

PORUNCA  
A TREIA

2

RUGĂCIUNEA  
ȘI POSTUL

4

SĂ BEM SAU  
SĂ NU BEM?

5

ISSN 1857-4378

2/2019

# COMOARA ASCUNSA

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



8

10

IMPORTANȚA  
AFEȚIUNII  
ÎN FAMILIE

MATERNITATEA  
- DARUL LUI  
DUMNEZEU



# PORUNCA A TREIA



„Dacă zicem că n-am păcătuit, Îl facem mincinos, și Cuvântul Lui nu este în noi” (1 Ioan 1:10). Cei care se pretind a fi fără păcat, Îl fac pe Dumnezeu mincinos, pentru că în Biblie ni se spune că toți au păcătuit și sunt lipsiți de slava lui Dumnezeu (Rom. 3:23). Poate că ați auzit pe unii oameni spunând: „Da, înaintea lui Dumnezeu suntem cu toții păcătoși!”. Dar atunci când fac vreun păcat în mod conștient se îndreptătesc prin cuvintele: „Eu nu sunt așa de păcătos ca ceilalți!”



Nu am ucis, nu am furat, dar așa suntem noi din fire, mai greșim uneori. Domnul să ne ierte! În felul acesta, oamenii Îl obligă pe Dumnezeu să fie de acord cu păcatele lor și să îi ierte în mila Sa, fără să țină seama de micile lor greșeli. Dar porunca lui Dumnezeu spune: Să nu iei numele Domnului în deșert! Atunci când privim în oglinda legii lui Dumnezeu (Iacov 1:23-25), nu vedem că există păcate mai mici sau mai mari. În Cuvântul lui Dumnezeu toate păcatele sunt numite fărădelegi (1 Ioan 3:4).

Vă invit să ne oprim asupra unui exemplu biblic pentru a vedea cum un om credincios care Îl cunoaște pe Dumnezeu, poate să ia numele Lui în deșert. În 2 Împărați, capitolul 5, se povestește cum a fost vindecat de lepră comandantul oștirii siriene, Naaman. Tânăra adolescentă luată în robie dintr-una dintre familiile evreilor slujea în casa lui Naaman și ea s-a dovedit a fi martoră credincioasă a lui Dumnezeu de la care el a aflat că în Israel este un profet al Domnului care îl poate vindeca de lepră. Profetul Elisei i-a vorbit lui Naaman despre Dumnezeul viu și adevărat care poate vindeca nu doar lepra fizică, ci și lepra păcatului. Tânăra slujitoare purtase cu cinste Numele Dumnezeului ei. Dar în această istorie este și un alt personaj – Ghehazi, slujitorul lui Elisei. El avea cele mai sfinte și înălțătoare privilegii – era înconjurat în fiecare zi de adevărul care-l însoțea pe profetul Domnului. El ar fi trebuit să fie un martor credincios pentru Dumnezeu, purtând cu cinste Numele Dumnezeului său! Dar Ghehazi i-a dat lui Naaman o mărturie falsă despre cum este Dumnezeu. Fapta lui a fost o piatră de poticnire pentru Naaman, în inima căruia strălucise lumina adevărului și care fusese atât de aproape să înceapă să Îl slujească Dumnezeului Cel viu. Vai de cel care dă o mărturie falsă despre Dumnezeu, care poartă în chip nevrednic Numele Său, care este un martor mincinos și, în felul acesta, îi duce pe alții în rătăcire, îi împiedică să Îl urmeze pe Hristos sau îi face să părăsească drumul cel drept.

Porunca a treia a Decalogului conține un principiu foarte important la care, de cele mai multe ori, nu suntem atenți sau nu îl cunoaștem. Iată care este el: „Să nu jurați strâmb pe Numele Meu, căci ai necinsti astfel Numele Dumnezeului tău.

Eu sunt Domnul” (Lev. 19:12). Psalmistul David discută cu Dumnezeu despre viața credinciosului care este pus uneori să jure (Ps. 15:1-5).

În poporul Israel, încheierea unor înțelegeri foarte importante era făcută sub jurământ (Gen. 24:1-8). Scriptura ne îndeamnă să nu ne grăbim să facem o promisiune sau un jurământ, pentru ca mai apoi să ne dăm seama pe deplin ce și cui am promis (Ecl. 5:1-5). Dacă am promis cuiva ceva și am luat Numele lui Dumnezeu ca martor, chiar dacă ne dăm seama mai apoi că ceea ce am jurat nu este în folosul nostru, trebuie să ne ținem de cuvânt până la capăt. Aceasta se referă și la jurământul pe care mirele și mireasa îl spun în cadrul cununiei religioase, înaintea lui Dumnezeu, a părinților, a rudelor și prietenilor. Legea lui Dumnezeu, în special porunca a treia, nu oprește rostirea de jurăminte, ci jurământul fals, mărturia mincinoasă (1 Tim. 1:9, 10). Dacă soții și soțiile ar respecta principiul acesta din porunca a treia, în societatea noastră nu ar mai fi divorturile (Matei 19:6).

Apostolul Pavel Îl ia de multe ori ca martor pe Dumnezeu pentru a confirma faptul că ceea ce spune este adevărat (1 Tes. 2:5; Rom. 1:9). Însuși Isus Hristos i-a răspuns marelui preot Caiafa, în timpul judecării Sale, aflându-se sub jurământ (Mt. 26:63, 64). Scriitoarea creștină, Ellen White, scrie în cartea Cugetări de pe muntele fericiților: „Dacă există cineva care poate spune adevărul sub jurământ, acela este creștinul”. Hristos ne îndeamnă să acționăm după dreptate în orice circumstanță a vieții. Învățați să spuneți mereu adevărul (Mt. 5:37). Dacă ați spus „da”, „da” al vostru să fie plin de încredere! De multe ori, oamenii folosesc expresia „pe cuvânt de onoare” pentru a fi crezuți, înlocuind astfel numele lui Dumnezeu. Porunca a treia ne obligă să fim mereu corecți, să ne ținem cuvântul, pentru ca toți să știe că se pot baza pe ceea ce am spus, atât în ceea ce privește activitățile zilnice, cât și în problemele spirituale. Religia lui Hristos implică toate sferile activității creștinului: fizică, intelectuală și spirituală (1 Tes. 5:23). Creștinul are obligația de a face ca fiecare gând, fiecare cuvânt și fiecare faptă să corespundă cu voia lui Dumnezeu descoperită în Cele Zece Porunci și în întreaga Scriptură.

Trimițându-i pe ucenici în lume pentru a predica tuturor Evanghelia, Isus le-a poruncit: „Duceți-vă și faceți ucenici din toate neamurile, botezându-i în Numele Tatălui și al Fiului și al Sfântului Duh” (Matei 28:19). Legământul pe care îl încheiem cu Dumnezeu în apa botezului este făcut din dragoste pentru El și pe baza credinței noastre în El și este sfințit prin Numele lui Dumnezeu – Tatăl, Fiul și Duhul Sfânt. În felul acesta, noi luăm asupra noastră Numele Său, devenim creștini! Suntem legați de Isus Hristos prin legătura iubirii ce nu poate fi ruptă. Apostolul Pavel compară această unire cu cea care există în cadrul legăturii de căsătorie (2 Cor. 11:2; Ef. 5:25-27).

## Noi purtăm numele lui Hristos!

(Fapte 11:26). Suntem epistola Lui (2 Cor. 3:3). Suntem martori ai Lui (Fapte 1:8). Chiar dacă noi nu cunoaștem mulți oameni, ei ne cunosc (Fapte 4:13; 2 Cor. 6:9). De unde știu ei că noi suntem creștini? Cel mai adesea, lucrul acesta se vede din comportament, vorbire, înfățișare, caracter, fapte, din ceea ce mâncăm sau bem.

Toate acestea împreună trebuie să fie spre slava lui Dumnezeu! Dar în viața bisericii au fost multe situații în care numele lui Dumnezeu a fost hulit și înjosit între oameni din cauza comportamentului nepotrivit al membrilor comunităților creștine (Rom. 2:24; Is. 52:5; 1 Petru 4:15). Apostolul Petru este îngrijorat ca nu cumva creștinii să facă fapte nevrednice prin care numele lui Dumnezeu să fie judecat greșit de oameni, iar adevărul să fie luat în râs, înjosit și hulit.

**Dumnezeu ne îndeamnă, ne invită, ne sfătuieste: „Să nu iei în deșert Numele Domnului!” Nu folosiți numele lui Dumnezeu în chip nevrednic. El ne avertizează: „Pentru că Domnul nu va lăsa nepedepsit pe cel care va lua în deșert Numele Lui”. În Decalog este inclus principiul binecuvântării și blestemului. Biblia ne învață că dragostea este manifestată prin păzirea Legii. Dacă Îl iubim pe Dumnezeu, Cel care ne-a iubit întâi, vom păzi poruncile Lui, inclusiv pe cea de a treia, pentru că Legea Lui nu este grea (1 Ioan 5:3).**

**Domnul să vă binecuvânteze în această lucrare!**

Vladimir Alexeenko



## L-AM ÎNTÂLNIT PE HRISTOS CEL ÎNVIAT

**Și, pe muntele acesta, înlătură marama care acoperă toate popoarele și învelitoarea care înfășoară toate neamurile; nimicește moartea pe vecie: Domnul Dumnezeu șterge lacrimile de pe toate fețele și îndepărtează de pe tot pământul ocara poporului Său; da, Domnul a vorbit. În ziua aceea vor zice: «Iată, acesta este Dumnezeul nostru în care avem încredere că ne va mântui. Acesta este Domnul în care ne încredem; acum, să ne înveselim și să ne bucurăm de mântuirea Lui!» (Is. 25:7-9).**

Învelitoarea de deasupra neamurilor reprezintă viața păcătoasă care îl desparte pe om de Dumnezeu. O astfel de maramă a acoperit și viața mea. Mulți oameni din lume se află sub o astfel de maramă și simț că sunt înstrăinați de Dumnezeu. Unii îl caută pe Dumnezeu în distracții și bogății, alții în știință. Dar toate aceste încercări nu pot să acopere golul din inimă. El poate fi simțit de cei mici, de cei tineri, de cei vârstnici și de cei maturi. El apare în inima tuturor fără a ține cont de sex, situație financiară sau poziției sociale.

[...]Când aveam cincisprezece ani, s-a

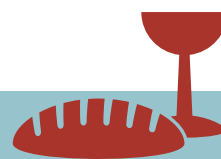
întâmplat ceva cu mine. Am confecționat un dispozitiv explozibil. Totul era bine gândit, numai că, atunci când am aprins fitilul, nu a avut loc explozia. Fratele meu mai mic m-a implorat să nu fac așa ceva. Am aprins de mai multe ori fitilul la o distanță de cinci metri, alături fiind fratele meu. Când am văzut că nu reușesc, m-am dus și m-am așezat pe dispozitiv, am aprins un băț de chibrit și l-am împins înăuntru. Atunci a avut loc o explozie foarte mare. Fratelui meu i-a fost arsă puțin fața, în ciuda faptului că se îndepărtase, iar un băiat care se afla la trei metri de mine a suferit arsuri grave. În timp ce așteptam ambulanța, el fugea în jurul casei pentru ca vântul să îi mai răcorească fața. Eu stăteam la 20 cm distanță față de locul exploziei. Am deschis ochii, dar tot ceea ce vedeam era întuneric. În minte aveam un singur gând: „Voi fi orb pentru totdeauna!”. Mi-am dat seama că am făcut un lucru groaznic care are consecințe ce nu pot fi schimbate. Dintr-o dată, am început să strig cât puteam de tare: „Doamne redă-mi vederea, iar fața las-o să rămână deja așa cum e!”. Văzusem de multe ori băieți care fuseseră mutilați pe viață. Fața mă ardea foarte tare, pielea de pe mâini crăpase, hainele și părul erau arse.



