

# COMOARA ASCUNSA



Nº04, 2018

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



8

LEGEA ESTE UNA PENTRU TOȚI

10

O FIȚUICĂ PENTRU TAȚI

12

TULBURĂRILE DE SOMN: CUM SĂ  
AVEM UN SOMN LINIȘTIT



2

DRAGOSTEA  
ESTE PLINĂ DE MILĂ



4

PE CINE  
SĂ ASCULTĂM?



6

VINDECAREA  
CARACTERULUI

# DRAGOSTEA ESTE PLINĂ DE MILĂ



Caritatea a ajuns să fie o temă foarte populară în zilele noastre, mult mai prezentă decât era cu câteva zeci de ani în urmă. Pe atunci, cuvântul „binefacere” era mai degrabă un sinonim al slăbiciunii, al inferiorității. Acum putem observa faptul că au apărut centre noi de reabilitare, fonduri caritabile, charity weekend (sfârșituri de săptămână dedicate acțiunilor caritabile) și alte organizații sociale care oferă ajutor celor în nevoie. Desigur, odată cu creșterea numărului acestor instituții apar și discuții cu privire la spălarea de bani, ascunsă sub forma acțiunilor caritabile, a organizării grupurilor de „nevoiași” care stau la intrarea și la ieșirea din biserici. Problema este că ne bazăm pe aceste discuții atunci când este vorba despre a oferi orice fel de ajutor sau susținere semenilor noștri; iar oamenii, ascunzându-se în spatele diferitelor justificări, încă țin în captivitate darul lui Dumnezeu, virtutea iubirii - mila.

**„Ce este mila? Dicționarul explicativ al limbii române spune că mila este un sentiment de înțelegere și de compasiune față de suferința sau de nenorocirea cuiva; compătimire; îndurare; milostenie. Iar dicționarul limbii ruse mai oferă o explicație a acestui termen: „disponibilitatea cuiva de a ierta pe cineva din compătimire”. Dacă termenii „înțelegere și compasiune” nu ridică nici un semn de întrebare, iată că termenul „a ierta” pare neobișnuit, ca să nu zicem că e chiar bizar.**

Atunci când este vorba despre concepția biblică cu privire la milă, de cele mai multe ori, creștinii dau ca exemplu pilda samariteanului milos, el fiind etalonul bunătații. Care este motivul pentru care cititorul este atras de această pildă și este, în același timp, șocat de ea? De

ce o istorie care atrage prin învățătura pe care o transmite este „inaccesibilă” pentru viața practică a majorității dintre noi? Vom putea să răspundem la aceste întrebări dacă citim cu atenție relatarea biblică: „Un om se cobora din Ierusalim la Ierihon. A căzut între niște tâlhari, care l-au dezbrăcat, l-au fujuit de tot, l-au bătut zdravăn, au plecat și l-au lăsat aproape mort. Din întâmplare, se cobora pe același drum un preot; și, când a văzut pe omul acesta, a trecut înainte pe alături. Un levit trecea și el prin locul acela; și, când l-a văzut, a trecut înainte pe alături. Dar un samaritean, care era în călătorie, a venit în locul unde era el și, când l-a văzut, i s-a făcut milă de el. S-a apropiat de i-a legat rănilile și a turnat peste ele untdelemn și vin; apoi l-a pus pe dobitocul lui, l-a dus la un han și a îngrijit de el. A doua zi, când a pornit la drum, a scos doi lei, i-a dat hangiuului și i-a zis: «Ai grijă de el, și orice vei mai cheltui îți voi da înapoi la întoarcere” (Luca 10:30-35).

