atunci când Dumnezeu este Cel care conduce națiunile și indivizii în mod personal, chiar și cel mai slab dintre ei, cu ajutorul Lui, îl va învinge pe cel mai puternic.

Pruncul Moise depindea întru totul de cei din jur. Mama lui l-a ascuns timp de trei luni: era nevoie să fie hrănit înainte ca acesta să fi început a plânge, pentru a nu fi descoperit; să fie legănat noaptea, pentru ca în liniștea întunecată să nu se audă plânsetul bebelușului... dar această situație nu putea să continue veșnic. Atunci, mama a hotărât să pună în mâna lui Dumnezeu viața fiului ei. L-a pus pe micuț într-un coșuleț uns cu smoală pe care l-a așezat între trestii pe râu. Sora lui mai mare a rămas



în apropiere pentru a vedea ce se va întâmpla.

Fiica lui faraon a venit la râu exact în locul în care fusese așezat coșulețul.

Spre deosebire de tatăl ei, prințesa avea o inimă bună. Ea nu l-a aruncat pe micuț în râu, ci i-a salvat viața. Atunci când sora lui Moise s-a apropiat și i-a propus: „Să mă duc să aduc pe una din femeile israelite ca să-l alăpteze?”, fiica lui Faraon a fost de acord. Sora lui Moise a adus-o pe mama ei la prințesă. Astfel, mama a putut să își hrănească propriul său fiu și să îl educe în primii ani ai vieții lui, aflându-se sub protecție imperială și încă primind și bani pentru aceasta!

Dumnezeu are mereu o soluție. Important este ca noi să avem credință.

### ◆ DE LA ÎNCHISOARE – LA PALAT

Înainte ca să ajungă robi în Egipt, israeliții au fost acolo doar niște oaspeți. Acest lucru s-a întâmplat în timpul altui Faraon, cu 400 de ani înainte de nașterea lui Moise. Acel Faraon avea mare considerație față de prim-ministrul său evreu, Iosif. Iosif a salvat Egiptul de la foamete și Faraon i-a invitat pe toți cei din familia lui să vină în Egipt. Dar viața lui Iosif nu a început așa de strălucit. Tatăl lui îl iubea mai mult decât pe ceilalți fii ai săi, iar frații lui îl invidiau. Atunci când Dumnezeu i-a arătat lui Iosif în vis că va avea un viitor strălucit, frații lui au început să-l urască. Imediat ce li s-a oferit ocazia, ei l-au vândut ca rob în Egipt.

Era ceva ce părea imposibil: cel căruia i se prezisese un viitor strălucit, devenise rob! A fost cumpărat de Potifar, căpetenia străjerilor lui Faraon. Dar „Domnul a fost cu Iosif, așa că toate îi mergeau bine” (Gen. 39:2). Iosif a devenit mai mare peste casa lui Potifar. Dar s-a întâmplat, din nou, ceva neplăcut: a fost acuzat pe nedrept și a ajuns în închisoare. Era greu să faci legătura între cele întâmplate și ceea ce prezisese Dumnezeu... Dar și în închisoare „Dumnezeu a fost cu Iosif” (Gen. 39:21): el a ajuns să fie supraveghetorul tuturor celor care erau întemnițați. Atunci când în aceeași temniță au fost aruncați doi dintre apropiații lui Faraon, Dumnezeu i-a dat lui Iosif capacitatea de a tâlcui visele lor. Tâlcuirea lui s-a împlinit: unul dintre ei a fost pedepsit cu moartea, iar celălalt a fost rechemat la palat. Acesta din urmă i-a promis lui Iosif că va vorbi de bine în fața lui Faraon despre el, dar au trecut doi ani și el nu și-a împlinit promisiunea! Din nou era ceva care împiedica împlinirea promisiunii divine. Nu cumva Dumnezeu era lipsit de putere?

Tatăl Ceresc știa când trebuia să ridice pe scena istoriei lumii un personaj important. Chiar în momentul în care Faraon avea cea mai mare nevoie de un sfat, când era chinuit de presimțiri sumbre și de vise prevestitoare, pe care nimeni nu le putea tâlcui, atunci când toți miniștrii, politicienii, cititorii în stele și ghicitorii lui erau fără putere, atunci Dumnezeu l-a adus pe Iosif în sala tronului. Dumnezeu i-a oferit lui Iosif capacitatea de a tâlcui vise și de a se putea pregăti pentru viitorul descoperit de El. Aceste calități au făcut din Iosif prim-ministrul Egiptului. Mai mult de atât, Iosif i-a salvat și pe frații lui de la moarte prin înfometare. Încercările prin care a trecut l-au pregătit pentru a fi conducător, l-au învățat să ierte. „Întâmplările fatale” erau o parte a planului divin.

Atunci când ne predăm Tatălui Ceresc, chiar și întâmplările neplăcute ne apropie de scopul propus.

### ◆ TESTAREA ÎMPĂRĂTESEI

Tânăra Estera a ajuns la palatul regal. Acolo, ea și alte sute de fete aveau să treacă printr-un examen care să arate care este cea mai potrivită pentru rolul de soție a împăratului. Doar una avea să fie învingătoare. Celelalte urmau să fie pentru restul vieții prizoniere în haremul regal. Estera participa și ea la acest concurs. Când a venit rândul ei, împăratul s-a îndrăgostit de ea și „l-a pus cununa împărătească pe cap și a făcut-o împărăteasă în locul Vastiei” (Estera 2:17). Se părea că viața ei era împlinită din toate punctele de vedere.

Dar împăratul avea un ministru foarte înfumurat, pe nume Haman. Pentru că un evreu (Mardoheu, verișorul Esterei) nu se închina înaintea lui, ministrul a hotărât să nimicească tot poporul evreu. Toată iscusința sa în vorbire, banii și influența pe care le avea au fost folosite pentru a atinge un singur scop: să fie dat un decret care să îi scoată pe evrei în afara legii. Planul lui a reușit. Asupra Esterei și asupra poporului ei se abătuse pericolul genocidului. Ziua în care evreii aveau să fie uciși fusese hotărâtă. Împăratul nu cunoștea naționalitatea Esterei. Ce era de făcut: să își ascundă și mai departe proveniența sau să i-o descopere împăratului? Estera s-a rugat și a postit timp de trei zile și tot poporul a făcut acest lucru împreună cu ea. Prin hotărârea de a se prezenta înaintea împăratului, Estera a riscat foarte mult, pentru că legea prevedea pedeapsa capitală pentru cel

care intra la împărat neinvitat și care nu era acceptat de acesta. Însă Estera înțelese faptul că Dumnezeu a chemat-o să fie împărătească pentru a rezolva această problemă, pentru a salva viața a mii de oameni. Așa că a mers la împărat, pregătind din timp fiecare cuvânt pe care avea să îl spună...

Estera nu știa că Dumnezeu intervenise deja în desfășurarea evenimentelor: împăratul nu putea să doarmă. În noaptea în care avea insomnie, a cerut să îi fie citite cronicile în care se povestea că un evreu îi salvase viața cu puțin timp în urmă. După un timp, s-a descoperit faptul că soția lui iubită este din același popor. Apoi evenimentele au luat o turnură neașteptată. Haman a fost pedepsit. Răzbunarea lui s-a întors asupra capului său. Iar pentru oamenii nevinovați „întristarea lor se prefăcuse în bucurie, și jalea lor, în zi de sărbătoare” (Estera 9:22).

Dumnezeu are mereu ultimul cuvânt.

#### ◇ GROAPA CU LEI

Încă un tânăr, Daniel. Ca pe mulți alți robi, cuceritorii l-au adus și pe el în Babilon. Tânărul era înțelept și a fost luat în slujba împăratului. Ajuns la

palat, a hotărât să rămână credincios lui Dumnezeu, să trăiască conform propriei conștiințe. Dumnezeu i-a dat lui Daniel capacități deosebite – putea tâlcui visele. Împăratul a observat acest lucru, iar fostul sclav a devenit consilierul împăratului. Autoritatea lui a crescut foarte mult.

Dar succesul lui Daniel a atras invidia miniștrilor, pentru că el „întrece pe toate aceste căpetenii și pe dregători, pentru că în el era un duh înalt; și împăratul se gândea să-l pună peste toată împărăția” (Dan. 6:3). Nu au reușit să întineze reputația lui Daniel: el era corect în toate lucrurile. Dar vrăjmașii lui au hotărât să folosească tocmai această credințioasă împotriva lui. Ei l-au convins pe împărat să dea o lege ciudată: cel care timp de o lună se va ruga vreunui Dumnezeu sau vreunui om, cu excepția împăratului, „va fi aruncat în groapa cu lei” (Dan. 6:7). Însă Daniel a rămas credincios și a continuat să se roage lui Dumnezeu. Dezorientat, împăratul a înțeles prea târziu că această lege era îndreptată împotriva sfetnicului său de încredere. În imperiul lui, un decret care purta pecetea împăratului nu mai putea fi schimbat. Așa că Daniel a fost aruncat în groapa

cu lei înfometatei.

Nu putem spune cine a avut mai mult de suferit, pentru că Daniel era înfometat ca un prizonier, iar împăratul nu putea mânca din cauza întristării; Daniel nu a putut dormi în groapa cu lei, iar împăratul nu a putut să adoarmă în patul său. Primul lucru pe care împăratul Dariu l-a făcut în dimineața următoare a fost acela de a merge la groapa în care fusese aruncat Daniel. Acolo a văzut că și lei rămăseseră flămânzi: „Dumnezeu a trimis pe îngerul Său și a închis gura leilor” (Dan. 56:22). Planul căpeteniilor s-a întors împotriva lor: mânia împăratului era foarte mare. Ei înșiși au fost aruncați în groapă și nu au mai ieșit niciodată de acolo. Daniel s-a întors la palat. Împăratul a poruncit ca toți „să se teamă și să se înfricoșeze de Dumnezeu lui Daniel” care „izbăvește și măntuiește” (Dan. 6:26, 27). Vrăjmașii nu au făcut decât să-l înalțe pe Daniel și slava Dumnezeului lui.

**Pentru cei credincioși lui Dumnezeu, chiar și cursele întinse de cei răi se transformă în oportunități.**

**„Toate lucrurile lucrează împreună spre binele celor ce se tem de Dumnezeu...” (Rom. 8:28).**



## CERURILE SPUN SLAVA LUI DUMNEZEU

Cerul... Spațiu fără sfârșit... Planete misterioase... Ele continuă și astăzi să trimită mici fascicule de lumină ca în zilele în care primii noștri părinți priveau cerul de deasupra grădinii Eden. „Cerurile spun slava lui Dumnezeu, și întinderea lor vestește lucrarea mâinilor Lui. O zi istorisește alteia acest lucru, o noapte dă de știre alteia despre el. Și aceasta fără vorbe, fără cuvinte al căror sunet să fie auzit” (Ps. 19:1-3).

Cerurile predică! Cerurile vestesc! Dar puteți întreba: „Ce ne spun cerurile? Ce ne descoperă ele? Cum să înțelegem glasul lor?”

