

COMOARA ASCUNSA



№03, 2018

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



6

ORGANIZARE ÎN VIAȚA DE FAMILIE

8

CUM SĂ SUPRAVIEȚUIM CANICULEI

10

CONDIȚII PENTRU
O DIGESTIE CORESPUNZĂTOARE



2

PROTECȚIE SPIRITUALĂ



4

EL GÂNDEȘTE ALTFEL



5

SABIA DUHULUI



Cuvântul „protecție” a intrat în limbajul nostru curent fiind folosit atât cu privire la „protecția împotriva bacteriilor”, cât și la „protejearea rezervelor noastre financiare”. Ne place să fim protejați și spunem adesea: „Căminul meu este cetatea mea!”.

Oamenii nu își protejează doar proprietățile, ei își protejează și inimile împotriva dezamăgirilor, suflata de atacurile brutale și libertatea de cei care tind să le-o îngreădească. Se întâmplă, uneori, ca încercările noastre de autoapărare să ne facă mai mult rău decât bine. Dorim să fim iubiți și respectați, dar suntem ignorați. În loc să fim susținuți, suntem loviți iar și iar. Ne dorim să primim una, dar ni se oferă cu totul altceva. Însă această situație poate să se schimbe!

LISTA NEAGRĂ

În acest veac al comerțului, știm cu toții ce este contrafacerea. De exemplu, de multe ori, produsele alimentare au înfățișarea, gustul și savoaarea produselor originale, dar nu sunt ceea ce pretind a fi. Asemănarea cu delicatesele autentice se realizează cu ajutorul aromelor, coloranților și potențiatorilor de gust... Dar în produsele contrafăcute nu vom găsi niciodată substanțele hrănitore din alimentele autentice. Produsul fals este o contrafacere a originalului, un înlocuitor la îndemână prin intermediul căruia ne amăgim papilele gustative. Dar nu este posibil să ne înșelăm organismul: ficatul, inima, vasele de sânge și alte organe suferă din cauza falselor produse. Același lucru se întâmplă și cu sufletul nostru: folosind mijloace de protecție contrafăcute, ne otrăvim propria lume interioară și suferim.

Acesta este motivul pentru care vă îndemn să punem în lista neagră toate mijloacele de apărare false care ne rănesc, în loc să ne protejeze simțăminte.

— **Împietrire.** Reacția noastră, atunci când am fost răniți, este aceea de a-l considera pe cel care ne-a greșit ca fiindu-ne dator, de a-l învinovăți, de a-l judeca și de a arunca multe cuvinte asu-

pra lui. În ochii noștri, el este asemenea unui infractor. Nici măcar nu vrem să îl auzim și să îl ascultăm, nici să înțelegem sau să găsim o explicație pentru comportamentul lui. Vorbim sec și concis, căutând pe toate căile să îi transmitem mesajul: „Tu ești vinovat!”. Ne grăbim să tragem concluzii pripite, categorice și emoționale, ascunzând de celălalt ceea ce se află în sufletul nostru. De multe ori, se întâmplă să ne fie greu să trecem peste supărare și să îl lăsăm pe celălalt să intre în inima noastră măcar pentru a-l asculta. Împietrindu-ne, nu suntem capabili să empatizăm cu persoana care credem că ne-a greșit. Transmitem în jur numai răceală. Împietrirea este contrafacerea dreptății, a justiției corecte.

— **Acuzații.** Noi spunem: „De ce nu ai făcut asta sau cealaltă?!”. Pare că este o întrebare justă, mai ales dacă celălalt nu și-a ținut cuvântul, nu și-a îndeplinit lucrul. Dar atunci când acuzațiile ajung să fie principalul mijloc de comunicare, viața devine insuportabilă. Este asemănătoare picăturii chinezești care cade neconținut în cap. Sunetul acestei picături te poate „scoate din minți”. Aceasta era pedeapsa pe care o primeau unii infractori din închisorile Evului Mediu. Atingerile picăturii se transformau în lovituri de ciocan, atunci când cădeau timp îndelungat. Acuzațiile îngrămădesc treptat, dar continuu, întreaga vină (reală sau închipuită) asupra unei persoane. Ea se realizează subliniind mereu greșelile celorlalți prin intermediul cuvintelor, tonului vocii, mimicii, amintirii frecvente. Acuzațiile sunt o contrafacere a sentimentului valorii de sine obiective.

— **Scandalurile:** tensiune psihologică, abuz, amenințări sau violență fizică. Acționând în acest fel, noi refuzăm să gândim și nu facem altceva decât să aruncăm ceea ce este negativ în noi asupra celorlalți. De obicei, oamenii nu țipă la superiorii lor, ci la cei pe care nu se tem că îi vor putea pierde: cei care le sunt indiferenți sau cei care știu că vor răbda, adică la copii, la partenerul de viață sau la subalterni. Scandalul este contrafacerea sentimentului că ești stăpân pe situație.

— **Înstrăinarea.** Avem un comportament exterior amabil, dar suntem hotărâți să ne separăm printr-un zid de celălalt, pentru a nu simți durerea pe care el ne-o poate pricinui. În sufletul nostru punem o barieră de care nu pot trece sentimentele de bunățate. Ea nu ne permite să ne relaxăm, să ne deschidem și să iubim. Înstrăinarea este contrafacerea autosuficienței.

Toate reacțiile prezentate până acum sunt autoamăgiri. De exemplu, împietrirea este o perdea în spatele căreia ascundem de toți adevăratele noastre sentimente. Ceea ce simțim ne sperie uneori: neajutorare, jignire, teamă, conștientizarea faptului că suntem greșiți. Ne închidem sufletul cu „obloanele de fier” ale jignirii pentru a nu experimenta lipsa de putere sau pierderea. Mai de grabă ne înfuriem, decât să recunoaștem faptul că avem nevoie de cineva sau că am greșit cu ceva. Totuși, avem nevoie de ajutor, doar și noi avem inimă, ca toți ceilalți, și ne doare! Furia „obiectivă”, manifestată asupra celui care ne-a greșit, ne va ajuta să ne simțim invulnerabili în fața celuiilalt, însă doar pentru o vreme.

Dar ce ziceți de reproșurile aduse altora? Când suntem mai predispuși la ele? De regulă, atunci când pierdem controlul asupra situației (ne sunt stricate planurile; toate lucrurile merg pe dos; așteptările noastre nu sunt îndeplinite), ne aflăm sub presiunea împrejurărilor și a îndatoririlor greu de îndeplinit... De parcă deasupra noastră se află un acuzator invizibil care ne învinovățește că nu suntem buni de nimic și că vom fi pedepsiți. Atunci când învinuim o altă persoană, este ca și cum ne-am eschiva de la responsabilitate pentru propriile greșeli. Dar dacă oamenii și situațiile nu pot fi schimbate, nu ar fi mai ușor și mai cinstit să recunoaștem acest lucru? Ne luptăm cu propriile temeri că nu ne vom ridica la înălțimea așteptărilor, că vom părea mai răi decât credeau oamenii că suntem și mai răi decât noi înșine credem că suntem. Și în lupta aceasta suntem învinși. Încercările de a ne afirma în detrimentul altora se dovedesc a fi un eșec lamentabil. În felul acesta, nu ne întărim relația cu ceilalți, ci dimpotrivă o distrugem pierzând susținerea celor apropiați, de care avem cea mai mare nevoie.

Cu scandalurile și cu țipetele este și mai greu. Este cunoscut faptul că, deseori, țipă acei oameni care nu își permit să plângă. Țipătul înlocuiește lacrimile lor. Ei consideră că cei care plâng sunt mai slabi, iar cei care țipă sunt mai puternici. Cu toate acestea, cei care țipă sau vorbesc pe un ton dictatorial încearcă aceleași sentimente ca și cei care plâng: neajutorare, dezorientare, panică. Agresiunea reprezintă un strigăt camuflat după ajutor. Numai că cei din jur sunt departe de a-l percepe în acest fel. Ei interpretează ridicarea tonului vocii ca pe un atac și reacționează pe măsură: „lovește sau fugi”.

Și înstrăinarea este tot o amăgire de sine. Temându-ne să nu greșim atunci când încredințăm simțămintele noastre cui-

va și când devenim vulnerabili, ridicăm un zid al formalismului între noi și cei din jur. Presupunem că, „păstrând distanța”, ne protejăm de potențialele dezamăgiri și suferințe. În realitate, însă, ne privăm de posibilitatea de a experimenta satisfacția, bucuria, iubirea și speranța.

FĂRĂ TEAMĂ ȘI ÎNVINUIRI

Încercând să ne protejăm inima prin intermediul contrafacierilor, nu facem altceva decât să intensificăm durerea. Noi acționăm exact invers: pretindem, în loc să cerem; atacăm, în loc să ne recunoaștem greșelile în mod cinstit; ne prefacem a fi reci și inaccesibili, în loc să căutăm ajutor. Ne înconjurăm cu un zid de împietrire care devine apoi propria închisoare.

Ne sprijinim pe cărjele propriei mândrii pentru că nu cunoaștem un sprijin mai sigur. Dar un astfel de sprijin – sigur

– există: să ne încredem în Dumnezeu, Creatorul nostru. Cu mai mult de 2000 de ani în urmă, El a luat asupra Sa greșelile, păcatele și eșecurile noastre, a murit pe cruce pentru mântuirea noastră. Dumnezeu a arătat prin fapte că suntem importanți pentru El. El a înviat pentru a ne îndreptăți, adică pentru a ne proteja de tensiuni, vină, dispreț, teamă, de tot ceea ce a venit în viața noastră odată cu păcatul. Acum, Dumnezeu ne propune o altă cale: să ne încredem în El, să acceptăm protecția și susținerea Sa. Isus – Dumnezeul și Domnul întregului Univers, Creatorul nostru stă astăzi la ușa inimii noastre: „Iată Eu stau la ușă și bat. Dacă aude cineva glasul Meu și deschide ușa, voi intra la el, voi cina cu el, și el cu Mine” (Apocalipsa 3:20).

Dumnezeu ne va da liniște și pace, acea stare în care nu ne este frică de nimic, în care ne simțim iubiți și acceptați, păcatele și greșelile ne sunt iertate, nu

ne mai simțim rușinați să cerem ajutor. Toate lucrurile de care ne era rușine, tot ceea ce nu vrem să recunoaștem nici măcar față de noi înșine, este cunoscut de Dumnezeu. În ciuda acestui fapt, El ne iubește.

Atunci când primim în noi iubirea lui Dumnezeu, ea ne va vindeca sufletul, ne va alina suferința. Isus a spus: „Veniți la Mine toți cei trudiți și împovărați și Eu vă voi da odihnă” (Matei 11:28). De acum nu mai avem nevoie de scuturile de carton a împietririi, a îndreptăririi de sine, a agresiunii, a înstrăinării – toate acestea sunt doar măști, decorațiuni și machiaj. Iubirea lui Dumnezeu va deveni apărarea noastră spirituală sigură. Acum putem să nu ne mai temem, pur și simplu să trăim bucurându-ne, iubind și fiind fericiți!

IARTĂ ȘI IA-ȚI ADIO!

Fiecare dintre noi întâlnește situații în viață când nu poate sau nu vrea să ierte: ori jignirea a fost prea mare, ori mândria a împiedicat, ori nu au existat condiții favorabile pentru aceasta.

Cum ar putea să fie iertat tatăl care vine în fiecare seară beat acasă și își bate joc de mamă? Ce înseamnă a ierta în acest caz: a uita sau a ignora?

Cum îl poți ierta pe cel pe care îl iubești pentru că te înșală? Este posibil să ierți dacă cel vinovat nu își recunoaște greșeala?

