

# COMOARA ASCUNSA



Nº02, 2018

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



6

CUM SĂ BIRUIM ISPITELE

8

PROTEJAȚI-VĂ CĂSNICIA

10

CUM SĂ REMODELĂM UN COPIL  
OBIȘNUIT SĂ PROFITE



2

...DAR PLANUL LUI  
DUMNEZEU SE VA ÎMPLINI



3

RĂSPUNDEȚI  
CHEMĂRII LUI HRISTOS



4

CREDINȚA ȘI  
SUPERȘTIȚIILE



Igor Croșciuc

## ...DAR PLANUL LUI DUMNEZEU SE VA ÎMPLINI

**I**sus a spus o pildă: «Țarina unui om bogat rodise mult. Și el se gândea în sine și zicea: «Ce voi face? Fiindcă nu mai am loc unde să-mi strâng roadele.» «Iată», a zis el, «ce voi face: îmi voi strica grânarele și voi zidi altele mai mari; acolo voi strânge toate roadele și toate bunătățile mele; și voi zice sufletului meu: «Suflete, ai multe bunătăți strânse pentru mulți ani; odihnește-te, mănâncă, bea și înveselește-te!» Dar Dumnezeu i-a zis: «Nebunule! Chiar în noaptea aceasta ți se va cere înapoi sufletul; și lucrurile pe care le-ai pregătit ale cui vor fi?» Tot așa este și cu cel ce își adună comori pentru el, și nu se îmbogățește față de Dumnezeu» (Lc. 12:16-21).

Această pildă ne determină să ne gândim la cât de scurtă este viața aceasta și la faptul că toate posibilitățile ce ni se oferă trebuie folosite pentru a deveni bogați pentru Dumnezeu, ci nu pentru a ne face doar nouă o situație materială cât mai bună, ceea ce înseamnă că vom pierde totul.

Majoritatea oamenilor își planifică viața așa cum o face și personajul principal din această pildă. Scopul pe care îl urmăresc este acela de a-și satisface nevoile primitive – să mănânce, să bea, să se veselească. Pentru aceasta, oamenii lucrează, câștigă și depun toate eforturile.

Dumnezeu, Singurul care nu depinde de timp și care cunoaște începutul și sfârșitul a tot ceea ce există, atunci când cheamă poporul să-și amintească și să analizeze trecutul, spune despre Sine: „Eu am vestit de la început ce are să se întâmple și cu mult înainte ce nu este încă împlinit. Eu zic: «Hotărârile Mele vor rămâne în picioare și Îmi voi aduce la îndeplinire toată voia Mea»” (Is. 46:10).

Așadar, numai intențiile lui Dumnezeu, planurile, gândurile și dorințele Sale se vor împlini negreșit. Nimic nu se poate pune în calea lor, nimeni nu le poate opri sau anula. Ceea ce pregătește Dumnezeu este întotdeauna

cel mai bine pentru noi, sunt țeluri mai înalte decât planurile noastre.

Sunt mulți oameni care au ajuns la succes datorită faptului că și-au planificat activitatea. De regulă, consecințele lipsei de planificare sunt improvizarea, nehotărârea, dorința de a merge după mulțime, mișcarea din inerție.

Planificarea minuțioasă și îndelungată poate să ne ajute să punem în ordine diferite compartimente ale vieții. Acestea sunt: obținerea unei educații, câștigarea și cheltuirea banilor, timpul pentru sport, odihnă, avansarea în carieră și altele asemănătoare. Chiar creșterea spirituală pentru lucrarea lui Dumnezeu poate fi inclusă în această listă.

Parcursul de succes al unui elev sau al unui student din învățământul superior depinde de planificarea calendaristică și tematică – atât anuală, cât și pentru întregul ciclu de învățământ. Lipsa ei ar conduce la supraîncărcare și la lipsuri în pregătirea academică.

Planul strategic pentru dezvoltarea unei companii permite creșterea volumului de producție, înmulțirea numărului locurilor de muncă, îmbunătățirea condițiilor de lucru și creșterea salariilor.

Este imposibil să ajungi campion olimpic fără să ai un plan de învățare și antrenament pentru mai mulți ani.

Nici viața oamenilor nu ar fi confortabilă fără un plan pe etape de construcție a cartierelor orașului, care să țină cont de infrastructura necesară.

În același fel, nu va exista creștere spirituală individuală fără o citire sistematică a Bibliei, fără o viață de rugăciune consecventă, fără frecvența regulată a serviciilor divine, fără rugăciuni stăruitoare pentru îmbunătățirea caracterului, pentru ca Dumnezeu să ne dea putere să renunțăm la obiceiurile rele și la dependențe.

Chiar și omul care este departe de Dumnezeu recunoaște faptul că este imposibil să ai totul sub control și să

prevezi totul. Chiar și cele mai bune metode de planificare a acestor domenii sau a altor compartimente ale vieții, alcătuite pe baza sfaturilor practice ale oamenilor, nu sunt făcute pentru a fi valabile oricând și pentru oricine.

Având în vedere acest fapt, aș vrea să reamintesc cuvintele apostolului Iacov prin care îi mostra pe creștinii care nu aveau loc în planurile lor pentru dorințele și hotărârile lui Dumnezeu: „Ascultați, acum, voi care ziceți: «Astăzi sau mâine ne vom duce în cutare cetate, vom sta acolo un an, vom face negustorie și vom câștiga!» și nu știți ce va aduce ziua de mâine! Căci ce este viața voastră? Nu sunteți decât un abur, care se arată puțințel, și apoi piere. Voi, dimpotrivă, ar trebui să ziceți: «Dacă va vrea Domnul, vom trăi și vom face cutare sau cutare lucru.» Pe când acum vă făliți cu laudăroșiile voastre! Orice laudă de felul acesta este rea” (Ic. 4:13-16).

**Sfânta Scriptură numește „mândrie” scopurile pe care ni le punem și rezultatele obținute, dacă nu este luată în considerare voia lui Dumnezeu cu privire la ele și dacă năzuința de a le atinge nu se bazează pe Dumnezeu.**

Atunci când ne facem planuri pentru viitor ar trebui ca, mai întâi, să ținem cont de voia lui Dumnezeu. Omul înstărit, amintit în pilda de la începutul articolului, ar fi putut să devină bogat și în ochii lui Dumnezeu, dacă ar fi încercat să capete înțelepciune și dacă s-ar fi supus sfaturilor lui Dumnezeu. Totuși, el nu și-a pus astfel de scopuri, ci și-a planificat viața așa cum a crezut el că este mai bine. Și-a plănuvit viitorul având în vedere doar propriile dorințe și beneficiile personale.

Ar trebui să ne plănuim viitorul cu înțelepciune, astfel încât el să fie în acord cu voia lui Dumnezeu. A fost un timp în care oamenii nu au dat atenție comportamentului neprihănitului Noe care se ocupa cu activități ciudate pentru ei. Dar a venit timpul când

s-au convins de faptul că modul lui de viață și alegerile pe care le-a făcut în fiecare zi au fost înțelepte, iar anii de lucru consecvent nu au fost pierduți în zadar.

De aceea, Isus îi învăța pe contemporanii Săi: „Cum s-a întâmplat în zilele lui Noe, aidoma se va întâmpla și la venirea Fiului omului. În adevăr, cum era în zilele dinainte de potop, când mâncau și beau, se însurau și se măritau, până în ziua când a intrat Noe în corabie, și n-au știut nimic, până când a venit potopul și i-a luat pe toți, tot așa va fi și la venirea Fiului omului”

(Mt. 24:37-39).

Mii de ani vor trece de la Noe și nimic nu se va schimba. Aceleași nevoi și dorințe omenești îi vor domina pe oameni. Vor fi conduși de aceleași motivații în plănuierea vieților lor.

Dar Dumnezeu se află deasupra tuturor planurilor oamenilor, chiar dacă nu sunt în acord cu voia Lui: „Omul face multe planuri în inima lui, dar hotărârea Domnului, aceea se împlinește” (Prov. 19:21).

Nu se merită să învățați acest lucru confruntându-vă cu dezamăgiri repetate, apărute după ce ați avut impresia

că posibilitățile sunt promițătoare și că sunt așa de ușor de folosit încât nu vă îndoiți de succes, dar totul s-a topit ca fulgul de nea ținut în palmă.

De ce s-a întâmplat așa? Poate că este o lecție pentru oamenii încrezuți în sine care ar trebui să înțeleagă faptul că totul are loc așa cum vrea Dumnezeu. Așa că, pentru a nu ne confrunța cu durerea și dezamăgirea, mai bine să aflăm din timp gândul și viziunea lui Dumnezeu, apoi să punem propriul plan de acțiune în acord cu cel pe care l-a pregătit Dumnezeu pentru noi.

## RĂSPUNDEȚI CHEMĂRII LUI HRISTOS

**D**umnezeu este plin de compasiune. Există oare păcate atât de mari încât să nu poată fi iertate de Dumnezeu? El este milos și face totul pentru a ierta, nu pentru a condamna. „Căci El știe din ce suntem făcuți; Își aduce aminte că suntem țărână” (Ps. 103:14). În mila și compasiunea Sa, El iartă încălcările noastre, dacă ne căim în mod sincer de păcate.

Iubirea lui Dumnezeu continuă să se reverse chiar și asupra celui care preferă să trăiască fără a ține cont de El. Dumnezeu folosește toate metodele pentru a-l determina pe un astfel de om să se întoarcă în casa Tatălui... Mila și compasiunea iubirii divine înconjoară fiecare suflet care se află în primejdie.

Nu cumva v-ați îndepărtat prea mult de Dumnezeu? Sculați-vă și mergeți la Tatăl vostru! El vă va observa când veți fi încă departe. Chiar de când veți face primul pas spre El în pocăință, veți fi cuprinși în iubirea Sa nemărginită. Urechea Lui este sensibilă în a auzi strigătul unui suflet chinuit. Îi este cunoscut chiar și primul gând pe care îl îndreptați spre El. Nu există nicio rugăciune, oricât de simplu formulată, nicio lacrimă, oricât de în taină vărsată, nici un pas spre Dumnezeu, oricât de slab ar fi, fără ca Duhul lui Dumnezeu să nu vină în întâmpinare. Chiar înainte ca rugăciunea să fie înălțată, înainte ca să conștientizați dorința sufletului, Hristos revarsă mai mult har ce vine în întâmpinarea harului care lucrează deja în sufletul omului.