Astăzi, sunt mulți cei care experimentează sentimente de incertitudine spirituală și morală, neîncredere și toate acestea se întâmplă pentru că în lumea noastră nesigură nimeni nu poate ști ce se va întâmpla mâine. Mâna care stă pe butonul ce poate declanșa mecanismul nuclear este tot a unui om păcătos și nedesăvârșit prin natura sa, care nu știe de ce și încotro se îndreaptă.

Incertitudinea dă naștere la teamă, iar teama ucide. Ca rezultat al acestor stări de lucruri, există mulți oameni pierduți care trăiesc într-o încordare permanentă, experimentând neliniște și neîncredere cu privire la ziua de mâine. Dar „ridicați-vă ochii în sus și priviți! Cine a făcut aceste lucruri?” (Is. 40:26).

Nu cumva acesta a fost motivul pentru care Dumnezeu ne-a permis să dezvăluim secretele Universului pentru

a ne da o ultimă ocazie de a ne trezi din apatia fatală în care locuim pe această planetă infectată de păcat? Oare nu pentru aceasta a ridicat El vălul dinspre spațiul cosmic pentru a ne vindeca de limitările noastre spirituale? Oare nu pentru aceasta ne-a arătat El infinitatea Universului pentru ca să îndrepte privirea noastră spre Sine ca Creator și pentru a ne determina să ne gândim la viitorul asupra căruia meditam atât de puțin?

„Ridicați-vă ochii în sus și priviți! Cine a făcut aceste lucruri?” Noi suntem martori ai unor minuni pe care cei care au trăit cu mult timp în urmă le puteau doarghi, ascultând cu atenție și înfrigurare șoaptele lor luminoase. Tehnologia cosmică actuală, telescoapele puternice capabile să pătrundă în adâncul Universului au oferit glas de tunet acestor șoapte abia perceptibile mai înainte.

Cosmosul ne cheamă la sine. Dar cu ce să începem mai întâi dacă nu cu Pământul nostru? Cu ce ritmicitate își face ocolul său de 24 de ore, cu ce exactitate se mișcă pe orbita sa cosmică! Poate întrebați: „Cum se explică acest fapt?”. Există o Mână care îl conduce. Iov a spus despre Dumnezeu: „El... spânzură pământul pe nimic”. Cu mai mult de 35 de veacuri în urmă Iov, inspirat de Dumnezeu, a spus ceea ce astăzi acceptăm bazându-ne pe descoperirile științei.

Mișcarea Pământului care determină ciclul anual este și mai uimitoare. Pământul se rotește în jurul Soarelui pe o mare orbită eliptică, străbătând mai mult de 940 de milioane de kilometri. Cu toate acestea, se mișcă de mii de ani cu o viteză constantă de aproximativ 108 000 km/h și își încheie călătoria anuală fără să întârzie nici măcar cu o sutime

de secundă! Gândiți-vă la aceste lucruri! Este posibil ca exactitatea, echilibrul și armonia să fie rezultatul unei întâmplări oarbe, al haosului sau al unei explozii cosmice? Ultimele descoperiri în domeniul astronomiei resping teoriile mai vechi și confirmă faptul că exactitatea și echilibrul care guvernează legile Universului este imposibil să fie considerate lucrări ale unei întâmplări oarbe.

David spune: „Cerurile au fost făcute prin cuvântul Domnului, și toată oștirea lor prin suflarea gurii Lui. Căci El zice și se face; poruncește, și ce poruncește ia ființă” (Ps. 33:6, 9). Astăzi, ca niciodată mai înainte, se confirmă adevărul acestor cuvinte, pentru că cu cât mai mult omul reușește să pătrundă în tainele cosmosului, cu atât mai mult observă planificare exactă a Universului, ceea ce nu poate fi doar o simplă întâmplare sau haos.

Măreția grandioasă a cerului uimește mintea omului! Observând ordinea din Universul lui Dumnezeu, suntem uimiți și ne minunăm de tot ceea ce vedem. Cât este de mic omul pierdut în acest colțșor al spațiului cosmic! Dumnezeu este așezat pe tron deasupra confuziei acestei lumi; nimic nu este ascuns de privirea Sa sfântă. Din veșnicia Lui mărețată și senină, El dă porunci pe care Providența Lui le consideră a fi cele mai bune.

Pentru a ne salva din păcat, Dumnezeu Tatăl a fost de acord cu jertfa de pe Golgota. Crucea a devenit podul peste abisul dintre Dumnezeu și om. Cerurile vestesc! Cerurile povestesc, ele vestesc că Dumnezeul care conduce atât de înțelept mulțimea lumilor din Univers, dorește să țină în mâinile Sale sfinte, să protejeze și să mângâie fiecare inimă care vrea să vină la El!

D. Vandeman

Unul dintre generalii americani a spus următoarele cuvinte înțelepte: „Singurul mod în care poți câștiga un război este să îl eviți!”.

Îmi amintesc mereu acest fapt atunci când, fiind consilier în probleme de familie și căsătorie, trebuie să consiliesc o familie care se află în război deschis. Nimeni nu poate câștiga acolo. Dar, fără a ține cont de ceva, războiul continuă – soțul și soția se comportă ca niște dușmani de moarte! Acest război este dus în mod ascuns în unele familii. Dușmănia există, chiar dacă este ascunsă, și poate fi fatală dacă nu este recunoscută în timp util și nu i se pune capăt.



## „NICIODATĂ NU TE VOI IERTA”

### O LOVITURĂ DE MOARTE DATE IUBIRII

Uneori, stau de vorbă cu soți care nu vor să recunoască că au sentimente dușmănoase unul față de altul. Ei spun că sunt doar indiferenți. Totuși, în urma unei cercetări profunde înțeleg că indiferența lor este rezultatul mâniei ascunse care a dus la depresie și le-a nimicit toate sentimentele – și bune și rele. Iubirea nu se poate dezvolta în inima în care se cuibăresc emoțiile negative: mânie, amărăciune, lipsă de bunăvoință, dezamăgire sau dușmănie. Relațiile negative au un singur numitor comun – spiritul neiertării. Trebuie să îl demascăm, să ne eliberăm pentru a înceta conflictele distrugătoare și pentru a deschide căi pentru multe binecuvântări, printre care se va număra și o refacere a legăturii fericite de căsătorie, ceea ce partenerii nu cred că va mai fi posibil să aibă loc.

Uneori, unul dintre soți protestează spunând: „Simțămintele mele sunt îndreptățite. Nici nu vă imaginați prin ce trec”. Îi răspund că problema nu este în aceasta. Dacă vreți să aveți familii pline de iubire, nu ar trebui să vă îngăduiți o exprimare neîntemeiată a mâniei sau a iritării. Neacordarea iertării sub orice formă în cadrul relației de căsătorie dă o lovitură mortală iubirii.

Dați-mi voie să vă împărtășesc două sfaturi care vă vor fi de folos. Primul: nu trebuie să vă lăsați conduși de emoții. Al doilea: nu sunteți prizonieri neajutorați ai trecutului. Iată care sunt argumentele de bază aduse de oameni atunci când li se spune despre necesitatea iertării. De cele mai multe ori, ei spun: „Poate că este așa, dar eu nu voi putea să iert niciodată ceea ce a făcut soțul meu” sau „Aș fi vrut să îmi iert soția, dar nu pot să mă împotrivesc propriilor simțăminte”. Astfel de oameni rămân prizonieri ai propriilor simțăminte sau ai evenimentelor care s-au întâmplat în trecut. Totuși, este scris despre creștini că ei au căpătat libertatea în Hristos (vezi In. 8:32, 36). De aceea, ar trebui să începeți prin a recunoaște că este nevoie să Îi oferiți lui Dumnezeu controlul asupra faptelor și gândurilor dumneavoastră.

#### Iertarea include trei etape:

1. Folosirea voinței noastre independente pentru a lua hotărârea

de a ierta.

2. Să planificăm să acționăm conform Cuvântului lui Dumnezeu.
3. Speranța în puterea lui Hristos. El va face o transformare a minții noastre pentru a începe să construiască o relație nouă între soți.

#### ÎN PRIMUL RÂND – HOTĂRĂȚI-VĂ!

Dumnezeu a lăsat o avertizare foarte importantă în Epistola către evrei pentru a le fi de folos partenerilor care vor să aleagă calea iertării: „Urmăriți pacea cu toți și sfințirea, fără de care nimeni nu va vedea pe Domnul. Luați seama bine ca nimeni să nu se abată de la harul lui Dumnezeu, pentru ca nu cumva să dea lăstari vreo rădăcină de amărăciune, să vă aducă tulburare, și mulți să fie întinați de ea” (Evrei 12:14, 15). Dumnezeu ne avertizează cu privire la faptul că cel care se încapățânează să nu ofere iertare, nu se va putea bucura de o viață împlinită și își va otrăvi propria viață prin amărăciune, dar și viața altor oameni. Neiertarea este echivalentă cu a te încarcera singur într-un lagăr de concentrare. Corrie Ten Boom (fostă deținută într-un lagăr de concentrare) seamănă neiertarea cu a rămâne ziua într-o cameră întunecoasă, cu draperiile trase, care să oprească intrarea luminii soarelui și a aerului proaspăt.



Uneori, este greu să iertăm. Dar Dumnezeu ne-a iertat nouă cu mult mai mult decât ne putem imagina. Atunci când hotărâți să iertați, vă dați seama că ați făcut un pas mare spre libertate, sănătate emoțională și creștere spirituală. Imediat ce soții iau hotărârea de a ierta la nivel intelectual și volitiv și pun aceasta în mâna lui Dumnezeu, ei se eliberează de supărare și de sub dominația trecutului. Atunci, orice ar

fi fost în trecut devine istorie, ci nu o realitate emoțională. Partenerii își deschid rănille în fața Marelui Vindecător și înțeleg că iubirea lui Hristos revărsată asupra lor aduce vindecare – durerea cea mare dispare.

Să ne amintim cuvintele lui Isus care descriu slujirea Sa: „Duhul Domnului este peste Mine, pentru că M-a uns să vestesc săracilor Evanghelia; M-a trimis să tămăduiesc pe cei cu inima zdrobită, să propovăduiesc robilor de război slobozirea, și orbilor căpătarea vederii; să dau drumul celor apăsați” (Lc. 4:18). Prin aceste cuvinte El ne oferă eliberare și vindecare. Nu există în cadrul căsătoriei nicio rană și nicio traumă emoțională pe care Domnul să nu o poată vindeca, dacă cei doi hotărăsc să se ierte unul pe altul și pun această problemă în mâna lui Hristos. Ura nu îi poate ține în robia neiertării, dacă ei aleg libertatea. Nicio emoție negativă nu îi poate stăpâni, dacă ei aleg să se elibereze de ea alegând ocrotirea Domnului Isus Hristos. Iubirea Lui va birui vechile sentimente de supărare. Este ca și cum am ridica draperiile grele și am deschide perdelele camerei întunecoase. Lumina o va umple și va alunga întunericul din toate ungherele ei. Aerul se va îmbogăți, va fi plăcut și dătător de viață.