Sunt întrebări foarte grele și fiecare în parte poate primi un răspuns diferit. Cu toate acestea, există anumite răspunsuri care pot fi valabile în dreptul tuturor acestor întrebări.

În primul rând, a ierta și a-ți cere iertare sunt două lucruri diferite. „A-ți cere iertare” înseamnă a-ți recunoaște vina și a cere să fii eliberat de ea. „A ierta” înseamnă a face ca relațiile să fie mai bune, a le elibera de poverile necesare, a vindeca inima, a renunța la ceva nefolositor. Se întâmplă în unele cazuri ca cineva să își ceară iertare, dar să nu își dorească să renunțe la greșeala făcută. Alteori, oamenii își cer iertare fără a recunoaște că au greșit. A cere iertare este un element de complezență, de etichetă. Iertarea este o realitate spirituală.

În al doilea rând, iertarea are anumite etape. Mulți consideră (în mod greșit!) că iertarea începe cu uitarea. Dar tocmai această concepție produce răni și jigniri noi. Este imposibil să ierți pur și simplu fără a trece prin etape anterioare. Dar

care sunt aceste etape? Bineînțeles că numărul lor este proporțional cu profunzimea rănilor provocate. În articolul de față vom vorbi despre iertarea ce trebuie oferită în urma unor traume serioase.

PRIMUL PAS. Pentru început, este nevoie să identifici în mod sincer prezența rănilor care ți-au fost produse. Nu merită să folosești metoda struțului: să te ascunzi de realitate.

AL DOILEA PAS – manifestă-ți indignarea și suferința. De cele mai multe ori, la acest pas se fac greșeli atunci când se toarnă totul în capul celui ce a greșit sau se încearcă găsirea unui grup de susținere. Nici una, nici cealaltă nu vor fi de nici un folos. În acest punct, exemplul pe care îl consider cel mai bun este cel al Împăratului David. Cel mai mare dușman al său, Saul, i-a făcut foarte mult rău... Iar David a avut posibilitatea să îl omoare. Dar în loc să facă aceasta, el a mers în locuri singuratic și i-a spus totul lui Dumnezeu în rugăciune. Prin aceasta, el nu a încercat să pară spiritual și drept în ochii lui Dumnezeu. Ci și-a vărsat inima înaintea Domnului, în felul acesta golind-o de durere și mânie.

AL TREILEA PAS – lăsați timpul să vă ajute. Pentru o rană profundă, procesul iertării nu se poate produce într-o clipă. Pe de altă parte, iertarea este o hotărâre voită, dar oricum va fi învăluită în sentimente. Ni se pare că dacă încă ne simțim jigniți, înseamnă că nu am iertat. Nu este întotdeauna așa. Dar dacă într-adevăr nu îți poți călca pe emoții, ai nevoie de timp. Iertarea este o lucrare lăuntrică serioasă. În această perioadă ar fi bine să îți revizuești viața și să vezi când, unde, cui și câte răni ai pricinuit tu însuși altora, pune în balanță păcatele pe

care le-ai comis împotriva lui Dumnezeu și recunoaște că ai nevoie să fii tu însuși iertat.

AL PATRULEA PAS. Merită să te gândești la consecințele iertării. Aceasta îți va aduce în suflet pace și armonie. Atât inima, cât și trupul îți vor fi vindecate. S-a făcut un experiment pe un grup de oameni care au fost jigniți. O parte dintre ei au nutrit resentimente și dorința de răzbunare, ceilalți au fost altruști și iertători. S-a descoperit faptul că, în rândurile celor care aveau dorința de răzbunare, tensiunea arterială, pulsul și simptomele de stres s-au mărit foarte mult. Doar gândul la cel care a greșit, și nu a fost iertat, face ca organismul să funcționeze impropriu.

Mai mult de atât, în viața spirituală, lipsa iertării este un obstacol în calea comuniunii noastre cu Dumnezeu. Isus Hristos a spus: „Dacă iertați oamenilor greșelile lor, și Tatăl vostru cel ceresc vă va ierta greșelile voastre. Dar dacă nu iertați oamenilor greșelile lor, nici Tatăl vostru nu vă va ierta greșelile voastre” (Matei 6:14, 15).

Așadar, aveți trei posibilități: să nu iertați și să păstrați resentimente (ceea ce înseamnă să experimentați toate consecințele enumerate mai sus); să vă retrageți și să vă continuați propria viață (vindecarea adusă de trecerea timpului este uneori benefică); să vă hotărâți în mod conștient să iertați, să nu vă răzbu-nați, să nu vă izolați, ci să faceți un bine acelei persoane (ceea ce demonstrează iertarea deplină).

Vladimir U.





EL GÂNDEȘTE ALTFEL

Deja de zeci de ani, omul inteligent (Homo sapiens) își folosește tot mai rar această trăsătură de bază distinctivă – gândirea! Din păcate, am început să gândim mai puțin. Dar ce ne mai trebuie? Viața este mult mai simplă acum: nu trebuie să mai memorăm numere de telefon – ele sunt în agenda telefonului; înmulțim folosind calculatorul; citatele le găsim imediat, pentru că internetul ne este la îndemână.

Testele de la școală nu mai cer răspunsuri creative, ci doar alegerea din variantele propuse. Am învățat să trecem cu privirea doar peste titlurile știrilor, descoperirile geografice le aflăm din emisiunile de pe Discovery. Iar cea mai bună invenție, care ne-a ușurat viața, este tasta „Căutare”. Chiar și textele biblice pot fi găsite în câteva secunde și nu mai este nevoie să răsfoim Biblia jumătate de ceas.

Gata cu rutina, cu statul în bibliotecă și cu încercările de a rezolva singuri totul! Sfânta Scriptură poate fi cunoscută din predici, lumea – de la televizor, clasicismul – din filme, iar viața – prin intermediul statusurilor interesante și amuzante de pe rețelele de socializare. Știrile de seară ne arată încotro se îndreaptă lumea noastră, articolele analiștilor pun totul în ordine, iar videourile de pe YouTube asigură integral „simțământul prezenței”.

Sigur că noi gândim, luăm hotărâri, memorăm, putem chiar să discutăm, dar o parte a gândirii noastre este înlocuită cu succes de prejudecăți, stereotipuri și clișee. „Toți sunt de această părere”, „așa m-am obișnuit”, „îmi păstrez părerea” – aceste fraze se transformă într-o închisoare a minții pentru milioane de oameni, privându-i de libertatea care vine în urma cunoașterii adevărului.

Isus ne-a arătat cum trebuie să gândim. El a gândit totdeauna cutezător, a văzut în perspectivă, a privit în profunzime. De aceea, prorocul Isaia scrie: „Căci gândurile Mele nu sunt gândurile voastre, și căile voastre nu sunt căile Mele,

zice Domnul. Ci cât sunt de sus cerurile față de pământ, atât sunt de sus căile Mele față de căile voastre și gândurile Mele față de gândurile voastre” (Is. 55:8, 9).

Atunci când Isus primea întrebări la care trebuia să răspundă cu „Da” sau „Nu”, El nu se grăbea să spună ceva care să îl ducă pe un alt făgaș. Răspunsul lui oferea o nouă perspectivă asupra lucrurilor care păreau a fi clare și obișnuite. Amintiți-vă cum le-a răspuns Isus celor care au adus înaintea Lui o femeie prinsă în adulter! Atunci când toți așteptau un răspuns cu privire la faptul de a o lovi cu pietre sau nu, El a adus în fața cărturarilor și fariseilor propriile lor nelegiuiri, în locul păcatului femeii.



Isus nu se încadra în șabloanele propuse de societate, experiență sau așteptările oamenilor. El nu reacționa, El acționa. În locul granițelor înguste ale unei gândiri aplatizate, Hristos descoperea măreția sufletului.

Ucenicii L-au acceptat pe Isus ca Învățător și Domn. Văzând în ei dorința

lor după o împărăție pământească, El S-a purtat față de ei ca un rob: a luat apă și a început să le spele picioarele (vezi Ioan 13).

Isus a iertat păcatele, atunci când oamenii așteptau de la El vindecare. El a refuzat să facă minuni în fața celor care cereau cu hotărâre un semn. Când îl grăbeau, El nu se grăbea, dar ajungea mereu la timp.

Isus a vorbit despre pâinea cerească, atunci când toți erau mulțumiți cu cea pământească. El a tăcut, atunci când I s-a cerut să răspundă (Marcu 14:55-61) și a vorbit despre lucruri pe care nu le puteau înțelege toți. Atunci când mulți L-au părăsit, El nu a plecat după ei, ci le-a propus să plece și celor care mai rămăseseră. Hristos a plâns când a văzut orașul pe care ucenicii îl admirau și nu s-a bucurat deloc de ceea ce le aducea lor bucurie: nu izgonirea demonilor era un miracol, ci mântuirea oamenilor.

Atunci când cei care îl răstigneau așteptau ca El să se salveze pe Sine, Isus i-a salvat pe ei și pe noi toți. În loc să spună cuvinte de blestem, El s-a rugat ca Dumnezeu să-i ierte pe vrăjmași. În ciuda legii morții, Isus a înviat prin puterea Duhului și a oferit speranță tuturor celor osândiți!

Nu este uimitor acest fapt!? Nu ne îndeamnă viața lui Isus să reanalizăm granițele gândirii noastre, pentru ca, revizuind perspectiva pe care o avem asupra vieții, să începem să gândim diferit? Cum vă raportați la obiceiurile pe care le aveți? Repetați părerea absurdă a unei mulțimi sau sunteți glasul lui Dumnezeu pentru ceilalți? Sunteți capabili să manifestați iubire față de cei care nu vă sunt pe plac?

Atunci când se pare că este imposibil, sunteți gata să continuați să mergeți înainte și să nu renunțați doar pentru că „la Dumnezeu... toate lucrurile sunt cu putință” (Matei 19:26)?

Renunțați la stereotipurile greșite și la prejudecată. Priviți la lumea din jur prin ochii credinței, speranței și iubirii. Vedeți lucrurile așa cum le vede Dumnezeu, nu cum le văd prietenii și societatea.

Rămâneți la Cuvântul lui Dumnezeu și trăiți prin Duhul și atunci veți putea spune odată cu apostolul Pavel: „Noi însă avem gândul lui Dumnezeu” (1 Cor. 2:16).

Denis Padarojnu

SABIA DUHULUI



Tot mai des, fiecare dintre noi este martor sau chiar este implicat în evenimente dramatice. Lumea noastră este scuturată de stihiiile naturii, de catastrofe tehnologice, de acte teroriste, de războaie, de epidemii mortale și de crize politice și economice. Ce se întâmplă cu lumea noastră? De ce se înmulțește răul așa de mult, înghițind parcă tot ceea ce este bun, plăcut și luminos? Oamenii se tem de viitor. Sunt întrebări deseori: e posibil să ne asigurăm cumva împotriva răului, să fugim de nenorocirile care ne amenință?

Este vreo mângâiere pentru cei care trăiesc permanent sub imperiul fricii? Da, este! Ea se găsește în profețiile din Sfânta Scriptură. Dumnezeu ne avertizează cu privire la faptul că vor veni zile în care ne vom afla în împrejurări dificile și nu ne promite că ne va scăpa de probleme, dar este gata să ne învețe cum să respingem săgețile răului. Dumnezeu vrea ca fiecare dintre noi să fie pregătit să înfrunte orice primejdie cu capul sus, știind ceea ce are de făcut.