Oricare ar fi trecutul dumneavoastră, oricare ar fi dezamăgirile cu care vă confrunțați în prezent, dacă veniți la Dumnezeu așa cum sunteți, slabi, neajutorați și dezamăgiți, Mântuitorul nostru vă va ieși în întâmpinare când veți fi încă departe, vă va cuprinde în iubirea Sa infinită și vă va îmbrăca în haina neprihănirii.



Asemenea păstorului cel bun, care își iubește oile și nu își găsește liniștea până când nu găsește chiar și o singură oaie pierdută, în același fel, însă cu mult mai mult, Dumnezeu iubește fiecare suflet rătăcit. Oamenii pot respinge iubirea Lui, se pot îndepărta de El, pot alege să aibă un alt domn, dar totuși ei vor continua să Îi aparțină lui Dumnezeu, iar El dorește din tot sufletul să îi întoarcă la Sine.

« *Fiindcă atât de mult a iubit Dumnezeu lumea, că a dat pe Singurul Său Fiu, pentru ca oricine crede în El, să nu piară ci să aibă viața veșnică (In. 3:16).* »

Cerul tânjește după cei pierduți, plecați departe de staul și așteaptă întoarcerea lor.

Dumnezeu ar trimite mai degrabă toți îngerii din ceruri pentru ca ei să fie un zid de apărare pentru cei credincioși, decât să permită ca ei să fie ispitiți și duși în rătăcire de „minunile” lui satana.

Îngerii, mesagerii slavei cerești, își oferă iubirea oamenilor și se îngrijesc fără încetare de cei căzuți și păcătoși. Ființele cerești fac eforturi de a atrage inimile noastre, ei aduc strălucirea locașurilor cerești în această lume întunecată. Cu grijă și răbdare ei încearcă să convingă sufletul omului să refacă legătura pierdută cu Hristos, să se apropie mai mult de El, mai mult

decât cred că se pot apropia.

Nu asculta șoaptele vrăjmașului care îți spune ca mai întâi să devii mai bun ca să poți veni apoi la Dumnezeu. Dacă vei aștepta acest moment, niciodată nu vei mai veni la El. Atunci când satana arată spre hainele tale murdare, repetă făgăduința Mântuitorului: „Pe cel ce vine la Mine nu-l voi izgoni afară” (In. 6:37). Spune-i vrăjmașului că sângele lui Isus Hristos ne curăță de orice păcat.

Acum Dumnezeu te cheamă să vii la El. Nu întârzia! El va fi milostiv în a-ți ierta păcatele și în a-ți vindeca sufletul.

Când furtuna încercărilor se năpustește asupra noastră, oile adevărate vor auzi glasul Păstorului adevărat.

Atunci vor fi depuse eforturi hotărâte pentru ca cei pierduți să fie salvați și mulți dintre cei care au părăsit staulul se vor întoarce pentru a-L urma pe Marele Păstor.

Mai mult decât orice, Dumnezeu prețuiește sfințenia poporului Său. El permite ca în viața fiecăruia în parte, a familiilor și a bisericilor să aibă loc evenimente nefericite pentru ca ai Săi copii să vadă pericolul care îi pustește și să își smerească sufletul înaintea Lui în pocăință. El se va comporta cu gingășie față de cel greșit. Îl va ierta și îl va îmbrăca în haina neprihănirii lui Hristos și îl va primi în prezența Sa.

Activitatea îngerilor cerești constă în a fi aproape și a-l susține pe cel care trece prin încercări, ispite și suferință. Ei lucrează mult și fără încetare pentru a salva sufletele pentru care a murit Hristos.

Îngerii doresc să facă pentru voi ceea ce voi singuri nu puteți face, ei doar așteaptă cooperarea voastră.

Răspundeți chemării lui Hristos!

Elena Cotliarova

Mark F.

# CREDINȚA ȘI SUPERSTIȚIILE

## CREDINȚA ȘI SUPERSTIȚIILE

***Omul a fost dintotdeauna atras de ceea ce era ascuns, dorind să cunoască ceea ce va fi, să știe care este cauza insuccesului sau cum să ajungă la succes, vrând să atragă persoana iubită.***

***Este greu să enumerăm toate motivele pentru care oamenii merg la ghicitorii ce se ocupă cu spiritismul. Sunt mulți cei care găsesc în acest păcat o modalitate de liniștire. Totuși, Cuvântul lui Dumnezeu condamnă astfel de practici.***

**N**iciodată oamenii nu au fost indiferenți cu privire la diversele fenomene și evenimente care au loc în lumea înconjurătoare. Dar pentru că nu puteau stabili de fiecare dată o legătură clară între cauză și efect, strămoșii noștri au păstrat în memorie anumite informații pe care le-au transmis generațiilor ulterioare. De multe ori, acestea includeau evenimente supranaturale. Iată de ce existența noastră este plină de multe semne care influențează cumva conștiința noastră și, uneori, viața. Cum să ne raportăm la ele?

Atunci când citim Evanghelia, vedem că Isus îi acuză pe farisei de orbire spirituală, pentru că ei nu puteau să prevadă vremea venirii lui Mesia, dar nu aveau probleme în a spune cum va

fi vremea. Bineînțeles că Domnul nu îi acuză pe ascultătorii Săi de faptul că, urmărind fenomenele naturale, au învățat să prevadă starea vremii. Știm cu toții faptul că, în zilele noastre, meteorologii folosesc mesajele trimise de stațiile meteorologice și datele primite din cosmos.

Dar sunt și alte metode. Ne retragem mâna cu teamă, ca să nu salutăm un om peste prag sau încetinim pasul atunci când vedem o pisică neagră... Mintea noastră este așa de plină de astfel de „nimicuri” încât uneori, fără să observăm, ne supunem lor manifestând credință în autenticitatea lor. De câte ori am auzit despre evenimente neplăcute care ar trebui să se întâmple în viața unui om pentru că s-a vărsat sarea, pentru că a căzut cuțitul cu vârful în jos sau pentru că a îmbrăcat tricoul pe dos. Și această listă poate continua.

Dacă vă gândiți că astăzi nu mai crede nimeni în așa ceva, vă înșelați amarnic. Centrele sociologice au dat publicității următoarea statistică: 47% dintre cei intervievați, care se consideră creștini, cred în vrăjitorie; 26% - în horoscop; 25% - apelează la spiritism. Este interesant faptul că numărul celor care cred în superstiții este de 2-4 ori mai mic la ateii, decât la creștini. Unii cred că nu este nimic rău în superstiții pentru că și străbunii noștri au crezut

în ele. Numai că nici ei nu cunoșteau totul și nu făceau totul corect.

Vă invit să vedem la ce ne conduce acceptarea conștientă sau inconștientă a diferitelor superstiții. Problema este că ajungem să fim dependenți de ele, iar aceasta va deveni factorul decisiv al vieții noastre. În acest fel, noi exprimăm necredință în Dumnezeu care a spus: „Nu se vând oare cinci vrăbii cu doi bani? Totuși niciuna din ele nu este uitată înaintea lui Dumnezeu. Și chiar perii din cap, toți vă sunt numărați. Deci să nu vă temeți: voi sunteți mai de preț decât multe vrăbii” (Lc. 12:6. 7).

Dumnezeu a știut că nu ne va fi ușor și că vom putea întâmpina neplăceri și temeri, pentru că diavolul se va strădui să ne prindă și să ne facă rău. De aceea, Cel Atotputernic ne asigură: soarta noastră este în mâinile lui Dumnezeu și nu ni se poate întâmpla nimic, dacă Dumnezeu nu permite acest lucru. Mai mult de atât, Isus ne asigură de faptul că nimic rău nu vine de la El: „orice ni se dă bun și orice dar desăvârșit este de sus, coborându-se de la Tatăl luminilor, în care nu este nici schimbare, nici umbră de mutare” (Ic. 1:17).

Bineînțeles că totul depinde de ceea ce în ce ne-am pus încrederea – în ce spune Dumnezeu sau în superstițiile înșelătoare. Puteți citi întreaga Biblie, de la Geneza la Apocalipsa, dar

nu veți găsi nicăieri susținere pentru credința în superstiții.

Dacă cunoașterea, la prima vedere condiționată de un fenomen fizic natural, nu poate fi folosită de toată lumea, ci se transmite unei alte persoane într-un mod supranatural, atunci ea poartă amprenta unei puteri exterioare. Să luăm de exemplu fenomenul „viței magice” (cu ajutorul căreia este descoperit locul în care se află izvoare subterane, n.tr.). Putem să credem că el apare ca rezultat al câmpului electromagnetic al pământului. Dar noi știm că „a mânui” această viță nu este o capacitate pe care o are oricine, ci ea aparține numai oamenilor care s-au dedicat acestui lucru.

Diavolul poate face multe semne, dar el nu oferă nimic așa pur și simplu, pentru tot există o plată. Avem exemplul lui Isus Hristos care a renunțat la orice fel de servicii din partea diavolului, atunci când a fost ispitit (Mt. 4:1-10). Chiar și când ne este greu sau ne doare, nu merită să căutăm ușurare temporară acolo unde există pericolul de a se manifesta puterile întunericului.

Bineînțeles că nu este ușor să te împotrivești ispitei și să nu mergi la o vrăjitoare sau la cei ce șoptesc, mai ales atunci când medicii recunosc că sunt neputincioși. Putem să ne îndreptăm spunând că acolo este rostită chiar și rugăciunea „Tatăl nostru”. Dar nu vă amăgiți! Aceasta este doar o mască, importante sunt doar vrăjile și

acțiunile magice. Uneori, aceste acțiuni sunt așa de absurde, încât este evidentă legătura lor cu o putere rea supranaturală. De exemplu, pentru a scăpa de negi trebuie să faci noduri pe o ață, apoi să o îngropi și să aștepti până va putrezi. E clar că ața nu vindecă. Atunci ce sau cine o face?

Cuvântul lui Dumnezeu ne îndeamnă să refuzăm orice este îndoielnic: „Dacă vi se zice însă: «Întrebați pe cei ce cheamă morții și pe cei ce spun viitorul, care șoptesc și bolborosesc», răspundeți: «Nu va întreba oare un popor pe Dumnezeul său? Va întreba el pe cei morți pentru cei vii? »” (Is. 8:19).

Doar în Isus găsim rezolvarea problemelor noastre, liniște și bucurie. Doar El poate vindeca rănila trupului și ale sufletului. Pentru aceasta a venit Mântuitorul în lumea noastră. El a lăsat în urmă ucenici a căror misiune este prezentată de apostolul Pavel: „ca să le deschizi ochii, să se întoarcă de la întuneric la lumină, și de sub puterea Satanei la Dumnezeu; și să primească, prin credința în Mine, iertare de păcate și moștenirea împreună cu cei sfințiți” (F. A. 26:18).