#### ÎN AL DOILEA RÂND – ACȚIONAȚI!

Cel de al doilea pas este descris pe scurt în epistola lui Pavel către credincioșii din Efes, capitolul 4 cu versetul 31: „Orice amărăciune, orice iușeală, orice mânie, orice strigare, orice clevețire și orice fel de răutate să piară din mijlocul vostru. Dimpotrivă, fiți buni unii cu alții, miloși și iertați-vă unul pe altul, cum v-a iertat și Dumnezeu pe voi în Hristos”. Esența unor astfel de relații pline de o atitudine binevoitoare constă în faptul că fiecare se raportează la celălalt așa cum ar dori ca celălalt să se raporteze la el. Relațiile binevoitoare în locul acțiunilor negative sunt un semn de netăgăduit al iertării. Niciodată soțul și soția nu ar trebui să se învinovățească unul pe altul pentru trecut.

Îmi amintesc de un pacient a cărui soție îl înșelase cu câțiva ani în urmă. Mi-a spus că a iertat-o, dar modul în care el se raportează la ea arată faptul

că el nici acum nu are încredere în ea. Desigur că el nu a iertat-o cu adevărat, iar soția lui înțelege foarte bine acest lucru.

A ierta înseamnă să te desparți pentru totdeauna de durerea trecută și să te eliberezi de influența pe care ea o poate avea asupra prezentului. Aceasta ne conduce spre cea de a treia treaptă a iertării.

### ÎN AL TREILEA RÂND – GÂNDEȘTE-TE!

Acum a venit vremea să uiți trecutul și să privești în viitor. Acest lucru este posibil atunci când cei doi soți îi permit lui Dumnezeu să restaureze gândirea lor prin Cuvântul Său, înlocuind relațiile negative cu simțământul iubirii care aduce binecuvântare relațiilor conjugale.

Viața de creștin reprezintă atât prezentul, cât și viitorul. Dumnezeu a făcut în așa fel, încât creștinul să

înceapă viața din locul în care se află, dar diferit, în acord cu principiile lui Dumnezeu. Nu există nicio situație prea încurcată pentru ca Dumnezeu să nu o clarifice și să nu folosească tot ceea ce a fost în trecut spre binele nostru. Omului îi este greu să înțeleagă cum poate face Dumnezeu în așa fel, încât el să înceapă să trăiască având un trecut curat, dar El poate face aceasta și vrea să facă aceasta. Iubirea lui Dumnezeu este neseacă. Mila Lui nu se termină niciodată. Ea se înnoiește în fiecare dimineață.

De aceea, putem spune împreună cu apostolul Pavel: „Fraților, eu nu cred că l-am apucat încă; dar fac un singur lucru: uitând ce este în urma mea și mă arunc spre ce este înaintea” (Filipeni 3:13). Uitând jignirile din trecut, grăbiți-vă spre ceea ce este înaintea – acesta este modul prin care puteți intra în împărăția iubirii chiar din momentul în care oferiți iertare, pentru a trăi acolo până la sfârșitul zilelor.

Ce să facem cu relațiile negative dintre noi care sunt o barieră, care se ridică împotriva sentimentului de iubire? Trebuie să luați inițiativa și să mergeți primul să cereți iertare? Mai întâi, îndepărtați tot ceea ce vă face să vă înstrăinați unul de altul. Prin cuvinte, fapte și relații demonstrați că vă recunoașteți greșeala și vreți să o corecți. Pur și simplu, recunoașteți propriile greșeli și cereți iertare. Nu îl învinuiți pe celălalt! A-l obliga pe partener să se simtă vinovat este cel mai rău lucru pe care îl puteți face atunci când vreți să refaceți relația de iubire din cadrul căsătoriei. Chiar dacă partenerul nu va răspunde imediat într-un mod pozitiv, continuați să arătați prin comportamentul dumneavoastră binevoitor că ați iertat și că sunteți gata să iubiți până la capăt. Nu uitați că iertarea poate începe doar atunci când unul dintre parteneri face primul pas. De aceea, fiți dumneavoastră primul care pășiți înain

Ed Wheat

### O NEFERICIRE FERICITĂ

Este posibil ca evenimentele neplăcute să fie fole-sitoare pentru noi? Depinde de modul în care ne raportăm la ele. Putem să cădem sub atacurile lor și să fim cei mai nefericiți oameni sau putem să nu dăm înapoi și să vedem ceva bun, pozitiv chiar și în cele mai rele situații. Așa cum spunea un înțelept: „de obicei, fericirea vine la cel fericit, iar nefericirea la cel nefericit”.

Odată, mi s-a furat portmoneul în autobuz. În el erau bani, o invitație la niște conferințe creștine și o mică Evanghelie. Bineînțeles că m-am întristat. Nu îmi părea rău de bani (slavă Domnului că nu erau mulți bani în portmoneu), ci de Evanghelie și de invitație, pentru că îmi doream foarte mult să merg la acele conferințe. Dar, vai... Au trecut câteva luni. Odată, când am venit la serviciul divin de la biserică, am văzut doi băieți necunoscuți care stăteau chiar în fața mea. Dintr-o dată, am văzut în mână unuia dintre ei acea mică Evanghelie care fusese atunci în portmoneul meu! După serviciul divin, am mers la acel băiat și i-am povestit istoria cu portmoneul furat.

A amuțit și a recunoscut că în acea zi chiar el mi l-a furat. Când a găsit Evanghelia în interiorul lui, a început să o citească și, în felul acesta, a început să creadă în Dumnezeu. „V-am produs întristare, dar aceasta a dus la mântuirea mea”, a spus tânărul. Apoi mi-a propus să îmi dea înapoi banii care erau în portmoneu, dar eu i-am spus: „Tu te-ai întors la Dumnezeu, aceasta este cea mai mare recompensă pentru faptul că mi s-a furat portmoneul”.

Valentina Bogdanova



### O VIAȚĂ ÎMPLINITĂ

În lumea de astăzi, timpul se scurge rapid și, în această trecere a lui, oamenii se simt adesea încordați și deprimați. Experimentează durere, dezamăgire și se simt lipsiți de speranță. Acest fapt îi determină ca să își vândă la preț de nimic sănătatea și chiar viața cu scopul de a primi chiar și o ușurare temporară a stării în care se află. Sunt invitați: „Ascultați-vă simțămintele! Dacă simțiți că un anumit lucru este bun, acționați! Grăbiți-vă, altfel viața va trece fără a vă bucura de ea!”.

Persoanele dependente de alcool în secret sunt la fel de numeroase ca și cele fără adăpost. Iar fiecărui sărman de pe stradă, care caută încă o „doză”, i se alătură cel puțin o persoană „respectabilă” care încearcă să își înecă durerea cu ajutorul preparatelor legale.

Din ce în ce mai mulți oameni sunt dezamăgiți de propria viață. De cele mai multe ori, răsul este golit de adevărata bucurie și pacea sufletului este greu de găsit. Consumul de alcool și administrarea de medicamente nu fac ca vina să dispară, iar prosperitatea nu poate fi obținută cu ajutorul rețetelor. Chiar și cele mai noi apariții în domeniul farmaceutic au un efect de scurtă durată.

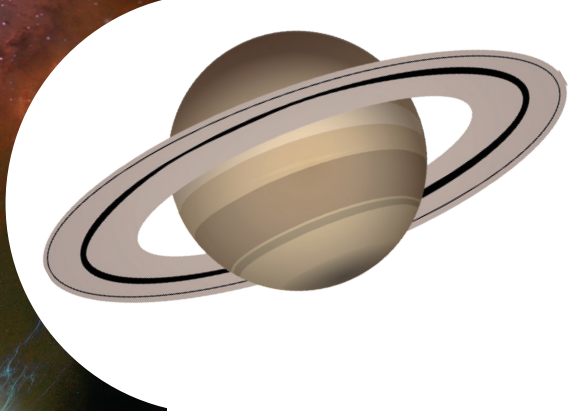
Nu este suficient să fii sănătos și să ai o siluetă de invidiat, tot așa cum nu este de ajuns să ai bogăție, faimă, frumusețe, putere... O viață împlinită presupune, în mod obligatoriu, creștere și dezvoltare spirituală. Nu venim în lumea aceasta cu un minim de resurse care să ne fie suficiente pentru a supraviețui, așa cum susțin evoluționiștii. Ne naștem cu rațiune și conștiință care să ne țină pe calea cea bună, cu un set de simțăminte și emoții care ne îmbogățesc viața.

În sufletul fiecărui om este o dorință profundă de a tinde spre ceva mai înalt, spiritual. Această năzuință a fost pusă în noi de Creator și este modul prin care suntem atrași spre Cel care poate să dea sens vieții noastre acum și pentru veșnicie.

Pentru aceasta a venit Isus! El ne spune: „Eu am venit ca să aveți viață și să o aveți din belșug!” (Ioan 10:10).

E. L.





## VIAȚĂ PE ALTE PLANETE

Cerurile sunt pline de mistere! Lumini solare luminează Universul. Pe cerul nopții se pot vedea în pustie discuri luminoase - farfurii zburătoare, la fel de reale ca și curcubeul și la fel de intangibile!

Ce sunt acestea - fenomene naturale, jocuri de lumină, reflexia ei sau cristale de gheață? Sunt baloane, zmeie gonflabile sau doar farse bine făcute? Dar poate este vreo navetă cosmică fantastică venită de dincolo de spațiu, pilotată de spiriduși de pe Marte, Venus sau Saturn care face viraje extraordinare cu o viteză amețitoare și care este intangibilă, inaccesibilă?

Sunt locuite celelalte planete? Sau Universul nostru nu este locuibil? Timp de veacuri, aceste întrebări i-au frământat pe oameni. În veacul nostru, în care asistăm la o dezvoltare extraordinară a științei și tehnicii, în care se fac descoperiri uimitoare, oamenii de știință care studiază aparițiile de pe cer, au putut să confirme câteva dintre afirmațiile neînțelese din Biblie.

Vom deschide Cuvântul lui Dumnezeu și vom căuta acolo răspunsuri la întrebarea atât de controversată cu privire la celelalte lumi. Cu siguranță că vom descoperi multe lucruri uimitoare. Mai întâi, vom citi din cartea prorocului Isaia: „Căci așa vorbește Domnul, Făcătorul cerurilor, singurul Dumnezeu care a întocmit pământul, l-a făcut și l-a întărit, l-a făcut nu ca să fie pustiu, ci l-a întocmit ca să fie locuit” (Is. 45:18). Există vreun motiv pentru care să putem limita viața doar pe planeta noastră? Este posibil ca Dumnezeu să creeze atât de multe lumi, dar să o facă doar pe una dintre ele bună pentru a fi locuită? Se poate ca Universul nostru frumos, ordonat, bine gândit să fie doar un pustiu singuratic fără sfârșit?

Nu! Există argumente în cer și în Biblie ale faptului că celelalte lumi sunt și ele locuite. De exemplu, James Jane, un renumit cercetător britanic spunea că în Univers există miliarde de alte lumi în care, ca și pe planeta noastră, există viață.