Am închis ochii din nou și am strigat: „Doamne!”. După un timp, vederea mi-a revenit treptat. Slavă lui Dumnezeu pentru că El este aproape de toți cei care cheamă numele Lui. Bucăți de metal încins au zburat în aer în timpul exploziei și au căzut pe corp provocându-mi arsuri grave. Trei luni am stat în spital, dar slavă lui Dumnezeu că totul s-a terminat cu bine! [...]

Acum înțeleg că viața omului este în mâinile lui Dumnezeu și cel care cheamă numele Domnului va fi mântuit.

Cucerenko Andrei



## CUM SĂ POSTIM CORECT?

**Știați că în Biblie nu există o descriere a postului asemănătoare celei pe care o cunoaștem astăzi: mai multe zile să ne abținem de la a consuma produse de origine animală? Aceste tradiții au intrat în biserică la sute de ani după ce Isus a trăit pe pământ. Fiecare poate să hotărască dacă trebuie să respecte sau nu aceste tradiții. Vom apela la Biblie pentru a vedea care este adevăratul post și cum trebuie să îl ținem.**

În Vechiul Testament, în cartea prorocului Isaia, capitolul 58, Dumnezeu face o descriere a oamenilor care nu înțeleg care este motivul pentru care nu primesc binecuvântări din partea Lui în timp ce postesc: „«La ce ne folosește să postim» - zic ei - «dacă Tu nu vezi? La ce să ne chinuim sufletul, dacă Tu nu ții seama de lucrul acesta?» - Pentru că, zice Domnul, în ziua postului vostru, vă lăsați în voia pornirilor voastre și asupriți pe simbriașii voștri. Iată, postiți ca să vă ciorovăiți și să vă certați, ca să bateți răutăcios cu pumnul; nu postiți cum cere ziua aceea, ca să vi se audă strigătul sus. Oare acesta este postul plăcut Mie: să-și chinuiească omul sufletul o zi? Să-și plece capul ca un pipirig și să se culce pe sac și cenușă? Aceasta numești tu post și zi plăcută Domnului?» (Is. 58:3-5).

Mai departe, Dumnezeu explică modul în care trebuie ținut adevăratul post: „Iată postul plăcut Mie: dezleagă lanțurile răutății, deznoadă legăturile

robiei, dă drumul celor asupriți și rupe orice fel de jug; împarte-ți pâinea cu cel flămând și adu în casa ta pe nenorociții fără adăpost; dacă vezi pe un om gol, acoperă-l, și nu întoarce spatelul semnelui tău” (Is. 58:6-7).

Dumnezeu spune: dacă postul tău se rezumă doar la a nu mânca și a nu bea, Eu nu am nevoie de un astfel de post! Ce rost are postul în care faceți doar ceea ce vă place și nu împliniți voia lui Dumnezeu? Vreți să primiți binecuvântări de la Mine, dar ce ați făcut voi pentru a fi o binecuvântare pentru ceilalți oameni care sunt copiii Mei?

Moldova este plină de case pentru copii. Pe străzi sunt săraci care caută o bucată de pâine. Între vecinii noștri sunt destui oameni săraci, bolnavi, singuratici. Ați ajutat măcar pe unul dintre ei? Ați hrănit pe cel flămând? L-ați adăpostit pe cel fără adăpost? Ați mângâiat pe cel în suferință? Ați mângâiat un copil părăsit? Din păcate, de cele mai multe ori, noi facem bine doar celor care ne sunt rude sau sunt foarte apropiați de noi, celor care ne pot fi recunoscători și ne pot oferi ceva în schimb.

Noi avem capacitatea de a ține un regim alimentar strict timp de 40 de zile, dar Dumnezeu privește spre noi cu regret și ne spune: „Pe Mine nu mă interesează ce NU ai mâncat tu astăzi. Faci aceasta din prea plinul tău. Pe scara ta, pe strada ta sunt oameni flămânzi. Au mâncat ei astăzi? - aceasta este ceea ce vreau Eu să te întreb!”.

În inima creștinului adevărat trăiește Isus Hristos. Un astfel de om nu va trece

niciodată pe alături de cel sărac, flămând, suferind sau în nevoie. Nu pentru că așa „trebuie”, nu pentru că vrea să câștige favoarea lui Dumnezeu, ci pentru că iubirea lui Dumnezeu este în inima lui. Isus Hristos nu a trecut niciodată pe alături când a întâlnit astfel de oameni. Credința se manifestă prin iubire. Acesta este adevăratul post înaintea lui Dumnezeu.

Iată ce le promite Dumnezeu celor care fac voia Lui: „Atunci lumina ta va răsări ca zorile, și vindecarea ta va încolți repede; neprihănirea ta îți va merge înainte, și slava Domnului te va însoți. Atunci tu vei chema, și Domnul va răspunde, vei striga, și El va zice: «Iată-Mă!» Dacă vei îndepărta jugul din mijlocul tău, amenințările cu degetul și vorbele de ocară, dacă vei da mâncarea ta celui flămând, dacă vei sătura sufletul lipsit, atunci lumina ta va răsări peste întunecime, și întunericul tău va fi ca ziua în amiaza mare! Domnul te va călăuzi neîncetat, îți va sătura sufletul chiar în locuri fără apă și va da din nou putere mădularelor tale; vei fi ca o grădină bine udată, ca un izvor ale cărui ape nu seacă” (Is. 58:8-11).

Împlinirea voinței lui Dumnezeu este rețeta vindecării noastre, a feririi de secetă și de lipsa roadei, a dispariției problemelor personale și economice. Domnul să vă binecuvânteze în această lucrare!

Natalia Voronina

Sursa: <https://sokrsokr.net/pravilno-so-blyudat-post/>



## RUGĂCIUNEA ȘI POSTUL

**D**eseori, în Biblie întâlnim faptul că rugăciunea și postul sunt interconectate. Oamenii au postit atunci când aveau nevoie să primească în mod deosebit răspuns de la Dumnezeu.

În ce constă această relație? Putem spune cumva că postul face ca rugăciunea să fie mai puternică? Sau poate că atunci când o persoană face un anumit sacrificiu, renunțând la sine, Dumnezeu este mai dispus să asculte? De ce întâlnim în Biblie postul și rugăciunea în același context?

La o cercetare atentă, vom observa că în Biblie rolul principal al postului este acela de a încuraja umilința: „Acolo, la râul Ahava, am vestit un post de smerire înaintea Dumnezeului nostru, ca să cerem de la El o călătorie fericită pentru noi, pentru copiii noștri și pentru tot ce era al nostru” (Ezdra 8:21).

Umilința este una dintre condițiile de bază ale rugăciunii eficiente: „Când strigă cei fără prihană, Domnul aude și-i scapă din toate necazurile lor. Domnul este aproape de cei cu inima înfrântă și măntuiește pe cei cu duhul zdrobit” (Ps. 34:17, 18). „Căci așa vorbește Cel Preaînalt, a cărui locuință este veșnică și al cărui Nume este sfânt: «Eu locuiesc în locuri înalte și în sfințenie; dar sunt cu omul zdrobit și smerit, ca să înviorez duhurile smerite și să îmbărbătez inimile zdrobite” (Is. 57:15).

Mergând pe același raționament, motivul eficacității rugăciunii și postului constă în faptul de a-l smeri pe om, iar Dumnezeu trimite răspuns la rugăciunea celui smerit! Există în viața dumneavoastră probleme care par imposibil de rezolvat? Țineți postul împreună cu rugăciunea? Cât de des postiți? Beneficiați de cea mai simplă metodă de a vă smeri sufletul! Rugați-vă și postiți! În felul acesta, veți primi răspuns la rugăciune!

Vitalie Oliinik

## POSTUL ȘI DIETA: CARE ESTE DIFERENȚA?

**M**odul în care este ținut postul în zilele noastre este diferit de modul în care era ținut în zilele prorocului Isaia. Dar Dumnezeu nu ține cont de manifestarea exterioară a postului, ci de scopul pe care îl urmărește cel care postește. Dumnezeu spune că aceste scopuri nu sunt întotdeauna cele mai bune. Deseori, oamenii întreabă ce au voie să mănânce în timpul postului și ce nu. Dar întrebarea cea mai importantă este aceasta: pentru ce postim?

În Biblie găsim multe exemple ale modului în care se postește corect pentru a depăși problemele vieții. În aceste cazuri, adevăratul post îl ajută pe om să se concentreze asupra subiectelor spirituale și să-l găsească pe Dumnezeu, să descopere voia Lui și drumul pe care trebuie să meargă.

Atât în Vechiul, cât și în Noul Testament postul constă în abținerea totală de la mâncare pentru o scurtă perioadă de timp (de la o zi până la șapte zile, chiar și numai o parte din zi). Cel mai lung post a fost ținut doar de Isus, 40 de zile. Postul fizic trebuie să fie unit cu cel spiritual. Acesta presupune o pocăință sinceră, îndepărtarea a tot ceea ce este păcătos și ușuratic din



viață, alocarea unui timp mai îndelungat pentru rugăciune și pentru citirea Bibliei. De exemplu, în Matei 17:21 Isus ne îndeamnă să unim postul cu rugăciunea.

O respectare formală a postului ca parte a tradiției nu are nici un efect, dar chiar și numai o singură zi petrecută în post conform Bibliei vă poate îmbogăți din punct de vedere spiritual. Spiritul adevăratului post și al rugăciunii sincere duce la umilirea minții noastre înaintea lui Dumnezeu, a inimii noastre și a voinței noastre. Postul plăcut lui Dumnezeu este, mai întâi de toate, relație bazată pe iubire față de aproapele, nu doar forme exterioare.

Dumnezeu dorește ca omul să aibă un scop în viață și ca acest scop să fie legat de El, iar voia Sa să fie aceeași cu voia omului. Dumnezeu dorește să fie în comuniune cu omul, vrea să îi dea credința care să îl ajute să vadă în lumea aceasta vizibilă pe Dumnezeu învizibil, puterea Lui, iubirea Lui și să devină asemenea Lui.

„Iată postul plăcut Mie: dezleagă lanțurile răutății, deznoadă legăturile robiei, dă drumul celor asupriți și rupe orice fel de jug; împarte-ți pâinea cu cel flămând și adu în casa ta pe nenorociții fără adăpost; dacă vezi pe un om gol, acoperă-l, și nu întoarce spatele semenului tău. Atunci lumina ta va răsări ca zorile, și vindecarea ta va încolți repede; neprihănirea ta îți va merge înainte, și slava Domnului te va însoți” (Is. 58:6-8).

Stanislav Lapšin

Sursa: <https://sokrsokr.net/post-i-dieta-v-chem-raznitsa/>

## CE ESTE POSTUL MARE?

**M**ulți dintre creștini trec pe parcursul anilor prin „viața” lui Hristos. Aceasta presupune a sărbători nașterea Lui, botezul, ispitirea în pustie, moartea și învierea Sa (Paștele), apoi înălțarea, Cincizecimea (Rusaliele), împărțirea veșnică și iarăși nașterea... Și acest lucru se întâmplă în fiecare an. Evenimentele și sărbătorile de bază ale calendarului creștin sunt rânduite în așa fel, încât să le amintească credincioșilor viața și activitatea lui Isus Hristos. Între acestea, postul mare este o amintire a ispitirii lui Hristos în pustie, atunci când, după 40 de zile, Satana L-a ispitit, începând cu testarea poftelor (Evanghelia după Matei 4:1-4; Evanghelia după Luca 4:1-4).