Dragi prieteni, dacă până acum ați fost robi ai superstițiilor, dacă ați folosit serviciile acelor oameni despre care Biblia spune că nu ar trebui nici măcar să intre în casele noastre și dacă doriți să fiți eliberați de toate acestea, trebuie să faceți următoarele lucruri. În primul rând, credeți în puterea și dragostea lui Dumnezeu: „Căci cine

se apropie de Dumnezeu trebuie să creadă că El este și că răsplătește pe cei ce-L caută” (Evrei 11:6).



În al doilea rând, trebuie să vă recunoașteți starea spirituală și să credeți Biblia care spune: „Dacă ne mărturisim păcatele, El este credincios și drept ca să ne ierte păcatele și să ne curețe de orice nelegiuire” (1 In. 1:9).

Dumnezeu este gata să ne primească în familia Sa și să ne apere de rău. Chiar dacă se vor găsi oameni care vor dori să ne blesteme „aducând” asupra noastră neplăceri și boli, Dumnezeu promite că nu se va întâmpla nimic rău copiilor Săi. Biblia vorbește în mod clar despre blesteme: „Cum sare vrabia încoace și încolo și cum zboară rândunica, așa nu nimerește blestemul neîntemeiat” (Prov. 26:2).

Vă invit să ascultăm Cuvântul lui Dumnezeu și să renunțăm pentru totdeauna la superstiții. Să venim cu credința de copil în rugăciune la Dumnezeu pentru a primi de la El vindecarea sufletului și adevărata bucurie.

## BIBLIA ESTE...

**Foc** – „Nu este cuvântul Meu ca un foc, zice Domnul...” (Ier. 23:29).

**Lumină** – „Cuvântul Tău este o candelă pentru picioarele mele și o lumină pe cărarea mea” (Ps. 119:105).

**Lapte** – „ca niște prunci născuți de curând, să doriți laptele duhovnicesc și curat, pentru ca prin el să creșteți spre mântuire” (1 Petru 2:2).

**Mai dulce ca mierea** – „Mai dulci decât mierea, decât picurul din faguri” (Ps. 19:10).

**Mai scump ca aurul** – „Ele sunt mai de preț decât aurul, decât mult aur curat” (Ps. 19:10).

**Oglinda sufletului** – „Căci, dacă ascultă cineva Cuvântul, și nu-l împlinește cu fapta, seamănă cu un om care își privește fața firească într-o oglindă” (Ic. 1:23).



**Un ciocan** – „Nu este cuvântul Meu ... ca un ciocan care sfărâmă stânca?” (Ier. 23:29).

**Sabia Duhului** – „Luați și ... sabia Duhului, care este Cuvântul lui Dumnezeu” (Ef. 6:17).

**Sămânța care nu poate putrezi** – „... iubiți-vă cu căldură unii pe alții, din toată inima; fiindcă ați fost născuți din nou nu dintr-o sămânță care poate putrezi, ci dintr-una care nu poate putrezi, prin Cuvântul lui Dumnezeu, care este viu și care rămâne în veac” (1 Petru 1:22, 23).



# CUM SĂ BIRUIM ISPITELE

Douglas Batchelor

**Una dintre cauzele pentru care oamenii cad adesea în ispită este aceea că pierd din vedere scopul înalt al vieții lor. Permițându-le celorlalți să ne determine valorile, devenim asemenea lor. Fiecare ar trebui să gândească individual, să se împotrivescă presiunilor exterioare și să nu se teamă să fie diferit. Cum să facem să nu fim prinși în plasa ispitelor?**

## ■ FACEȚI UN PLAN DE LUPTĂ

Cineva spunea: păcatul vă va duce mai departe decât ați fi dorit să mergeți, vă va ține pe loc mai mult decât ați fi dorit să rămâneți și vă va costa mai mult decât ați fi dorit să plătiți.

Țineți minte: „Este mai bine să eviți meala decât să încerci să te lupți să scapi din cursă”. De multe ori greșim pentru că, văzând ispita de departe, încremenim în așteptare, ca un cerb care a nimerit în lumina farurilor. Vrem să vedem ce se va întâmpla atunci când ne va ajunge. Cel mai bine este să fim pregătiți din timp. În cartea Proverbelor 22:3 ni se spune: „Omul chibzuit vede nenorocirea și se ascunde, dar cei proști merg înainte și sunt pedepsiți”.

Noi spunem: „Chiar vreau să știu, voi reuși oare să rezist tentației dacă mă uit la această emisiune, dacă citesc această revistă sau dacă beau această băutură?” Benjamin Franklin spunea: „O uncie de prevenire este mai bună

decât o liră de vindecare” (adică „Este mai ușor să eviți durerea decât să o tratezi”).

Dacă aveți vreo ispită care știți că vă va afecta în mod negativ, luați toate măsurile posibile de a o evita, chiar și cele mai disperate, pentru a nu fi biruiți.

De exemplu, dacă încercați să renunțați la fumat, îndepărtați-vă de prietenii care fumează sau de locurile unde ești cel mai expus la ispită. În cazuri extreme, inventați și alte metode de a evita pericolul. Dacă păcatul dumneavoastră este acela al îmbuibării, hotărâți-vă din timp să puneți în farfurie doar o anumită cantitate de mâncare, nimic mai mult. Milioane de oameni cad în ispită pentru că nu se gândesc la consecințe.

## ■ CUNOȘTEȚI-VĂ PE VOI ÎNȘIVĂ

Un proverb spaniol spune: „Nu fi brutar, dacă ai capul din unt”. Primul pas spre autocunoaștere este făcut atunci când omul își recunoaște propriile slăbiciuni. În același fel, unul dintre primii pași pe calea spre a deveni un bun creștin este acela de a recunoaște faptul că suntem dependenți de păcat.

„Astfel, dar, cine crede că stă în picioare să ia seama să nu cadă” (1 Cor. 10:12). Biblia spune că nu ar trebui să ne bazăm pe propriile puteri. Trebuie să fim foarte atenți. Atunci când credem că stăpânim ispita și spunem: „Niciodată nu mă va mai deranja această situație. Sunt suficient de puternic. Am obținut victoria!” – suntem cei mai vulnerabili în fața ei.

Chiar și atunci când ne rugăm cu cineva, pentru ca acesta să biruiască o anumită slăbiciune, să ne amintim că ne aflăm în pericolul de a face aceeași greșeală. Atunci când salvatorii scot un om din apă, ar trebui să fie atenți pentru a nu fi prinși ei înșiși de curent. Trebuie să fim stăruitori și să ne rugăm

pentru a ne recunoaște propriile slăbiciuni. „Fraților, chiar dacă un om ar cădea deodată în vreo greșeală, voi, care sunteți duhovnicești, să-l ridicați cu duhul blândeții. Și ia seama la tine însuși, ca să nu fii ispitit și tu” (Galateni 6:1).

Păziți-vă de ispită: cu cât o priviți mai mult, cu atât mai atrăgătoare va părea!

## ■ BIRUIȚI RĂUL PRIN BINE

Uneori acceptăm prea ușor compromisul atunci când nu am reușit să împlinim golul lăsat de obiceiurile la care am renunțat. Cunoșc oameni care, după ce au biruit un viciu, l-au înlocuit cu altul, pentru că nu au găsit un mod mai bun de a umple golul.

Dacă vă luptați cu o alimentație nesănătoasă sau cu dependența de mâncare, nu ar trebui ca pur și simplu să încetați să mai consumați alimente. Secretul constă în a învăța să mâncați ceea ce este sănătos. Dacă vă confrunțați cu problema de a mânca dulciuri toată ziua, cumpărați-vă în schimb o mulțime de struguri și migdale.

Dacă cineva v-a rănit sau s-a folosit de dumneavoastră, nu răspundeți răului cu rău, ci numai cu bine. „Dimpotrivă: dacă îi este foame vrăjmașului tău, dă-i să mănânce; dacă-i este sete, dă-i să bea; căci dacă vei face astfel, vei îngămădi cărbuni aprinși pe capul lui” (Rom. 12:20). Biruiți răul prin bine. Atunci când prigoariile se năpustesc asupra șoimului, el nu începe să se lupte, ci se înalță tot mai sus până când prădătorii renunță.

## ■ ÎNGRIJIȚI-VĂ SĂNĂTATEA

De cele mai multe ori, ispita vine asupra noastră atunci când suntem slabi, nu atunci când suntem puternici – atunci când ne aflăm la capătul puterilor, al răbdării, al iubirii și suntem lipsiți de sănătate, ne confruntăm cu ispita și nu reacționăm creștinește. Practic toți și toate ne pot influen-

ta capacitatea de a ne împotrivi ispitei: de la exercițiul fizic regulat sau lipsa lui, până la hormonii din organism. De obicei, atunci când suferim din punct de vedere fizic sau când suntem secătuiți de puteri, reacționăm negativ la orice. Cele mai multe certuri au loc în familie la sfârșitul zilei, atunci când unul dintre soți sau amândoi sunt oboșiți și flămânzi. De aceea, ar trebui ca somnul suficient și alimentația sănătoasă să facă parte din rutina vieții.

Cineva spunea: „Prin îngăduirea unui apetit pervertit, omul pierde puterea de a se împotrivi ispitei”. Întrebându-ne excesivă a dulciurilor poate aduce un surplus temporar de energie, dar este urmată de depresie și iritabilitate.

Desigur, nu putem evita întotdeauna oboseala și foamea. Totuși, atunci când soldatul traversează un teren minat, este foarte atent și se uită la fiecare pas. Încercați să evitați discuțiile aprinse și evenimentele riscante în această perioadă dificilă. Isus a spus: „... duhul, în adevăr, este plin de râvnă, dar carnea este neputincioasă” (Mt. 26:41). Aceasta nu înseamnă că nu ar trebui să facem tot ceea ce depinde de noi pentru a ne îmbunătăți sănătatea și pentru a ne dezvolta puterea voinței. Un somn sănătos, exercițiul fizic și un mic-dejun hrănitor ne vor ajuta să ne simțim stăpâni pe sine în lupta cu „goliati” pe care îi întâlnim în fiecare zi.

## STUDIAȚI MODUL ÎN CARE PUTEȚI EVITA PERICOLUL

Atunci când mă urc în avion sunt atent la locul în care se află ieșirile de urgență. Nu sunt paranoic, pur și simplu sunt prevăzător. Pentru mine, cel mai bun mod de a birui ispita este acela de a conștientiza faptul că Dumnezeu ne-a înzestrat pe fiecare cu mijloace necesare pentru a fi victorioși. Vă amintiți versetul care spune: „Nu v-a ajuns nicio ispită care să nu fi fost potrivită cu puterea omenească. Și Dumnezeu, care este credincios, nu va îngădui să fiți ispitiți peste puterile voastre; ci, împreună cu ispita, a pregătit și mijlocul să ieșiți din ea, ca s-o puteți răbda” (1 Cor. 10:13)?