**Una dintre cele mai uimitoare afirmații cu privire la acest subiect**

**Îi aparține lui Bernard de Fontanela: „Ideea conform căreia există viață și pe alte planete, în afară de Pământ, nu contravine nici gândirii sănătoase și nici Sfintei Scripturi. Dacă Dumnezeu este proslăvit prin crearea unei lumi, înseamnă că slava Lui este cu atât mai mare, cu cât El creează mai multe lumi”.**

Este o concepție interesantă, nu? Înseamnă că o astfel de concepție „nu este contrară gândirii sănătoase sau Sfintei Scripturi”. Care sunt dovezile pe care le aduc astronomii în favoarea faptului că există viață și pe alte planete?

În sprijinul acestei afirmații este adus cel mai simplu dar și cel mai convingător argument: unele planete, cu siguranță, au înveliș atmosferic, care este o condiție a existenței vieții. Astronomii au confirmat acest lucru cu ajutorul telescoapelor și spectroscopelor.

● Desigur că nu putem afirma că există viață pe Lună. Se pare că acest satelit al Pământului a fost creat pentru a ne oferi lumină noaptea, reflectând lumina Soarelui. Pe Lună nu există nicio picătură de apă și nici aer. Putem să privim suprafața ei cu o înălțime de 40 km cu ajutorul unui telescop cu diametrul de 5 m. În fața noastră vom avea o imagine clară a ei, în care se va vedea fiecare crater. Dar nu vom observa nici un nor și nici măcar vreun indiciu al existenței atmosferei.

● Dar în jurul planetei Venus, care este denumită adesea sora gemă a Pământului, se vede foarte bine un inel frumos și luminos, în momentul în care se află între Pământ și Soare. Acesta, cât și un nor vag care înconjoară planeta, sunt indicii ale existenței atmosferei pe planeta Venus. Nici un telescop puternic nu a reușit să pătrundă dincolo de perdeaua groasă de nori care îi acoperă suprafața.

● Acum ne vom îndrepta spre planeta Marte, despre care am auzit atât de multe istorii misterioase și fantastice. Este de două ori mai mică decât Pământul, dar are doi sateliți care îi luminează suprafața. Aceștia sunt Deimos și Phobos. Primul are diametrul de doar 12 km, iar

cel de al doilea de 24 km. Marte are în mod sigur înveliș atmosferic; oricine se uită prin telescop poate observa urmele unui amestec chimic, indispensabil vieții. Cu ajutorul spectroscopului cu raze infraroșii, orientat cu un telescop, oamenii de știință au ajuns la concluzia că pe Marte există plante și apă, iar clima este potrivită pentru viața organismelor simple. Fotografii făcute pe Marte în diferite anotimpuri marțiene au arătat faptul că învelișurile polare se micșorează în timpul verii.

Tot ceea ce am spus până acum confirmă cuvintele spuse de astronomul regal britanic Harold Spencer Jones: „Universul este creat în așa fel, încât pare imposibil ca doar Pământul să fie singurul refugiu pentru viață”.

Să încercăm să ne uităm la limitele Sistemului nostru Solar. Se consideră că telescopul Palomar Hale (cu diametrul de 5 m), cu un reflector de lumină, este capabil să ofere imaginea a 40 de miliarde de sori din Calea Lactee – o galaxie sau un sistem stelar de care aparține și Soarele nostru. Dacă luăm cifra 8 ca medie a numărului de planete care aparțin fiecărui Soare și înmulțim cu 40 de miliarde de sori, concluzionăm că sunt 320 de miliarde de planete doar în galaxia noastră. Dar să nu uităm faptul că galaxia Calea Lactee este doar una dintre cele aproximativ 200 de miliarde de alte galaxii asemănătoare.

Doar aceste fapte pe care le-am expus ne conduc la concluzii uimitoare. Chiar dacă în fiecare galaxie ar fi locuibilă doar o singură planetă, ar exista 200 de miliarde de planete locuite! Este însă logic să afirmăm faptul că Creatorul a pus doar pentru câte o singură planetă din fiecare galaxie condiții pentru viață? Astronomii confirmă faptul că nimeni nu știe cât de mare este Universul nostru dincolo de cele 200 de miliarde de galaxii vizibile. Este uimitor faptul că astronomii celebri repetă ca un ecou cuvintele spuse de Bernard de Fontanela: „Ideea conform căreia există viață și pe alte planete, în afară de Pământ, nu contravine nici gândirii sănătoase și nici Sfintei Scripturi”.

Am făcut, așadar, cunoștință cu ceea



ce spun astronomii. Dar ce spune Biblia? Găsim pe paginile ei inspirate dovezi ale existenței vieții și pe alte planete? În Epistola către evrei (1:1, 2) citim că Dumnezeu a creat prin Hristos „veacurile” (n. tr. grecescul aionas folosit aici are și sensul de „lumile”, „universul”). Să observăm că „lumile” este la plural. Iar în Epistola către efeseni (3:14, 15) ni se spune: „Iată de ce, zic, îmi plec genunchii înaintea



**În Epistola către evrei (1:1, 2) citim că Dumnezeu a creat prin Hristos „veacurile” (n. tr. grecescul aionas folosit aici are și sensul de „lumile”, „universul”).**

Tatălui Domnului nostru Isus Hristos, din care își trage numele orice familie, în ceruri și pe pământ”. O altă afirmație convingătoare se găsește în Neemia 9:6: „Tu, Doamne, numai Tu ai făcut cerurile, cerurile cerurilor și toată oștirea lor... și oștirea cerurilor se închină înaintea Ta”.

Nu cumva aceste cuvinte confirmă faptul că există miriade de alte lumi locuite? Nu este nicio îndoială cu privire la faptul că locuitorii acestor lumi nu au căzut în păcat, pentru că este scris: „Oștirile cerurilor se închină înaintea Ta”.

Orice făptură din ceruri se închină înaintea lui Dumnezeu. Doar planeta noastră a pus la îndoială dreptul Lui la închinare, doar planeta noastră s-a răzvrătit împotriva lui Dumnezeu, doar planeta noastră I-a contestat autoritatea.

Acum, vă rog să îmi permiteți să ridic vălul care acoperă scena istoriei pentru a vorbi despre tragedia veacurilor în care planeta Pământ joacă rolul principal. Găsim toate acestea în cartea biblică Iov. Dumnezeu îl întreabă pe Iov: „Unde erai tu când am întemeiat pământul... atunci când stelele dimineții izbucneau în cântări de bucurie și când toți fiii lui Dumnezeu scoteau strigăte de veselie?” (Iov 38:4, 7).

Din modul în care Dumnezeu descrie creațiunea, aflăm că fiii lui Dumnezeu se bucurau văzând modul în care este creat Pământul. Cine erau acești „fii ai lui Dumnezeu”? Este evident că erau îngeri sau ființe care au fost create înainte de apariția vieții pe Pământ. Nu puteau fi oameni, pentru că aceste ființe deja existau atunci când planeta noastră era în proces de a fi adusă la existență.

Adam este numit fiul lui Dumnezeu: „Fiul lui Enos, fiul lui Set, fiul lui Adam, fiul lui Dumnezeu” (Lc. 3:38). Pentru că

Adam nu putea fi numit fiul altcuiva decât fiul lui Dumnezeu, el este numit în acest fel, fiul lui Dumnezeu prin creare. Și Adam a fost desemnat ca fiind conducătorul planetei care tocmai fusese creată. De ce să nu considerăm că Dumnezeu a creat ființe și pe alte planete, iar primii creați, conducătorii acestor lumi, să fie cunoscuți ca fiii lui Dumnezeu, ca și Adam? Este posibil ca să se fi întâmplat așa.

Oricum ar fi fost, noi citim în primul capitol al cărții Iov despre o adunare cerească interesantă la care participau „fiii lui Dumnezeu”: „Fiii lui Dumnezeu au venit într-o zi de s-au înfățișat înaintea Domnului. Și a venit și Satana în mijlocul lor. Domnul a zis Satanei: «De unde vii?» Și Satana a răspuns Domnului: «De la cutreierarea pământului și de la plimbarea pe care am făcut-o pe el»”. (Iov 1:6, 7). Fără îndoială că aici este vorba despre o întâlnire a fiilor lui Dumnezeu. Poate părea uimitor faptul că și Satana, Lucifer, a fost în numărul lor (chiar dacă doar de data aceasta). Se pare că el venise să reprezinte Planeta noastră. De ce nu era acolo Adam, „fiul lui Dumnezeu”?

Strămoșul nostru a renunțat la dreptul de a stăpâni asupra Pământului. A ales în mod conștient să o dea pe mâna vrăjmașului. Nu uitați faptul că, deși au trecut mii de ani, Lucifer încă pretinde conducerea lumii noastre. În timpul

ispitirii dure asupra lui Isus, I-a aruncat o provocare. Fiți atenți ce I-a spus: „Diavolul L-a suit pe un munte înalt, I-a arătat într-o clipă toate împărățiile pământului și I-a zis: «Ție îți voi da toată stăpânirea și slava acestor împărății; căci mie îmi este dată și o dau oricui voiesc. Dacă, dar, Te vei închina înaintea mea, toată va fi a Ta»” (Lc. 4:5-7). Satana pretinde că poate oferi conducerea Pământului cui vrea el. Observați că Isus nu răspunde pretențiilor Diavolului. El neagă doar dreptul pe care Satana și-l arogă cu privire la închinare: „Înapoia Mea, Satano! Este scris: «Să te închini Domnului Dumnezeului tău și numai Lui să-I slujești»” (Lc. 4:8).

Isus nu pune la îndoială căderea lui Adam. Tocmai această cădere a făcut ca El să vină pe Pământ. Isus nici nu contestă dreptul lui Satana de a fi conducătorul Pământului. El venise să pună capăt lucrărilor Diavolului. Isus a spus: „Acum are loc judecata lumii acesteia, acum stăpânitorul lumii acesteia va fi aruncat afară” (In. 12:31).

Textul Sfintei Scripturi ne lasă să înțelegem că locuitorii altor lumi nu cunosc moartea: locuitorii lor nu știu ce este teama și durerea. Dar o singură lume, ca parte a celor șapte planete cerești, s-a pierdut. Și, ca o mărturie plină de putere pentru toate timpurile, Dumnezeu întregului Univers a hotărât să dea pe Fiul Său pentru ca printr-un efort susținut să își unească familia: „Fiindcă atât de mult a iubit Dumnezeu lumea, că a dat pe Singurul Lui Fiu pentru ca oricine crede în El să nu piară ci să aibă viața veșnică” (In. 3:16).

Lumea se afla într-un pericol de moarte. Se părea că fusese pierdută. Dar atunci când a sosit momentul critic în istoria Universului, Fiul Lui Dumnezeu a renunțat la poziția Sa de la „dreapta Tatălui” și a biruit acolo unde Adam fusese înfrânt. El și-a dat viața pe teritoriul vrăjmașului pentru a aduce la îndeplinire mântuirea oamenilor. În acea zi, soarta Diavolului a fost hotărâtă. În acea zi, conducătorul Pământului a fost alungat. Și, în acea zi, s-au bucurat locuitorii cerului: „bucurați-vă, ceruri și voi care locuiți în ceruri” (Ap. 12:12).