Unii consideră că problemele lor s-ar rezolva mai ușor dacă ar avea bani mai mulți și prieteni cu influență. Dar se înșală! Și bogații plâng, suferă din cauza bolilor incurabile, ajung dependenți de alcool, droguri și jocuri de noroc, falimentează... Banii pot cumpăra o casă extraordinară și o mulțime de distracții, dar nu pot aduce înțelegere și respect în familie. Biblia ne asigură: „... toată lumea zace în cel rău” (1 Ioan 5:19). Acesta este motivul pentru care, în fiecare zi, mii de oameni pier în catastrofe aviatice, din cauza bolilor sau a situațiilor tragice. Dar celui care aparține Împărăției Cerurilor i se oferă o armură specială: „toată armura lui Dumnezeu, ca să vă puteți împotrivi în ziua cea rea și să rămâneți în picioare, după ce veți fi biruit totul” (Efeseni 6:13). Toată armura este Cuvântul lui Dumnezeu (Efeseni 6:17).

Noi ducem o luptă cu Diavolul, pe care Biblia îl numește tatăl minciunii, autorul tuturor relelor, bolilor, sărăciei. Dar dacă ne înarmăm cu Cuvântul lui Dumnezeu, îl vom pune la pământ pe inamic. Dacă, de exemplu, nu vă puteți înțelege cu partenerul, iar Diavolul vă șoptește că mariajul dumneavoastră este o greșală, biruiți-l cu textul din Matei 19:6: „... Ce a unit Dumnezeu, omul să nu despartă”. Răspundeți răului cu ceea ce spune Dumnezeu și situația se va schimba în bine. Dacă ați fost jignit și vă vine în minte: „Nu trebuie să ierți, aceasta nu se iartă!”, îndreptați sabia lui Dumnezeu asupra puterilor întunericii: „Nu judecați și nu veți fi judecați; iertați și vi se va ierta” (Luca 6:37).

Nu trebuie să vă lăsați înrobiți de depresie. Luați sabia Duhului: „Căci prin har ați fost mântuiți...” (Efeseni 2:8). Dumnezeu vă iubește atât de mult, încât și-a dat viața ca să fiți mântuiți. Meditând la acest fapt, veți zdrobi disperarea și dezamăgirea. Găsiți cât mai multe versete biblice pe această temă. Citiți-le și recitiți-le din nou și din nou. Întunericul se va risipi, iar bucuria și pacea sufletească se vor întoarce.

Nu vă grăbiți să vă întristați atunci când apar probleme în viață, ci grăbiți-vă să deschideți Biblia și să respingeți puterile întunericii cu sabia Cuvântului lui Dumnezeu. Poate că nu veți reuși imediat să faceți acest lucru, dar dacă veți fi perseverenți, veți învăța să mântuiți această armă atotputernică. Ați pierdut locul de muncă? Ați fost trădat de o persoană apropiată? Ați rămas fără bani? Luați în mână Cuvântul lui Dumnezeu. Dacă mintea dumneavoastră este confuză și nu vă propune cele mai bune hotărâri, iar Diavolul încearcă să vă lovească și să vă împingă în prăpastia disperării, citiți: „**Încrede-te în Domnul din toată inima ta și nu te bizui pe înțelepciunea ta! Recunoaște-L în toate căile tale, și El îți va netezi cărările**” (Prov. 3:5, 6). Dumnezeu vă va călăuzi pe drumul cel mai bun, rezolvând situațiile neplăcute. Chiar și atunci

când sunteți amenințat cu moartea, nu renunțați și spuneți răului: „Nu voi muri, ci voi trăi și voi povesti lucrările Domnului” (Ps. 118:17).

Cel mai important este ca, în orice situație grea, să fim în concordanță cu ceea ce spune Dumnezeu, să credem făgăduințele Lui. Începeți să vă încredeți în Cuvântul lui Dumnezeu și vă veți convinge cât de mare este puterea Lui. Împotriviți-vă Diavolului prin puterea Cuvântului. Pentru fiecare situație dificilă cu care ne confruntăm există o „sabie” capabilă să răspundă oricărui atac. Cu ajutorul Cuvântului lui Dumnezeu ne putem deschide o cale în cele mai întunecate momente ale vieții.

Înarmându-ne cu „sabia Duhului”, putem fi siguri de victorie, pentru că Dumnezeu este mereu de partea noastră: „**Cel ce va birui va moșteni aceste lucruri. Eu voi fi Dumnezeul lui, și el va fi fiul Meu**” (Ap. 21:7). Dumnezeu ne-a recunoscut ca fiind fii ai Săi, deci nu ne va părăsi. El permite încercărilor să vină în viața noastră pentru ca, biruindu-le, să fim mai puternici din punct de vedere spiritual, să învățăm să ne bazăm în totul pe puterea Sa, și nu pe propriile puteri. Credința noastră se întărește prin încercări. Atunci când ne ajută să depășim problemele, Dumnezeu ne transformă, ne vindecă de egoism, ne face după chipul și asemănarea Sa, pentru că „**toate lucrurile lucrează împreună spre binele celor ce iubesc pe Dumnezeu, și anume spre binele celor ce sunt chemați după planul Său**” (Rom. 8:28).

Vladimir Axenov





ORGANIZARE ÎN VIAȚA DE FAMILIE

Nancy van Pelt,
consilier familial



Este incontestabil faptul că familiile în care există planificare și organizare sunt mai puternice. De modul în care vă comportați, vă petreceți timpul, vă planificați activitatea din gospodărie depinde în mare măsură trăinicia familiei pe care o aveți.

Rezultatele celor mai recente cercetări arată că organizarea vieții de familie este temelia stabilității ei. Este cunoscut faptul că familiile în care integritatea și trăinicia sunt la un nivel foarte înalt, trec mai ușor peste schimbări și crize. Aceste caracteristici depind de capacitatea de a respecta regulile stabilite, principiile de organizare ale activităților casnice, dar și de calitatea timpului petrecut împreună.

PATRU TIPURI DE FAMILII

Familia dezorganizată

1. În această familie, nimeni nu lucrează pentru menținerea ordinii și pentru elaborarea principiilor. În același timp, nu se pune preț pe o viață de familie organizată și nu sunt înțelese principiile ei. Pentru membrii acestei familii, o viață organizată, în care este stabilită o anumită ordine, nu are nici importanță, nici valoare.

O astfel de familie poate fi caracterizată ca fiind haotică. Atunci când este vorba de pregătirea obișnuită a mâncării, de spălarea lenjeriilor, de facerea ordinii sau a curățeniei, în casă domnește haosul. Caracteristica acestei familii este spontaneitatea. Despre modul de alimentație sănătos nu se știe nimic. De obicei, la micul dejun se mănâncă sandvișuri cu ceai. Copiii cresc fără a deprinde principiile de organizare a vieții și fără a fi capabili să trăiască în conformitate cu ele. La maturitate, ei vor continua să aibă un stil de viață haotic și rareori au succes în căsătorie sau în alt domeniu al vieții.

Familia cu intenții bune

2. O astfel de familie înțelege valoarea organizării și a comportamentului bazat pe principii în viața de familie, totuși nu este niciodată capabilă să atingă scopurile propuse. Este posibil ca mama să fie prea ocupată cu celelalte activități și să nu aibă timp pentru organizarea normală a vieții de familie. În același timp, ea nu are suficientă disciplină și ordine în propria viață. Ea

participă la seminare, citește cărți și, fără îndoială, nu este o ignorantă. Problema ei nu este aceea că nu are cunoștințe, ci mai degrabă că nu este organizată.

Pentru familia cu intenții bune sunt caracteristice frazele: „Ar fi fost bine să cinăm măcar uneori împreună, dar...”, „Ar trebui să ne strângem împreună la rugăciunea de dimineață, dar nu avem timp”, „Știu că ar fi bine să îi pun pe copii la culcare mai devreme, totuși...”, „Chiar avem nevoie să alcătuim un plan al celor care sunt de serviciu pentru a primi ajutor din partea familiei, dar...”.

O astfel de familie vorbește despre schimbări, dar niciodată nu le pune în aplicare. Intențiile sunt bune, dar înfăptuirea lor lipsește.

Familia structurată

3. Acest tip de familie este organizată, are multe principii, dar nu le înțelege înseamnăta. De obicei, principiile sunt impuse cu forța, din obișnuiță sau tradițional – fără a experimenta valoarea sau înseamnăta lor.

Relațiile din cadrul acestor familii sunt, de regulă, formale și reci. Conform unor reguli foarte stricte care domnesc în casă, nu sunt permise îndreptățirea și excepțiile. Părinții controlează tot ceea ce se întâmplă în casă fără a da o atenție deosebită nevoilor locatarilor ei. Regula este regulă. Ele sunt făcute pentru a fi respectate cu strictete. Părinții nu manifestă suficientă compătimire și înțelegere față de copii. Pentru că în relații domnește duritatea, se simte insuficiența căldurii și a grijii. Și chiar dacă astfel de familii lasă o impresie foarte bună, din ele ies oameni autoritari și vulnerabili.

Familia ritmică

4. O astfel de familie este organizată, funcționează efectiv sub conducerea regulilor și a principiilor stabilite pe care le prețuiește. Este important nu doar să se respecte regulile și să fie păstrată ordinea. Ci fiecare membru al familiei înțelege și prețuiește în mod deosebit ordinea stabilită și tradițiile.

Organizarea vieții este o problemă aflată pe lista zilnică a familiei. Valorile soților sunt foarte bine ordonate, ei nu pierd niciodată din vedere ceea ce este cel mai important. Pregătirea hranei este discutată și planuită din timp. Cumpărăturile se fac în prealabil, iar produsele cu un termen de valabilitate mai mare sunt

luate cu rezervă. În familie există o listă în care sunt enumerate activitățile casnice zilnice. Membrii familiei acționează conform principiului interdependenței, care presupune ca toți să se iubească și să se respecte unii pe alții.

Temelia succesului acestor familii constă în întâlnirile de familie. În fiecare dimineață, toți membrii familiei se strâng pentru a citi Biblia împreună, pentru a comenta pe scurt cele citite și pentru a intona un imn sau o cântare religioasă. Multe dintre aceste familii au propriul crez care este repetat la sfârșitul întâlnirilor ori după îndeplinirea îndatoririlor, discutarea conflictelor sau rezolvarea problemelor disciplinare. Copiii din aceste familii cresc organizați și au un scop în viață. Aceasta le este în sânge.

În ciuda faptului că soții sunt foarte ocupați, ei își fac timp unul pentru altul. Ordinea și organizarea vieții de familie nu exclude romantismul și recreerea împreună. Practic toate familiile ritmice pot suporta liniștite orice schimbare, pentru că familia este puternică datorită organizării și disciplinei.

Organizarea vieții în vremuri de criză devine și mai importantă pentru familie. Dacă i s-a pus copilului un diagnostic serios, membrii familiei au nevoie urgentă de a petrece timp împreună pentru a menține echilibrul și stabilitatea. Dacă în familie nu există ritm, obiceiuri, ordine și disciplină, ceea ce constituie temelia tăriei ei, ea devine mult mai vulnerabilă.

CALEA SPRE DESĂVÂRȘIRE

Dacă ați pierdut controlul asupra propriului timp, dacă bateți pasul pe loc, trebuie să vă luați timp pentru a deprinde obiceiul de a vă organiza viața. Evaluați acțiunile dumneavoastră ca pe niște investiții de capital. Așa cum banii fac bani, tot așa și timpul face timp – tocmai ceea ce nu ne ajunge.

Oamenii care vorbesc despre faptul că sunt dezorganizați, așa și rămân. Amintind momentele neplăcute, le acordă mai multă atenție decât li se cuvine și, prin aceasta, le dați întâietate și le lăsați să vă conducă viața. În plus, blocați calitățile organizatorice pe care ați dori să le dezvoltați. Evitați gândirea negativă. Umpleți-vă cu emoții pozitive. Fiți răbdători. Renunțați la a mai urmări seriale. Supravegheați direcția în care vă îndreptați. Luați-vă timp în fiecare zi pentru a

studia Biblia și pentru rugăciune.