Nu ar fi deloc rău să retrăim împreună cu Mântuitorul călătoria Sa prin lume care ne va conduce spre salvarea veșnică. Problema este că doar datele au rămas în amintirea creștinilor de astăzi, nu și evenimentele pe care aceste date le comemorează. Cine dintre noi sărbătorește Crăciunul în așa fel, încât să îl slăvească cu adevărat pe Dumnezeu pentru Fiul Său pe care L-a trimis în lume? Sau cine dintre noi serbează Paștele așa cum este spus în Sfânta Scriptură, punând accent în primul

rând asupra MORȚII lui Hristos? La fel se întâmplă și cu postul. Biblia nu recomandă postul care se încadrează într-un „grafic”. Postul are scopul de a însoți rugăciunea și niciodată nu este complet dacă este făcut singur, doar dacă este vorba despre un post simplu făcut pentru a avea anumite rezultate medicale.

Da, fără rugăciune și fără a cerceta Sfânta Scriptură pentru a-L cunoaște pe Mântuitorul (Evanghelia după Ioan 5:39) postul nu are nici un rost. Eu aș spune chiar că un astfel de post este păcat, pentru că este o blasfemie obișnuită față de umilința și batjocura reală experimentată de Mântuitorului nostru, care a suferit privarea și suferința din partea diavolului pentru mântuirea noastră.

Vasile Iunac

Sursa: <https://proekt7d.ru/chto-takoe-velikiy-post/>







## 5 MOTIVE DE A NE RUGA

① **Rugăciunea aduce vindecare.** S-a demonstrat științific faptul că dialogul sincer cu Dumnezeu normalizează starea psihică a omului.

② **În timpul rugăciunii te poți odihni.** S-a demonstrat faptul că rugăciunea restabilește puterea fizică de două ori mai repede decât somnul.

③ **Rugăciunea ne dezvoltă din punct de vedere intelectual.** În timpul rugăciunii, sunt active ambele emisfere ale creierului. Ritmul alfa se echilibrează și, datorită acestui fapt, se îmbunătățește capacitatea de a asimila informații noi și sporește dezvoltarea intelectuală.

④ **Prin intermediul rugăciunii te poți întoarce pentru un timp în copilărie,** acesta fiind lucrul la care orice om a visat măcar o dată în viață, obosit fiind de viața celor maturi. Cercetările au arătat că starea psihologică a maturilor în timpul rugăciunii este asemănătoare cu cea a copiilor. Copiii se bucură de viață, nu cunosc dezamăgirea și sunt gata să rezolve orice problemă.

⑤ **Capacitatea de a fi mulțumit în orice împrejurare este crucială pentru viață.** Noi avem simțăminte de recunoștință față de oamenii care ne-au ajutat cu ceva, față de părinții care ne-au dat viață și de multe ori le spunem „mulțumesc!”. Dumnezeu este Tatăl nostru ceresc, cel mai bun Prieten al nostru, cel mai bun Ajutor, iar cei care se roagă, primesc capacitatea de a fi recunoscători. Astfel de oameni au o viață împlinită indiferent de circumstanțele exterioare. Orice s-ar întâmpla, ei sunt recunoscători – atât pentru ceea ce este bun, cât și pentru ceea ce este rău. Ei au momente mai dese de fericire și bucurie. Mulțumiți pentru toate lucrurile: pentru că respirați, trăiți, pentru tot ce aveți.

Merită să amintim faptul că rugăciunea are o acțiune pozitivă nu doar asupra celui care se roagă, ci și asupra celor care îl înconjoară, asupra întregii lumi.

**Nu este greu să învățăm să ne rugăm. Vorbiți cu Dumnezeu în mod sincer și simplu, așa cum ați vorbi cu cel mai bun Prieten:**

- Mulțumiți-I;
- Cereți-i iertare pentru greșelile făcute;
- Cereți-I să vină în ajutorul celor ce vă sunt apropiați, dar și al tuturor oamenilor;
- Povestiți-I ce vă neliniștește și care sunt problemele pe care nu le puteți depăși;
- Cereți-I ajutor pentru a rezolva problemele pe care le aveți.

Cel mai important este să nu transformați conversația cu Dumnezeu într-o listă de cereri și să nu îi dictați propriile condiții. Dumnezeu știe mai bine ceea ce este cel mai bine pentru dumneavoastră. Rugați-vă pentru pace în lume și, la final, nu uitați să îi mai mulțumiți încă o dată din toată inima.

# SĂ BEM SAU SĂ NU BEM?



**D**iscuția cu privire la **consumul moderat al alcoolului în rândurile creștinilor există de multă vreme. Dar dacă acest păcat, manifestat în mod deschis sau tănuț, aduce cu sine în trecut rușine și remușcări de conștiință, acum nimeni nu se mai ascunde, nu se mai îndreptățește și chiar mai mult de atât – în cercul strâns al coreligionarilor se face propagandă pentru beneficiile întrebuițării moderate a vinului, mai ales a celui roșu. Se presupune că acest fapt este demonstrat de medicină, știință și... chiar de Sfânta Scriptură! Așadar, acceptă Biblia consumul moderat de băuturi alcoolice sau îl condamnă?**

De obicei, adepții consumului moderat de alcool spun: „Arătați-ne măcar un verset din Biblie care interzice consumul de vin!”. Este ciudat faptul că nu se ridică nicio întrebare cu privire la narcotice, chiar dacă în Biblie nu este nicio interdicție cu privire la folosirea lor, iar în antichitate erau foarte bine cunoscute. De ce nu sunt creștini care să caute interdicții biblice cu privire la poligamie? Ele nici nu ar fi găsite, dimpotrivă – paginile sfinte consemnează cazuri de poligamie!

Teologii explică faptul că există două tipuri de interdicții biblice: verbale, enunțând interdicții clare, și contextuale, care sunt evidente din contextul Bibliei, mai ales prin exemplele negative din viațile eroilor ei.

Episoadele dezgustătoare de beție din viața lui Noe, Lot, Belșatar lasă impresii de neșters în memoria cititorilor, mai adânci decât porunca scurtă: „să

nu bei vin!”. Cu toate acestea, din motive neînțelese, creștinii caută încă cu îndârjire o interdicție verbală referitor la consumul de vin... Dar ați găsit cumva o interdicție biblică cu privire la sinucidere? De exemplu: „Nu îți lua singur viața!”. „Cu siguranță! – veți spune. Porunca a șasea spune: „Să nu ucizi!”. Aceasta se referă și la sinucidere”.

În acest caz, ce credeți cu privire la următorul postulat: încălcarea legilor care guvernează ființa noastră este un păcat la fel de mare ca și încălcarea uneia dintre cele Zece Porunci, pentru că noi nu putem să încălcăm legile naturii fără a încălca mai întâi Legea lui Dumnezeu? Nu cumva în porunca a șasea nu se spune și despre autodistrugere prin intermediul încălcării legilor naturii – folosind ceea ce Dumnezeu nu ne-a dat ca hrană și băutură?

Încălcarea acestei porunci, înțeleasă astfel, poartă cu sine o pedeapsă clară: „Nu știți că trupul vostru este Templul Duhului Sfânt care locuiește în voi?... Dacă nimicește cineva templul lui Dumnezeu, pe acela îl va nimici Dumnezeu...” (1 Cor. 6:19; 3:17).

**Poziția adepților consumului moderat al băuturilor alcoolice se bazează pe trei teorii principale:**

- Teoria unui singur fel de vin;
- Teoria unui singur tip de fermentație;
- Ipoteza conform căreia în antichitate nu existau tehnici de păstrare a sucului nealcoolice.

În aceeași ordine, vor fi tratate în cercetarea ce urmează.



## TEORIA UNUI SINGUR FEL DE VIN

Această teorie se bazează pe următoarea generalizare: „În Biblie este amintit numai un singur fel de vin, iar cuvântul biblic tradus prin „vin” înseamnă doar vin alcoolic, adică băutură fermentată”. Dacă această teorie este adevărată, înseamnă că poziția Bibliei față de vin ar trebui să fie sau pozitivă sau negativă, adică să susțină numai una dintre aceste poziții. Totuși, în Biblie se întâlnește deseori o aparentă contradicție referitor la această problemă în diferitele pasaje care condamnă sau încurajează consumul.

## POZIȚIA AMBIVALENTĂ A SFINTEI SCRIPTURI

**Încuviințarea consumului de vin.** Nu sunt puține textele biblice care încuviințază întrebuințarea vinului, considerându-l ca fiind o parte din binecuvântarea divină. De exemplu: „Să-ți dea Dumnezeu rouă din cer și grăseala pământului, grâu și vin din belșug!” (Gen. 27:28); „Tu faci să crească iarba pentru vite, și verdețuri, pentru nevoile omului, ca pământul să dea hrană: vin, care înveselește inima omului, untdelemn, care-i înfrumusețează fața, și pâine, care-i întărește inima” (Ps. 104:14, 15); „Voi toți cei însetați, veniți la ape, chiar și cel ce



n-are bani! Veniți și cumpărați bucate, veniți și cumpărați vin și lapte fără bani și fără plată!” (Is. 55:1).

**Condamnarea întrebuințării vinului.** Pe de altă parte sunt mult mai multe texte care vorbesc despre vin ca despre ceva rău, ca despre un blestem, interzicând chiar și privitul la el: „Nu se cade împăraților, Lemuele, nu se cade împăraților să bea vin, nici voievozilor

să umble după băuturi tari; ca nu cumva, bând, să uite Legea și să calce drepturile tuturor celor nenorociți” (Prov. 31:4, 5); „Nu te uita la vin când curge roșu și face mărăgăritare în pahar; el alunecă ușor, dar pe urmă ca un șarpe mușcă și înțepă ca un basilic” (Prov. 23:31, 32); „Vinul este batjocoritor, băuturile tari sunt gălăgioase; oricine se îmbată cu ele nu este înțelept” (Prov. 20:1).

Așa cum am prezentat, Biblia nu are o poziție categorică în privința vinului, ba este chiar contradictorie. Cum să rezolvăm această contradicție aparentă? Hermeneutica ne spune că aparentele contradicții pot indica însemnătatea relativă, nu absolută a subiectului. Acest lucru înseamnă că vinul despre care vorbește Biblia nu este doar de un singur fel și că acest termen are mai multe semnificații.

## SEMNIIFICAȚIA CUVÂNTULUI „VIN” ÎN BIBLIE

În textele masoretice sunt folosite 13 cuvinte care sunt traduse prin vin. Nu ne vom opri asupra fiecăruia dintre ele, ci ne vom opri doar asupra a două dintre ele care sunt cel mai des folosite în textul original al Vechiului Testament: tiroș (must) și yayin (vin). În Septuaginta – traducerea greacă a Vechiului Testament – aceste cuvinte au corespondentele lor în limbajul grec antic: gleukos și oinos.



**Cuvântul vechi ebraic tiroș** apare în 38 de versete din Vechiul Testament, iar sensul lui este acela de must din struguri nefermentat. Iată câteva dintre textele în care este folosit cuvântul tiroș: „Câmpia este pustie, pământul, întristat, căci grâul este nimic, mustul [tiroș] a secat, untdelemnul nu mai este” (Ioel 1:10); „Așa vorbește Domnul: «După cum, când se găsește zeamă [tiroș] într-un strugure, se zice: «Nu-l nimic, căci este o binecuvântare în el!» (Is. 65:8).

**Cuvântul vechi ebraic yayin este tradus ca „vin”.** Desigur, ne așteptăm ca yayin să desemneze ceva opus lui tiroș, adică suc de struguri fermentat. Aceasta este greșeala pe care o fac majoritatea teologilor contemporani spunând că biblicul yayin are întotdeauna sensul de vin alcoolic.

Permiteți-mi să vă prezint câteva semnificații total neașteptate ale acestui termen: „S-a dus bucuria și veselie din câmpii! Și în vii nu mai sunt cântece, nu mai sunt veselii! Nimeni nu mai calcă vinul (yayin) în teascuri. - Am făcut să în-

ceteze strigătele de bucurie la cules” (Is. 16:10). Este evident faptul că yayin din acest text denumește mustul proaspăt stors din struguri, abia ieșit de sub presă, nealcoolic. De aceea, aș vrea să reținem următoarea axiomă biblică: dacă în Biblie se vorbește despre vin care abia a ieșit din storcător, totdeauna este vorba despre suc nealcoolic.