Așadar, întâlnim încă de la început un om care este tâlhărit și fujuit. Observați faptul că nu este menționată naționalitatea acestui personaj sau statutul lui social, așa cum observăm la celelalte personaje care trec pe lângă el. Dar pe noi ne interesează mai mult modul în care ei reacționează la ceea ce văd. Preotul este o figură respectată și spirituală între iudei, dar când îl vede pe cel căzut, se grăbește să meargă mai departe. Levitul acționează puțin diferit: s-a apropiat suficient de mult pentru a-și satisface curiozitatea, dar s-a grăbit și el să se îndepărteze nevrând să ia asupra sa povara problemelor unui străin și să își pună viața în pericol, tâlharii s-ar fi putut afla pe undeva prin apropiere. Comportamentul acestor oameni ne amintește de modul în care unii dintre contemporanii noștri reacționează atunci când, văzând întâmplător o anumită situație sau un abuz, se grăbesc să pă-

răsească acel loc. Ei gândesc asemenea personajului ceh: „Ca să nu se întâmple ceva”. Alții însă reacționează diferit, nu se grăbesc să se îndepărteze, pentru că nu pot rezista curiozității de a vedea necazul cuiva. Dar nu se grăbesc să îl ajute pe cel în nevoie, pur și simplu se uită cât de greu poate să le fie onora și chiar se bucură în sufletul lor că acest lucru nu se întâmplă cu ei. Și doar cea de a treia categorie de oameni, care se aseamănă cel mai mult cu samariteanul milos, se grăbește să ofere ajutor fără a sta prea mult pe gânduri: sună ambulanța, ajută pe cel căzut să se ridice, îi leagă rănilile etc. Din păcate, persoanele care aparțin acestei categorii sunt tot mai puține în zilele noastre.

Merită să analizăm care a fost prețul plătit de samaritean. Primul lucru pe care ni-l spune textul biblic este acela că i-a bandajat rănilile și a turnat deasupra ulei și vin. Pentru a face acest lucru, a fost nevoie ca samariteanul să renunțe la propriile planuri: vinul, uleiul și materialul folosit pentru a lega rana aveau cu totul altă destinație. Dar samariteanul a fost gata să își schimbe planurile; el s-a oprit și a cheltuit ceea ce avea pentru un străin. Însă legarea rănilor s-a dovedit a fi insuficientă. L-a ridicat pe rănit și l-a așezat pe un așternut curat pe măgarul lui, iar el a mers pe jos. Nu doar că a pierdut timpul, dar a fost gata să sufere anumite privațiuni și disconfort. Apoi, când au ajuns în cetate, samariteanul a închiriat o cameră la un hotel și a avut grijă personal de cel rănit. Dimineața i-a dat stăpânului doi dinari pentru a acoperi cheltuielile pe care le va avea cu cel bolnav. Această sumă nu este echivalentul a doi lei sau douăzeci de lei. Doi dinari era plata pentru două zile de muncă ale unuia tocmit cu ziua. Desigur că nu este o sumă comparabilă cu cei doi-trei lei pe care noi îi dăm unui cerșetor ca pomană. Mai mult de atât, acest om grijuliu a spus că va acoperi toate cheltuielile care vor



fi făcute de aici înainte, atunci când se va întoarce. Samariteanul milos nu s-a limitat doar la a ajuta un necunoscut aflat în necaz și gata. Nu! Ci a oferit o pagină din viața lui pentru acest om rănit. Cu alte cuvinte, Isus vrea să spună că acea clipă în care am ajutat pe cineva, participând la nevoia lui, nu este totul, ci este doar fundamentul pe care pot fi construite relații noi, permițând încă unei persoane să intre în viața noastră. Iar în asemenea situație nu mai rămâne loc pentru indiferență!