Observați cum încheie Scriptura tabloul creării lumii. Cu siguranță, trebuie să existe și alte lumi locuite! Iar Scriptura confirmă că aceste planete sunt locuite de ființe care nu s-au îndepărtat de Dumnezeu lor. Este puțin probabil ca locuitorii altor lumi să ne supravegheze și să străbată constant spațiul apropiat de Pământ pe navele lor spațiale. Mai degrabă, ființele necăzute în păcat se află pe planetelor lor perfecte și urmăresc desfășurarea luptei dintre Hristos și Satana. Ei văd că se apropie sfârșitul acestei lupte – atât pe Pământ, cât și în inimile noastre. Cu respirația întretăiată, ei așteaptă momentul culminant al acestei lupte când Isus Hristos, Cel care are dreptul de a fi conducătorul Pământului, se va întoarce din nou în lumea noastră cu putere și slavă pentru a primi coroana pe care Adam a pierdut-o.

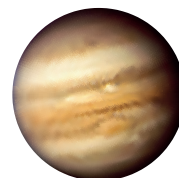


Așadar locuitorii cerurilor se bucură de izgonirea lui Satana (vezi Ap. 12:12). Mai departe însă citim: „Vai de voi pământ și mare! Căci diavolul s-a coborât la voi cuprins de o mânie mare pentru că știe că are puțină vreme”.

Cerul este curat și neîntinat de păcat. Lupta s-a mutat pe Pământ. Diavolul este înfuriat, pentru că timpul lui este pe sfârșite.

**Ce va face Dumnezeu cu lumea noastră răzvrătită? Ce va face cu păcatul? Golgota și doar Golgota – acolo se găsește răspunsul la aceste întrebări!**

D. Vandeman





## JOCURILE VIDEO: PROGRES SAU DEGRADARE?

**Jocuri video, rețele sociale, comunicare on-line, sport pe computer, dragoste pe internet, cumpărături on-line, cursuri pe internet, afaceri on-line... În care compartiment al vieții nu a pătruns încă internetul?! Dar împreună cu beneficiile aduse de lărgirea orizontului de dezvoltare prin intermediul rețelei mondiale, internetul ascunde și pericole pentru utilizatorii neexperimentați, asemenea pânzei de păianjen pentru muscă. Unul dintre pericole este acela al jocurilor video.**

În luna iunie a anului 2018, Organizația Mondială a Sănătății (OMS) a inclus pentru prima dată în mod oficial dependența de jocurile video în rândul afecțiunilor. Mult timp a fost o dispută între oamenii de știință cu privire la pericolul și siguranța pe care o oferă aceste jocuri, iar hotărârea luată a fost una foarte dificilă. Încă se continuă disputa, dar pericolul jocurilor video este recunoscut, iar tații și mamele vor putea mai ușor să hotărască dacă se merită sau nu să își lase copilul să intre pe terenul alunecos al jocurilor video.



Dependența de jocuri este doar una dintre adicțiile care nu pot fi tratate medicamentos pe care internetul le provoacă. Această dependență se naște în urma experimentării unui anumit comportament care aduce satisfacție emoțională și care determină ca din nou și din nou să fie făcute aceleași acțiuni.

O dependență prea mare de jocuri impune intervenția specialiștilor și ea se dezvoltă într-un procentaj de 7-8 % în rândul gamerilor. Acesta nu este un procent așa de mic precum se pare. Se vorbește despre dependența de jocuri doar atunci când jocurile distrag o persoană de la activitățile care îi sunt neapărat necesare și care mai înainte fuseseră importante și valoroase pen-

tru el: studiile, lucrul sau chiar hrana și somnul. Persoana dependentă începe să nu mai controleze timpul petrecut în fața computerului, iar atunci când se încearcă să i se arate că are o problemă, neagă existența ei.

De cele mai multe ori, în rândul celor dependenți ajung persoanele care au particularități congenitale de dezvoltare a psihicului sau cei care se află în mijlocul oamenilor care îl fac să fie neîmplinit din punct de vedere psihic, iar ei vor încerca să înlocuiască cu ceva această neîmplinire. Cea mai mare parte a celor dependenți se găsește în rândul adolescenților care, chiar dacă se află într-un climat psihologic și emoțional favorabil, trec printr-o perioadă de creștere dificilă și sunt expuși unei furtuni hormonale care îi face mai sensibili la simțămintele „pozitive” primite din partea unor stimuli artificiali.

### CAUZE ȘI EFECTE

Succesul este atins mult mai ușor într-un joc, decât în viața reală. A te simți erou, învingător care poate face ceva deosebit în viața reală sunt simțăminte pe care le experimentează doar câțiva, dar, având joystickul în mână, tot timpul te poți considera un erou. Ieșind dintre granițele realității virtuale, în lumea reală te transformi din nou într-un șoricel gri de care nimeni nu are nevoie, respins de colegi, uitat de părinți... De aceea, vrei să retrăiești din nou și din nou acel sentiment de superioritate, de încredere în sine, deci trebuie să intri din nou în joc.

Minutele și chiar orele trec neobservate în fața ecranului. Nu este nevoie nici de apă, nici de somn, îndatoririle zilnice pot să mai aștepte... Omul se setează pentru joc în adevăratul sens al cuvântului, ignorând toate semnalele gândirii sănătoase. Seamănă cu dependența de droguri? Da, seamănă! Pentru că orice acțiune care îi aduce individului plăcere organismul, primește de la creier porția de bucurie și motivația de a căuta din nou această plăcere dată de hormonul numit dopamină. Creierul nu face diferența între sursele care îi aduc această plăcere, contează doar rezultatul. De aceea, toate dependențele sunt asemănătoare-

re din acest punct de vedere. Creierul vrea să continue sărbătoarea!

După o stimulare puternică, apare simțământul scăderii eficienței, al oboselei, al epuizării – pentru că au secăt rezervele magice de dopamină. De aceea, trebuie o stimulare mai puternică, mai îndelungată pentru a avea același rezultat. Aceasta este natura tuturor dependențelor.

Majoritatea jocurilor video implică împușcături. A ajunge, a dezarma, a ucide, a fugi din fața inamicului... aceste acțiuni constituie esența lor. Vor încerca jucătorii să se comporte în același fel și în viața reală? Cercetările au demonstrat faptul că există un astfel de pericol.

Asociația americană de psihologie a adoptat în 2005 o rezoluție pe care a ratificat-o și în 2015. În ea se menționează faptul că jocurile video agresive sunt de vină pentru stimularea simțămintelor, emoțiilor, comportamentelor negative și pentru scăderea empatiei, altruismului în rândul adeptilor lor. Contemplarea scenelor agresive și violente dă naștere unui comportament asemănător în viața celui care le vizionează. Și dacă acesta nu este doar un simplu telespectator, ci și un participant virtual al acestor scene, lui îi va fi mult mai ușor să le pună în practică în afara monitorului – creierul va începe să considere aceste comportamente ca fiind normale și pentru viața reală. Dincolo de creșterea agresivității, acest tip de jocuri măresc impulsivitatea și duc la scăderea rezultatelor școlare.

### DIMENSIUNILE INDUSTRIEI

Dimensiunile industriei jocurilor video ating mărimi colosale. În lume sunt aproximativ 2,3 miliarde de jucători împătimiti și 46 % dintre ei joacă pe bani. Venitul total al industriei jocurilor în anul 2018 a fost de 137,9 miliarde de dolari. Veniturile de bază sunt aduse de cei 51 % de jucători care folosesc dispozitive mobile, iar numărul lor crește cu 25,5 % în fiecare an. Dacă vă întrebați ce fel de telefon să îi cumpărați copilului pentru a putea fi mereu în legătură cu el, luați în considerare acest fapt. Dacă telefonul nu va avea acces la internet, va fi mult mai bine, va fi în afara pericolului de a-i fi afectate sănătatea și sufletul.

Publicația „Argumente” spune că se așteaptă ca banii cheltuiți pe jocuri de către utilizatori să crească cu 180 miliarde de dolari până în anul 2021, cu o creștere medie anuală de 10,3 %. Regiunea Oceanului Pacific va deveni cea mai rentabilă, de acolo vor veni venituri în valoare de 71,4 miliarde de dolari, ceea ce reprezintă 50 % din veniturile mondiale.

În anul 2017, China a fost cea care a adus cel mai mare profit – aproape 38 miliarde de dolari, pe locul doi se află piața din SUA, cu un profit de 30 miliarde de dolari. Al treilea loc este ocupat de Japonia cu 19,9 miliarde de dolari.

Dar piața jocurilor video continuă să se dezvolte în toată lumea. Pentru a micșora influența negativă a jocurilor video, sunt adoptate diferite măsuri atât din partea organizațiilor medicale, cât și din partea autorităților și a comercializatorilor de astfel de produse. Pentru aceasta, corporația Apple a pus în aplicare inițiativa Digital Health care are menirea de a-i ajuta pe consumatorii de jocuri video să controleze timpul pe care îl petrec în fața ecranului. Este o inițiativă bună, dar nu credem că va fi de folos oricărui jucător, ci doar celor foarte bine organizați sau celor care se pot controla pe sine; iar aceștia, de regulă, nu stau prea mult timp la jocuri.

## CARE ESTE TRATAMENTUL PENTRU DEPENDENȚĂ?

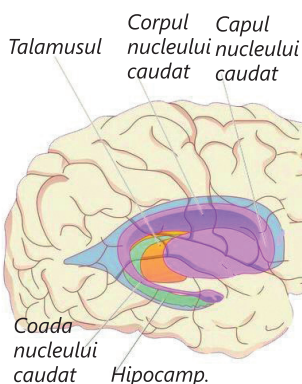
Doar prin abțință totală față de lucrurile care provoacă dependență și printr-o satisfacere înțeleaptă a nevoilor emoționale naturale ale individului se va ajunge la succes! Da, vă veți confrunta cu „sevrăjul”, însă, cu timpul, creierul se va reface și se va obișnui să simtă plăcere de la stimulii simpli și naturali.

Procesul de vindecare va fi îndelungat și greu, dar rezultatul va fi că veți deveni cu adevărat liberi – veți fi capabili să luați hotărâri corecte și echilibrate care să ducă la creștere, ci nu la distrugere.

# CERCETARE: INFLEUNȚA JOCURILOR VIDEO ASUPRA CREIERULUI

Oamenii de știință și-au propus să afle modul în care jocurile video influențează capacitatea intelectuală a omului. Concluzia a fost că există atât beneficii, cât și dezavantaje. Se presupune că jocurile video ajută la dezvoltarea și consolidarea memoriei vizuale pe termen scurt, a atenției față de detalii, a vitezei de reacție care sunt foarte folositoare. Dar ceea ce se întâmplă cu celelalte părți ale creierului nu sunt nici pe departe efecte pozitive.