„Voi strângeți deci vinul (yayin), poamele de vară și untdelemnul, puneți-le în vasele voastre și locuiți în cetățile în care vă aflați!» ... și au avut un mare belșug de vin (yayin) și de poame de vară (Ier. 40:10, 12).

Fără îndoială că de pe câmpurile cu vii putea fi adunat doar mustul proaspăt, fără a fi afectat de fermentație.

„Mi s-au stors ochii de lacrimi, îmi fierb măruntaiele, mi se varsă ficatul pe pământ, din pricina prăpădului fiicei poporului meu, din pricina copiilor și pruncilor de țâță leșinați pe ulițele cetății. Ei ziceau către mamele lor: «Unde este pâine și vin(yayin)?» Și cădeau leșinați ca niște rănii pe ulițele cetății, își dădeau sufletul la pieptul mamelor lor” (Plângeri 2:11, 12). Desigur că nu putem spune că pruncii care încă erau alăptați cereau băuturi alcoolice. Ei așteptau must curat de struguri care era o parte a alimentației lor zilnice.

Conform clasificărilor făcute de teologi, din cele 141 de apariții biblice ale cuvântului yayin, 71 se referă la must și 70 la vin fermentat. În acest fel, putem spune că yayin este o denumire generică care poate însemna atât must, cât și vin fermentat, chiar și boabele de struguri. În limbile vechi, cuvântul „vin” ascundea o mulțime de semnificații care vizau produsele ce puteau fi obținute din viță. Doar în ultima perioadă în care vinul a cucerit gustul celor ce îl beau, acest cuvânt înseamnă aproape în orice situație băutură alcoolică.

## Cuvântul vechi grec oinos

Este folosit doar de 34 de ori în Noul Testament, iar contextul nu ne poate spune cu exactitate semnificația lui în fiecare situație. Totuși, semnificația cuvântului oinos poate fi determinată cu ajutorul Septuagintei în care el are două semnificații: și vin alcoolic, și suc curat de struguri.

Iată câteva exemple în care evreiescul tiroș este tradus prin grecescul oinos cu sensul de suc de struguri curat, nefermentat, must: „Tu-mi dai mai multă bucurie în inima mea, decât au ei când li se înmulțește rodul grâului și al vinului” (Ps. 4:7).

„Căci atunci grânarele îți vor fi pline de belșug, și teascurile tale vor geme de must” (Prov. 3:10).

„Ariile se vor umple de grâu, vor geme tocitoarele și teascurile de must și de untdelemn” (Ioel 2:24).

A afirma că „vin” este folosit în Biblie doar pentru a desemna băutura alcoolică nu este corect. După cum observăm, teoria unui singur tip de vin nu este fondată.



## ASPECTUL MORAL-ETIC AL TEORIEI UNUI SINGUR FEL DE VIN

Dacă acceptăm „teoria unui singur fel de vin” ca fiind populară, ceea ce înseamnă să fim de acord cu ceea ce propune ea și anume că „vin” în Biblie desemnează doar băutura alcoolică, vom întâlni în Sfânta Scriptură versete în care vor apărea contradicții moral-etice care nu vor putea fi rezolvate.

Băuturile alcoolice și slujbașii (Deut. 14:22, 23, 25-27, 29). „Să iei zeciuiala din tot ce-ți va aduce sămânța, din ce-ți va aduce ogorul în fiecare an...Atunci, să-ți prefaci zeciuiala în argint, să strângi argintul acela în mână și să te duci la locul pe care-l va alege Domnul Dumnezeuul tău. Acolo, să cumperi cu argintul acela tot ce vei dori: boi, oi, vin (yayin) și



băuturi tari (șecar), tot ce-ți va plăcea, să le mănânci înaintea Domnului Dumnezeuul tău și să te bucuri tu și familia ta. Să nu părăsești pe levit... Atunci să vină levitul ... străinul, orfanul și văduva, și să mănânce și să se sature...”

Acesta este unul dintre pasajele care nasc conflicte moral-etice adânci în rândurile adeptilor teoriei unui singur fel de vin. Dacă acceptăm faptul că în Biblie „vin” înseamnă totdeauna băutura alcoolică, trebuie să fim de acord cu faptul că leviților le era permis să bea alcool în cadrul meselor sfinte de la cortul întâlnirii. În acest caz, avem de a face cu un paradox moral-etic care nu poate fi rezolvat în pasajul prezentat.

**În primul rând,** la sărbătorile religioase evreii credincioși cumpărau băuturi alcoolice folosind bani speciali, puși deoparte pentru scopuri sfinte – a doua zecime pe care Însuși Dumnezeu a numit-o „sfântă” (Deut. 26:13).

**În al doilea rând,** cei care sărbătoreau consumau aceste băuturi în curțile cortului întâlnirii, un loc despre care Yahveh a spus că l-a ales pentru a locui acolo și pe care l-a numit curțile Locașului Meu celui sfânt (Is. 62:9).

**În al treilea rând,** la astfel de mese

pe care erau așezate sticlele cu vin erau invitați și leviții. Putem să ne imaginăm cum făceau slujbele sfinte acești leviți care fuseseră serviți cu băuturi alcoolice, intrând în locul sfânt în care era prezența lui Dumnezeu?

**În al patrulea rând,** Dumnezeu a poruncit cu privire la orice loc în care se va afla prezența Sa: „Scoate-ți încălțăminte din picioare pentru că locul pe care calci este sfânt” (Ex. 3:5; vezi și Io-sua 5:15). Atunci când intrau în cortul întâlnirii, preoții nu numai că se descălțau, ci își spălau și picioarele! Era posibil ca în curte să se plimbe slujbași care erau beți? Cum ni se pare o astfel de imagine din perspectiva moral-etică biblică?

**Produsele cumpărate cu cea de a doua zecime.** Ce fel de vin și băuturi tari (yayin și șecar) erau acelea care puteau fi cumpărate cu banii din cea de a doua zecime și care era permis să fie băute în curtea Casei Domnului? Este demn de menționat faptul că aceste două cuvinte yayin și șecar apar aproape totdeauna împreună în Biblie. Este evident faptul că șecar, atunci când apare împreună cu yayin, determină cam același fel de băutură ca și acesta din urmă. Dar noi am arătat faptul că yayin poate avea înțelesul atât de must, cât și de vin fermentat. Ce fel de yayin putea fi cumpărat cu cea de a doua zecime pentru a putea fi consumat în curtea Templului? Același fel de băutură va fi și șecar, perechea lui. Asta înseamnă că noi trebuie să înțelegem ce fel de yayin era folosit la mesele de sărbătoare organizat pe teritoriul Templului.

Vom citi mai atent pasajul pe care îl studiem din Deut. 14:22-29. Să ne uităm cu atenție versetul 23 în care Dumnezeu face o listă a produselor ce puteau fi cumpărate cu banii din cea de a doua zecime și pe care le puteau întrebuița și leviții la mesele sfinte: „Și să mănânci înaintea Domnului Dumnezeuul tău, în locul pe care-l va alege ca să-Și așeze Numele acolo, zeciuiala din grâul tău, din mustul(tiroș în original) tău și din untdelemnul tău și întâii născuți din cireada și turma ta, ca să te înveți să te temi întotdeauna de Domnul Dumnezeuul tău” (Deut. 14:23).

Așa cum am explicat în acest articol, cuvântul ebraic tiroș folosit în Vechiul Testament desemnează doar must de struguri nefermentat. Astfel că în curtea Templului putea fi întrebuițată doar această băutură, care era inclusă în produsele ce puteau fi cumpărate cu cea de a doua zecime. Este logic să concluzionăm faptul că yayin și șecar amintite împreună în versetul 26 erau tot băuturi nefermentate. Mai mult de atât, profetul Isaia dă o explicație clară a vinului care putea fi băut în curțile sfinte: „Domnul a jurat pe dreapta Lui și pe brațul Lui cel puternic, zicând: «Nu voi mai da grâul tău hrană vrăjmașilor tăi, și fiii străinului nu vor mai bea vinul (tiroș) tău pentru care tu te-ai ostenit. Ci cei ce vor strânge grâul, aceia îl vor mânca și vor lăuda pe Domnul, și cei ce vor face vinul (tiroș), aceia îl vor bea în curțile Locașului Meu celui Sfânt» (Is. 62:8, 9).

Cu siguranță că yayin (și oinos – în Septuaginta) ca și șecar, utilizate în contextul Templului, desemnau băuturi nealcoolice. De aceea, putem traduce astfel versetul din Deut. 14:26: „Acolo, să cumperi cu argintul acela tot ce vei dori: boi, oi, must și băuturi dulci”. În curțile sanctuarului nu puteau exista vapori de alcool, nicio respirație care mirosea a alcool la leviți sau la israeliții obișnuiți!

*Adaptare după cartea Olgăi Stasiuk „Tak num' uli ne num'?” (versiunea completă o puteți găsi pe site-ul [olgastasyuk.com](http://olgastasyuk.com))*

*Va continua în numărul următor*







## IMPORTANȚA AFECȚIUNII ÎN FAMILIE

În vremuri îndepărtate, trăia un tâlhar vestit. Toți tremurau numai când se gândeau la el și, dacă și îl apucea într-unerul pe drum, era sigur că își va pierde viața și avuția. Pentru că tâlharul era foarte săngeros și nu cunoștea ce este mila. De multe ori au încercat să-l prindă, dar scăpa de fiecare dată. Era tot mai rău și mai lipsit de milă.

Odată, o tânără dintr-un oraș îndepărtat a mers să își viziteze mătușa într-o localitate și mai îndepărtată. A mers ce a mers, dar, oricât de mult s-a grăbit, drumul era greu și s-a întunecat. Când a intrat în pădure (nu exista altă cale), drumul nu se mai zărea deloc. Împărăția fiarelor sălbatice s-a trezit, iar fata avea o singură opțiune: să se ghemuiască lângă un copac, să își pună șalul sub cap și să se culce. Așa a și făcut.

S-a trezit devreme. S-a ridicat în picioare și, când a vrut să pornească la drum, a auzit pe cineva gemând lângă trunchi. Când s-a uitat, a văzut un bărbat bărbos, uriaș dormind ghemuit, încins cu arme, un cuțit și acoperit doar cu o învelitoare subțire de brumă. Se întorcea de pe o parte pe alta, poate pentru că voia încă să mai doarmă, dar frigul nu îl lăsa. Bietul om, s-a gândit fata, cine știe ce problemă l-a făcut să iasă din casă noaptea, va îngheța de tot.

Și apoi ea a pus paltonul ei peste acest om. Dar cum să acopere un om așa de mare cu o învelitoare așa de mică?! A început să adune frunze cu care l-a acoperit pe cel care dormea. Le căra și le pune deasupra. Le căra și le pune deasupra. A obosit și s-a așezat să se odihnească. Între timp, paltonul și frunzele l-au încălzit pe om – el a încetat să se tot întoarcă de pe o parte pe alta și să geamă. Poate că i s-au încălzit și vișele, pentru că a început să zâmbească.

A zâmbit așa mult timp, iar fata se uita la el și se bucura.

Soarele se ridicase deja de după deal când omul a deschis ochii și a sărit imediat în picioare. Nenorocirea atârna deasupra capului bieteii fete. „Tu știi cine sunt eu?” – a spus bărbatul amenințător. „Trebuie să fii vreun călător” – răspunse ea cu blândețe. „Aici călători pe cealaltă lume sunt toți cei pe care eu îi întâlnesc! – mârâi omul – Pentru că eu sunt cel mai de temut tâlhar, așa cum nu a mai fost nimeni pe pământ. Tu chiar nu ai auzit de mine? Încă nu tremuri de frică?”