Nu ar trebui să ne bazăm pe credința noastră slabă. Putem să ne sprijinim pe Dumnezeu, pentru că El este credincios! Atunci când vă confrunțați cu ispita, puteți spune: „Dumnezeu are totul sub control, cu ajutorul Lui voi fi în stare să biruiesc”. Nu spuneți niciodată: „Deja nu mai pot să mă împotrivesc ispitei” sau „Nu mai văd nicio soluție”. Chiar atunci când vă confrunțați cu cele mai grele ispite, spuneți: „Mă încred în Dumnezeu. Voi acționa corect”. Credeți-mă, Dumnezeu va avea grijă să fiți biruitori!

## DACĂ AȚI CĂZUT, RIDICAȚI-VĂ!

Dar dacă s-a întâmplat să cădeți, ridicați-vă cât mai repede. Dacă rămâ-

neți în Hristos, veți căpăta acea putere mare care vă ajută să vă împotriviți păcatului. A rămâne în El înseamnă a rămâne în Duhul Său.

În Epistola către Galateni 5:16 se spune: „Zic, dar: umblați cârmuiți de Duhul și nu împliniți poftele firii pământești”. Cădeți în genunchi și cereți-I lui Dumnezeu să vă întărească. Dumnezeu ar trimite mai degrabă toți îngerii din cer pentru a vă izbăvi din păcat, decât să lase să cadă pe unul dintre copiii Săi care s-a încrezut în El și a cerut ajutor în rugăciune. Dar înainte de aceasta, ar trebui să Îl alegem pe Isus, să mergem după El. Dumnezeu ne-a înzestrat cu capacitatea de a alege, nimeni nu ne poate obliga să greșim.

**Prin harul lui Dumnezeu, eu și dumneavoastră, ne putem împotrivi oricărei ispite. Dar țineți minte: dacă ați căzut, nu renunțați! Mulți oameni, după ce au căzut, sunt dezamăgiți. Ei spun: „Acum sunt pierdut; așa cum am cedat acum, voi ceda în fața oricărei ispite”. Dumnezeu vă va ajuta să vă refaceți forțele, vă va da putere să rămâneți în picioare în fața ispitelor viitoare. Nu permiteți eșecurilor din trecut să fie scuze pentru compromisul cu păcatul din viitor. Dumnezeu vă va ajuta să biruiți orice ispită!**



## NU MURI ÎN CUIBUL TĂU

**„Ca vulturul care își scutură cuibul, zboară deasupra puilor, își întinde aripile, îi ia și-i poartă pe penele lui” (Deut. 32:11).**

Pentru a înțelege ce a vrut Dumnezeu să ne spună cu acest text din Biblie, vă propun să analizăm viața vulturului pleșuv. Așadar, vulturul pleșuv trăiește pe teritoriul Americii de Nord și este considerat simbolul național al acestei țări. Este înfățișat pe stema Americii, pe bani și pe alte simboluri statale. Chiar și naveta spațială „Apolo -11”, care i-a dus pe cosmonauți pe Lună, avea desenat pe ea vulturul pleșuv! Vulturul pleșuv este una dintre cele mai rapide păsări, poate zbura chiar și cu 160 km/h!

Înainte de nașterea puilor, părinții din familia de vulturi pregătesc cuibul, făcându-l să fie confortabil. (Interesant: partenerii rămân credincioși unul altuia pe tot parcursul vieții). Ei

aduc crenguțe pe care le clădesc cu grijă. Cuibul vulturului pleșuv este unul dintre cele mai mari din lume! În medie, el are un metru în diametru și un metru în înălțime! Vă imaginați câte crenguțe trebuie aduse pentru a-l construi?! Vulturul face toate acestea pentru puii ce vor veni. Puii neajutorați vor fi acolo în siguranță. În primul rând, cuibul este suficient de mare și de confortabil; în al doilea rând, mama le aduce hrană în fiecare zi! Este interesant faptul că în primele trei săptămâni unul dintre părinți va fi tot timpul în cuib, veghind asupra lor.

Dar vine vremea când ceva începe să se întâmple cu căsuța confortabilă. Mama-vultur ia crenguțe din cuib și le întoarce așezându-le în poziție orizontală. În felul acesta ea îi face pe pui să nu se mai simtă confortabil, încercând să îi învețe să înceapă să zboare și să își găsească singuri hrana! Puii, stând în cuib, nu se mai simt confortabil, pentru că îi deranjează crenguțele. Disconfortul la care sunt expuși nu înseamnă că mama a înce-

tat să îi mai iubească, ci pur și simplu a venit timpul ca ei să treacă la un alt nivel!

„Ca vulturul care își scutură cuibul... așa a călăuzit Domnul pe poporul Său” (Deut. 32:11. 12).

Dacă experimentați disconfort în propria viață, nu înseamnă că Dumnezeu nu vă mai iubește sau că v-a uitat. Dacă în locuința dumneavoastră au apărut „crenguțe” care vă încurcă, înseamnă că Dumnezeu vă spune: ați crescut! Înseamnă că a venit vremea să acționați! Mulți nu înțeleg faptul că atunci când în viața lor se întâmplă evenimente neplăcute, nu este sfârșitul, ci doar începutul! Ceea ce ieri avea rolul de a proteja și de a oferi confort, astăzi vă determină să vă ridicați și să mergeți înainte!

Roman Savocika



Autor: Jarrod Staalkrot

# PROTEJAȚI-VĂ CĂSNICIA

**I**n vechime, pentru ca un moșier să își apere proprietatea și personalul, construia un castel. Astăzi, pentru a înlătura pericolul hoților și pentru a ne proteja lucrurile de valoare, construim porți înalte. Totuși, cei mai mulți dintre noi acordăm prea puțin timp pentru a ne gândi cum să protejăm cele mai importante relații umane.

Căsătoria consumă mult timp și mulți bani și poate avea consecințe pentru veșnicie. Dacă se destramă, va costa și mai mult! Atunci când familia de destramă, nu suferă doar cei doi membri ai cuplului, ci și copiii lor, rudele, prietenii, chiar și biserica.

Care este perspectiva biblică asupra modului în care trebuie protejată căsnicia? Căsătoria este folosită ca metaforă pentru a descrie relația care există între oameni (sau biserică) și Dumnezeu. Isus a spus că prima și cea mai mare poruncă este: «Să iubești pe Domnul Dumnezeuul tău cu toată inima ta, cu tot sufletul tău și cu tot cugetul tău» (Mt. 22:37). Această poruncă protejează relația noastră cu Dumnezeu și este un exemplu de iubire altruistă – o expresie a reverenței, a respectului și a admirației reciproce – care protejează căsătoria și contribuie la prosperitatea și bunăstarea ei.

## PROTEJAȚI-VĂ INIMA

Inima este sediul emoțiilor umane, nu este o simplă pompă cu patru compartimente, care pompează sânge în corp. A ne proteja inima înseamnă a o umple cu emoții.

Am auzit de multe ori persoane care spuneau că au iubit, dar acum nu își mai iubesc partenerul. De fapt, ei permit emoțiilor și chimiei să le

întunece gândirea. Relațiile nu încep cu actul sexual, ele încep cu atracția emoțională către cineva, altcineva decât partenerul.

Dar emoțiile pot fi controlate. Semnul maturității și al creșterii este acela de a pune limite împrejurul inimii noastre. Nu ar trebui să împărtășim gândurile și sentimentele intime cu cei care nu ne sunt parteneri, mai ales între patru ochi. Reversul este la fel de valabil, ar trebui să împărtășim toate emoțiile, gândurile și experiențele cu partenerii noștri. Hotărâți-vă astăzi să fiți în totalitate deschiși față de partener.

## PROTEJAȚI-VĂ MINEA

Minea este sediul gândurilor noastre. Isus ne-a arătat care este importanța gândurilor și intențiilor atunci când a spus că mânia poate fi criminală, iar privirea – adulteră. Păcatul se naște în minte, iar gândurile sunt, de cele mai multe ori, o reflecție a ceea ce privim.

Care sunt lucrurile asupra cărora ne concentrăm? Am citit de curând o statistică care spunea că 100 % dintre băieții de 11 ani au luat cunoștință de pornografie. Pornografia aduce un mare rău relațiilor. Persoanele care folosesc pornografia consideră, de cele mai multe ori, că partenerul este plictisitor și nu este capabil să îi satisfacă. Ei trăiesc cu fantezii, în loc să se bucure de realitate.

Chiar dacă reușesc să scap de pornografia on-line, ochii și gândurile mele mă pot duce în ispită. Uneori, vara, este foarte greu să te afli într-un centru comercial sau la plajă. Ar trebui să îți impui „să îți întorci privirea”.

Totuși, pentru noi este foarte important să ne antrenăm gândurile să meargă într-o direcție bună, nu doar să încercăm să le ținem în frâu și să nu le îngăduim să fie rele. Cât de des ne oprim asupra amintirilor plăcute? Ne gândim noi la tot ceea ce am făcut bun și la toate binecuvântările pe care le-am primit? Este foarte ușor să adoptăm un mod de gândire negativist. Ar trebui ca în mintea noastră să facem să crească uimirea și dragostea față de partener. Gândiți pozitiv despre el, iar relațiile dumneavoastră vor fi mai bune.

## PROTEJAȚI-VĂ SUFLETUL

Una dintre căile cele mai bune de a proteja căsnicia este aceea de a dezvolta unitatea spirituală. Aceasta înseamnă a avea aceleași convingeri și același mod de a acționa. Înțeleptul spune: „Și dacă se scoală cineva asupra unuia, doi pot să-i stea împotriva; și funia împletită în trei nu se rupe ușor” (Ecl. 4:12).

Cu alte cuvinte, atunci când formăm o echipă, ne mărim puterea. Atunci când Dumnezeu este cea de a treia sfoară în relațiile noastre, El face posibil succesul. Relațiile noastre Îi vor aduce slavă atunci când El este parte din ele. În ce fel? Partenerii pot avea păreri diferite, culturi diferite și familii de proveniență diferite. De fapt, cei care se căsătoresc constată, după un timp, că se deosebesc radical în aproape toate domeniile. Dar dacă amândoi merg după Mântuitorul, se îndreaptă spre aceeași direcție. Consacrarea față de Dumnezeu înseamnă consacrarea unuia față de altul.