Cercetătorii canadieni de la Universitatea din Montreal au hotărât să vadă modul în care jocurile video de acțiune influențează hipocampusul. Aceasta este o componentă importantă a creierului care este responsabilă de formarea emoțiilor, transformarea memoriei de scurtă durată în memorie de lungă durată și care ajută la concentrarea atenției și controlează reacția la stres. De ea depinde și orientarea spațială – capacitatea de a face conexiuni între obiecte și spațiul în care acestea se află.



Încă o componentă importantă a creierului care a fost inclusă în studiul cercetătorilor este nucleul caudat. Această parte a creierului este responsabilă de învățarea comportamentală prin memorarea unei serii de acțiuni care încep de la punctul de plecare. Ea ne ajută să ne formăm deprinderi de mișcare, de exemplu mersul pe bicicletă.

În funcție de care dintre aceste structuri are mai multă substanță cenușie, se va forma un tip predominant de învățare: spațială sau comportamentală, dar merită remarcat faptul că ambele sunt importante pentru viață și experiență și nici una dintre ele nu poate fi neglijată.

Cercetătorii au arătat faptul că la șoareci și la oameni cantitatea de materie cenușie este invers proporțională în cele două structuri amintite: cu cât mai multă materie cenușie se află în hipocamp, cu atât mai puțină se va afla în nucleul caudat și invers. Cantitatea de materie cenușie depinde de cât de mult este utilizată acea parte a creierului. Deci, cu cât mai mult este stimulat nucleul caudat (prin stres, rutină, remunerare), cu atât mai puțin este stimulat hipocampusul. În consecință, nucleul se consolidează, iar hipocampusul slăbește, se atrofiază. Aici apare zona de risc.

Psihiatri spun că este o legătură directă între cantitatea mică de materie cenușie din hipocamp și o serie de dereglări neuropsihice serioase. Nivelul scăzut de materie cenușie creș-

te starea de neliniște, pot apărea atacurile de panică, scade memoria și concentrarea atenției, apar tulburări de gândire și de comportament, tulburări ale somnului. Pe fondul atrofierii hipocampusului apare boala Alzheimer – slăbirea memoriei. Este interesant faptul că în cadrul experimentelor pe șoareci s-a demonstrat faptul că practicarea moderată a exercițiilor fizice moderat sau perioadele de efort fizic intens favorizează formarea de celule noi în hipocamp.

Cum afectează jocurile video aceste structuri ale creierului? Oamenii de știință au măsurat cantitatea de materie cenușie din hipocampusul jucătorilor împătimiti (la experiment au participat 17 persoane), dar și la cei care nu utilizau jocurile video (au participat 16 persoane). Li s-a făcut RMN și le-a fost aplicat virtual testul 4-on-8 virtual maze (4/8VM) pentru a vedea care este strategia aleasă în mod spontan de creierul lor: comportamentală sau spațială.

Experimentul a arătat faptul că cei care utilizau jocurile video aveau un nivel scăzut al materiei în partea stângă a hipocampusului, pentru că în timpul jocului ei folosesc, de cele mai multe ori, un tip comportamental de reacții la ceea ce se întâmplă.

Cei care nu mai jucaseră până atunci astfel de jocuri, au fost rugați să facă acest lucru timp de 90 de ore. O parte dintre ei au jucat jocuri cu împușcături (Call of Duty: Modern Warfare 2), iar cealaltă parte au jucat pe o platformă 3D jocuri din seria Super Mario. Care a fost rezultatul? Nu s-a observat nicio diferență în nivelul de materie cenușie al celor două grupe după ce s-au jucat timp de 90 de ore.

Dar, la cei care au ales în mod conștient să folosească o strategie comportamentală (care se reglează în nucleul caudat), s-a observat o scădere a nivelului materiei cenușii în partea dreaptă a hipocampusului. La cei care au ales în mod spontan să folosească o strategie spațială s-a observat o creștere a cantității de materie cenușie în partea stângă a hipocampusului. La jucătorii de Super Mario nu s-a observat nici un efect negativ, deși a crescut nivelul de materie cenușie în hipocamp sau în cortexul cerebral, în funcție de strategia de joc aleasă.

Concluzie: este adevărat că jocurile video de acțiune într-o anumită măsură duc la dezvoltarea atenției vizuale, dar pot afecta negativ cantitatea de materie cenușie din hipocamp, în funcție de tipul de strategie pe care creierul alege în mod spontan să o folosească în timpul jocului. Dacă în viața reală jucătorul folosește în mod frecvent hipocampusul, memorând legătura dintre obiecte și spațiul pe care acestea îl ocupă, atunci el va acționa în același fel și în timpul jocului, iar hipocampusul lui se va dezvolta. Problema este că în rândurile jucătorilor sunt și persoane care sunt obișnuite să folosească în mod special nucleul caudat, adică să memoreze o serie de evenimente, începând de la punctul de plecare. La acest tip de oameni apare în timp atrofiera semnificativă a hipocampusului. Este periculos acest lucru sau nu? Rămâne să hotărâți singuri!

Sursa: G. L. West. *Impact of video games on plasticity of the hippocampus* // *Molecular Psychiatry*, vol. 23, 2017

Valoarea nutritivă a alimentelor pe care le mănâncă tinerii de astăzi este foarte foarte scăzută. Este greu să îi pui pe adolescenți să se gândească la efectele negative pe care alimentele pe care le consumă le vor avea asupra sănătății lor. Majoritatea trăiesc doar cu prezentul. Diversitatea de produse și accesibilitatea mâncării de tip fast-food influențează foarte mult modul în care aceștia își aleg porția zilnică de mâncare, tot așa cum este influențată și de prietenii lor de aceeași vârstă, de cultură și de reclame. Ce putem face pentru a schimba situația?



## CU CE

## SE HRĂNESC COPIII NOȘTRI?



În ultimii douăzeci de ani, obiceiurile alimentare ale copiilor s-au schimbat foarte mult. Ei mănâncă mai des, primesc mai multe calorii, pentru că au gustări permanente (chipsuri, înghețată, batoane de ciocolată, băuturi carbogazoase dulci), deseori iau masa în afara căminului, folosesc multe mâncăruri de tip fast-food. Mulți dintre ei nu au timp pentru micul-dejun. Acest obicei dăunător duce la o scădere a capacității de învățare și la un comportament nepotrivit în timpul orelor de curs.

### ROLUL FAMILIEI



Unul dintre factorii care influențează valorile alimentare ale copiilor este lipsa meselor în familie. Cercetările au arătat faptul că atunci când copiii mănâncă împreună cu părinții și cu rudele apropiate, alimentele consumate sunt mult mai sănătoase. Beneficiul meselor comune în familie nu este doar acela că este creată o atmosferă plăcută, ci și faptul că cel mic își creează obiceiuri alimentare asemănătoare cu ale părinților. Din păcate, sunt multe familii care nu mai stau la masă împreună.

Copiii care își aleg singuri alimentele sunt înclinați să opteze pentru produsele cele mai bogate în grăsimi, cele mai dulci și cele mai sărate. Dar alimentația nesănătoasă nu este singurul neajuns al mesei servite de unul singur. Mesele în familie formează o anumită disciplină, dragoste față de ordine, favorizează dezvoltarea emoțională a copilului și îi îmbunătățește capacitățile. Unii

cercetători afirmă că atmosfera de la masă și comensii sunt la fel de importanți în păstrarea sănătății unei persoane ca și calitatea produselor pe care le consumă.

### CEREALELE EXPANDATE ȘI DULCIURILE

În cereale, de obicei, sunt foarte puține grăsimi, sunt multe vitamine și fibre. Dar cerealele cu pregătire rapidă sunt foarte procesate, fiind îmbogățite cu grăsimi, sare și zahăr. În procesul de rafinare se pierde aproximativ 70% din conținutul de vitamine, microelemente și componente fito-chimice; de aceea, cei mai mulți dintre producători adaugă tot complexul de vitamine și minerale, iar micul dejun format din aceste alimente este alcătuit mai degrabă din suplimente alimentare. Cele mai multe reclame la cereale le prezintă ca fiind crocante, vitamine procesate sub formă de fulgi care asigură necesarul de vitamine și minerale chiar într-o singură porție. Mai mult de atât, cerealele îmbogățite costă cu 20% mai mult decât cele obișnuite.

Mulți cred că dacă au un mic dejun format din alimente îmbogățite cu cât mai multe vitamine și minerale, în restul zilei pot mânca ce vor. Această atitudine este total greșită. Consumatorul trebuie să știe că nici microelementele, nici componentele fito-chimice care s-au pierdut prin procesul de rafinare nu pot fi înlocuite. Mai mult de atât, cerealele care pot fi preparate rapid conțin foarte mult zahăr. În majoritatea cazurilor, zahărul și siropul de porumb alcătuiesc între 45 și 70% din calorii. În multe cazuri, este greu să spui că cerealele ce pot fi pregătite rapid sunt diferite de dulciuri. Dar fulgii dulci de cereale nu sunt singurul produs îndrăgit de copii. Băuturile carbogazoase, batoanele de ciocolată și înghețata conțin câte 5-8 lingurițe de zahăr pentru fiecare porție.

### RAPID ȘI PLIN DE GRĂSIMI

Fast-food-ul este o componentă a meniului zilnic al tinerilor de azi, pentru că ei petrec foarte mult timp în restaurante și cafenele. Copiii mici comandă, de cele mai multe ori, băuturi carbogazoase, hamburgeri, cheeseburgeri, pizza, înghețată și cartofi pai. Chiar dacă mâncarea de tip fast-food se potrivește ritmului rapid al vieții de astăzi, este foarte calorică, grasă, bogată în grăsimi saturate, colesterol, proteine și sare, săracă în fibre, cu puține vitamine și minerale. Un sandwich de la un restaurant



fast-food poate conține până la 900 mg de sodiu și, dacă mai este comandată și o porție de cartofi prăjiți cu ketchup, cantitatea de sodiu se poate dubla. De obicei, în salate sunt cantități mici de grăsimi, sodiu și calorii doar dacă nu a fost adăugată maioneză sau smântână.

Pe lângă mâncarea sărată, dulce și grasă pe care copiii o comandă la restaurant, același fel de alimente consumă și la cantinele școlare. Așadar, dacă vrem să le facem bine copiilor noștri, trebuie să îi învățăm să mănânce cât mai puține grăsimi, mai ales saturate, sare și calorii și să aleagă alimente sănătoase la școală sau când merg în oraș.

## PERICOLUL ÎNGRĂȘĂRII



Un experiment făcut asupra unei grupe de control din Boston a arătat faptul că majoritatea copiilor au o greutate corporală peste limita recomandată și că aceștia se ocupă foarte puțin cu sportul, față de cei de generația celor de aceeași vârstă care au trăit cu 30 de ani în urmă. De cele mai multe ori, copiii obezi își păstrează aceeași caracteristică corporală și la maturitate. Care este cauza creșterii în greutate a tinerilor și a copiilor?