„Dar tu nu te simți groaznic pentru că trebuie să îi faci pe ceilalți să se teamă de tine?” l-a întrebat fata. „Tu trebuie să fii mai sărac decât mine, dacă nu ai nici măcar un palton care să îți țină de cald în nopțile friguroase. Și bineînțeles că ești mai singur decât mine, dacă te trezești în fiecare dimineață în pădure!”

Luptătorul ticălos era gata să își scoată armele și s-o pedepsească pe această drumeață, dar a văzut la timp paltonul care fusese pus peste el. A văzut și grămada de frunze. A înțeles că toate acestea au fost puse pentru a-l încălzi. Fața i s-a luminat. Zâmbetul a reapărut. Cu siguranță că în mintea luptătorului s-a petrecut o minune, pentru că el s-a schimbat radical și a întins mâna spre sufletul său pereche.

Nimeni nu știe despre ce au discutat, așa cum nimeni nu știe cum poate o fetiță să fie mai îndrăzneată decât un bărbat înarmat până în dinți, cum un palton vechi poate să fie mai călduros decât zeci de saci cu bani și cum gingășia poate să fie mai puternică decât sute de amenințări și blesteme. Nimeni nu știe ce s-a întâmplat cu tâlharul cel de temut, dar nimeni nu a mai auzit de acel tâlhar după aceea...

Meditând asupra ingredientelor necesare unei relații armonioase dintre un bărbat

și o femeie, îmi apar imediat în minte caracteristici ca încrederea, susținerea, comunicarea, prosperitatea financiară, un cămin confortabil...

*Cea mai bună metodă de a-i învăța pe copii respectul față de tatăl și mama lor este aceea de a le oferi posibilitatea să vadă modul delicat în care tatăl îi oferă mamei atenție și respectul pe care mama îl manifestă față de soțul ei.*

Totuși, unii bărbați nu înțeleg faptul că nevoia emoțională cea mai pregnantă a femeilor este aceea de a fi tratate cu afecțiune. Ea nu poate trăi fără aceasta! Lipsa ei poate duce la apariția nemulțumirii, a căutării permanente de greșeli, a multor boli determinate de afectarea sistemului nervos, iar de aici până la infidelitate maritală este doar un pas. Fiind flămândă după afecțiune, delicatețe, iubire, femeia poate să ajungă foarte ușor în brațele altui bărbat.

*Când este tratată cu afecțivitate, femeia are mai multă încredere în sine, se simte confortabil, în siguranță, importantă.* Prin gesturile de atenție pe care le face soțul, certifică iubirea pe care i-o poartă. O confirmare în exces a iubirii nu va exista niciodată.

Bărbații sunt altfel creați. În cele mai bune cazuri, ei sunt afectuoși în timpul preluului care precedă actul sexual, dar așa fără motiv ce rost are? În cele mai rele situații, chiar preluul în căsătorie nu mai are loc. Pentru ca armonia în familie să fie păstrată, toți bărbații, fără excepție, ar trebui să învețe să manifeste afecțiune față de parteneră. Iar acest lucru nu este deloc greu! Iată câteva exemple:

**- Îmbrățișați!** Pentru o sănătate psihologică bună, orice om are nevoie de 4-8 îmbrățișări zilnice! Ele nu doar că oferă sentimentul de confort și siguranță, ci vindecă și scad nivelul de stres. Multe ședințe psihologice încep cu o îmbrățișare ca semn al susținerii și al încrederii.



**- Sărutați!** Dimineața, când plecați la lucru, când veniți de la lucru, în semn de mulțumire, recunoștință, laudă, oferiți un sărut. Adăugați cuvinte afectuoase „draga mea”, „scumpa mea”, „iubită mea” etc. Interesați-vă de modul în care și-a petrecut ziua, de cum se simte.

**- Faceți mici gesturi de atenție!** Din când în când trimiteți-i un mesaj, lăsați-i un bilețel, oferiți-i flori fără a avea un motiv anume și alte mici gesturi. Din când în când invitați-o să cinați împreună în oraș – este o ocazie întocmai bună de a se aranja și de a scăpa de gătit și de spălat vasele. Nu uitați să îi deschideți ușa, să îi dați mâna, să îi propuneți o plimbare împreună ținându-vă de mână.

Toate aceste gesturi sunt pline de afecțiune, gingășie, iubire, sunt simbolurile ale grijii și importanței pe care partenera o are în ochii dumneavoastră. Cu siguranță că ea va observa toate aceste lucruri și le va prețui și poate că vă va spune de ce are nevoie în mod deosebit.

Eforturile nu vor fi zadarnice: cu timpul vor intra în obișnuință, iar rezultatul va fi o familie fericită.

Fiecare dintre noi – atât femeile, cât și bărbații – dorește să iubească și să fie iubit, să vadă în ochii persoanei iubite respect și admirație. Dar femeile și bărbații se raportează diferit la iubire și o manifestă în mod diferit. Pentru bărbați iubirea poate fi înlocuită cu „respect”. Dacă iubirea poate fi comparată cu mâncarea, respectul pentru ei este la fel de important ca și apa. Fără mâncare poți trăi 40 de zile, dar fără apă doar câteva zile.

Multe femei nu pot înțelege faptul că bărbații prețuiesc respectul mai mult decât iubirea. Dumnezeu v-a creat pentru iubire și vedeți viața prin niște ochelari roz care sunt concentrați doar asupra iubirii. Oferiți iubire, așteptați iubire și nu puteți înțelege de ce soțul dumneavoastră nu experimentează același lucru. Sigur că el prețuiește dragostea dumneavoastră mai mult decât poate spune în cuvinte, dar cuvântul „iubire” pentru bărbați este sinonim cu „respect”.

### **Respectul este cheia motivării bărbatului.**

Anume respectul din partea soției este cel care îl ajută pe bărbat să o

prețuiască pe cea care crede în el, îl respectă și îl iubește. Dar, oricât de ciudat ar părea, respectul este de cele mai multe ori cel mai puțin valorificat element în cadrul relațiilor din familie. În esență, respectul este recunoașterea importanței și valorii celuilalt. De cele mai multe ori, problemele bărbaților cu privire la stima de sine și la propria valoare (ca și la femeii) sunt rezultatul faptului că nu sunt suficient respectați de către cei din jur și, în primul rând, de către propria soție. Orice ar spune scepticii, doar ceilalți oameni ne pot face să înțelegem valoarea pe care o avem și respectul față de sine. Comportamentul lipsit de respect în familie aduce întotdeauna ca răspuns aceeași lipsă de respect.

### **Rețineți faptul că respectul pe care îl manifestați față de soț îi poate forma personalitatea.**

*Material preluat din revista „Семья и дом”, №9 (40) 2012*



● Nu merge niciodată în vizită fără să fi anunțat din timp gazda.

● Umbrela nu se usucă niciodată desfăcută – nici în birou, nici când mergeți în vizită. Ea trebuie strânsă și așezată într-un coșuleț special sau agățată sus.

● Geanta nu se pune niciodată pe genunchi. O poșetă micuță poate fi pusă pe masă; o geantă mai voluminoasă va fi pusă pe spătarul scaunului sau jos pe podea, dacă nu există un scaun special pentru aceasta. Servieta se pune pe podea.

● Niciodată bărbații nu vor duce poșeta femeii.

● Hainele de purtat prin casă includ pantaloni și o bluză comodă care arată decent. Halatul și pijamalele sunt doar pentru a merge dimineața din dormitor în baie și pentru a veni seara de la baie în dormitor.

● Din momentul în care copilul are camera lui, învățați să bateți la ușă înainte de a intra să vorbiți cu el. Astfel

## *BUNELE*

## **MANIERE**

și el va învăța să bată la ușă când intră în dormitorul dumneavoastră.

● O femeie poate sta în încăpere având pălăria pe cap și mănușile, dar va scoate căciula și mitenele (mănușile cu un deget).

● Cel mai bun loc din mașină se consideră a fi cel din spatele șoferului. Acest loc este ocupat de către femeie, iar bărbatul se va așeza alături de ea. Când coboară din mașină, bărbatul va deschide ușa femeii și îi va da mâna. Dacă bărbatul este la volan, femeia se va așeza în spatele lui. Locul din spatele șoferului este cel mai sigur în caz de accident. Dar oricare ar fi locul ocupat de femeie, bărbatul trebuie să îi deschidă ușa și să îi ofere mâna.

● Fiecărei persoane care a împlinit 12 ani ceilalți i se pot adresa cu „dumneavoastră”. Nu este de bun gust să auzi cum cineva i se adresează cu „tu” unui ospătar sau unui șofer. Chiar și față de persoanele pe care le cunoașteți foarte bine trebuie să folosiți apelativul „dumneavoastră” când vă aflați la birou. Doar când sunteți singuri puteți vorbi la pertu (cu „tu”). Excepție se face doar când aveți aceeași vârstă sau sunteți prieteni apropiați. Cum să reacționați atunci când partenerul de discuție vă „tutuiește” cu insistență? Mai întâi, întrebați-l: „Scuzați-mă, cu mine vorbiți?”. De asemenea

puteți spune cu nedumerire ridicând din umeri: „Iertați-mă, dar încă nu am trecut la tu”.

● A discuta defectele altor persoane, adică a bârbi, este interzis. Nu este permis să vorbim de rău despre cei apropiați, în special despre soți și soții. De asemenea, nu este permis să vorbim cu dispreț și făcând grimase despre țara natală. „În țara asta toți sunt ignoranți...” – în acest caz, intrați și dumneavoastră în rândul lor.

● Când mergeți la teatru, film sau concert și trebuie să ajungeți la locul dumneavoastră, veți face aceasta doar stând cu fața spre cei care sunt așezați.

**Jack Nicholson, celebrul actor, regizor, scenarist și producător de film american a spus odată: „Mă raportează cu respect la regulile bunelor maniere: să transmit corect furfuria; să nu vorbesc tare pentru a transmite un mesaj pentru cineva aflat în cealaltă încăpere; să nu deschid o ușă înainte de a bate în ea; să dau prioritate doamnelor. Scopul acestor reguli simple este acela de a face viața mai frumoasă.**

**Îmi urmăresc cu atenție propriile maniere. Ele nu sunt o abstracție oarecare. Este un limbaj universal al respectului reciproc”.**

# MATERNITATEA - - DARUL LUI DUMNEZEU

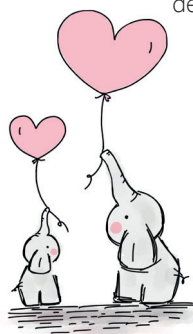
**M**ulte poezii, cărți, cântece au fost scrise despre mame. Pictorii au încercat să redea pe pânzele lor puterea iubirii din inima mamei. Jertfirea este caracteristica vieții ei de zi cu zi. Adeseori, ele au găsit speranță acolo unde ea dispăruse; au răbdat, au suferit, uneori au și murit pentru copiii lor, pentru că îi iubeau...

Dar astăzi nu prea mai este la modă să fii mamă. În filmele contemporane este greu să găsești chipul unei mame demne de imitat, dimpotrivă exemplele sunt negative. Mamele prezentate sunt neîngrijite, apatice, neînțelepte în comparație cu femeile tinere, frumoase și fără copii. Văzând toate aceste imagini, își vor dori fetele noastre să aibă copii? Nu vor alege ele să fie asemenea femeilor care s-au luptat pentru mai multe drepturi, au devenit carieriste și au renunțat la a mai avea o familie? Dacă acest lucru se va întâmpla, cum va arăta viitorul generațiilor de mâine și cum va arăta femeia pe care Însuși Dumnezeu a creat-o să fie mamă?! Din întâmplare, am citit într-un ziar istoria unei fete de 18 ani care a născut o fetiță ... la marginea unui sat necunoscut. Ea și-a lăsat pruncul neajutorat pe marginea unei văgăuni adânci. Copilul țipa, plângea, se rostogolea și... a alunecat în văgăună. Dar în calea ei se afla un tufiș... Fetița mică a rămas în viață.