Este cunoscut faptul că oamenii folosesc, de obicei, pentru activitățile lor doar a zecea parte din puterea cu care au fost înzestrați de Dumnezeu.

Desfășurând noi activități, recurgem la restul de 90%. Sunteți capabili să atingeți orice scop pe care Dumnezeu îl pune în mintea dumneavoastră. Puteți spune împreună cu Pavel: „uitând ce este în

urma mea și aruncându-mă spre ce este înaintea, alerg spre țintă...” (Filipeni 3:13, 14). Orice pas poate fi greu, dar stă în puterea dumneavoastră să îl faceți.

PERICOLUL DIN APĂ



Odată cu deschiderea sezonului de plajă, cei care se odihnesc pe malul apei au posibilitatea de a-și întări sănătatea și de a petrece în mod plăcut concediul. Pe de altă parte, dacă ei neglijează să respecte normele elementare de protecție în apă, își riscă propria viață și viața celor dragi. Copiii sunt în cel mai mare pericol din cauza părinților neglijenți.

SEMNELE DE RECUNOAȘTERE A COMPORTAMENTULUI UNEI PERSOANE CARE SE ÎNEACĂ

- Ține capul scufundat în apă, gura la nivelul apei, apleacă capul pe spate, deschide gura;
- Ochii sclipesc și sunt goi, nu se uită țintă sau sunt închiși;
- Are părul pe frunte sau în ochi;
- Se află în poziția verticală în apă, fără a avea semne că este susținută de mișcarea picioarelor;
- Respiră des și superficial sau caută să ia o gură de aer;
- Încearcă să înoate într-o anumită direcție, dar nu se mișcă din loc, încearcă să se întoarcă pe spate;
- Încearcă să iasă din apă ca și cum ar urca pe o scară, dar mișcărilor sunt aproape de fiecare dată sub apă.

De regulă, cel care se îneacă poate rezista sub apă, până să se scufunde complet, în medie 20-60 de secunde.

Uneori, nu există semne vizibile ale faptului că cineva se îneacă. El poate să nu pară deloc că se îneacă. Poate să pară că se balansează în apă privind într-o anumită direcție. Dacă aveți totuși o bănuială, atunci interesați-vă, întrebați-l dacă se simte bine. Dacă răspunsul este tăcerea sau o privire în gol – aveți mai puțin de 30 de secunde pentru a-l salva.

CE SĂ FACEM CÂND CINEVA SE ÎNEACĂ?

Dacă nu puteți înota sau nu înotați foarte bine atunci:

- Strigați imediat după ajutor: „Un om se îneacă!”;

- Chemați salvatorii și ambulanța;
- Aruncați-i celui care se îneacă un colac, o funie lungă cu un nod la capăt sau orice ar putea să îl ajute să plutească, de exemplu: o saltea gonflabilă sau chiar un recipient mare din plastic de sub apă.

Dacă știți foarte bine să înotați, dezbrăcați-vă, descălțați-vă și înotați până la persoana care se îneacă. Vorbiți cu el. Dacă primiți un răspuns, puneți umărul dumneavoastră ca un suport și ajutați-l să înoate până la mal. Dacă cel care se îneacă face un atac de panică, trebuie să aveți anumite deprinderi. Este de preferat să înotați din spatele victimei. Apoi trebuie să îl întoarceți cu fața în sus în așa fel, încât fața lui să fie deasupra apei și duceți-l repede la mal. Trebuie să menționăm faptul că, la panică, cel care este salvat poate să se prindă de salvator și să îl tragă la fundul apei. Dacă se întâmplă așa, se recomandă de folosit uneori chiar și forța. Iar când acesta nu poate scăpa din strânsoare, un salvator cu experiență poate respira adânc și se poate scufunda, trăgând pe cei salvați în spatele lui. Cel care se îneacă pierde sprijinul și dă drumul mâinii. Atunci salvatorul repetă încercarea de a-l salva.



Dacă persoana s-a scufundat deja, nu renunțați să îl căutați în adânc și apoi să îl resuscitați. Aceasta se poate face dacă cel care s-a îneecat nu se află în apă de mai mult de șase minute.

Omul căruia i s-a acordat cu succes primul ajutor medical nu trebuie să fie lăsat nesupravegheat sau să i se permită să se deplaseze singur. Dacă este posibil, chemați ambulanța, pentru că pericolul pentru viața lui încă există, chiar dacă pare că se simte bine.

REGULILE SCĂLDATULUI ÎN SIGURANȚĂ

Pentru a ne proteja pe noi, copiii și prietenii noștri de pericol se recomandă respectarea următoarelor reguli simple:

- Scălțați-vă numai în locurile

permise și pe plajele amenajate;

- Nu vă apropiați de apă în stare de ebrietate;
- După ce ați stat la soare, intrați în apă treptat (exceptional se poate întâmpla ca inima să se oprească din cauza scăderii bruste a temperaturii);
- Nu vă scălțați când este vreme nefavorabilă sau când este întuneric. Scălțatul pe timp de furtună este strict interzis;
- Se recomandă să mergem la scălțat după ce a trecut o oră - o oră și jumătate de la masă;
- Nu se recomandă să vă scălțați prea mult în apă foarte rece; dacă simțiți un frison, trebuie să ieșiți imediat din apă;
- Nu săriți în apă de pe construcții care nu sunt destinate acestui scop;
- Este foarte periculos să înotați cu ajutorul obiectelor care plutesc pe apă;
- Nu dați semnale false de îneec;
- Dacă nu puteți înota, nu trebuie să vă încredeți pe deplin în saltelele gonflabile sau în alte suporturi pentru înot. În primul rând, ele pot să se spargă în cel mai neașteptat moment. În al doilea rând, curenții și vântul vă pot îndepărta cu ușurință de țărm;

• Chiar dacă copilul dumneavoastră se ține bine în apă, nu îl lăsați nici măcar o secundă fără supraveghere;

• Controlați dacă copiii respectă regulile elementare de disciplină (nu permiteți jocurile prostesți în apă: este strict interzis ca să ne scufundăm sub cineva care înoată, să îl tragem la fund etc.);

• Supravegheați jocul copiilor chiar și în apă mică;

• Nu băgați copilul cu capul în apă dacă el nu este obișnuit să înoate.

Aveți grijă de dumneavoastră și de copiii dumneavoastră! Să aveți o odihnă plăcută și în siguranță!

CUM SĂ SUPRAVIEȚUIM CANICULEI

Odată cu venirea zilelor fierbinți, majoritatea oamenilor se întrebă: ce să facem pe timp de caniculă? Vă oferim câteva recomandări care merită să li se acorde atenție.

Dacă aveți afecțiuni hipertentive, boli de inimă, angină pectorală, diabet zaharat, afecțiuni ale glandei tiroide, obezitate, afecțiuni oncologice, ați suferit un infarct sau un accident vascular cerebral, este strict interzis să lucrați în încăperi neventilate sau sub cerul liber în soare. Orice activitate fizică este contraindicată în această perioadă, pentru că ea crește presiunea asupra inimii, ridică tensiunea arterială și favorizează apariția complicațiilor.

Se recomandă ca persoanele care suferă de boli cardiovasculare cronice sau care au depășit vârsta de 50 de ani să aibă cu ei, în zilele caniculare, un flacon de nitroglicerină – uneori, aceasta le poate salva viața. Hipertensiivii ar trebui să scadă consumul de sare. Consumul de sare în exces poate duce la o creștere a tensiunii arteriale. Nu uitați de consumul suficient de apă potabilă – aproximativ 40-50 ml pentru 1 kg de masă corporală.

Persoanele care suferă de astm sau de ulcer nu trebuie să stea multă vreme la soare pentru a nu provoca acutizarea. Nu se recomandă nici persoanelor care au vederea scăzută sau sunt lipsiți de vedere ca să lucreze mult timp în soare. Ca urmare a activității în poziție îndoită sau a ridicării greutăților poate apărea o sângerare în retină sau desprinderea ochiului.

Pentru persoanele în vârstă, timpul optim de lucru în grădină este până la ora 11 AM și după ora 17 PM, dar cu pauze. Între orele 11:00-17:00 trebuie să vă aflați în încăperi umbrase și răcoase. Dacă simțiți o presiune în piept, vedeți în fața ochilor „cercuri și pete” (semne ale afectării aportului de sânge la nivelul retinei) – încetați imediat lucrul și petreceți-vă restul zilei odihnindu-vă într-o încăpăre răcoasă.

CE SĂ FACEM ÎN CAZ DE INSOLAȚIE?

Insolația sau șocul termic are loc ca urmare a schimbării bruscte de tensiune

în vasele sangvine de la nivelul creierului sub acțiunea unei temperaturi înalte care vine prin intermediul capului descoperit (insolația) sau al corpului în general (șocul termic). Simptomele sunt în ambele cazuri foarte asemănătoare: greață, amețeli, creșterea temperaturii corpului până la 40° C, creșterea frecvenței respirațiilor și a pulsului, scăderea tensiunii arteriale, leșin, convulsii.

Dacă se întâmplă ca în prezența dumneavoastră cineva să aibă insolație sau șoc termic, trebuie să îl duceți imediat pe cel afectat la umbră, să îl întindeți și să îi ridicați picioarele (la un unghi de 45 de grade), pentru ca să fie asigurat fluxul sangvin spre creier. Desfaceți-i sau scoateți-i îmbrăcăminte. Răcoriți-i capul (cu un prosop înmuiat în apă rece) și trupul cu apă (puteți înmuia un cearșaf în apă la temperatura de aproximativ 36-37° C). Chemați imediat ambulanța.

Dacă persoana este conștientă, dați-i să consume băuturi reci. Ar fi bine ca apa să fie puțin sărată (0,5 lingurițe de sare la 0,5 l de apă). Sunt contraindicate alcoolul și băuturile care conțin tanin și cafeină (ceai, cafea, cacao).

CE SĂ BEM PE TIMP DE CANICULĂ?

Conform datelor centrului de științe ale cercetării, pentru menținerea unui echilibru normal al apei în organism trebuie să consumăm lichide în funcție de temperatura aerului: până la 21° C – 1,5 l de lichide, la 26° C – 2 l, la 32° C – 3 litri.



Specialiști ne sfătuiesc să bem pe timp de caniculă înghițituri mici, nu mari; să nu consumăm sucuri concentrate, sucuri cu adaosuri de conservanți și nici băuturi reci. Nu vă potoliți setea cu apă minerală terapeutică în care concentrația de sare depășește 800 mg/l. Apa minerală plată este recomandată tuturor – atât copiilor, cât și maturilor.

Apa cu cuburi de gheață nu este de nici un folos pe timp de caniculă. Ea stă mult timp în stomac, iar sărurile minerale pe care le conține nu pot să ajungă la celulele organismului. În plus, lichidele reci ne fac să transpirăm mai mult.

Băuturile carbogazoase dulci și cele alcoolice nu ne ajută să ne potolim setea, ci mai degrabă o intensifică. Băuturile cu fructe, compotul din fructe uscate potolesc foarte bine setea și se absorb repede. Bineînțeles că acestea se întâmplă dacă compotul sau băuturile sunt fără zahăr și coloranți. Cel mai bine este ca pe parcursul zilei să bem apă simplă, la temperatura camerei.