Mulți dau vina pe o schimbare a rutinei zilnice. Pe primul loc în topul schimbărilor este scăderea timpului acordat activităților fizice. Pe locul al doilea se află alimentarea cu produse de tip fast-food, mult timp petrecut în fața televizorului și conflictele din familie. În familiile monoparentale sau cu probleme părinții nu sunt un exemplu pentru copiii lor și nu le oferă o perspectivă corectă asupra valorilor adevărate.

Odată cu dezvoltarea internetului și a televiziunii, a crescut și cantitatea de produse calorice consumate, cum ar fi pop-corn, gustări dulci și uscate și mâncarea de tip fast-food căreia i se făcea reclamă de către companiile de publicitate. Tot din cauza răspândirii internetului și a televiziunii, copiii mănâncă de foarte multe ori în timp ce vizionează ceva la televizor.

Oamenii de știință spun că, la 25% dintre cazuri, creșterea excesivă în greutate a adolescenților este cauzată anume de timpul îndelungat petrecut în fața televizorului pentru a urmări emisiunile televizate. Doctorul Dietz a arătat modul în care timpul îndelungat petrecut în fața televizorului influențează creșterea greutateii corporale. Subiecții care petreceau aproximativ o oră pe zi în fața televizorului au avut un procentaj de grăsime de 4,5%, iar cei care stăteau trei ore pe zi în fața televizorului – 19%.

Timpul îndelungat petrecut în fața televizorului duce la scăderea activității fizice, corelată cu o creștere a nivelului de colesterol din sânge. Copiii care petreceau mai mult de patru ore pe zi în fața televizorului aveau un nivel al colesterolului în sânge de 4,8 ori (mai mult de 200 mg/ml sau 5,17 mmoli/l) mai mare decât al celor care stăteau în fața televizorului mai puțin de două ore pe zi.

## CREȘTEREA NUMĂRULUI DE LIPIDE DIN SÂNGE

Cele mai mari pericole pentru sănătatea copiilor care suferă de obezitate sunt respingerea emoțională și socială, o stimă de sine scăzută, batjocurile celor de o vârstă cu ei și dereglările fiziologice. Odată cu înaintarea în vârstă, se adaugă și creșterea numărului de lipide din sânge, rezistența la insulină,

hipertonia și dereglările ortopedice.

Chiar dacă semnalele clinice ale apariției bolilor cardiovasculare încep să fie observate la vârste mai înaintate, știința a descoperit faptul că bolile de inimă și tensiunea arterială crescută își au rădăcinile în copilărie. Conform rezultatelor cercetării denumite „Studiul sănătății inimii în Bogaluse”, nivelul de colesterol din sânge avut în copilărie va determina indicatorii de mai târziu ai acestuia. O astfel de „urmărire” a factorilor de risc ne demonstrează faptul că bolile cardiovasculare și hipertonia pot fi prevenite încă din copilăria timpurie, mai ales dacă în familie sunt persoane care suferă de aceste boli.

La copii, factorii de risc „vin la pachet” (de exemplu, obezitatea merge mână în mână cu hipertensiunea arterială, creșterea nivelului de colesterol și cu accidentele vasculare cerebrale). La fel se întâmplă și în cazul maturilor, dar situația este mult mai gravă în cazul lor. O cercetare făcută în orașul Muscatine (Iowa) a arătat faptul că la 60 % dintre maturii care aveau un nivel al colesterolului de tip LDL ridicat avuseseră aceeași problemă și în copilărie.

Medicii subliniază în mod repetat faptul că toți copiii, începând cu vârsta de doi ani, ar trebui să consume hrană sănătoasă pentru a evita apariția bolilor cardiovasculare. Copiii de vârstă școlară ar trebui să mănânce produse cu un conținut mic de grăsimi saturate și sodiu, adică să se ferească de cheeseburgeri, hamburgeri, cartofi prăjiți, crackerși grași, fructe de mare uscate.

## INDICATORI LA VEGETARIENI

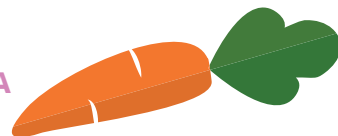


Alimentația vegetariană presupune consumarea unei cantități mici de grăsimi saturate și multe fibre, ceea ce este în conformitate cu recomandările dieteticienilor. Un meniu vegetarian echilibrat cu un conținut optim de calorii conține suficiente substanțe nutritive care să asigure necesarul zilnic al copiilor și adolescenților pentru a avea o sănătate bună și o dezvoltare normală chiar din primii ani. Nivelul de colesterol în sânge al vegetarienilor din Sidney (Australia) cu vârste cuprinse între 12-17 ani a fost cu 23 % mai scăzut decât al adolescenților de aceeași vârstă care nu erau vegetarieni. De cele mai multe ori, copiii vegetarieni au și un nivel al trigliceridelor mai scăzut.

## NECESITATEA CONTROLULUI MINUȚIOS

Conform recomandărilor Programului național (din Ucraina) de informare a populației cu privire la problema colesterolului la copiii proveniți din familii în care au existat cazuri de boli cardiovasculare (unul dintre părinți, bunici, unchi au avut infarct miocardic înainte de împlinirea vârstei de 55 de ani) sau în care unul dintre părinți are nivelul colesterolului mărit, se recomandă o investigație urgentă a numărului de lipide din sânge. Dar acest demers nu este sută la sută eficient, pentru că la jumătate din cazuri nu se reușește determinarea colesterolului din sânge prin acest procedeu. Copilul al cărui colesterol total sau colesterolul de tip LDL depășește 200 mg/dl (5,17 mmoli/l) sau 130 mg/dl (3,36 mmoli/l) trebuie ca să dea analize în mod regulat și să țină un regim strict care să aibă un nivel foarte scăzut de grăsimi și colesterol. Acest fel de dietă este necesară adolescenților care au un stil de viață sedentar, au greutate corporală mare, fumează, sunt predispuși la hipertonie.

## NECESITATEA SCHIMBĂRII STILULUI DE VIAȚĂ



Cunoscând faptul că unele boli cronice își au rădăcinile încă din copilărie și că dieta joacă un rol esențial în sănătatea copilului atât acum, cât și mai târziu, este foarte important să fie făcute anumite schimbări în obiceiurile alimentare ale copiilor:

- Copiii trebuie să crească aportul de fructe și legume proaspete din alimentație, să se hrănească mai puțin cu mâncare de tip fast-food și cu produse semipreparate care conțin multe grăsimi, sare și zahăr și să învețe să se ferească de gustările cu multe calorii. Părinții ar trebui să le fie exemplu în acest sens.
- Atât la școală, cât și acasă trebuie să li se dea produse degresate, cu un conținut scăzut de calorii, salate și fructe pentru ca cei mici să își poată forma un model alimentar sănătos și să aibă obiceiuri alimentare sănătoase.
- Atât la școală, cât și în afara orelor de curs copiii ar trebui să fie stimulați să facă mișcare fizică.
- Copiii care au un risc mare de apariție a bolilor cardiovasculare (anamneza familială, tensiune arterială mare, nivel mare de lipide în sânge, obezitate, diabet, sedentarism, fumat), trebuie să primească un regim alimentar individual.
- Prin intermediul mijloacelor media și al reclamelor ar trebui ca adolescenții și copiii să fie informați cu privire la hrana sănătoasă și la regulile de alimentație corectă.



## ÎN ATENȚIA GOSPODINELOR

● Dacă veți pune în saramura castraveților murați câteva boabe de muștar, ei vor fi mai gustoși și se vor păstra mai mult timp.

● Pentru a păstra condimentele ferite de lumină, de temperaturi ridicate și de umiditate, păstrați-le în vase închise ermetic și netransparente, confecționate din ceramică, porțelan sau sticlă. Fiecare condiment trebuie să fie pus într-un vas separat și să fie păstrat cât mai departe de aragaz.

● Dacă veți ține lămâia timp de 20 de minute în apă caldă, ea va avea mai multă zeamă.

● Fasolea va fi mai gustoasă și mai hrănitoare dacă aruncați apa imediat ce începe să fiarbă și turnați peste ea apă rece, peste care adăugați apoi două linguri de ulei.

● Mirosul neplăcut din bucătărie va dispărea dacă veți arde o coajă uscată de portocală sau de lămâie.

● Nu aruncați apa în care ați fiert legume. Lăsați-o să se răcească și udați cu ea florile de cameră.

● Dacă v-ați tăiat la deget și nu aveți la îndemână apă oxigenată sau alt antiseptic care să oprească sângerarea, presărați pe rană puțin zahăr, iar sângerarea se va opri imediat.



## UN TALANT VALOROS

Lucrarea gătitului să nu fie privită ca un fel de robie. Ce s-ar întâmpla cu cei ce cred acest lucru, dacă toți cei ce sunt angajați în gătit ar renunța la munca lor, cu scuza neserioasă că nu este suficient de onorabilă? Gătitul ar putea fi privit ca fiind mai puțin de dorit decât alte ocupații, dar în realitate este o știință mai valoroasă decât celelalte științe. Așa privește Dumnezeu prepararea mâncării sănătoase. El pune un mare preț pe aceia care înfăptuiesc o slujire credincioasă în pregătirea unei mâncări

sănătoase și gustoase. Cel care înțelege arta pregătirii corecte a alimentelor și care folosește această cunoștință se face vrednic de laude mai mari decât cei ce sunt angajați în orice altă ramură de lucru. Acest talant ar trebui privit ca fiind egal în valoare cu zece talanți; căci folosirea lui corectă are mult de-a face cu păstrarea organismului uman în starea de sănătate. Pentru că este legat nemijlocit de viață și sănătate, este cel mai valoros dintre toate darurile.

E. G. White

## RECETE

### TARTĂ VEGANĂ

#### Ingrediente:

„Aluat elvețian”:

- 0,5 pahar apă foarte rece
- 1/3 pahar ulei
- 0,5 lingurițe sare
- 2 pahare făină

#### Umplutura:

Banane, căpșune, fructe de pădure (proaspete sau congelate).  
Le tăiem felii și le punem pe blat.

#### Crema:

- 1 pahar semințe de floarea soarelui
- 0,5 pahar fulgi de cocos
- 0,5 pahar miere
- 0,5 pahar carob
- 1 linguriță cicoare
- 1 linguriță sare
- 0,5 pachet vanilie
- banane
- 3 pahare de apă (în total)
- 6 linguri amidon de cartofi sau 12 linguri amidon de porumb (pot fi folosite și 5 g agar-agar)

#### Mod de preparare:

Primele trei ingrediente se mixează bine până ce devin spumoase. Adăugați făina cernută. Amestecați și lăsați să se odihnească pentru a se întinde bine. Întindeți apoi aluatul până va avea grosimea de 5 mm. Puneți-l în tavă. Înțepați-l cu o furculiță. Coaceți-l timp de 20-30 de minute la temperatura de 180°C. Amestecați cu mixerul semințele de floarea soarelui cu un pahar de apă până când se obține o masă omogenă. Adăugați încă două pahare cu apă și toate celelalte ingrediente. Puneți-le pe foc și mestecați continuu până încep să fiarbă. Nu fierbeți mai mult de 5 minute. Turnați crema peste prăjitură. Lăsați la rece 2-3 ore. În loc de cremă puteți folosi Nutella.