Astfel de istorii s-au întâmplat în toate timpurile, dar ele îi uimeau pe oameni nu atât prin cruzimea lor, cât prin motivele care o determinau pe tânăra mamă să facă un astfel de pas. Cum va arăta viața după această întâmplare? Nu va fi ea coșmarul fiecărei nopți pentru toată viața? Astăzi trăim alte vremuri și avem alte valori. În zilele noastre, majoritatea fetelor nu mai visează să se căsătorească într-o zi, să fie mame a trei sau patru copii. Din păcate, multe fete nu așteaptă să se căsătorească, fac avort și omoară în interiorul lor o ființă nevinovată. Nu sunt puține cele care aleg să trăiască fără a avea copii. Există chiar o mișcare care susține această viziune de

viață. Este o mișcare populară ce are mulți adepți în întreaga lume. Denumirea este destul de cinică: „childfree” (din engl. – fără copii).

În esență, adepții acestei teorii nu vor să aibă copii. Cauza nu este aceea că nu au bani, sănătate, locuință sau orice altceva. Pur și simplu nu vor să aibă copii. Când sunt întrebați cu privire la opțiunea lor, dau următorul răspuns: dar ce ne trebuie? Ei vor să trăiască numai pentru sine, să călătorească, să facă doar ceea ce le place sau le convine. Pe forumurile



de pe internet care promovează această teorie sunt înregistrați tineri între 20-35 de ani, în principal locuitori ai orașelor mari. Printre ei sunt psihologi, profesori, juriști, programatori, biologi. De regulă, vorbim despre femei căsătorite, cu studii superioare, având o slujbă foarte bine plătită și convingerea nestrămutată conform căreia copiii sunt un rău intrinsec și că le împiedică să se bucure de viață. Mai mult de atât, creșterea lor presupune o mulțime de cheltuieli.

Fondatoarea acestui curent este americanca Leslie Lafayette. Simbolul mișcării în America este sakura, care înflorește foarte frumos, dar nu rodește. La începutul anilor 90 ai secolului trecut, acest curent, nepopular pentru America, în care cultul familiei era larg răspândit, a avut un mare succes. Baza pentru apariția sa a fost revendicările sociale și politice ale unei societăți care încuraja numai acele familii în care erau copii. Atunci a fost creată în California o rețea socială la care au aderat



câteva mii de oameni și care propagau o lume „fără copii”. În ciuda protestelor foarte mari care au stârnit această mișcare, ideile ei au ajuns foarte repede în Europa.

Iată două păreri caracteristice adepților acestei mișcări. O femeie pe care o cheamă Maria spune: „Ce ne trebuie nouă copil?! Eu și soțul meu vrem să trăim doar pentru noi, să trăim și să ne simțim bine! Ne-am înțeles cu privire la toate acestea înainte de nuntă. Copiii nu sunt florile vieții, ci o povară prea greu de purtat pe care nu vrem să o luăm asupra noastră și nici nu este necesar. Trăim acum în înțelegere perfectă, ne este foarte bine!”. O fată de pe un forum, care se semnează Ola, are „un mare necaz”. Este însărcinată cu copilul bărbatului pe care îl iubește. Nu vrea cu nici un chip să îl nască. „Din păcate” bărbatul ei nu este de aceeași părere. Familia este în pragul destrămării. A intrat pe forum pentru a cere sfat. A fost sfătuită să nu nască („bărbați sunt mulți, dar tu ești singura care îți aparții”) sau, dacă a decis „să aibă” urmași, să nu hrănească bebelușul la piept orice ar fi, pentru a nu i se trezi instinctul matern. Atunci comunitatea va pierde un aliat loial și un luptător împotriva demografiei.

Aș vrea să le spun acestor oameni că opinia lor este o revoltă fățișă față de voia lui Dumnezeu. Dumnezeu a spus prin cuvintele psalmistului: „Iată, fiii sunt o moștenire de la Domnul, rodul pântecelui este o răsplată dată de El. Ca săgețile în mâna unui războinic așa sunt fiii făcuți la tinerete. Ferice de omul care își umple tolba de săgeți cu ei! Căci ei nu vor rămâne de rușine când vor vorbi cu vrăjmașii lor la poartă” (Ps. 127:3-5). Psihologii din zilele noastre trag un semnal de alarmă, pentru că societatea se îndreaptă cu pași repezi spre egoism, sufocându-se



în inutilitate, respingere și bătrânețe singuratică. Este evident faptul că această situație a apărut ca efect al legii „Ce seamănă omul aceea va și secera” (Gal. 6:7). Meditând la subiectul maternității, îmi pun fără să vreau următoarele întrebări grele: care este cauza dispariției dorinței de a fi mamă? Cum reușește diavolul să ia de la femei dorința lor prețioasă de a purta în pântece o mică ființă și de a-i da viață? De ce se întâmplă ca, în loc să experimenteze bucuria unică de a fi mamă, dată de Dumnezeu doar femeii și care va trăi în ea pentru totdeauna, sunt mame care trăiesc cu frică, alta se grăbește să renunțe la copil sau să fugă de naștere, iar alta își abandonează pruncul abia născut? De ce întâlnim atât de rar femei care se raportează la rolul de soție și mamă ca la o cauză pentru care se merită să-și consacre viața? Și de ce se întâmplă ca femeile care devin mame să se schimbe și să înceapă să gândească total diferit?

Am decis să le adresez femeilor pe care le cunosc următoarea întrebare: nu le pare rău că sunt mame și nu le încurcă copiii viața? Iată ce răspunsuri am primit.

Galina, 28 de ani: „Dacă mă încurcă maternitatea în procesul de perfecționare și dezvoltare personală? Când am terminat universitatea îmi doream mai mult ca orice să fiu soție și mamă. Dar nimeni nu mă cerea în căsătorie, în schimb învățam foarte bine. Am fost invitată să mă înscriu la masterat. În ziua în care a fost dat ordinul prin care eram admisă la master, viitorul meu soț m-a invitat la prima întâlnire. Dacă aș fi fost căsătorită sau dacă m-aș fi pregătit pentru căsătorie, poate că nu aș fi considerat că se merită să iau asupra mea o responsabilitate așa de mare ca aceea de a face o cercetare pe cont propriu și de a pregăti o lucrare de disertație. Cu toate acestea... acum sunt mamă. Fiul meu are trei ani. Predau la universitate și am

făcut deja cercetarea, am scris articole pentru 10 publicații științifice și în curând îmi voi prezenta lucrarea de disertație. Mă întrebați dacă mi-a fost greu. A fost greu, extrem de greu. Dar nu caut cele mai ușoare metode, de viață nu poți fugi nicăieri. Dacă nu ar fi fost băiețelul nostru, nu am fi avut mai puține greutăți, dar nu am fi experimentat niciodată o bucurie așa de mare. Sunt sigură că nu poți fugi de probleme, așa că este mai bine ca aceste probleme să fie legate de grija pentru familie, decât să fie conflicte la locul de muncă, un grafic al deplasărilor prea încărcat (așa cum are o prietenă care nu s-a hotărât să fie mamă, dar și-a făcut o carieră de invidiat), probleme de sănătate sau altele.

Nu pot să spun că am o viață lipsită de griji, că nu mă gândesc la lucru, că nu încerc să fiu mai bună. Dar pentru mine cariera, preocupările științifice sunt mijloace, nu scopuri în sine. Activitatea de profesor universitar îmi oferă posibilitatea să fiu mai mult timp acasă cu copilul. Graficul de lucru al profesorilor universitari este diferit, nu se aseamănă cu cel al profesorilor din școli sau cu al lucrătorilor dintr-o firmă. Lucrez două zile pe săptămână, dar și atunci doar pentru câteva ore. Tot timpul liber care îmi rămâne îl dedic familiei. Am și timp personal, atunci când doarme fiul meu. Și nu este puțin, trei ore ziua și nouă ore noaptea. Problema timpului se rezolvă, dacă vrei să îți organizezi corect ziua de lucru. Este interesant faptul că poți realiza foarte mult, dacă îți împarți timpul în mod creativ. Pentru aceasta trebuie să depui efort, iar o astfel de abordare formează calități în caracterul meu. De aceea, fiul meu, soțul meu, familia mea sunt cei mai buni ajutoari pentru a ajunge la cel mai înalt potențial al meu. Mă mândresc cu faptul că sunt mamă! Cred că aceasta este cea mai înaltă chemare a femeii”.

Ecologii tot mai des bat alarma pen-

tru că dispar anumite specii de plante sau animale. Mulți dintre ei își dedică viața pentru a salva unele dintre aceste specii pe cale de dispariție. Unii oameni merg în zonele de nord și zilnic hrănesc păsările. Ei doresc să le salveze pentru a păstra echilibrul natural.

Dar nu ți se pare, drag cititor, că și familia este amenințată de dispariție dacă soțul și soția care o alcătuiesc nu se îngrijesc ca să o perpetueze? Familia este mult mai importantă decât speciile rare de păsări, animale sau vegetație. Atunci când l-a creat pe om, Dumnezeu i-a spus să crească, să se înmulțească, să umple pământul și să-l stăpânească. Voia lui Dumnezeu este ca familiile să aibă copii, ca părinții să le transmită iubirea și înțelepciunea lor. Încălcând această ordine, omenirea se îndreaptă spre autodistrugere. Când a creat femeia, Dumnezeu a înzestrat-o cu darul special al maternității. Dincolo de suferința fizică, de durere și oboseală, Dumnezeu umple inima femeii-mame cu o bucurie extraordinară și cu afecțiune care se transmit atât mamei, cât și copilului. Maternitatea ajută la formarea caracterului și personalității femeii. Mamele sunt cele care au dat lumii pe cei mai mari lideri, învățați, teologi, profeți, apostoli... Chiar și Mântuitorul lumii, Isus Hristos, a fost născut de o mamă.

Dragi femei, dacă în mod conștient v-ați lipsit de fericirea de a fi mame, vă îndemn să vă apropiați de Dumnezeu și cereți-I iertare. Biblia 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). Și fiți sigure de faptul că maternitatea este un dar de la Dumnezeu, deci este „foarte bun”. Vă doresc să faceți o alegere care să fie în acord cu Scriptura.

Lilia Pogorelaia

## IUBIREA DE MAMĂ

După cutremurul din Japonia, când salvatorii au ajuns la casa dărâmată a unei tinere, au văzut printre crăpături trupul ei. Poziția ei era foarte ciudată – stătea pe genunchi, ca și când s-ar fi rugat, iar în mâini strângea ceva. Dărâmăturile casei îi loviseră spatele și capul.

Cu un efort foarte mare liderul echipei de salvatori a băgat mâna printr-o crăpătură a peretelui pentru a atinge trupul femeii. Spera că este încă vie. Din păcate, corpul ei rece era dovada faptului că murise. Împreună cu echipa au plecat de la această casă pentru a cerceta următoarea clădire demolată.

Dar o forță de neînvinge îl atrăgea pe conducătorul echipei spre casa femeii care pierise. S-a așezat din nou pe genunchi și și-a strecurat capul prin crăpătură pentru a vedea ce este sub corpul acestei tinere. Dintr-o dată a început să strige: „Un copil! Aici este un copil!”.

Întreaga echipă a îndepărtat cu greu grămada de dărâmături care acoperea corpul femeii. Dedesubt

era un băiețel de trei luni, înfășurat într-o pătură colorată. Era clar faptul că femeia s-a sacrificat pentru a-și salva fiul. Când casa s-a dărâmat, ea a acoperit trupul fiului cu propriul corp.