NU FACEȚI ABUZ DE TEMPERATURILE SCĂZUTE

Conform normelor recomandate, temperatura optimă pentru camerele de locuit în sezonul cald ar trebui să fie între 22-25° C, iar maximele admisibile sunt de 20-28° C. Soluția tradițională pentru menținerea unei temperaturi confortabile este folosirea unui aparat de aer condiționat. Totodată, tocmai acest aparat constituie una dintre cauzele răcelilor frecvente, mai ales în rândul copiilor, pentru că este programat la o temperatură mult mai joasă decât cea care este afară. Trecerea de la cald la rece și invers produce stres termic asupra organismului și slăbește sistemul imunitar, ceea ce crește riscul apariției infecțiilor virale acute și înmulțirea bacteriilor.

Atunci când intrați într-o încăpăre răcoasă, după ce ați mers prin soare arzător, stați cât mai departe de fluxul de aer rece, oricât de mult v-ați dori contrariul. Obișnuiți-vă treptat cu aerul rece.

Nu deschideți ferestrele mașinii atunci

când aerul condiționat este în funcțiune. Curentul va provoca foarte repede secreții nazale abundente și hipotermie.

Pentru a nu răci atunci când vă aflați în încăperile ventilate cu ajutorul aerului condiționat, respectați următoarele reguli:

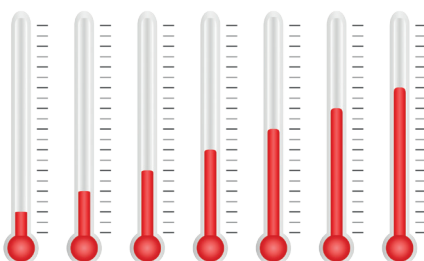
- Diferența dintre temperatura de afară și cea din interior, setată la aparatul de aer condiționat, nu ar trebui să depășească 7 grade (ideal ar fi ca temperatura aparatului de aer condiționat să nu fie setată la mai puțin de 23-24° C);

- Fluxul de aer nu trebuie să fie îndreptat spre oameni. Pentru reglarea direcției fluxului de aer, folosiți setările aparatului pentru partițiile verticale, care pot orienta direcția aerului în dreapta sau în stânga, dar cel mai bine este să fie orientate spre tavan; în felul acesta, el se va distribui în mod egal în încăpere. Dacă nu există această funcție, instalați chiar deasupra aparatului de aer condiționat un ecran protector – astfel, fluxul de aer se va împrăștia în continuare;

- Închideți încă de dimineață ferestrele, ușile, draperiile și jaluzelele – nu lăsați soarele să încălzească încăperea, pentru ca să nu fiți nevoiți să răciți aerul setând temperaturi extreme la aparatul de aer condiționat;

- Curățați în mod regulat filtrele aparatului de aer condiționat (în interiorul lor se adună și se înmulțesc bacteriile, iar în cazul în care filtrul este foarte murdar, gunoii va începe să se răspândească în încăpere prin intermediul fluxului de aer. Acest lucru se întâmplă mai ales atunci când aparatul funcționează la începutul sezonului cald).

Trebuie să știm că un aparat de aer condiționat obișnuit nu are nimic de a face cu aerisirea încăperii, adică el răcește și face să circule în încăpere același aer. El are funcția de a îndepărta surplusul de căldură din cameră, dar în acest proces nu are loc schimbul de aer.



De aceea, este nevoie ca, în timpul zilei, încăperea să fie în mod regulat aerisită. Pentru aceasta, trebuie oprit aerul condiționat, trebuie deschise ferestrele și pentru 5-10 minute să lăsăm aerul din încăpere să se schimbe. Încercați să aerisiți atunci când în cameră nu sunt copiii (nou-născuții nu trebuie lăsați în nici un caz în curent).

FACEȚI DUȘ MAI DES

Pe timp de caniculă nu este nimic mai benefic decât un duș. Dacă nu aveți posibilitatea să faceți duș în cursul zilei, neapărat faceți aceasta dimineața și seara. Cum trebuie să facem duș în mod corect pe timp de caniculă? Mai întâi dăm drumul la apă caldă și apoi scădem treptat temperatura. Dimineața terminăm dușul cu apă rece, iar seara, înainte de somn, cu apă caldă sau fierbinte. Pe timp de caniculă, cel mai bine este să ne spălăm capul cu șampoane ce conțin extract de mentă sau eucalipt.

ALIMENTAȚIE CORESPUNZĂTOARE CONDIȚIILOR METEOROLOGICE

Hrana pe timp de caniculă ar trebui să fie ușoară. Pentru primul fel de mâncare, cel mai bine ar fi să avem ciorbă, borș rece, borș cu sfeclă roșie, fără pâine albă. Nu trebuie să consumăm prăjituri și torturi, la desert ar fi cel mai bine să avem fructe de pădure. Consumați multe fructe și legume proaspete, limitați consumul de produse bogate în grăsimi și proteine.

Pentru a evita intoxicațiile alimentare, păstrați alimentele în frigider și fiți atenți

la termenul de valabilitate și la data producției înscrise pe ambalaj. Căldura nu iartă nici măcar cea mai mică neglijență în privința mâncării.

PURTAȚI HAINE ADECVATE

O parte din efectele negative ale razelor ultraviolete pot fi reținute de haine. Statisticile arată că femeile sunt afectate de radiații atunci când poartă bluze fără mâneci, cu decolteuri adânci și fuste scurte. Nu este întâmplător faptul că mai mult de jumătate din melanoamele depistate la femei sunt localizate în zona gambelor. Multă căldură poate fi respinsă prin intermediul unei bluze cu croială liberă, din material natural, în tonuri luminoase. Ea asigură răcorirea corpului, mai ales când prin ea trece vântul. Trebuie să schimbăm îmbrăcăminte cât mai des posibil, pentru că sărurile care se usucă scad capacitatea ei de a „respira”. La plajă, atunci când nu înotați și nu vă bronzați, purtați șepci și haine cu mâneci lungi și tiv.

ȚINEȚI MINTE!

Antibioticele, tranchilizantele, tratamentul împotriva ciupercilor și a diabetului zaharat, contraceptivele orale, diureticele, preparatele pe bază de ierburi (de exemplu, sunătoarea), săpunul, cosmeticele și chiar unele creme antisolare pot mări semnificativ sensibilitatea la lumina solară, ceea ce favorizează arsurile solare. De aceea, mai ales în perioadele caniculare în care trebuie să primiți tratament medicamentos, trebuie să cunoașteți toate efectele lui adverse. De multe ori, în foițele ce însoțesc preparatul este menționat faptul că „predispune la fotosensibilitate”, adică crește sensibilitatea la razele solare. În acest caz, este interzis să vă bronzați sau să stați prea mult în soare.

Articol pregătit de Marta Rudko

LUCRURILE ȘI OAMENII

Odată, în timp ce un om își curăța mașina, fiul lui de șase ani a luat o piatră și a scrijelit câteva cuvinte pe ușile ei. Tatăl a înșfăcat mâna copilului și a început să îl lovească peste ea, fără a ține cont de greutatea loviturilor.

La spital, copilul a pierdut toate degetele, pentru că erau rupte în mai multe locuri. Când l-a văzut pe tatăl său, cu ochii plini de durere, l-a întrebat: „Tati, când îmi vor crește din nou degetele?”. Bărbatul nu a răspuns nimic, s-a întors la mașina lui și a început să o lovească cu picioarele. Devastat

de fapta lui, stând în fața automobilului, s-a uitat la zgârieturi. De fapt, copilul scrisese: „TATA, TE IUBESC!”.

Mânia și dragostea nu au limite. Alegeți dragostea, pentru ca viața să vă fie frumoasă.

Problema lumii noastre este aceea că oamenii sunt folosiți, iar lucrurile – iubite. Totuși, ar trebui să ținem minte întotdeauna: LUCRURILE trebuie să fie FOLOSITE, iar OAMENII trebuie IUBIȚI.



CONDIȚII PENTRU O DIGESTIE CORESPUNZĂTOARE

Colectivul de medici
al pensiunii „Наш Дом”



Procesul de digestie, asimilare și eliminare a reziduurilor alimentare durează 24-36 de ore. Pentru ca asimilarea nutrienților să fie completă, trebuie să respectăm anumite reguli de alimentare.

REGULA №1

Hrana trebuie consumată atunci când suntem liniștiți. Dacă cineva se află în stare de stres sau excitare, organele lui digestive au spasme, iar procesul de separare a sucurilor gastrice de fermenți are de suferit. După activitate fizică intensivă sau după tulburări emoționale puternice este nevoie de un timp scurt de odihnă, apoi putem să ne așezăm la masă.

De asemenea, nu se recomandă să mâncăm în fața televizorului sau a calculatorului, pentru că acest fapt poate crește cantitatea de hrană ingerată. Mulți părinți permit copiilor acest lucru pentru că atenția le este distrasă și mănâncă bine. Copilul se uită la ecran și mănâncă tot ce i se dă. Cu timpul, însă, se formează dependență de televizor și obiceiul de a mânca în exces. Dar dacă copilul mai vede la ecran și emoții negative, este posibil ca să sufere și de tulburări psihologice.

REGULA №2

Felurile de mâncare care sunt așezate în fața noastră ar trebui să fie apetisante și gustoase. Atunci când privim hrana gata preparată, organele noastre de simț percep culoarea și mirosul lor. Dacă produsele stârnesc apetitul, atunci organismul secretă sucuri gastrice suficiente, ceea ce îmbunătățește asimilarea nutrienților. Atunci când avem grijă ca masa să fie frumos aranjată și să aibă pe ea bucate gustoase, creăm o atmosferă plăcută și favorizăm existența unui apetit sănătos.

REGULA №3

Folosiți mâncare caldă. Orice aliment care intră în organism ar trebui să aibă temperatura de 36-38 de grade. La această temperatură au loc majoritatea reacțiilor chimice cu participarea enzimelor, în rândul lor aflându-se și cele digestive. Enzimele acționează cu fluctuații relativ mici de temperatură. Temperatura scăzută încetinește digestia, iar temperatura înaltă distruge enzimele.

De aceea, nu este recomandat să consumăm alimente fierbinți sau reci.

REGULA №4

Mesteci mult – trăiești mult. Pe limba noastră se află aproximativ 7000 de receptori gustativi. Sentimentul de sațietate și de satisfacție depinde de cât de mult se atinge mâncarea de mucoasa limbii. Avem nevoie de aproximativ 25-30 de minute ca să ne simțim sătui. Dacă înfulecăm mâncarea în 10 minute, rămânem cu sentimentul că suntem flămânzi și nesatisfăcuți, care este completat de multe ori cu dulciuri. Mai mult de atât, procesul de digestie a alimentelor începe în cavitatea bucală, pentru că saliva conține enzima amilază care descompune amidonul. Hrana care nu este bine mestecată, poate duce la umflarea intestinelor și la fermentare și se digeră mai greu. De aceea, este mai bine să nu o înghițim nemestecând-o, ci să o mestecăm bine.

Dumnezeu ne-a oferit alimente gustoase și hrănitoare, având culori, mirosuri și gusturi diferite. Toate acestea sunt necesare pentru un apetit sănătos și pentru bucuria estetică. Mulțumiți-I Lui Dumnezeu înainte de masă pentru generozitate și grijă, apoi gustați cu bucurie din darurile Sale.



REGULA №5

Nu vă îmbuițați. Când ne așezăm la masă, apare întrebarea: cât trebuie să mâncăm? Cantitatea de hrană depinde de vârstă. Persoanele în etate ar trebui să mănânce mai puțin decât înainte. De asemenea, se are în vedere constituția fizică. Persoanele înalte, cu pieptul lat au nevoie de o cantitate mai mare de hrană decât celelalte. Nivelul de activitate fizică are de asemenea o importanță mare.

Atunci când este desfășurată o activitate fizică intensivă, este nevoie de mai multe calorii decât dacă se face muncă intelectuală. În perioadele calde ale anului mâncăm mai puțin, iar în sezonul rece pofta de mâncare crește, pentru a fi împlinite nevoile organismului. Trebuie să luăm în considerare toți acești factori. Cum să îmi dau seama dacă am mâncat suficient atunci când mă ridic de la masă?