### TRANDAFIRAȘI CU USTUROI ȘI CARTOFI

#### Ingrediente:

- 4,5 pahare cartofi
- 2,5 linguri ulei de cocos
- 1 pahar caju (înmuiați)
- 1 cățel de usturoi
- ½ pahar lapte vegetal
- 1 ceapă
- 2 lingurițe amidon de porumb
- 4 linguri ceapă verde
- Sare după gust

#### Mod de preparare:

Cartofii se curăță de coajă, se taie cuburi și se fierb până se înmoaie, apoi se pasează. Amestecați caju-ul înmuiați, laptele și amidonul de porumb. Mărunțiți-le până când veți obține o masă omogenă. Într-un vas mic, puneți usturoiul pisat și 1,5 linguri de ulei de cocos. Încălziți timp de un minut în cuptorul cu microunduri. Adăugați acest amestec peste caju împreună cu ceapa. Adăugați sare și apoi amestecați și adăugați cartofii piure. Puneți amestecul obținut într-o pungă de patiserie cu vârful în formă de stea. Pe o tavă unsă veți pune trandafirășii prin presarea ușoară a pungii. Ungeți-i cu uleiul de cocos rămas. Încălziți cuptorul la 200°C. Coaceți trandafirășii timp de 40 de minute sau până când devin aurii. Presărați-i cu ceapă verde.





Cercetătorii de la Universitatea din San Francisco, California, au anunțat că depresia și anxietatea sunt factori la fel de importanți ca și obezitatea și obiceiurile nesănătoase, atunci când vorbim despre apariția unor boli.

Pe parcursul a 4 ani, specialiștii au analizat starea de sănătate a 15418 vârstnici. Nivelurile depresiei și anxietății au fost

evaluate cu ajutorul unor chestionare. Participanții au fost întrebați dacă la momentul actual fumează și care este masa lor corporală. De asemenea, subiecții au prezentat diagnosticul medical pe care îl au și simptomele somatice.

Cercetarea a arătat faptul că 16% (2225 subiecți) sufereau de un nivel ridicat al stresului și al anxietății, 31% (4737 subiecți) erau obezi, iar 14% (2125 subiecți) erau fumători.

În rândurile subiecților cu niveluri mari ale stresului și anxietății, riscul apariției bolilor de inimă era mai mare cu 65%, riscul producerii unui accident vascular cerebral era mai mare cu 64%, al hipertoniiei era mai mare cu 50%, iar al artritei cu 87% față de cei care nu prezentau simptome ale depresiei sau anxietății. Aceste cifre sunt în general similare cu cele obținute în urma analizării creșterii riscului cauzat de

fumat și obezitate. În ceea ce privește artrita, depresia a umbrit toți ceilalți factori provocatori.

Simptome ca durerile de cap, indigestia, durerile de spate și dificultățile de respirație cresc exponențial în prezența stresului și anxietății. De exemplu, probabilitatea apariției durerilor de cap la persoanele depresive era cu 161% mai mare decât la subiecții obezi sau fumători, dar care nu erau depresivi.

În multe privințe, rezultatele studiului clarifică efectele pe termen lung ale depresiei și anxietății netratate. Aceasta este o altă dovadă a faptului că tratamentul la timp al acestor afecțiuni nu numai că poate îmbunătăți semnificativ starea de spirit, dar și poate reduce foarte mult riscurile pentru sănătate.

Sursa: med.vesti.ru

## IMPRESIILE PACIENȚILOR

CENTRULUI DE SĂNĂTATE „SPERANȚA” DIN SĂRATA NOUĂ



### INTERVIU CU PACIENTA COTOROBAI LIUDMILA

#### 1. Bună ziua! Cum vă numiți?

Mă numesc Cotorobai Liudmila.

#### 2. Ce v-a determinat să veniți la acest sanatoriu?

Am revenit a patra oară ca pacientă la Centrul de Sănătate „Speranța” pentru ca să-mi refac sănătatea, să scad în greutate, să-mi formez obiceiul de a mânca sănătos și să duc un mod sănătos de viață.

#### 3. Vi s-au îndreptătit așteptările? Ce v-a impresionat cel mai mult?

Și de data aceasta așteptările mi-au fost îndreptățite. Îmi plac foarte mult alimentația, lecțiile doctorului, gimnastica și plimbările în aer liber (la distanțe lungi).

#### 4. Ce ne puteți spune despre procedurile care se fac aici, despre personalul medical?

Procedurile sunt minunate, eficiente. Programul este bine gândit, atitudinea față de pacienți este respectuoasă, plină de atenție și de răbdare. Mi-aș dori să vină și tineri mai mulți, să fie atrași spre o atitudine atât de bună.

#### 5. Ce le-ați recomanda altor oameni?

De 3 ori, din cele 4 ocazii în care am fost aici, am venit împreună cu prietenii. Toți au rămas foarte mulțumiți. Le recomand tuturor oamenilor care au nevoie de un mod sănătos de viață, și cu atât mai mult celor care au probleme de sănătate, să vină aici.

### IMPRESII DE LA ELENA GUȚU

Mă numesc Elena Guțu.

Am venit la sanatoriul „Speranța” la îndemnul copiilor mei și a unei persoane cunoscute care a fost la acest sanatoriu.

Din prima zi am înțeles că e ceva deosebit în acest loc. Comportarea lucrătorilor medicali și a personalului tehnic, zâmbetul lor de pe față m-au uimit.

Procedurile diferă totalmente de cele de la alte sanatorii. Aici m-am convins încă o dată că sănătatea e în mâinile noastre. Trebuie să mâncăm cât mai multe fructe și legume, iar apa să fie primul produs de îndată ce deschidem ochii.

Mi-au plăcut toate procedurile: împachetările, băile cu jet, băile pentru mâini și pentru picioare... Masajul cu

parafină diferă foarte mult de masajul obișnuit. Sala de gimnastică este bine amenajată, exercițiile sunt bine gândite și instructorul e binevoitor. Mi-au plăcut și plimbările în aer liber, discuțiile de viață cu domnul capelan, orele de sănătate cu doctorul, bucatele gustoase și frumos aranjate. Cu toate că bucatele erau din produse de post, toți ne sculam de la masă mulțumiți și sătui. Am învățat multe lucruri noi la lecțiile de culinare.

Vă spun un mare MULȚUMESC și mă închin cu respect înaintea întregului colectiv, vă doresc multă, multă sănătate. Cred și sper că ne vom mai revedea.

Să vă aibă Domnul în pază!



despre Centrul de Sănătate «Speranța»

## CENTRUL DE SĂNĂTATE „SPERANȚA”



Într-un cadru natural splendid, vei găsi un centru nou și modern, echipat la cele mai înalte standarde, unde un personal bine pregătit te va răsfăța cu cele mai bune proceduri și activități în vederea relaxării și restabilirii sănătății.

[www.centrusperanta.org](http://www.centrusperanta.org)  
[www.facebook.com/centrusperanta](https://www.facebook.com/centrusperanta)

Înscriere prealabilă la nr. de tel.: 0(263)62-1-34  
067-65-21-47



### SERIILE APROPIATE:

17 februarie - 28 februarie  
3 martie - 14 martie  
17 martie - 28 martie  
31 martie - 11 aprilie  
14 aprilie - 25 aprilie  
5 mai - 16 mai  
19 mai - 30 mai

Sărata Nouă, Raionul Leova.



## CENTRUL EDUCATIV „VIAȚĂ DIN BELȘUG”

vă oferă:

- lecții despre modul sănătos de viață cu medici calificați
- clase de bucătărie vegetariană
- învățarea tehnicilor mersului scandinav și practicarea lui
- programul „Adio, țigări!” (pentru cei care doresc să se lase de fumat)
- programul de antrenamente pentru slăbire
- programul de restabilire a vederii „Viață fără ochelari”
- programul antistres „Bucurați-vă de viață”
- studierea limbii engleze
- studierea limbii române
- studierea Bibliei: cursul „Așa vorbește Biblia” și consultația pastorului
- consultația psihologului
- clubul copiilor „Căutătorii de aventuri”
- clubul de tineret „Așa sau altfel”.

or. Chișinău, str. Putnei 66a  
tel: 0(22) 467950, 069028978

  
**STILIMED**  
CENTRU MEDICAL

CARDIOLOGIE  
ENDOCRINOLOGIE  
GASTROENTEROLOGIE  
KINETOTERAPIE  
IMAGISTICA MEDICALĂ  
LABORATOR DIAGNOSTIC  
LOGOPEDIE  
NEUROLOGIE  
PEDIATRIE  
PSIHIATRIE  
PSIHOLOGIE  
REUMATOLOGIE  
STOMATOLOGIE  
UROLOGIE

ofera servicii medicale de înaltă calitate pentru toate vârstele!

oferă prin pachet medical publicului larg interesat următoarele servicii medicale:



15.01.2019 - 28.02.2019

**REDUCERE**

Examinarea complexă a GLANDEI TIROIDE:  
Consultația medicului Endocrinolog;  
Teste speciale de Laborator  
pentru hormonii glandei tiroide -20%  
Ecografia și Ecografia Doppler  
a glandei tiroide -20%

Puteți face programări la tel.:  
022 99 09 30, 069 830 777

Republica Moldova, Chișinău,  
str. Ginta Latina 11/1, MD-2044  
(în spatele supermarketului "Green Hills")

Transport public spre Centrul Medical  
STILIMED:

AUTOBUZ: 5, 23  
TROLEIBUZ: 13, 16, 21, 23, 24, 26  
MICROBUZ: 113, 116, 117, 123, 129, 140,  
166, 191

[www.stilimed.md](http://www.stilimed.md)

## PUBLICAȚIE OFICIALĂ A BISERICII CREȘTINE ADVENTISTE DE ZIUA A ȘAPTEA DIN REPUBLICA MOLDOVA

**Responsabil de ediție:** directorul  
Departamentului Publicații al Uni-  
unii de Biserici Moldova - Stanislav  
Becciu

Articolele din ziarul «Comoara  
Ascunsă» sunt preluate și publicate  
cu permisiunea editurii «Джерело  
ЖИТТЯ».

**Redactor-șef:** Scurtu Ana  
**Traducere:** Perciun Rodica  
**Design:** Lilia Moldovanu  
**Imprimare:** Editura "Tipografia  
Centrală"  
**Tiraj:** 17000 ex.

**Adresa Redacției:** „Comoara  
Ascunsă”, Departamentul Comuni-  
care, Uniunea de Biserici Creștine  
Adventiste de Ziua a Șaptea din  
Republica Moldova, MD - 2070,  
mun. Chișinău,  
șos. Hîncești 136/1,  
tel. (022) 728473, fax 723170

[www.adventist.md](http://www.adventist.md)

**Datele de contact ale persoanei  
ce vă distribuie ziarul:**