Micul bebeluș încă dormea liniștit atunci când a fost luat în brațe de conducătorul echipei de salvatori. Medicul a venit imediat pentru a vedea care este starea băiețelului. Desfăcând păturica a găsit un telefon mobil. Pe ecran era scris un mesaj: „Dacă vei supraviețui, să nu uiți niciodată că te iubesc”. Telefonul a trecut din mână în mână și toți cei care citeau mesajul plângeau. „Dacă vei supraviețui, să nu uiți niciodată că te iubesc”.

# OMG-URILE SUNT PERICULOASE?

**„Fără OMG”, „nu conține OMG” – sunt inscripții de pe produse alimentare pe care le găsim în toate supermarketurile. Cu privire la OMG se poartă dezbateri aprinse de mai mulți ani. Unii consideră că produsele care conțin OMG sunt suspecte sau au potențial periculos pentru sănătatea oamenilor, alții însă cred că nu trebuie să își facă griji pentru aceasta. Cine are dreptate?**



**OMG** – organismele modificate genetic sunt făcute cu ajutorul tehnologiei ingineriei genetice. Nu sunt organisme existente în natura virgină și au putut fi create în condiții de laborator prin intermediul unirii genelor de la diferite organisme. Cu alte cuvinte, se iau gene de la un anumit organism (plantă, viețuitoare sau microorganism) și se implantează în genele alteia (plantă, viețuitoare sau microorganism). Ca rezultat, apare o altă formațiune care are atât caracteristicile anterioare, cât și anumite particularități speciale pentru care s-a și făcut tot acest proces.

Reamintim faptul că genele formează ADN-ul – codul moștenit de tot ceea ce este viu. Genele sunt cele care determină toate caracteristicile particulare cu care strămoșii îi înzestreaază pe urmașii lor din generație în generație.

Astăzi se vorbește mai mult despre OMG-uri vegetale și despre capacitatea lor de a influența în vreun fel organismul omului. La nivel mondial se cultivă mai mult de 190 de milioane de hectare cu plante modificate genetic. Între culturile cele mai reprezentative se numără soia (aproximativ 50%), porumbul (aproximativ 30%), bumbacul și rapița. Astăzi există aproximativ 480 de forme ale OMG-urilor. Ele pot să nu fie foarte deosebite la înfățișare de celelalte, de aceea persoanele neexperimentate le recunosc foarte greu.

Noile calități ce vor să caracterizeze aceste plante sunt produse prin metoda inserării de noi gene în plantă pe calea infectării lor cu bacterii purtătoare ale genelor dorite. Bacteriile transferă genele către plante și acestea devin întemeietoarele unui nou tip de plante modificate genetic.

Mai mult de atât, uneori sunt luate gene chiar din plante care sunt modificate în condiții de laborator și sunt reintroduse în planta mamă, creându-se astfel o nouă specie. Ca rezultat, apare un soi de plantă care nu a mai existat și, chiar dacă arată la fel ca cele precedente, are anumite caracteristici pe care plantele existente până acum nu le-au avut.

Aceste schimbări dificile sunt făcute în speciile de plante pentru ca ele să fie mai rezistente la erbicide sau la

dăunătorii naturali. Astfel de plante nu sunt distruse atunci când sunt tratate cu erbicid și continuă să crească, în timp ce toate celelalte din specia lor pier. În felul acesta, este posibilă obținerea unor recolte foarte mari la culturile furajere cu pierderi minime. În acest fel, sunt cres-



« **80% dintre plantele modificate genetic sunt supuse acestui proces pentru a fi mai rezistente la erbicide, ci nu pentru a mări conținutul de substanțe hrănitoare pe care îl conțin.** »

cute porumbul și soia, în genele cărora au fost introduse gene de bacterii sau de alte culturi care au o rezistență naturală la erbicide și insecticide.

## GLIFOSATUL

80% dintre plantele modificate genetic sunt supuse acestui proces pentru a fi mai rezistente la erbicide, ci nu pentru a mări conținutul de substanțe hrănitoare pe care îl conțin. De fapt, cinci dintre cei mai mari lideri în domeniul biotehnologiei sunt și producători de pesticide: Monsanto, Astra Zeneca, DuPont, Novartis, Aventis. Cea mai răspândită plantă modificată genetic este soia produsă de firma Monsanto (Monsanto's Roundup Ready soybeans) care are rezistență la erbicidul Roundup (glifosat).

Sunt dăunătoare pentru sănătatea produsele modificate genetic? Nu există dovezi care să demonstreze faptul că genele noi pot să fie dăunătoare în vreun fel celor care le mănâncă. Dar efectul negativ al erbicidului acumulat

de plantele care au căpătat rezistență nu este deloc de neglijat.

Pentru că plantele modificate genetic nu se diferențiază la exterior de cele nemodificate, le permite comercianților să spună că nu există nicio deosebire între ele. De fapt, există o diferență, știți în ce constă ea? În conținutul de pesticide. De exemplu, în OMG conținutul de glifosat ajunge până la 4-8 mg/kg, în timp ce în soia organică este aproape zero. Chiar și în culturile de soia obișnuite la care solul este tratat cu glifosat înainte de a fi semănate, concentrația acestui erbicid nu este observabilă. Din acest motiv, este greșit să spunem că soia modificată genetic este la fel ca și cea nemodificată și problema nu constă în faptul că există o modificare a genelor, ci în conținutul de pesticide.

Încă o plantă care poate să fie bogată în conținutul de glifosat este grâul nemodificat genetic. Din ce în ce mai des se observă practica de a-l stropi cu glifosat înainte de secerat, pentru ca spițele să se usuce toate deodată, pentru a crește procentul grâului treierat, ceea ce înseamnă că va crește și câștigul. Conținutul de glifosat din acest grâu poate fi mai mare ca cel conținut în boabele de soia, pentru că aceasta este tratată înainte de formarea păstăilor.

## DE CE NU ESTE BUN GLIFOSATUL?

Reamintim că glifosatul aparține xenoestrogenelor - substanțe care perturbă grav sistemul hormonal și favorizează dezvoltarea bolilor oncologice în organele sensibile la estrogen: uterul, glanda mamară, prostata.

La acuzațiile că pesticidele Monsanto (dezvoltatorul de glifosat) care se acumulează în produse sunt toxice, cercetătorii Monsanto afirmă că nu a existat un efect toxic în experimentele de laborator. În același timp, celulele umane plasate într-un vas Petri au fost tratate cu glifosat la o concentrație mai mare decât cea care intră în celulele corpului atunci când sunt consumate produse cu glifosat, aproximativ la fel cu cel pe care îl acumulează un lucrător care împrăștie pesticid. Majoritatea studiilor nu au



dovedit relația acestor pesticide cu bolile oncologice sau non-oncologice la acești lucrători.

Există unele dovezi privind o posibilă creștere a riscului de a dezvolta limfom non-Hodgkin, melanom multiplu la adulți și sindrom de hiperactivitate și deficit de atenție la copii. Dar, până în prezent, nu au existat studii care să studieze efectul Roundup-ului asupra organismului în acele mici concentrații care circulă în corpul unui consumator obișnuit de alimente, dar nu și în corpul unui lucrător care împrăștie pesticide.

Cantitatea maximă reziduală a unei substanțe este măsurată în părți per milion (ppm). Concentrația în corpul uman este măsurată prin numărul de particule pe miliard (ppb). Astfel, în urină este posibil să se determine concentrația de glifosat la un nivel mai mic de 0,1-223 ppb. Dar cercetările au arătat că glifosatul poate activa receptorii de



« Nu există dovezi care să demonstreze faptul că genele noi pot să fie dăunătoare în vreun fel celor care le mănâncă. Dar efectul negativ al erbicidului acumulat de plantele care au căpătat rezistență nu este deloc de neglijat. »

estrogen la o concentrație de câteva particule pe trilion, accelerând astfel creșterea celulară a tumorilor de sân sensibile la estrogen. Ce se poate spune despre concentrația care este de 1000 de ori mai mare? Utilizarea boabelor de soia care nu sunt tratate cu glifosat (soia fără OMG) este asociată cu o scădere

a riscului de a dezvolta cancer de sân și o creștere a ratei de supraviețuire a pacienților cu cancer mamar. În SUA, majoritatea soiurilor de soia cu OMG sunt folosite pentru a hrăni animalele și păsările de curte, iar soia nemodificată genetic este utilizată pentru producerea de alimente pentru oameni.

## GENE NOI?

Această cercetare a fost făcută cu scopul de a demonstra posibilitatea transmiterii ADN-ului din plantele modificate genetic în organismul celui care le-a mâncat. Dar singurul lucru care a fost demonstrat este faptul că ADN-ul plantelor poate să ajungă în sângele omului fără a fi observate efecte negative asupra organismului uman. Totuși, această cercetare a arătat faptul că în organism pot pătrunde proteine de la plantele modificate genetic.

Astfel, în 93% dintre probele de sânge recoltate de la femei însărcinate, 80% din probele de sânge preluate din cordonul ombilical și 96% din probele preluate de la femei care nu prezentau sarcină au fost descoperite astfel de proteine. Aceasta este o proteină produsă de bacteriile Bt, a cărei genă responsabilă de producerea proteinei date este încorporată în ADN-ul porumbului pentru a obține porumb cu efect insecticid asupra dăunătorilor săi naturali. A fost desemnat în studiu ca o «toxină», deși este dăunător doar pentru organismul omizilor, dăunătorilor porumbului, dar nu și pentru corpul uman. Deoarece nu este toxic pentru oameni, insecticidul dat este utilizat în tratarea pomilor fructiferi și a legumelor cultivate organic.

Acest tip de porumb este folosit pentru hrana vitelor de la ferme. Dacă este destinată animalelor, cum de a ajuns această proteină și în organismul omului? Cercetătorii au spus că acest fapt se datorează consumului de carne de la animalele hrănite în acest fel. Dar omul poate primi produse modificate

genetic de la producători. Astăzi există somon modificat genetic, vaci, capre, porci modificați genetic, creați pentru a avea o masă musculară mult mai mare în comparație cu animalele obișnuite.

Este interesant faptul că, de cele mai multe ori, OMG-urile sunt întâlnite în carne, produse lactate și produse de patiserie.

## CONCLUZII

La momentul de față nu avem date concrete care să demonstreze vreun efect negativ al consumului de produse modificate genetic. Încă se duc multe discuții pe baza acestui subiect și atâta timp cât oamenii de știință nu ajung la un punct de vedere comun, omului de rând nu-i rămâne decât să citească etichetele și să ia propria decizie: să mănânce sau să nu mănânce?

În timp ce oamenii de știință demonstrează unul altuia corectitudinea diferitelor teorii despre efectele negative sau benefice ale OMG-urilor, vă invit să ne gândim la un lucru. Odată cu trecerea timpului vom vedea care sunt efectele OMG-urilor asupra omenirii, dar la momentul actual sunt probleme mult mai actuale care, dacă ar fi studiate mai profund, ar putea să fie de mare folos. Schimbarea obiceiurilor nesănătoase în privința alimentației și a stilului de viață ne-ar oferi posibilitatea de a preveni sute de mii de decese provocate de infarct sau accident vascular cerebral și sute de mii de cazuri de diabet sau cancer. Milioane de vieți pot fi salvate!

Alimentația bazată pe produse vegetale are beneficiul de a preveni și trata un număr însemnat de boli. Se pare că astăzi există mai multe daune cauzate de alimentația nesănătoasă decât cele cauzate de produsele modificate genetic.

*Autor: Tatiana Ostapenko, medic generalist medicină de familie*

## MESELE TÂRZII INFLUENȚEAZĂ NEGATIV SĂNĂTATEA INIMII



**K** Conform datelor comunicate de Live Science, ora la care este servită masa de seară in-

fluențează în mod direct riscul de apariție a obezității, a diabetului, a tensiunii arteriale. A fost făcută o cercetare care a inclus mai mult de 12700 de subiecți cu vârste cuprinse între 18 și 76 de ani. Cercetarea a durat două zile și a presupus ca voluntarii participanți să noteze tot ceea ce au mâncat, dar și valorile glicemiei și ale tensiunii arteriale.