Există doi indicatori pentru aceasta. Dacă mâncăm încet, iar la sfârșitul mesei ne întrebăm dacă să mai mâncăm și bucățița aceasta de pâine (sau altceva) sau nu, mai bine să nu o mâncăm. Trebuie să ne ridicăm de la masă cu senzația că am mai fi putut mânca încă ceva, pentru ca în stomac să mai rămână loc liber. A.P. Cehov spunea: „Dacă vă ridicați de la masă dorind să mai mâncați încă puțin, înseamnă că v-ați săturat; dacă vă ridicați sătui, înseamnă că ați mâncat prea mult; dacă vă ridicați după ce ați mâncat prea mult, înseamnă că v-ați otrăvit”.

Stomacul nu este un geamantan scump în care pot fi îngrămădite lucruri până la refuz. Cumpătarea în mâncare este folositoare atât pentru procesul de digestie, cât și pentru sănătate în general. Hrana consumată în exces afectează întregul organism și aduce cu sine o stare de neliniște și boală. Are loc direcționarea fluxului sangvin către stomac, în timp ce alte organe sunt private. Surplusul de hrană este o povară pentru organele digestive și atunci când ele funcționează, în tot organismul se simte slăbiciune și moleșală. Cu timpul, se va observa o încetinire majoră a activității creierului și lipsa oricărei dorințe de activitate intelectuală sau fizică.

REGULA №6

Evitați o varietate mare de alimente la o singură masă. Pentru ca să ne bucurăm de o digestie bună și de asimilarea nutrienților, este suficient să consumăm 4-5 feluri de mâncare. Cu cât mâncarea este pregătită mai simplu, cu atât mai repede și mai bine se asimilează. Felurile de mâncare foarte complicate necesită o prelucrare îndelungată în stomac, ceea ce poate duce la fermentație și disconfort. Diversitatea este necesară de la o masă la alta pe parcursul zilei.

Atunci când ne așezăm la masă, ar fi mai bine să punem deodată pe masă

toate felurile de mâncare, atunci vom putea să apreciem situația și să alegem cantitatea necesară de alimente. Trebuie să începem masa cu fructe sau legume proaspete. Aceasta determină glandele digestive să aibă o secreție mai bună și favorizează eliberarea de enzime. Mâncați apoi celelalte feluri de mâncare. Dar țineți cont de faptul că nu toate felurile de produse pot fi consumate împreună.

REGULA №7

Combinați corect produsele. Nu vorbim aici despre clasificarea produselor după Shelton, care recomandă folosirea separată a carbohidraților și a produselor proteice. Noi vom prezenta câteva produse ce nu pot fi consumate împreună, luând în considerare alți factori, care sunt în mod deosebit importanți pentru persoanele cu o digestie slabă.

Nu se recomandă consumarea fructelor și legumelor proaspete la aceeași masă, dar dacă unul dintre produse este tratat termic, atunci se permite să le întrebuițăm împreună într-o anumită măsură. O altă combinație nepotrivită este aceea dintre zahăr, lapte și ouă. De asemenea, nu sunt recomandate deserturile bogate în zahăr după ce au fost consumate legume. Dacă vom mânca aceste produse la aceeași masă, putem avea indigestie și fermentație în intestine, ceea ce se manifestă prin iritarea și umflarea abdomenului (meteorism).

REGULA №8

Evitați pe cât este posibil grăsimile. Mâncarea grasă se digeră greu și grăsimea, asemenea unei folii, acoperă particulele de hrană. Din acest motiv, sucurile gastrice nu pot prelucra complet proteinele. Încercați să vă ungeți mâinile cu ulei sau grăsime și veți vedea cât de mult săpun vă trebuie pentru a le curăța. În același fel și stomacul folosește o mare cantitate de acid clorhidric. Dacă acest lucru se întâmplă frecvent, cu timpul veți suferi de gastrită sau ulcer.

Uneori, pentru a face față cantităților excesive de grăsimi, bila din duoden

este aruncată în stomac. Bila accelerează digestia grăsimilor, dar erodează membrana mucoasă a stomacului. Este de ajuns ca zilnic să punem în mâncare 1-2 linguri de ulei, pentru ca mâncarea să fie gustoasă, iar organismul să își poată asimila vitaminele solubile în grăsimi. Cumpătarea în consumul de grăsimi din diferitele tipuri de alimente și capacitatea de a combina produsele corect vor face ca procesul de digestie să fie inofensiv.

REGULA №9

Nu mâncați nimic între mese.

Organele digestive trebuie să se relaxeze după ce au lucrat activ. În acest timp ele se încarcă cu energie, adună în interior enzime și se pregătesc pentru următoarea masă. Dacă noi mâncăm tot timpul, ele lucrează fără întrerupere, nu au posibilitatea de a se odihni și a se reface; de aceea, după o anumită perioadă, cedează – resursele lor sunt secătuite. Între mese trebuie să existe o perioadă de 5-6 ore. Să luăm ca exemplu stomacul și să vedem cum are loc digestia dacă nu este odihnit.

Să zicem că la micul dejun ați mâncat fulgi de ovăz cu cremă de banane, alune și fructe. Stomacul și-a început conștiincios activitatea – a început procesul de mestecare, măcinare și amestecare a alimentelor cu sucul gastric. Particulele de hrană se îmbibă cu acid clorhidric, proteinele se rup și se împart în mici molecule, pregătindu-se pentru scindare în duoden. După aproximativ 2-3 ore, prima porție de mâncare trebuie să treacă din stomac în intestine. Dar la lucru suntem serviți cu niște vafe aromatice. S-a auzit un trosnet și amestecul de vafe, margarină și zahăr a dat buzna în stomac. Trebuie să treacă iarăși la treabă. În sfârșit, totul este gata; s-ar părea că se bucură de odihna mult dorită. Dar ce se întâmplă? Săminte, arahide, hamburger și coca-cola. Și stomacul trebuie iar să își înceapă activitatea... După puțin timp, în stomac își fac apariția chipsurile și înghețata. Stomacul este deja obosit și nu poate prelucra complet alimentele,

așa că le trimite parțial procesate mai departe. Această istorie poate continua.

Faceți o regulă din a mânca de două-trei ori pe zi și de a nu gusta nimic între mese, doar beți apă la 2-3 ore după ce ați mâncat. Laptele, sucul, compotul sunt și ele produse și ar fi mai bine să fie ingerate împreună cu mâncarea.

REGULA №10

Distribuiți corect porțiile în timpul meselor. Un proverb spune: „Mânncă dimineța ca un împărat, la prânz ca un prinț și seara ca un cerșetor”. Este ușor să îl ținem minte, dar este mai greu să îl punem în practică. De multe ori, se întâmplă ca cina să fie masa principală a zilei. Însă cea mai mare cantitate de calorii trebuie să o primim la micul dejun și la prânz, cina trebuie să fie ușoară. Digestia este de două ori mai înceată pe timpul nopții decât ziua, iar în acest timp organismul nostru ar trebui să se odihnească, nu să se ocupe de prelucrarea mâncării.

Consumul excesiv de hrană seara este cauza apariției bolilor precum gastrita, disbacterioza și alergii intestinale. Cu timpul, apare surplusul de greutate, ceea ce crește semnificativ riscul apariției diabetului zaharat și a bolilor cardiovasculare. Mai mult de atât, masa servită la ore târzii afectează somnul și poate fi cauza insomniilor. Oboseala persistentă, somnul insuficient, durerile de cap, presiunea din stomac – toate acestea pot dispărea dacă nu mâncăm seara târziu. Este bine să cinăm cu 3-4 ore înainte de somn, evitând produsele proteice, cum ar fi nucile, leguminoasele, ouăle și brânza. Pâinea prăjită și fructele vor fi de ajuns.

Nu este întotdeauna ușor să ne obișnuim cu un anumit regim, dar este important pentru organismul nostru să facem acest lucru. Așa cum avem nevoie de ordine și consecvență în viața de zi cu zi, tot la fel are nevoie și organismul nostru de un regim alimentar. Haideți să ne străduim să atingem acest ideal.

AM SĂRIT PESTE MICUL DEJUN – AM CRESCUT RISCUL APARIȚIEI ATEROSCLEROZEI



Cercetătorii din SUA și Spania au ajuns la concluzia că obiceiul de a sări peste micul dejun duce la apariția aterosclerozei.

La această cercetare au participat mai mult de 4000 de oameni, bărbați și femei cu vârstele cuprinse între 40 și 54 de ani, care nu aveau probleme cu sistemul cardiovascular și cu rinichii. Participanții au fost împărțiți în trei grupe. Prima grupă era formată din cei care nu luau micul dejun sau consumau la micul dejun numai cafea și suc; a doua grupă era formată din cei care mâncau foarte bine la micul dejun – la această masă primeau 20% din aportul zilnic de calorii; iar a treia grupă era formată din toți ceilalți – din această grupă făceau parte majoritatea celor intervievați – aproape 70%.

De asemenea, cercetătorii au verificat la toți participanții prezența simptomelor aterosclerozei. Printre cei care alcătuiau prima grupă s-au găsit cei mai mulți suferinzi de ateroscleroză, adică cei care nu mâncau dimineța. La aceștia se observau dese schimbări în modul de funcționare a inimii și a metabolismului. Mai mult de atât, la aceștia s-a observat foarte des suferințe cauzate de excesul masei corporale, creșterea tensiunii arteriale, niveluri ridicate ale glucozei în sânge. În concluzie, în această grupă erau în principal oameni cu obiceiuri alimentare nesănătoase, care consumau alcool și care fumau.

Sursa: Journal of the American College of Cardiology.
Vol. 70, Oct. 10, 2017

În anul 2015, specialiștii de la Universitatea Michigan au intervievat 384 de persoane, cerându-le să răspundă la întrebarea: Care sunt, după părerea lor, alimentele care favorizează problemele de sănătate? S-a căutat răspunsul la întrebările: care sunt produsele al căror consum ar trebui să fie limitat pentru a se simți mai bine și care alimente îi determină să își piardă controlul de sine. Iată și răspunsurile: pe locul 5 – înghețata, pe locul 4 – biscuiții, pe locul 3 – chipsurile, pe locul 2 – ciocolata, pe primul loc – PIZZA!



CAȘCAVALUL: CUM SĂ NU FII PRINS ÎN CURSĂ?

Care este motivul pentru care pizza dă cea mai mare dependență? Problema se află în cașcaval. Poate că vă întrebați: „Ce are cașcavalul? Este un produs ca toate celelalte. Conține mult calciu și multe proteine”. Vă invit să descoperim împreună!

Care este efectul negativ al cașcavalului asupra organismului nostru? În primul rând, favorizează apariția kilogramelor în plus; în al doilea rând, afectează sănătatea; în al treilea rând – creează dependență.

Poate că veți spune: „Eu credeam că kilogramele în plus sunt cauzate de excesul de zahăr, mai ales din băuturi!” Există un sămbure de adevăr aici. Totuși, puteți contrazice acest fapt, dacă priviți lucrurile la nivel global.

Valorile nivelului de consum al dulciurilor în SUA, pentru perioada 1970-2010, indică o creștere doar până în 1999, apoi sunt în scădere. Totuși, valorile obezității cresc. Interesant este că valorile consumului de cașcaval cresc constant și vertiginos, împreună cu cele ale obezității.

Începând cu 1909, Ministerul Agriculturii din SUA a început să supravegheze alimentația americanilor. Pe atunci, consumul de cașcaval era o caracteristică a elvețienilor, americanii consumând doar aproximativ 2 kg pe an. În perioada 1960-1980 au apărut rețele de magazine fast-food, care foloseau pe scară largă cașcavalul în meniul lor. Până în 2013, consumul de cașcaval a crescut până la valoarea de 15 kg pe cap de locuitor, anual.