Pavel scria că în Hristos „Nu mai este nici iudeu, nici grec; nu mai este



nici rob, nici slobod; nu mai este nici parte bărbătească, nici parte femeiască, fiindcă toți sunteți una în Hristos Isus" (Gal. 3:28). Identitatea noastră, visurile noastre și intențiile noastre vor ceda în fața ispitei dacă nu rămân în Hristos. Atunci când hotărâm să le ascundem în Dumnezeu și să Îi permitem să ne protejeze căsnicia, ne păzim sufletele.

Luați-vă timp pentru a vă ruga împreună și a citi împreună Cuvântul lui Dumnezeu. Purtați conversații spirituale, pentru a înțelege ce gândiți și simțiți referitor la ceea ce se întâmplă în lume, în familie și în propria viață. Întrebați-L pe Dumnezeu cu privire la deciziile pe care le aveți de luat în familie. Căutați înțelepciune în Cuvântul Său, în rugăciune, la conducătorii bisericii, la pastori și la prietenii care Îl urmează, pentru a putea să înțelegeți

ce este cel mai bine pentru căsnicia dumneavoastră.

### PROTEJAȚI-VĂ PUTEREA

Puterea se află în mâinile noastre. Puterea unui om stă, de cele mai multe ori, în acțiunile lui. Aceasta presupune apropiere și acceptare. Țineți-vă departe de persoanele de sex opus. Dacă este posibil, străduiți-vă să nu fiți niciodată între patru ochi cu altcineva decât cu partenerul/a. Nu faceți nimic ce ar putea fi interpretat ca flirt. Strângerea mâinii și îmbrățișările sunt normale; dar nu stați îmbrățișați pentru mult timp, nu faceți masaj și nu vă jucați cu atingerea.

În locul acestora, folosiți-vă puterea în slujba soțului/soției. Străduiți-vă să petreceți cât mai mult timp împreună. Faceți-i lui/ei masaj, ajutați-l/o la lucrul casnic, gătiți pentru el/ea și

faceți-i cadouri confecționate manual. Folosiți-vă puterea pentru a fi de folos soțului/soției și veți observa că iubirea se va întări și va crește.

Ar fi bine să puneți limitări fizice în raport cu relațiile care sunt permise și care nu sunt. Discutați unul cu altul. Aflați ce îl neliniștește pe partener. Poate că este nevoie să puneți capăt acestor frământări.

**Dumnezeu ne oferă principii care să ne ajute să ne întărim relația cu El. Relația din căsnicie reflectă chipul Său. Dacă punem granițe în relațiile emoționale, psihice, spirituale și fizice, ne vom proteja relațiile de dragul nostru, al copiilor noștri și al tuturor celor care au legătură cu noi.**

## 10 MODALITĂȚI DE A VĂ MANIFESTA IUBIREA FAȚĂ DE SEMENI

### 1. ASCULTAȚI FĂRĂ SĂ ÎNTRERUPEȚI

„Orice om să fie grabnic la ascultare, încet la vorbire, zăbavnice la mânie” (Iac. 1:19).

### 2. DISCUȚAȚI FĂRĂ A ÎNVINOVĂȚI

„Cuvintele prietenoase sunt ca un fagure de miere, dulci pentru suflet și sănătoase pentru oase” (Prov. 16:24).

### 3. CREDEȚI FĂRĂ SĂ VĂ ÎNDOIȚI

„Dragostea... acoperă totul, crede totul, nădăjduiește totul, suferă totul” (1 Cor. 13:4, 7).

### 4. FACEȚI PROMISIUNI FĂRĂ A LE UITA

„Un om credincios este năpădit de binecuvântări” (Prov. 28:20).

### 5. RĂSPUNDEȚI FĂRĂ SĂ VĂ CERTAȚI

„Blândețea voastră să fie cunoscută de toți oamenii. Domnul este aproape” (Filipeni 4:5).

### 6. CEDAȚI, NU PRETINDEȚI

„Iubiți-vă unii pe alții cu o dragoste frățească. În cinste, fiecare să dea întâietate altuia” (Rom. 12:10).

### 7. IERTAȚI FĂRĂ A ÎNVINOVĂȚI

„Îngăduiți-vă unii pe alții, și dacă unul are pricină să se plângă de altul, iertați-vă unul pe altul. Cum v-a iertat Hristos, așa iertați-vă și voi” (Col. 3:13).

### 8. RUGAȚI-VĂ NEÎNCETĂ

„Faceți în toată vremea, prin Duhul, tot felul de rugăciuni și cereri. Vegheați la aceasta, cu toată stăruința, și rugăciune pentru toți sfinții” (Efeseni 6:18).

### 9. LUCRAȚI FĂRĂ A VĂ PLÂNDE

„Faceți toate lucrurile fără cârtiri și fără șovăieli” (Filipeni 2:14).

### 10. OFERIȚI FĂRĂ ZGÂRCENIE

„Cel neprihănit dă fără zgârcenie” (Prov. 21:26).



- Protejați relațiile, altfel veți fi nevoiți să vă protejați amintirile.
- Părinții care se supără pe copil în timp ce îl pedepsesc sunt asemenea unui medic care se supără pe pacient în timpul operației.
- Prietenia se aseamănă cu o carte. Poate fi arsă într-o secundă, dar se scrie de-a lungul anilor.
- Dacă voi vedea, voi crede” – a spus omul. „Dacă vei crede, vei vedea” – a spus Dumnezeu.
- Niciodată nu îl ignorați pe cel care are cea mai mare grijă de dumneavoastră, pentru că într-o zi s-ar putea întâmpla să înțelegeți că ați pierdut o inimă de aur care vă era deschisă.
- Nu vom primi niciodată ceea ce ne dorim, până când nu vom fi mulțumitori pentru ceea ce avem.
- Omul nu ar trebui să se rușineze niciodată când trebuie să își mărturisească greșelile, pentru că atunci când spune că a greșit, recunoaște că azi este mai înțelept decât era ieri.
- Cuvintele bune se spun ușor, dar ecoul lor răsună multă vreme în inimi.
- Trebuie să poți să depășești acel moment în care îți se pare că totul este deja pierdut (Filipeni 4:13).
- Vei putea avea prieteni buni atunci când tu însuși vei fi un bun prieten.
- Niciodată nu vă descurajați și nu îi lăsați pe ceilalți să se descurajeze.
- Nicio ceartă nu ar trebui să fie mai importantă ca prietenia.
- Dumnezeu v-a oferit chipul, de dumneavoastră depinde expresia lui.
- Atunci când aruncați cu noroi în cineva, țineți minte: este posibil ca noroiul să nu ajungă până la el, dar va rămâne cu siguranță pe mâinile dumneavoastră.
- Cu cât ești mai plin de Dumnezeu, cu atât vei fi mai fericit.
- Bârfitorul are o limbă cu trei ace, întrucât se înțeapă și pe sine, și pe cel care aude, și pe cel care este bârfit.



## CUM SĂ REMODELĂM UN COPIL

# OBIȘNUI SĂ PROFITE

**Colega mea are o fiică în clasă a III-a pe care o cheamă Lena. De câteva ori în săptămână vine și își vizitează mama la lucru. Nu este nimic rău în acest fapt. Totuși, noi am observat modul în care ea încearcă să capete de la mama ei promisiunea de a-i cumpăra cât mai multe lucruri –de la bomboane, până la păpuși. Oricât de mult ar încerca mama să refuze cererile, ziua de lucru se încheie totdeauna cu toate cumpărăturile necesare.**

**A**tunci când am încercat să mă implic în procesul educării, tânăra mea colegă mi-a povestit cu zâmbetul pe buze că toate rudele asociază vizita Lenei la ei acasă cu cheltuielile. Ea poate să plece din vizită cu un urs de pluș, cu înghețată, tort, chiar și cu bicicletă. Dacă nu are posibilitatea să cumpere ceva, atunci ia în calcul ceea ce se află în casă: mărgelile, cercei, cărți și chiar pernuțe decorative.

Ceea ce este cel mai rău este faptul că mama consideră acest comportament un mod de manifestare a iubirii față de fiică: „Nimeni nu o poate lăsa să plece cu mâinile goale”. Dar eu observ în comportamentul fetei faptul că ea profită.

### COPILUL PROFITOR

Observăm modul în care copiii le cer unele lucruri părinților la magazin, pe stradă, în parc, făcând chiar adevărate scene de isterie. De cele mai multe ori, aceste episoade se încheie cu faptul că cererea copilului este satisfăcută sau că îi este oferit ceva alternativ. În ultimul caz, părinților li se pare că nu au cedat. Unii copii merg în vizită crezând că lor trebuie să li se facă un cadou. Nu contează ce, să fie ceva: o radieră, un elastic pentru păr, o carte etc. Important este să nu plece cu mâinile goale. Vizitele la rude îngreunează situația, în ciuda faptului că aceștia sunt deja pregătiți să ofere ceva.

### CARE ESTE CAUZA COM- PORTAMENTULUI PRO- FITOR AL COPIILOR?

Majoritatea celor maturi recunosc faptul că cei mici cer un anumit lucru nu pentru că ar avea nevoie de el, ci pur și simplu pentru că ceea ce le fie împlinită. Cu alte cuvinte, în felul acesta copiii verifică supunerea părinților față de ei. Dacă părinții nu pun capăt acestui comportament în mod hotărât, încep să apară alte manifestări: discuții de convingere, copiii se simt jigniți, plâng, fac scandal, istericale.

Lena, eroina istoriei noastre, a creat un întreg plan de convingere. Mai întâi îi spunea mamei la ureche ceea ce vroia, apoi apăreau primele semne de nervozitate, cererile deveneau mai sonore și mai insistente, ceea ce crea disconfort celor din jur.

Discuțiile și amenințările nu funcționau în cazul Lenei și ea primea în final ceea ce dorea. În acest caz, liniștea zilei de lucru era garantată.

Dacă mama refuza, la sfârșitul zilei puteam observa lacrimi și supărare. Când toți plecau acasă, tânăra mamă trebuia să o convingă, să o amenințe sau să îi promită ceva numai ca să meargă la stația de autobuz. De multe ori, se întâmpla ca ele să întârzie și să fie nevoite să meargă mult pe jos sau să ia un taxi.

Este interesant faptul că fata

comentează referitor la cheltuielile pentru taxi sau la drumul lung și obositor: „Dacă mi-ai fi cumpărat de la început ceea ce ți-am cerut, n-ar fi trebuit să...”.