Al doilea sens al cuvântului „milă” implică disponibilitatea de a ierta pe cineva doar din compasiune și iubire. Petru era frământat cu privire la corectitudinea acestui mod de a ierta, așa că îl întreabă pe Isus de câte ori să îl ierte pe cel care a greșit (Matei 18:21, 22). Învățătorul nu doar că nu a apreciat „generozitatea” lui Petru care era gata să ierte de șapte ori la rând, ci a înmulțit această cifră cu șaptezeci. De ce a pus Domnul Isus un standard atât de înalt pentru iertare? Chiar nu știa El că în viața fiecăruia dintre noi sunt oameni care nu merită să fie iertați nici măcar o dată, ce să mai vorbim de 490 de ori?! Da, El îi știa! Dar Hristos îi știe și pe acei oameni din viața noastră a căror iertare poate că o așteptăm de multă vreme, sperând că ne vom elibera de greutatea sentimen-

tului de vinovăție. Dar cel mai important este faptul că Dumnezeu și Mântuitorul nostru Isus Hristos dorește din toată inima să ne ofere nouă, ființelor păcătoase, iertarea Sa plină de iubire și așteaptă ca noi să recunoaștem că avem nevoie de El, cerându-I să ne-o ofere.

Ce bucurie este să te simți iertat! Cred că nimic nu poate umbri această sărbătoare. Într-una din pildele Sale, Isus ne arată ce poate să stea în calea primirii iertării lui Dumnezeu. Este vorba despre pilda datornicului (Matei 18:23-35). Un om îi datora stăpânului său 10 000 de talanți. Este greu să ne imaginăm echivalentul acestei sume astăzi (conform cursului valutar curent, aur – leu, 1g de aur = 657 lei, 10 000 de talanți sunt echivalentul pentru aproximativ 171 miliarde de lei). Înșuși faptul că un talant de aur cântărea aproximativ 26 de kg ne ajută să înțelegem mărimea tragediei prin care trecea datornicul. Era imposibil, din punct de vedere uman, ca această datorie să fie înapoiată! Stăpânul înțelegea foarte bine acest lucru și, atunci când datornicul, cu capul plecat, a cerut îngăduință, i-a iertat toată datoria. Am crede că după ce a fost iertat în mod neașteptat, omul va începe o nouă viață. Din păcate însă, omul nostru, după ce a ieșit de pe poarta stăpânului, a uitat imediat ceea ce se întâmplase cu câteva

minute în urmă și era gata să își sugrume prietenul doar pentru 100 de dinari.

Odată, Isus a fost invitat la un fariseu pe nume Simeon. Pe când Mesia prânzea împreună cu el, a venit o femeie păcătoasă și i-a uns picioarele lui Isus cu mir. Toți cei prezenți s-au revoltat la vederea risipei făcute, dar Isus a spus: „Păcatele ei, care sunt multe, sunt iertate; căci a iubit mult. Dar cui i se iartă puțin iubește puțin” (Luca 7:47). Mântuitorul ne-a descoperit secretul iertării adevărate. Numai cel care a înțeles valoarea iertării divine, poate experimenta cu adevărat puterea ei transformatoare și poate permite iubirii să intre în inima lui. Inima noastră va fi gata să-i ierte pe ceilalți doar dacă îndeplinește această condiție. Și numai atunci cuvintele Rugăciunii domnești și ne iartă nouă greșelile noastre, precum iertăm și noi greșiților noștri (Matei 6:12) vor ieși de pe buzele noastre fără nicio notă de falsitate sau ipocrizie.

***A fi gata să ierți și să ajuți din compasiune și iubire este concepția lui Dumnezeu despre milă și este o provocare pentru fiecare dintre noi. Suntem gata să o acceptăm?***

*Evgheii Kucereavenko*

## A RĂMÂNE ÎN HRISTOS

***„Rămâneți în Mine, și Eu voi rămâne în voi. După cum mlădița nu poate aduce rod de la sine, dacă nu rămâne în viță, tot așa nici voi nu puteți aduceți rod, dacă nu rămâneți în Mine” (Ioan 15:4).***

După cum o mlădiță tăiată, lipsită de frunze și moartă, după ce este altoită într-un butuc viu, se hrănește din viața și puterea mlădițelor, face muguri, înflorește și aduce rod, tot așa și păcătosul prin pocăință și credință se poate uni cu Hristos, devine părtaș al naturii divine și aduce roadele unei vieți sfinte în cuvintele și faptele sale. Isus are „viață în sine însuși” (Ioan 5:26) și această viață este dată fără măsură celor care sunt morți în greșelile lor. El îi îmbracă cu neprihănirea Sa, cu dreptatea Sa, cu măreția Sa.