CAȘCAVALUL ȘI KILOGrameLE ÎN PLUS

Care este motivul pentru care cașcavalul predispune la îngrășare? Există patru factori:

1. Conținutul caloric mare

Pentru comparație, vă vom spune că 1 g de glucide sau 1 g de proteine conține 4 calorii, dar 1 g de grăsime (atât animală, cât și vegetală) conține 9 calorii.

Dacă vom cuantifica conținutul de grăsimi din diferite produse alimentare, vom obține următoarele rezultate: cea mai slabă carne de vită conține 29% grăsimi; fileul de pasăre, fără piele – 23%; tonul – 16%; broccoliul – 8%; leguminoasele – 4%; orezul – 1-5%; cartoful dulce – 1%.

După cum s-a observat, vegetalele conțin un procent foarte mic de grăsimi, cu excepția nucilor și semințelor. Dar unde se află cașcavalul în această listă? Cașcavalul conține 70% grăsimi!

2. Grăsimile din produsele

alimentare sunt stocate foarte ușor sub formă de grăsimi de rezervă ale organismului

Dacă ați mâncat prea multă pâine, se va transforma ea în grăsime subcutanată? Nu așa de mult și nu foarte repede. Pâinea este alcătuită din glucide. În tractul digestiv acestea se descompun până devin glucoză, aceasta ajunge în sânge și este consumată în principal de mușchi și creier, iar ceea ce rămâne se transformă în glicogen – forma de rezervă în care se stochează glucidele și care se depune în mușchi și ficat. Dacă v-ați interesa cu privire la alimentația sportivilor, ați afla că ei fac, într-o anumită perioadă a antrenamentelor, așa numita „încărcătură de glucide” – consumă multe alimente bogate în glucide, dar acestea nu se transformă în grăsime. Ei fac acest lucru pentru a crește rezervele de glicogen, care le va oferi un plus de energie în cazul efortului fizic intens.

„Atunci de ce fotomodelele frumoase, care se tem să pună kilograme în plus, nu consumă chifle?” – puteți întreba. Dacă ați stocat o cantitate suficientă de glicogen, atunci glucidele în plus se vor transforma în grăsimi. Transformarea glucozei în grăsimi este un proces greu și care consumă multă energie.

Organismul va consuma ¼ din calorii pe care le-a primit pentru aceasta. Dar grăsimile se depozitează ușor în rezerve de grăsimi pentru că nu au nevoie de o transformare deosebită în organism.

3. Grăsimile încetinesc metabolismul

Celulele mușchilor sunt cele care consumă și ard cele mai multe calorii. În interiorul fiecărei celule din mușchi se află mitocondrii – element structural al celulei, a căror funcție este aceea de a prelucra energia din alimente și de a o stoca. În mod obișnuit, ele sunt foarte multe în celulele mușchilor, pentru că masa musculară este mereu în activitate, ceea ce înseamnă că are nevoie permanentă de energie. Mai mult de atât, pe noi ne interesează grăsimea din interiorul celulelor. În celule, grăsimea este atâtă cât am consumat, la care se adaugă grăsimile formate din excesul de zahăr care, pur și simplu, nu a mai încăput în rezervele de glicogen.

Stocarea grăsimilor în celule este un mecanism de apărare al organismului pentru situațiile în care se va confrunta cu deficit de energie, cauzat de lipsa hranei. De la aceste rezerve de grăsime organismul va împrumuta energie în cazul foametei. Dar atunci când acestea sunt prea multe, organismul începe să micșoreze secreția de mitocondrii, pentru ca acestea să nu mai ardă grăsimile și ele să fie păstrate pentru venirea foametei. În felul acesta, este încetinit metabolismul, iar persoana continuă să adauge în greutate.

Puteți întreba: „De ce este stocată această grăsime? Eu mă hrănesc tot timpul în același mod!” Așa este construit organismul, încearcă să păstreze tot ceea ce i se oferă, pentru cazurile viitoare în care poate să apară lipsa de ceva. Acest fapt nu poate fi ocolit sau ignorat fără a avea consecințe asupra sănătății. Dacă alimentația dumneavoastră nu conține multe grăsimi (de exemplu, în cazul în care ați hotărât să fiți vegetarieni), în primul rând, organismul nu va avea surplus

de grăsime pentru a-l stoca, în vegetale este foarte puțină, iar în al doilea rând, va consuma grăsimea deja acumulată. În felul acesta, se va restabili nivelul de mitocondrii, metabolismul se va activa, ceea ce va face posibilă pierderea în greutate și îmbunătățirea sănătății.

În cașcaval fibrele lipsesc cu desăvârșire. Dar ele sunt cele care determină volumul de alimente consumat și ne dau senzația de sațietate, protejându-ne de excesul caloric. Mâncând o bucățică de cașcaval, veți primi un volum mare de calorii, dar consumând aceeași cantitate de legume sau fructe, reduceți numărul de calorii, pentru că ele conțin fibre, care nu au calorii. În medie, se consideră că în 100 g de fructe, legume, leguminoase se conțin de la 3 până la 8 g de fibre, dar în cașcaval – 0 g.

4. Cașcavalul conține foarte mult sodiu

Formula chimică a sării de bucătărie – NaCl – este o îmbinare a sodiului și a clorului. Se știe că sodiul reține apa în organism, ceea ce duce la o creștere în greutate. Dacă vom privi produsele din punctul de vedere al cantității de sodiu, vom observa că ele conțin: portocala – 1 mg, mărul – 2 mg, orezul coreean (1 pahar) – 20 mg, cartoful (1 bucată) – 13 mg, chipsurile din cartofi (60 g) – 330 mg, brânza Cheddar (60 g) – 350 mg, brânza Edam (60 g) – 500 mg, brânza topită KRAFT VELVEETA (60 g) – 800 mg!

Cunoașteți cum se obține cașcavalul/brâna? Laptele este turnat într-un vas mare. Apoi sunt adăugate diferite tipuri de bacterii (maiaua), acestea oferind cașcavalului mirosul specific, pentru că ele determină procesul de fermentație a zaharurilor din lapte. Apoi, pentru a coagula laptele, se adaugă renină (cheag, chimozină), care se obține din stomacul vițelilor sau prin inginerie genetică. Atunci când laptele s-a coagulat, zerul este scurs, iar produsul obținut este stors pentru a nu mai avea nici un pic de lichid. Pentru ca procesul de înmulțire a bacteriilor să fie oprit și pentru gust, este adăugată sarea. Apoi brânza este pusă în forme speciale, este împachetată și... gata!

Ce s-a întâmplat în timpul procesului de transformare a laptelui în cașcaval? S-a mărit numărul de calorii, concentrația de proteine, colesterolul, grăsimile și sodiul, pentru o unitate de volum.

CAUZA APARIȚIEI DEPENDENȚEI

De ce provoacă dependență cașcavalul? Sunt mai multe explicații: 1) oamenilor le place să mănânce sărat; 2) oamenilor le place grăsimea; 3) sunt robi ai casomorfinelor (fragmente de peptide) din cașcaval.

Combinatia de sare și grăsimi poate fi găsită în multe alimente: în chipsuri, cartofi pai, carne grasă etc. Dar mulți nu bănuiau că dependența ar fi dată de casomorfine.

Casomorfina este o substanță care poate fi încadrat în clasa drogurilor din care fac parte heroina și morfina, dar mult mai puțin activă. Ea se secretă în momentul divizării cazeinei proteice în tractul digestiv.

Orice proteină conține un lanț de aminoacizi care se rupe sub acțiunea diferiților fermenți secretați în sistemul digestiv. Aceste componente sunt utilizate ulterior de organism pentru a produce noile proteine care sunt necesare pentru aceasta. Dar cu cazeina nu este totul la fel de simplu ca și cu alte proteine.

Ca urmare a scindării sale, se formează de fapt unii aminoacizi compleți, dar se formează lanțuri scurte de 4-5-7 aminoacizi care nu se separă, adică casomorfinele. Ele sunt active din punct de vedere biologic și, trecând din tractul digestiv în sânge, se răspândesc în organism și pot ajunge chiar până la creier.

Casomorfina stimulează acei receptori din creier ca și heroina sau oricare alt drog, determinând senzația de satisfacție, o euforie moderată și dorința de a experimenta din nou aceste simțăminte. Din punct de vedere biologic, acest efect este foarte important în natură, pentru că îl determină pe vițelul să se întoarcă din nou și din nou la sursa de satisfacție – laptele. Acesta întărește legătura biologică dintre mamă și urmași. Omul este singurul mamifer care continuă să bea lapte întreaga viață (și încă de la reprezentanți de altă natură), nu se limi-

tează doar la perioada prunciei. Cu cât consumă mai multe produse lactate, cu atât mai puternic este efectul casomorfinelor.

EXISTĂ SOLUȚII

Problemele de sănătate cauzate de consumul de cașcaval și produsele lactate sunt destul de numeroase la unele persoane. De exemplu – reacțiile alergice, mărirea riscului apariției și dezvoltării bolilor autoimune, anemiile, astmul, ateroscleroza și bolile asociate ei, ulcerul, constipațiile, dezechilibre hormonale și bolile asociate lor și lista poate continua.

Excluderea produselor lactate din meniul persoanelor care suferă de aceste boli duce la o îmbunătățire semnificativă a sănătății, iar unii chiar sunt vindecați pe deplin. Kilogramele în plus, problemele de sănătate și moartea prematură pot fi consecințe ale dependenței de acest produs. Fiți atenți! Nu vă înșelați singuri!



După materialul seminarelor prezentate de dr. Neela Bernara, nutriționist, fondatoarea Comitetului medicilor pentru medicină responsabilă (SUA).

MOTIVE PENTRU REFORMĂ

Nu mai o singură viață ne este îngăduită; și întrebarea fiecăruia ar trebui să fie: Cum să-mi pun la lucru puterile, astfel încât să poată aduce cel mai mare folos? Cum pot face cât mai mult pentru slava lui Dumnezeu și binele semenilor mei? Căci viața este valoroasă numai în măsura în care este folosită pentru atingerea acestor scopuri.

Prima noastră datorie pe care o

avem față de Dumnezeu și semenii noștri este aceea a dezvoltării proprii. Fiecare facultate cu care ne-a înzestrat Creatorul nostru ar trebui cultivată până la cel mai înalt grad de perfecțiune, pentru a putea face binele cel mai mare de care suntem în stare. De aici, acest timp este petrecut în mod util, lucru care folosește întăririi și păstrării sănătății fizice și mintale. Nu ne putem permite ca vreo funcție a trupului sau a minții să

se pipernicească sau să fie vătămată. Tot așa de sigur cum facem aceste lucruri, trebuie să suportăm consecințele.

Organismul viu este proprietatea lui Dumnezeu. Îi aparține prin creație și răscumpărare; iar printr-o folosire greșită a oricăreia dintre puterile noastre, Îl jefuim pe Dumnezeu de cinstea ce I se cuvine.