M-am oprit în mod intenționat asupra unei descrieri amănunțite a comportamentului Lenei, pentru că mulți părinți pot vedea în el comportamentul copiilor lor. Numai că nu toți înțeleg faptul că a refuza un copil aduce cu sine probleme. Aceste probleme ni le fac copiii ca răspuns la lipsa noastră de atenție. Sună ciudat, dar este adevărat. De cele mai multe ori, copiii se poartă nepotrivit pentru că nu sunt ascultați.

Cu alte cuvinte, cauza comportamentului profitor al copiilor se găsește în lipsa de educație și în egoism.

### DE CE LE FAC CEI MATURI „CADOURI” COPIILOR?

Nu doar părinții devin victime ale unui copil profitor. Majoritatea celor maturi se supun acestui comportament pe care îl manifestă copilul: rude, vecini, părinții colegilor de clasă și ai prietenilor, apropiații părinților.

Poate că ni se pare că totul este foarte simplu: părinții nu ar trebui să renunțe în fața copiilor, ei ar trebui să se mențină pe poziție. Dar, realitatea este că ei sunt dispuși să cedeze în fața rugămintelor și încercărilor copiilor de a-i convinge din mai multe motive:

- Se tem să nu fie considerați zgârciți. Nu se simt bine ca să se spună despre ei că le-a părut rău să dea câțiva bănuți pentru bomboane sau că

nu au fost dispuși să ofere un anumit obiect de care oricum nu aveau nevoie.

- Sunt prea bine educați. Copiii sunt foarte inventivi. Ei pot spune că au visat de mult să aibă acel lucru sau se pot plânge că nu au încercat/gustat niciodată așa ceva. Cei maturi pur și simplu nu pot refuza astfel de cereri.

- Cei maturi mai de grabă cedează stăruințelor copiilor, decât să li se împotrivescă. Ei nu sunt pregătiți pentru negocieri, discuții și explicații dificile. Nu vor să își strice buna dispoziție, în definitiv nu este copilul lor.

- De cele mai multe ori, au un caracter slab și nu sunt dispuși să intre într-o luptă grea cu personalitatea puternică și încăpățânată a copiilor.

Apar situații în care cei maturi sunt tentați ca mai de grabă să îndeplinească poftele copilului, decât să construiască un sistem laborios de refuz, cu scop educativ. Toți cei care hotărăsc să refuze copilul, riscă să fie considerați „răi” de către acesta și de către părinții lui. Vorbind sincer, putem spune că majoritatea dintre noi nu ne interesăm de educația copiilor ce nu sunt ai noștri. Acest fapt reprezintă o problemă de care părinții ar trebui să se ocupe.

Tocmai părinții sunt acei care ar trebui să fie preocupați de faptul că în familie crește un copil profitor.

## POSSIBILITĂȚI DE CORECTARE A COMPORTAMENTULUI

Psihologii spun că nu este niciodată prea târziu să începem educarea unui copil, chiar dacă cel mai bine ar fi să facem acest lucru încă din primii ani. Dar dacă se întâmplă ca să aveți de a face cu personalitatea deja formată a unui adolescent, nu renunțați.

Înainte de orice, cei maturi ar trebui să se lase conduși de minte, nu de emoții și să facă deosebirea dintre capricii și nevoi reale.

### 1. **Recunoașteți faptul că aveți un copil profitor.**

Nu căutați să îi scuzați comportamentul prin faptul că bunica și bunicul îl iubesc foarte mult, cunoscuții sunt darnici sau prin faptul că este obosit după o zi de școală. Bineînțeles că putem să oferim uneori cadouri, fără a avea un motiv anume, dar dacă se întâmplă ca copilul dumneavoastră să vină de fiecare dată cu câte un cadou din fiecare vizită, înseamnă că trebuie să vă îngrijorați.

### 2. **Ascultați întotdeauna cererile copiilor și reacționați vizavi de ele:**

este greșit să le ignorăm, dar învățați-l pe copil să își motiveze cererile. Dacă motivația nu este convingătoare, de exemplu: pentru că acest lucru îl are și cineva dintre cunoscuți sau un pur și simplu „vreau”, atunci nu cedați cererii, dar explicați-vă în mod clar refuzul. Copilul trebuie să simtă că vă îngrijiți de el și îi înțelegeți dorința, chiar dacă îl refuzați.

3. **Învățați-i pe copii să nu invidieze bunăstarea materială a celorlalți**, ci să se concentreze pe valori mai importante ca familia, sănătatea, prietenii. Ajuțați-i să facă planuri corecte pentru viitor, stabilind anumite scopuri pe care să le atingă.

### 4. **Țineți copilul la curent cu cheltuielile și câștigurile dumneavoastră.**

Socotiți împreună cu el cheltuielile de bază, punând accentul pe lucrurile de primă necesitate. Puneți deoparte bani pentru plăcerile lui și lăsați-l să aleagă ceea ce își dorește: o jucărie, o carte sau să meargă la bazin. El trebuie să înțeleagă că nu poate primi totul deodată.

### 5. **Faceți din vizita la magazin o „căutare fascinantă”.**

Dați copilului însărcinarea de a găsi ceva anume în magazin sau de a alege singur iaurtul pe care vrea să îl mănânce la cină.

### 6. **Interziceți-i copilului să accepte cadourile oferite fără motiv.**

Puneți capăt oricărui fel de cerșetorie.

Cultura dorințelor copilului poate și trebuie să fie educată. Pentru aceasta este nevoie ca el să poată lua în considerare și interesele celorlalți. Mama va fi gata să îndeplinească cererea copilului după ce...

Copilul nu încalcă drepturile nimănu, îl învață să îi respecte pe ceilalți!

Svetlana Sadova



## OCHII

**O** mamă tânără pregătea cina. Era concentrată să înăbușe cartofii pentru felul de mâncare preferat al copiilor ei.

Băiețelul de patru ani, mezinul familiei, avusese o zi foarte grea la grădiniță și voia să împărtășească ceea ce simțise. Mama îl asculta absentă, răspunzând cu greu la întrebări.

După câteva minute, băiețelul o trage de rochie:

- Mama!

Ea a încuviințat din cap și a mormăit ceva ca un răspuns. Fiul a prins-o din nou de rochie și a repetat:

- Mama!

Femeia i-a răspuns în același fel și a continuat să înăbușe cartofii.

Au trecut cinci minute. Băiețelul a apucat din nou fusta mamei și a tras de ea cu toată puterea, astfel încât ea nu a mai avut ce face și s-a aplecat spre el.

Micuțul a luat fața ei în mâinile lui durdului, a apropiat-o de fața lui și i-a șoptit:

- Mama, ascultă-mă cu ochii!

A asculta pe cineva cu ochii înseamnă a-i da de înțeles următoarele: „Ești important pentru mine!”

**Prin privire noi transmitem ceea ce este cel mai important.**



## SĂ NE ÎNCEPEM ZIUA CU O CAFEA?

*A doua zi dimineața, pe când era încă întuneric de tot, Isus S-a sculat, a ieșit și S-a dus într-un loc pustiu. Și Se ruga acolo” (Mc. 1:35).*

Cafeaua este consumată astăzi de mai mult de 80 % din populația globului, ceea ce ne spune că ea se bucură de o popularitate extraordinară. Merită să ne începem ziua cu o ceașcă de cafea aromată așa cum spune reclama sau este mai bine să bem doar apă?

**Boabele de cafea conțin cafeină – o substanță cu un efect narcotic slab. Numele său chimic este 1,3,7-trimetilxantină. Cafeina mărește secreția hormonilor stresului și stimulează activitatea sistemului nervos. Majoritatea celor care beau această băutură fac acest lucru pentru a primi un plus de vigoare și energie. Consumul zilnic al unei cești de cafea va duce treptat la dependență.** Când se hotărăște să renunțe la ea, persoana care a consumat cafea un timp îndelungat va simți pentru câteva zile iritabilitate, dureri de cap, scăderea bunei dispoziții și a incapacității de lucru. Este așa numitul sindrom de renunțare. Îmi amintesc istoria unei femei care bea câte 15 ceșcuțe de cafea pe zi. După ce a renunțat să mai bea, a început să simtă tremurături și amorțeală în organism, o scădere bruscă a bunei dispoziții și a stării de spirit. Nu cred că vreunul dintre noi ar experimenta același lucru dacă ar renunța pentru câteva zile să mai mănânce varză, roșii, mere sau alte

*Good morning*

produse pe care le punem pe masă în fiecare zi. Cafeina este un drog care secătuieste treptat sistemul nervos, nu conține nici calorii și nici vreo altă substanță nutritivă. Consumul regulat de cafea conduce la depresie, anxietate și probleme cu somnul. Mai mult de atât, cafeina stimulează secreția de acid clorhidric în stomac, ceea ce duce la apariția arsurilor la stomac. Consumul de cafea și băuturi care conțin cafeină pot determina apariția gastritei și al ulcerului gastric.

Este interesant faptul că și vasele de sânge sunt influențate de consumul de cafeină, aceasta având efect de constricție asupra lor. De aceea, unele persoane cu tensiune arterială scăzută, beau cafea pentru a se revigora. Dacă suferiți de hipotensiune, ar fi mai bine să faceți un duș de contrastant dimineața. Acesta vă va oferi energia necesară, fără a avea efecte adverse. La persoanele care au tensiune mărită sau scăzută, după ce beau cafea, tensiunea sistolică poate crește până la 5-15 mm coloană de Hg, iar cea diastolică cu 5 mm coloană de Hg. În boabele de cafea se găsesc diterpenă, cafestol și kahveol, care măresc nivelul de colesterol din sânge. Consumul regulat de cafea crește riscul apariției bolilor cardiovasculare. Dacă 80% din populația lumii ar renunța la cafea, răspândirea bolilor coronariene ar scădea cu 9-14%, iar cea a AVC (accidentelor vasculare cerebrale) – cu 17-24%!

Cafeina nu se găsește doar în cafea. Vom prezenta valorile

aproximative ale conținutului de cafeină din alimente precum: cafeaua măcinată (180 g) – 85-100 mg, cafeaua instant (180 g) – 65 mg, ceaiul (180 g) – 40 mg, coca-cola (360 g) – 46 mg, pepsi-cola (360 g) – 38,4 mg, cacao (180 g) – 6-42 mg, ciocolata neagră (125 g) – 80 mg, ciocolata cu lapte (125 g) – 20 mg.