S-a dovedit faptul că mai mult de 50% dintre participanți au consumat 30% de calorii și mai mult după ora 18:00. Ei au avut niveluri mai ridicate ale glicemiei, insulinei, indicelui rezistenței

la insulină și tensiunii arteriale decât cei care consumaseră mai puțin de 30% de calorii la masa de seară.

De regulă, riscul apariției prediabetului a crescut cu 19% la cei care au consumat 30% de calorii și mai mult după ora 18:00. Este cunoscut faptul că 70% dintre cazurile de prediabet se pot transforma în diabet de tip 2, care este un factor de risc în apariția bolilor coronariene. La aceeași categorie de persoane a crescut cu 23% riscul hipertoniției. Constatările au fost deosebit de relevante pentru femei.



# PÂINEA ALBĂ ESTE BENEFICĂ SAU DĂUNĂTOARE?

„Imitație de pâine sau pâine falsă” – așa a fost numită pâinea albă de către dr. David Rubin, un autor cunoscut.



**„Aceasta este o combinație bizară dintre partea cea mai puțin nutritivă a boabelor de grâu și o gamă de substanțe chimice artificiale care pot fi dăunătoare”, spune el. Este adevărată această afirmație sau pâinea albă poate fi păstrată încă în alimentația zilnică?**

## ● CARE SUNT DEZAVANTAJELE PÂINII ALBE?

Încă de la începutul procesului de măcinare, grâul este supus unui proces greșit. Bobul de grâu este alcătuit din învelișul exterior (tărâța), embrionul (germenele grâului) și endospermul. În tărâța se află majoritatea fibrelor, o cantitate mare de vitamine și minerale și câteva proteine.

Germeții de grâu sunt bogați în vitaminele B și E, un procent scăzut de minerale și fibre. Endospermul reprezintă 4/5 din volumul bobului de grâu și conține proteină (gluten) și amidon. Aceasta este singura componentă a grâului care este folosită în producerea pâinii albe. Ca o ironie, tărâțele hrănitoare și embrionul sunt îndepărtate în procesul de măcinare și sunt oferite ca hrană animalelor.

În industria alimentară, efectul dăunător este și mai mult mărit prin folosirea mai multor substanțe chimice artificiale adăugate în procesul de coacere a pâinii, cum ar fi:

- o propilen glicol (antigel) pentru a face pâinea albă;
- o acid diacetil tartric (emulgator);
- o sulfat de calciu (gips) pentru a facilita frământarea loturilor mari de aluat.

## ● TREBUIE SĂ EXCLUDEM TOTAL DIN DIETĂ PÂINEA ALBĂ?

Excluderea totală a pâinii din alimentație nu este benefică. Chiar și pâinea albă pufoasă are un conținut ridicat de amidon și un procentaj scăzut de gră-

simi. Numai că alte tipuri de pâine sunt mult mai sănătoase.

Să luăm ca exemplu fibrele. O felie de pâine albă conține 0,25 gr fibre, pe când o felie de pâine integrală conține 2 gr, iar alte tipuri de pâine preparată din făină obținută din mai multe cereale conțin și 3,5 gr de fibre într-o singură felie. Asta înseamnă că trebuie să mâncați opt felii de pâine albă sau chiar mai mult pentru a beneficia de conținutul de fibre care se găsește într-o singură felie de pâine care a fost preparată din făină integrală.

## ● CARE ESTE CEA MAI BUNĂ PÂINE?

Cea mai bună pâine conține grâu măcinat integral cu tărâța, embrion și endosperm. Acest fel de pâine are valoare nutritivă de două-trei ori, uneori chiar și de patru ori mai mare decât pâinea albă. Atunci când acest fel de pâine bună este combinată cu fructe proaspete, terciuri, legume, cartofi și leguminoase, se obțin meniuri interesante și sățioase care ajută la menținerea unui nivel ridicat al energiei pe o perioadă mai lungă de timp.

Cumpărați pâine hrănitoare, nu albă. Căutați pâinea 100% integrală. Și pâinea din grâu încolțit este bună. Căutați o brutărie în care puteți avea încredere. Dar cel mai bine ar fi să coaceți pâinea acasă!

## ● ESTE ADEVĂRAT CĂ FĂINA INTEGRALĂ ESTE MAI ATRĂGĂTOARE PENTRU GĂRGĂRIȚĂ?

În făina integrală există echilibru între conținutul de amidon, proteine, grăsimi naturale și fibre. Mai mult de atât, este plină de vitamine și minerale. De aceea, acest tip de făină este atrăgător pentru insecte. Și invers, făina albă este deficitară în aportul nutritiv, de aceea nu este atractivă pentru insecte.

Păstrați făina integrală în frigider sau în congelator. Puteți cumpăra grâu pe care să îl măcinați chiar înainte de a coace pâinea.

## ● NE ÎNGRĂȘĂ PÂINEA, CHIAR ȘI CEA INTEGRALĂ?

Problema nu este în pâine, ci în modul în care o mâncăm. O felie de pâine integrală conține 70 de calorii, cam cât un măr. Dacă o ungem cu unt de arahide sau cu gem, numărul calorilor poate ajunge la 300. Nu produsul de bază, ci ceea ce adăugăm la el poate să transforme o felie de pâine slab calorică, hrănitoare și benefică într-o bombă calorică.

În mod tradițional, pâinea a constituit baza alimentației omului. Reașezarea pâinii sănătoase în locul pe care aceasta îl merită este un pas mare pe drumul spre îmbunătățirea sănătății. Data viitoare când mergeți la magazin, cumpărați pâine integrală!

„De ce cântăriți argint pentru un lucru care nu hrănește? De ce vă dați câștigul muncii pentru ceva care nu satură? Ascultați-Mă, dar, și veți mânca ce este bun, și sufletul vostru se va desfăta cu bucate gustoase” (Is. 55:2).

*Autorii articolului: Alan Ludington, doctor în medicină; Hans Diehl, masterand în sănătate publică*





## • REȚETE •

### SUPĂ-CREMĂ DE SPANAC, MĂCRIȘ ȘI AVOCADO

#### Ingrediente:

- O legătură de spanac
- 0,5 legătură de măcriș
- 1 avocado
- 1 fir de praz
- 2 căței de usturoi
- 1 lingură ulei de măsline
- 2 pahare supă de legume sau apă
- Pătrunjel sau rucola după gust
- Sare după gust

#### Mod de preparare:

Ceapa se taie mărunț și se înăbușă în puțină apă până când se înmoaie. Când este aproape gata, se pune uleiul de măsline. Frunzele de spanac se spală, se înlătură nervurile și se mărunțesc rupându-le cu mâna. Apoi spanacul, împreună cu ceapa înăbușită, se pune în supă sau în apă.

Se fierbe 3 minute mestecându-se din când în când. Adăugați măcrișul spălat de la care au fost înlăturate nervurile. Sărați după gust și fierbeți încă 1-3 minute. Luați de pe foc, adăugați avocadoul și usturoiul pisat, mixați până când obțineți o supă omogenă. Se servește cu pătrunjelul sau rucola tăiate mărunț.



## IMPRESIILE PACIENȚILOR

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



#### INTERVIU CU DUNĂREANU COSTEL

##### — Bună ziua! Cum vă numiți?

— Mă numesc Dunăreanu Costel, sunt din Brăila, România.

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

— Aceasta e o întrebare dificilă pentru mine: cred că Dumnezeu m-a adus aici. Ar fi mult de povestit, dar să fiu scurt. Aveam în plan să ajung la sanatoriul „Nufărul Alb” din Cahul, aveam și programare. M-am prezentat acolo cu bagajele în mașină. Dar ei nu aveau locuri singur în cameră. Toate încercările mele, precum și ale unui lucrător de acolo, de a găsi loc, au fost zadarnice. Datorită lucrătorului de acolo am găsit numărul de telefon de la „Speranța”. Am telefonat, am vorbit cu doamna de la recepție. Ea mi-a zis care este prețul și că aici e diferit față de „Nufărul Alb”. Primul instinct a fost să nu vin, stăteam în mașină și meditam: să vin, să nu vin... Am plecat să bag benzină cu gândul să plec la Lacul Sărat, Brăila (sanatoriu), dar am oprit pe dreapta și am sunat din nou, datorită vocii de la telefon sau a nu știu ce!!! M-am hotărât să vin. ȘI BINE AM FĂCUT. Mulțumesc lui Dumnezeu că m-a adus aici.

Recunosc, sunt o oaie rătăcită a Lui Dumnezeu care-și caută turma. Povestea e mult mai amplă, dar am vrut să fiu cât mai scurt.

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

— Chiar nu mă așteptam că există așa ceva!!! Începând de la intrare: curățenia și atmosfera de liniște, sincer mărturisesc că e ceva făcut de Dumnezeu.

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

— Nota 10, nota 10 fiind nota maximă.

##### — Ce le-ați recomanda altor oameni?

— Deja le-am recomandat la câțiva să vină cu încredere.

##### — Veți mai reveni aici?

— Cu siguranță, cu ajutorul lui Dumnezeu. Vă mulțumesc pentru tot!

#### INTERVIU CU LARISA COVALCIUC

##### — Bună ziua! Cum vă numiți?

— Mă numesc Larisa Covalciuc.

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

— De acest sanatoriu am auzit de la vecina mea, cred că și ea a auzit de la alte persoane care sunt fii ai lui Dumnezeu. Acest sanatoriu are o denumire specială pentru fiecare dintre noi – „Speranța”, căci fiecare dintre noi sperăm la lucruri bune și la realizări noi. Am venit aici ca să încercăm să luăm viața și sănătatea de la început.

##### — Vi s-au îndreptătit așteptări-

##### le? Ce v-a impresionat cel mai mult?

— Da, așteptările mele s-au îndreptățit, aici am văzut într-adevăr schimbări în organism, chiar și în viață.

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

— Aici procedurile se fac conform prescripțiilor domnului medic Iurie care este o persoană specială, chiar și comică. Personalul de aici este deosebit, mereu cu zâmbet pe față, liniștit, respectuos, amabil, cu credință în ISUS. Chiar de ești trist, cu ei zâmbești și te simți ca acasă.

##### — Ce le-ați recomanda altor oameni?

— Din partea mea, recomand tuturor oamenilor, celor cu stare financiară bună și mai puțină bună: veniți să vedeți cât de bine și de corect ești tratat la „Speranța”! Aici am făcut cunoștință cu doctorul Nutriția. Sunt foarte bucuroasă că în acest Centru se practică o alimentație plină de vitamine, vegetale pline de proteine și de minerale, de care organismul nostru are nevoie.

##### — Veți mai reveni aici?

— Sper și chiar mai mult, voi face tot posibilul să revin aici pentru a-mi îmbunătăți sănătatea și modul de viață, și cu credință mare în Isus să practic o viață nouă și corectă.

##### Vă recomand să veniți cu toții aici, la „Speranța”!

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:

31 martie – 11 aprilie  
14 aprilie - 25 aprilie  
5 mai - 16 mai  
19 mai – 30 mai  
2 iunie – 13 iunie  
16 iunie - 27 iunie  
30 iunie - 11 iulie

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 artistes „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

ofera servicii medicale de înaltă calitate pentru toate vârstele!

oferă prin pachet medical publicului larg interesat următoarele servicii medicale:



**CARDIOLOGIE**  
**ENDOCRINOLOGIE**  
**GASTROENTEROLOGIE**  
**KINETOTERAPIE**  
**IMAGISTICA MEDICALĂ**  
**LABORATOR DIAGNOSTIC**  
**LOGOPEDIE**  
**NEUROLOGIE**

**PEDIATRIE**  
**PSIHIATRIE**  
**PSIHOLOGIE**  
**REUMATOLOGIE**  
**STOMATOLOGIE**  
**UROLOGIE**

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:** 16000 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:**