E. White

ÎN ATENȚIA GOSPODINELOR

- Castraveții verzi se păstrează mai mult timp proaspeți dacă sunt ținuți în apă cu codițele în jos; apa trebuie schimbată zilnic.
- Pentru ca supa să fie mai hrănitoare, trebuie să îi adăugați leguminoase fierte; de exemplu – fasole, linte, mazăre. Cu cât acestea sunt mai bine fierte, cu atât mai gustoasă și mai hrănitoare va fi supa.
- Dacă varza este amară, trebuie pusă pentru câteva minute în apă clocotită.
- Pentru pregătirea supei-cremă de ciuperci este cel mai bine să folosiți ciuperci albe sau șampinion.
- Mirosul de ceapă de pe cuțit dispare dacă îl ungem cu ulei sau dacă tăiem un morcov crud.
- Mirosul urât din bucătărie sau din baie, care vine de la țevile de canalizare, poate fi eliminat dacă turnați în canalul de scurgere al chiuvetei sau al căzii de baie o cantitate suficientă de sare.
- Mirosul de tutun poate fi eliminat dacă deschideți ferestrele și puneți în diferite locuri din cameră 2-3 prosoape ude, care vor absorbi mirosul. Puteți să arindeți și câteva lumânări.



REȚETE

SOS DE ROȘII PROVENSAL

INGREDIENTE:

- 1 ceapă medie
- 2 căței de usturoi
- 1 ardei dulce mic
- 3 linguri de ulei
- 600 g de roșii
- 1 lingură de zahăr
- 2 linguri mixt de condimente (busuioc, pătrunjel, măghiran)
- Sare după gust



MOD DE PREPARARE

Ceapa se taie mărunt, usturoiul se pisează, ardeul se taie solzi – toate se înăbușă până când lichidul se evaporă complet. Se adaugă apoi uleiul și se înăbușă încă 5 minute. Roșiile se trec prin apă fierbinte, li se îndepărtează coaja, se taie cuburi și se adaugă la celelalte ingrediente împreună cu zahărul și sarea. Aduceți la temperatura de fierbere, puneți capacul și înăbușiți pentru 15-20 de minute la foc mic. Sosul trebuie să fie vâscos și să aibă consistența smântânii. Dacă este prea lichid, trebuie să îl mai țineți pe foc, fără capac, pentru ca surplusul de lichid să se evaporeze. Adăugați ierburile (preferabil proaspete) și mestecați.



SUPĂ-CREMĂ DIN SPANAC, MĂCRIȘ ȘI AVOCADO

(pentru două porții)

INGREDIENTE:

- 1 legătură spanac
- 0,5 legătură măcriș
- 1 avocado
- 1 ceapă
- 2 căței de usturoi
- 1 lingură ulei de măsline
- 2 căni supă de legume sau apă
- pătrunjel sau rucola după gust
- sare după gust



MOD DE PREPARARE

Ceapa se taie mărunt și se căleşte în puțină apă, până se face moale. Cu câteva minute înainte de a fi gata, se pune uleiul de măsline. Frunzele de spanac se spală, se îndepărtează nervurile și se mărunțesc rupându-le cu mâna. Peste spanac și peste ceapa înăbușită se toarnă supă de legume sau apă. Se fierbe timp de trei minute, amestecându-se din când în când. Se adaugă măcrișul spălat și curățat de nervuri. Se sarează după gust și se fierbe încă 1-3 minute. Se ia de pe foc, se adaugă avocadoul și usturoiul pisat. Apoi se procesează în blender până la omogenizare. Se adaugă verdeța tăiată – pătrunjel sau rucola.



IMPRESIILE PACIENȚILOR

CENTRULUI DE SĂNĂTATE „SPERANȚA” DIN SĂRATA NOUĂ



INTERVIU CU MEREACRE ELENA

Bună ziua! Cum vă numiți?

Mă numesc Mereacre Elena, sunt directorul Centrului de Asistență Socială pentru persoane în etate din satul Cosțești, raionul Ialoveni.

Ce v-a determinat să veniți la acest sanatoriu?

Venirea la acest sanatoriu a devenit un scop pentru mine, când în primăvara lui 2016 am citit pe rețelele de socializare informația despre activitatea Centrului „Speranța”. Fiind în căutarea unui sanatoriu care oferă tratament bazat pe diete naturiste combinate cu sport, aer curat și proceduri care ar spori restabilirea sănătății mele, am ales Centrul „Speranța” ca fiind cel mai potrivit nevoilor mele. Cunoscând faptul că Centrul își desfășoară activitatea cu credință și speranță în Dumnezeu, am avut curajul să-mi îndemn și soțul, și alți consăteni să petrecem un sejur de odihnă și tratament împreună.

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

Perioada de aflare în Centrul „Speranța” a fost peste așteptările noastre. Mare ne-a fost mirarea când la întâlnirea cu personalul Centrului am văzut doar fețe tinere, datorate de speranță și bună dispoziție. De la sunetul clopoțelului la ora 6.00 și până la seminarul medical care se termină la ora 20.00, se desfășoară o muncă intensă, comună de către personal și pacienți, urmărind un singur scop: să contribuie cât mai mult la îmbunătățirea sănătății oamenilor, să ne demonstreze că Dumnezeu are grijă de fiecare dintre noi. Am rămas profund impresionată de atitudinea binevoitoare a terapeuților față de pacienți, ei cu adevărat ne vor binele și se implică cu tot sufletul pentru a ne face fericiți. Rugăciunea lor la început de fiecare procedură cred că este o binecuvântare pentru sănătatea noastră.

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

Deși am fost la mai multe sanatorii, nicăieri nu am întâlnit atâta grijă și atenție față de beneficiari. Ceaiul de dimineață și sucul de pătrunjel îmi aminteau întotdeauna de sfaturile și obiceiurile bunicii care fiind copil nu mă interesau. Ea practica tratamente cu comprese din diferite plante, cataplasme cu lut, fricțiuni cu oțet și alte remedii naturiste. Deșeori o vedeam pe bunica cum alerga desculță pe zăpadă la fântână după o

căldare de apă, dar niciodată nu am auzit-o să tușească. Acestea sunt lucruri atât de importante, dar noi nu le punem în aplicare și nu le dăm atenție.

Lucrătorii Centrului, prin munca lor profesionistă și credință profundă în puterea lui Dumnezeu, fac un adevărat miracol. Băile alternante, masajele subacvatice, procedurile cu aplicarea parafinei produc un impact pozitiv asupra sănătății noastre. Aceste proceduri, o spun din proprie experiență, contribuie enorm la reducerea colesterolului, la normalizarea tensiunii arteriale și la dispariția durerilor provocate de organele sistemului digestiv, precum și la scăderea în greutate.

Un rol important în obținerea acestor rezultate îl are programul alimentar al Centrului. Excluderea grăsimilor, a cărnii și a produselor lactate m-au readus la o stare normală. La sfârșitul sejurului nu mai simțeam dureri ori disconfort în regiunea abdominală, au dispărut durerile de cap, am devenit mai zveltă și mai mobilă. Aceste rezultate se datorează mult și doctorului de aici, care cu umor și profesionalism, dar și cu credință în Dumnezeu, indică tratament individual corect și de lungă durată.

Un rol important în procesul de tratament îl are și activitatea cultural-informativă coordonată de capelan. Prin temele abordate în cadrul discuției cu pacienții, precum violența în familie, conflictele și căile de soluționare a lor, comunicarea și relațiile interpersonale dintre soț și soție, iertarea ș.a. ne-am învățat să găsim căile de rezolvare în învățătura biblică. Astfel ele au rămas ca un îndemn de a studia Biblia, lucru pe care l-am amânat pe tot parcursul vieții.

Din multele exemple personale de rezultate pozitive pot menționa unul. A fost prima dată când am participat cu soțul la o lecție de lectură creștină. Tocmai ne aflam într-o situație de conflict. Nici nu mi-a trecut prin gând că va urma o lecție pe tema „Conflictele în familie și căile de rezolvare a lor”. În timpul discuției, pacienții participau cu păreri, idei, exemple și povesteau cazuri concrete, dar și soluții relevante. Fiecare dintre noi se regăsea în povestirile pacienților despre vinovăția și dreptatea fiecăruia dintre noi. Deși nu vorbeam și eram așezați departe unul de altul, simțeam cum povestirile spuse ba mă încălzeau, ba mă făceau să roșesc, dar simțeam că această stare trece periodic de la unul la altul. Deși venisem la ședință separați și supărați, ne-am întors ținându-ne de mâini și împăcați. Spre marea noastră bucurie această relație de înțelegere și

respect continuă și în prezent. Ne rămâne doar s-o ocrotim și s-o transmitem și copiilor noștri.

Ce le-ați recomanda altor oameni?

Având în vedere faptul că în activitatea mea zilnică discut cu multe persoane de diferite vârste care au nevoie de tratament și sunt în căutarea posibilităților de tratare a diferitor boli, îi voi sfătui să nu caute stațiuni balneare sau sanatorii peste hotare, dar, în primul rând, să vină la Sărata Nouă și se vor convinge că și în Moldova sunt locuri unde poți beneficia de un tratament bun în condiții unice, oferit de specialiști bine pregătiți în acest domeniu.

Veți mai reveni aici?

Cel târziu iarna viitoare voi reveni aici și nu singură, dar cu soțul și cu alți prieteni și colegi care au nevoie de un tratament de calitate și mai rar întâlnit. Am fost la multe sanatorii din țară și de peste hotare, dar, în sfârșit, am găsit sanatoriul de care aveam nevoie.

Vă mulțumim de munca depusă și de atenția acordată, de sufletul vostru cald și de dorința și dragostea de a face bine celor ce au nevoie de voi.

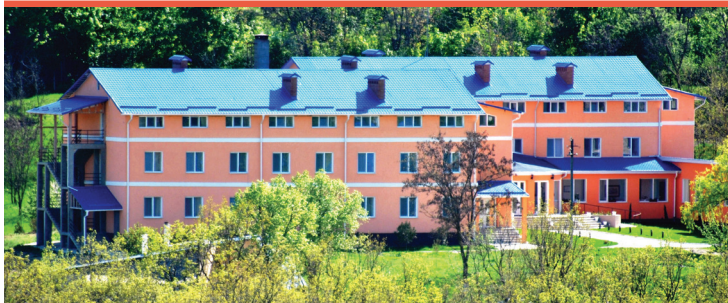
IMPRESIILE VIORICĂI CHIȘCĂ

Mă numesc Chișcă Viorica. Am 45 de ani, locuiesc în satul Buțeni, raionul Hâncești.

De ani de zile mi se vorbea despre acest Centru, am auzit despre el de la soră-mea și de la prieteni, dar întotdeauna am fost categoric împotriva. Eram foarte bolnavă și credeam numai în medicamente și, fiind ca Toma necredincios, mi-am zis: da să văd dacă e așa cum se vorbește. O pot spune cu mare încredere că s-a meritat să vin. Așteptările mi s-au îndreptățit. În primul rând, fiecare pacient are terapeutul lui, procedura durează 45-50 de minute și mi-a plăcut că se începe cu rugăciune. M-am simțit ca într-un colțisor de rai: toți în alb, veseli și drăguți. Pe viitor aș face proceduri, dar n-aș bea pastile, și aș mânca sănătos și n-aș face injecții. Recomand ca toți cei care au auzit de acest Centru, să vină și să nu târăgăneze ca mine, ani de zile. Să spunem la toți! Cu prima ocazie aș dori să vin împreună cu soțul meu. Să le dea Dumnezeu sănătate la toți cei care lucrează în Centrul „Speranța”! Mulțumim vouă!!!

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
www.facebook.com/centrusperanta

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



SERIILE ANULUI 2018:

22 iulie – 2 august
5 august – 16 august
19 august – 30 august
2 septembrie – 13 septembrie
16 septembrie – 27 septembrie
30 septembrie – 11 octombrie

Sărata Nouă, Raionul Leova.



CENTRUL EDUCATIV „VIAȚĂ DIN BELȘUG”

vă oferă:

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

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

STOMATOLOGIE



LABORATOR DIAGNOSTIC



STILIMED
CENTRUL MEDICAL



ULTRASONOGRAFIE



CONSULTAȚII SPECIALIZATE:

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

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

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

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