Dacă v-ați hotărât să renunțați la cafea, nu uitați că în primele 2-3 zile organismul va resimți sindromul de renunțare, care este însoțit frecvent de dureri de cap. Pentru a ameliora senzația de cap greu, folosiți comprese reci pe frunte și față pentru 15-20 de minute, repetând procedura de mai multe ori pe parcursul zilei, dacă este nevoie. Compressa rece va duce la o îngustare reflexă a vaselor de sânge, excesiv dilatate și prea pline de sânge în așteptarea unei noi porții de cafea. Treptat, vasele de sânge se vor obișnui să funcționeze fără stimulente. În același timp, puteți să țineți picioarele pe o suprafață fierbinte sau să le puneți în apă fierbinte. Această procedură simplă va ajuta ca excesul de sânge de la nivelul capului să fie îndreptat spre picioare. Ca înlocuitor al cafelei, beți cicoare sau alți înlocuitori din ierburi. Dacă vă place ceaiul obișnuit, înlocuiți-l cu ceaiul sud-african Rooibos, care nu conține cafeină.

Prin faptul că ne începem ziua cu o ceașcă de cafea, dorim să obținem un plus de vigoare, dar riscăm să o încheiem cu un AVC sau cu un stop cardiac. Mai bine ar fi să bem dimineața apă curată și să primim un plus de putere spirituală

în comuniunea tăcută cu Dumnezeu. Așa a făcut Isus: A doua zi dimineața, pe când era încă întuneric de tot, Isus S-a sculat, a ieșit și S-a dus într-un loc pustiu. Și Se ruga acolo" (Mc. 1:35). Nimeni nu a fost așa împovărat de poveri și griji, și nimeni nu a fost așa de obosit ca Isus, dar El nu a folosit nici un fel de stimulente. Isus își reînnoia puterile fizice și spirituale, necesare pentru a le sluji oamenilor, în comuniune cu Tatăl Ceresc.

## DESCOPERIREA DIVINĂ CU PRIVIRE LA INFLUENȚA CEAIULUI ȘI A CAFELEI

„Vă îndemn, dar, fraților, pentru îndurarea lui Dumnezeu, să aduceți trupurile voastre ca o jertfă vie, sfântă, plăcută lui Dumnezeu: aceasta va fi din partea voastră o slujbă duhovnicească" (Rom. 12:1).

„Ceaiul acționează ca un stimulent și, într-o anumite măsură, produce intoxicație. Acțiunea cafelei și a multor altor băuturi obișnuite este similară. Primul efect este acela de bună dispoziție. Nervii stomacului sunt excitați; ei transmit creierului iritația, și acesta, la rândul său, este stimulat să mărească activitatea cardiacă și să dea o energie de scurtă durată întregului organism. Oboseala este uitată; tăria pare să crească. Intelectul este și el stimulat, iar imaginația este mai vie.

Din pricina acestor rezultate, mulți presupun că ceaiul sau cafeaua pe care o beau le face un mare bine. Însă aceasta este o greșeală. Ceaiul și cafeaua nu hrănesc organismul. Efectul lor se produce înainte ca digestia și asimilarea să poată avea loc, iar ceea ce pare a fi energie este doar excitare nervoasă. Când influența stimulentului a trecut, forța indusă în mod nefiresc dispare, iar rezultatul constă într-un grad de moleșală și slăbiciune corespunzător" (Ellen White, Divina vindecare, pag. 326).

„Influența cafelei este aceeași ca a ceaiului, dar efectul asupra organismului este și mai rău. Influența ei este excitantă, și, cu cât se consumă o cantitate mai mare, cu atât organismul va fi mai extenuat. Băutorii de ceai și de cafea își poartă semnele pe fețele lor. Pielea devine palidă și capătă o înfățișare lipsită de viață. Pe față nu se vede strălucirea sănătății.

Ceaiul și cafeaua nu hrănesc organismul. Energia obținută prin ele este bruscă, înainte ca stomacul să aibă timp să le digere. Acesta arată că ceea ce consumatorii acestor stimulente numesc putere, este primită numai prin excitarea nervilor

stomacului, care transmit creierului excitația, și acesta, la rândul lui, este stimulat spre a forța inima spre o activitate mărită și a transmite întregului organism o energie de scurtă durată. Aceasta este întru totul o putere falsă, prin care nu ne facem decât mai rău. Ele nu ne dau nici o părțică de putere naturală.

Al doilea efect al consumului de ceai este durerea de cap, insomniile, palpitații de inimă, indigestie, nervi și multe alte rele" (Ellen White, Mărturii, vol. 2, pag. 65).

„Dacă nu veți renunța la acest obicei, veți avea ca rezultat o diminuare a activității creierului și slăbirea lui" (Ellen White, Temperanța creștină și igiena biblică, cap. 3 „Influența substanțelor excitante”).

## EVENIMENTE NOCTURNE

„Ci îi voi sfârâma jugul acum de pe tine și-ți voi rupe legăturile..." (Naum 1:13).

Maria Ivanovna avea aproximativ 60 de ani. A venit la sanatoriu împreună cu nepoțelul Ilie. De mai bine de 10 ani, ea bea în fiecare dimineață câte o ceșcuță de cafea care putea fi urmată și de ceai pe parcursul zilei. Aceasta devenise o obișnuință și o activitate plăcută – să înceapă ziua cu băutura amăruie aromată, care o revigora instantaneu. Când se pregătea de drum, a uitat să ia cafeaua și se gândea că va supraviețui cumva cele 11 zile și fără ea. În prima zi s-a simțit destul de confortabil și i se părea că a uitat cât de mult iubea această băutură. A doua zi însă a simțit o durere groaznică de cap. Se confruntase de multe ori cu această problemă.

- Este posibil să fie din cauza vremii, și-a spus ea. Voi lua o pastilă și totul va fi bine.

Noi am presupus că aceasta se datorează lipsei de cafea, așa că i-am propus o ședință de masaj pentru cap și baie caldă pentru picioare.

După aceste proceduri, starea femeii s-a îmbunătățit, dar a rămas cu senzația de oboseală și a apărut iritabilitatea. Dar ceea ce este cel mai important s-a întâmplat în timpul nopții. Seara, când toți au mers la culcare, Maria Ivanovna a petrecut mult timp fără să poată adormi. Nepoțelul dormea liniștit în celălalt pat. Deodată a simțit o durere în picioare, apoi au început să îi tremure mâinile. „Oare nu cumva e începutul unui AVC?", s-a gândit femeia. Apoi și-a dat seama că este sindromul

renunțării la cafea. În curând, durerea i-a cuprins întregul organism și era destul de puternică. Starea în care se afla poate fi asemănată cu cea determinată de infectarea cu un virus gripal sever. Măinile și picioarele păreau că se frâng, ca și coloana vertebrală, iar trupul îi era periodic scuturat de frisoane. Se părea că această „durere" nu acționa asupra unei femei inteligente de la oraș, ci asupra unei persoane care suferea de o îndelungată dependență de droguri.



Nu a putut să mai stea în pat, a aprins lanterna și a încercat să meargă. Ilie s-a trezit și se uita cu mirare la bunica.

- Bunica, de ce te plimbi? - a întrebat el.

- Nu mi-am băut cafeaua, de aceea mă plimb – a răspuns femeia. Băiețelul se uita speriat la bunica care, nu știu de ce, se plimba la trei noaptea prin cameră, de colo-colo. El a văzut cum îi tremura tot corpul. Nu avea de unde să cumpere cafea la ora aceea, așa că trebuia să aibă răbdare. Chiar și Maria Ivanovna era uimită, speriată și nu putea să creadă că experimentează sindromul renunțării la cafeină.

După un timp, femeia a înțeles că trebuie să facă un duș. A băut un pahar de apă, apoi și-a încălzit corpul sub stropii de apă fierbinte. Nu a trecut mult și a început să se simtă mai bine. După ce s-a încălzit bine timp de aproape 15 minute, a simțit că tremurul din interior dispare, iar greutatea de pe trup s-a ușurat simțitor. Acoperindu-se cu plapuma, a închis ochii și a încercat să adoarmă.

Ilie nu a dormit nici el în tot acest timp. Văzând ceea ce s-a întâmplat cu bunica, după toate cele petrecute a spus speriat, dar plin de încredere:

- Bunica, când voi crește nu voi bea niciodată cafea.

- Așa să faci – a răspuns femeia zâmbind și a adăugat – imediat ce voi ajunge acasă, voi scăpa de această băutură.

Peste câteva zile, medicul prezenta în holul sanatoriului un seminar despre cumpătare și în care a vorbit și despre efectele negative ale cafeinei asupra organismului uman și faptul că produce dependență în scurt timp. Bunica și nepoțelul au privit unul la altul, amintindu-și cele întâmplate de curând și au hotărât cu tărie să nu mai consume cafea.

## REȚELELE MOBILE: PERICOL SAU EXPUNERE?



**Comunicațiile mobile cuprind mai mult de două miliarde de utilizatori. Fiecare a treia persoană de pe pământ folosește telefonul mobil. Dincolo de avantajele și comoditatea unei astfel de comunicări, trebuie să amintim și pericolul pe care îl prezintă pentru sănătatea omului.**

**P**roblema este că telefoanele mobile emit câmpuri magnetice de frecvență joasă. Efectul lor asupra organismului poate duce la disconfort general, la tulburări ale

sistemului imunitar, la modificări în zona genitală la bărbați, la tulburări de memorie, abilități cognitive și alte funcții ale creierului, la afectarea pielii, la modificări ale globulelor roșii și la creșterea tensiunii arteriale.

Pentru a micșora influența expunerii la ele, folosiți sfaturile de mai jos:

Folosiți telefonul mobil numai în cazuri de necesitate, purtați conversații scurte. Oamenii de știință au demonstrat faptul că riscul schimbărilor biologice din organism este proporțional cu timpul petrecut

în conexiune.

Cu cât veți ține telefonul mobil mai departe de dumneavoastră, cu atât expunerea va fi mai mică. De aceea, este recomandat să folosiți difuzorul, dacă telefonul are această funcție.

Nu țineți telefonul aproape de cap în timpul somnului. Lucrând în regim de așteptare, telefonul mobil are capacitatea să scurteze și să deranjeze cele mai importante faze ale somnului – REM și non-REM. Dacă însă vreți să folosiți telefonul ca deșteptător, așezați-l cât mai departe de cap, pe modul „avion”.

Nivelul de emisie crește atunci când își caută rețeaua. Acest lucru se întâmplă în timp ce vă deplasați cu mijloacele de transport. Dacă aveți de făcut un drum lung și nu așteptați nici un apel urgent, închideți telefonul. S-a demonstrat că emisiile cresc de 10 ori atunci când telefonul este folosit în mijloacele de transport.

Nu țineți telefonul pornit în buzunare. Organele interne, care nu sunt protejate de oase și cartilaje, rinichii, vezica, organele reproductive sunt cele mai expuse la efectul radiațiilor. Potrivit raportului întocmit pentru Uniunea Europeană, au existat trei cazuri de moarte subită de cancer de colon în rândul angajaților departamentului de supraveghere secretă a sevititorilor Regali din Ulster (Marea Britanie), care au purtat mult timp stații radio la cureauă.

Limitați folosirea aparatelor mobile în timpul sarcinii. La femeile care folosesc toată ziua telefonul s-a observat o creștere de până la 1,5 ori a pierderii sarcinii. În multe țări, femeilor le este interzisă utilizarea telefonului mobil pe perioada sarcinii.

În timpul conversațiilor telefonice se recomandă să nu fie purtați ochelari sau lentile de contact.

În raportul serviciului științific și tehnologic al Camerei Comunelor din Marea Britanie există informații conform cărora utilizatorii de telefoane mobile care poartă ochelari cu rame metalice primesc cu 20% mai multă iradiere oculară și cu 6,3% mai multă iradiere asupra capului.

Majoritatea telefoanelor afișează nivelul de semnal cu care funcționează la un anumit moment. Fiți atenți la acest indicator. Dacă semnalul este scăzut, purtați conversații cât mai scurte, până când veți ajunge în zone cu semnal mai bun. Rețineți: cu cât este mai scăzut semnalul, cu atât este mai mare iradierea.

Astăzi în Moldova, ca și în întreaga lume, cea mai populară rețea mobilă este cea de tip GSM, dar există și un alt tip de rețele – CDMA. Ele sunt considerate a fi mult mai puțin periculoase, deoarece au o putere de vârf mai mică de radiații și caracteristici de mediu mai ridicate. Rețelele mobile au anumite avantaje, dar nu sunt lipsite de pericole. De aceea, trebuie să fim atenți și să ne protejăm sănătatea.

*Sursa: Hațînski A. „Secretele sănătății și longevității, pag. 514-515.*



## VĂ DORIȚI O VIAȚĂ MAI LUNGĂ? NU STAȚI ACASĂ!



**Cercetările recente au arătat că oamenii în etate, care ies frecvent din casă, trăiesc mai mult decât cei care tot timpul stau în casă, indiferent cum se simt.**

**C**ercetările anterioare demonstraseră faptul că persoanele care sunt limitate la a sta numai în casă au un risc mai mare pentru apariția depresiei, neliniștii și a altor afecțiuni psihice. J. Jacobs s-a hotărât să cerceteze dacă șederea îndelungată în încăperea are legătură cu incidența morții în rândul persoanelor în vârstă.

Cercetătorii au analizat caracteristicile a 3375 de persoane cu vârsta cuprinsă între 70 și 90 de ani. Toți participanții au completat un

sondaj despre frecvența ieșirii din casă în fiecare săptămână. Au fost împărțiți în trei grupe, în funcție de răspunsurile primite: zilnic (de șase-șapte ori pe săptămână), des (de două până la cinci ori pe săptămână) și rar (mai puțin de o dată pe săptămână). Mortalitatea în rândul participanților a fost măsurată în perioada 2010 – 2015.

Cercetătorii au observat că cel mai scăzut risc al mortalității o au cei care ies zilnic din casă, pe când cei care ies rar din casă, au un risc ridicat de mortalitate. „Este interesant faptul că prelungirea vieții este legată de ieșirea din casă, de cele mai multe ori observată și la persoanele care au un nivel scăzut de activitate fizică sau la persoanele cu nevoi speciale”, - spune Jacobs.

Aceste rezultate au rămas neschimbate chiar și după ce a fost luat în considerare statutul social al participanților și alți factori medicali: pierderea vederii, diabetul, bolile de inimă, tensiune arterială ridicată sau bolile cronice de rinichi. Pentru că nu se cunosc cauzele exacte ale acestui fapt, oamenii de știință au remarcat faptul că ieșirea din casă

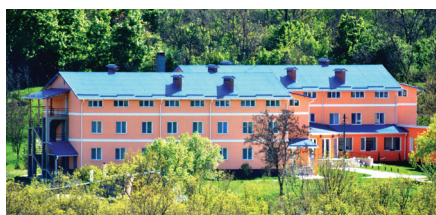
le oferă vârstnicilor posibilitatea comunicării cu mediul înconjurător. Cercetările anterioare demonstraseră că persoanele care petrec mult timp în aer liber au un nivel scăzut de stres și se observă o îmbunătățire a sănătății fizice și psihice a lor. Mai mult de atât, ieșirea din casă oferă posibilități mai mari de comunicare socială.

În felul acesta, simplul fapt de a se

afla afară și a discuta cu vecinii sau de a merge la magazinul alimentar din localitate poate îmbunătăți sănătatea vârstnicilor.

Sursa: : Jacobs J. M., Hammerman-Rozenberg A, Stessman J. Frequency of Leaving the House and Mortality from Age 70 to 95 // Journal of the American Geriatrics Society. — 2017.

## IMPRESIILE PACIENȚILOR CENTRULUI DE SĂNĂTATE „SPERANȚA” DIN SĂRATA NOUĂ



### INTERVIU CU ADRIANA GROSU

#### **Bună ziua! Cum vă numiți?**

Mă numesc Grosu Adriana, sunt directoarea unei stațiuni de odihnă din Vadul lui Vodă. Atitudinea mea față de un mod sănătos de viață este foarte pozitivă și destul de serioasă. Pentru mine motto-ul „Într-un corp sănătos – o minte sănătoasă” este hotărâtor.

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

Informația despre Centrul dumneavoastră o știu chiar din primele surse, având o invitație la deschiderea lui în 2014. Fiindcă sunt implicată în multe și diverse activități, nu am putut să vin mai demult, dar atunci când la sfârșitul anului 2017 două kolege de-ale mele au fost aici ca paciente, am hotărât definitiv să vin la o cură de tratament.

#### **Vi s-au îndreptățit așteptările? Ce v-a impresionat cel mai mult?**

La sigur că nu am putut aprecia din prima dată capacitățile dumneavoastră, dar acum, în aceste zile frumoase de iarnă, am petrecut alături de tot personalul Centrului „Speranța” o vacanță de vis cu multe emoții pozitive.

Am avut ocazii să mai vizitez și alte stațiuni balneare din țară și din afara țării, dar aici am rămas fascinată. Vreau să vă zic că aici, la Sărata Nouă, la geana de pădure, am găsit pentru mine o comoară ascunsă – sunteți voi, tot personalul acestei oaze a bunăvoinei și buneii dispoziții. Timp de 10 zile ne-am simțit copleșiți și alinați de toată atenția,

toată dragostea, toată ospitalitatea și, în primul rând, de profesionalismul întregului personal.

Bucatele au fost pregătite cu multă dragoste și profesionalism și, dacă în altă parte secretele din bucătărie nu se divulgă, aici – la orele de culinare – ele ne-au fost împărtășite cu toată dragostea și cu tot respectul.

Lețiile de sănătate sunt lămurite extrem de simplu, pe înțelesul tuturor, cu un deosebit simț al umorului. Astfel de lecții nu am întâlnit și sunt sigură că nu se desfășoară la nici un sanatoriu din Moldova. Aici, nu chiar atât de departe de capitala țării, dar departe de toate grijile cotidiene, mi-am format un altfel de concept al alimentației sănătoase, prin folosirea produselor vegetale; un alt concept al unui mod sănătos de viață, al mișcării intensive, al gimnasticii curative.

Plec de aici foarte satisfăcută, datorită lucrurilor pe care le știam de mai mult timp, dar pe care cu ajutorul colaboratorilor dumneavoastră le-am selectat și le-am aranjat în viața mea, reactualizându-le în mod ordonat.

De asemenea, am rămas extrem de mulțumită de bunăvoința și responsabilitatea capelanului acestui Centru, pentru frumoasele seri petrecute în discuții de suflet. Dumnealui ne-a dăruit ce are mai de preț - timpul lui personal și dragostea.

Sunt sigură că voi reveni aici nu numai o singură dată și cu mai mulți prieteni de-ai noștri.

A fost un sejur minunat, fascinant, cu multă dragoste, căldură, afecțiune...

Plec acasă cu cele mai frumoase impresii, emoții, experiențe...

În toată ființa mea s-a petrecut un echivalent al curățeniei generale la început de primăvară, în ajunul sărbătorii de Paști: minte luminată, gânduri frumoase și constructive, dispoziția de a urma sută la sută sfaturile doctorului și ale echipei sale

extraordinare..

### INTERVIU CU VALENTINA BATCU

#### **Bună ziua! Cum vă numiți?**

Bună ziua! Mă numesc Valentina Batcu. Locuiesc în satul Vărzăreștii-Noi, raionul Călărași.

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

Am aflat de acest Centru de Sănătate de la o colegă de lucru. M-au impresionat cele auzite și am hotărât să-mi refac sănătatea în acest Centru.

#### **Vi s-au îndreptățit așteptările? Ce v-a impresionat cel mai mult?**

Mi s-au îndreptățit așteptările. Aici am găsit un local bine pregătit, foarte curat și cu gust amenajat. Lucrătorii Centrului sunt binevoitori, specialiști buni și foarte atenți. Zilnic s-au desfășurat discuții interesante, lecții despre sănătate la un nivel înalt, lecții de culinare binevenite.

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

Procedurile primite sunt excelente și sunt făcute de terapeuți instruiți. Personalul medical are un comportament conștiincios și frumos față de pacienți. Am rămas foarte mulțumită de zilele petrecute aici.

#### **Veți mai reveni aici?**

Voi mai reveni la Centrul de Sănătate „Speranța” din Sărata Nouă, deoarece în acest sejur m-am odihnit foarte bine, am primit proceduri foarte bune și mă simt mai bine. Tot aici m-am învățat să mă alimentez sănătos. Voi recomanda cunoșcutorilor și rudelor mele să vină și să-și întremeze sănătatea în acest Centru. Doresc multă sănătate lucrătorilor, putere și răbdare, căci fac lucruri mari și bune. Dumnezeu să-i ajute la fapte bune!

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 ANULUI 2018:**  
10 iunie – 21 iunie  
24 iunie – 5 iulie  
8 iulie – 19 iulie  
22 iulie – 2 august  
5 august – 16 august  
19 august – 30 august

Sărata Nouă, Raionul Leova.



GRATIS!

## 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

### STOMATOLOGIE



### LABORATOR DIAGNOSTIC



**STILIMED**  
CENTRUL MEDICAL



### ULTRASONOGRAFIE



### CONSULTAȚII SPECIALIZATE:

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

Recepție: 022 99 09 30  
Stomatologie: 079 50 07 17  
Laborator Medical: 069 95 15 75  
Ecografie și Consultații Medicale:  
069 78 33 99

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

## 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:** 20000 ex.

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

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

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