O mlădiță slabă care este altoită într-un butuc viu, devine parte a acestuia. Ea trăiește atâta timp cât este legată de viță. Tot așa și creștinul este viu numai prin puterea unirii cu Hristos. Natura păcătoasă a omului se unește cu existența sfântă și divină a Domnului și Mântuitorului. Sufletul credincios rămâne în Hristos și este una cu El. Atunci când există simpatie între oameni și petrec mult timp împreună, ei devin asemănători în gusturile lor, le plac aceleași lucruri. La fel se va întâmpla și cu cei care rămân în Hristos, vor iubi ceea ce iubește El, vor păzi cu sfințenie Legea Sa.

Mlădița care se hrănește din butuc, înflorește și aduce rod. Ciorchinii grei și aromați sunt mărturie a faptului că ea este legată de viță. Tot așa și creștinul care rămâne în Hristos va aduce roade. În caracterul și viața sa vor apărea

roadele prețioase ale Duhului Sfânt, asemenea strugurilor pe mlădițe: dragostea, bucuria, pacea, îndelunga răbdare, bunătatea, facerea de bine, credințioșia, blândețea, înfrânarea poftelor.

Luată hotărârea de a fi mlădițe roditoare în Butucul viu. Lăstarul poate crește doar atunci când primește putere vie de la butuc. Folosiți orice ocazie de a rămâne în Hristos. Credeți în El, iubiți-L, imitați-L și încredeți-vă pe deplin în El. În felul acesta, veți fi una cu El, iar lumea va putea să vadă în dumneavoastră caracterul și viața lui Dumnezeu.





# PE CINE SĂ ASCULTĂM



*Fiecare dintre noi ne sfătuim cu cineva înainte de a face un pas important. Unii își sună prietenii, alții discută cu părinții, iar alții caută sfat pe internet. Sunt unele persoane care citesc cartea unui filosof renumit pentru a găsi acolo îndemnuri. Iar alții se raportează la viața altora și iau exemplul din comportamentele lor (de exemplu, Stalin avea obiceiul de a urma exemplul lui Ivan cel Groaznic). Dar sunt și persoane care se orientează după modul în care acționează anumite „celebrități” (așa numitele „staruri”), anumiți politicieni sau întreprinzători de succes. Doar câțiva sunt cei care îl întrebă pe Dumnezeu.*

De cele mai multe ori, se întâmplă ca să fim influențați de oamenii cei mai obișnuiți, dar care au o caracteristică – sunt alături de noi. Putem vorbi aici despre rude, vecini, colegi – toți cei pe care îi întâlnim des și cu care discutăm. Ei formează mediul nostru care, de obicei, suferă modificări. Niciunul dintre noi nu ar dori să trăiască ca și când s-ar afla pe un vulcan! Nu vrem ca vecina să ne întâmpine cu blesteme, cei de acasă cu reproșuri, colegii să ne ridiculizeze, iar șefii să își manifeste doar nemulțumirea. Dorința noastră de a trăi în pace cu cei în compania cărora ne petrecem cea mai mare parte a timpului este pe deplin îndreptățită. Însă este foarte important să nu depunem eforturi exagerate pentru aceasta. În încercarea de a fi mereu pe placul celor din jur ne putem pierde „propria identitate”. De unde știi când respectul pentru ceilalți devine servilism, plin de conștiință grave?

## TREI ÎNTREBĂRI PERSONALE

Iată mai jos trei întrebări care vă vor ajuta să aflați dacă sunteți înclinat spre a fi pe placul tuturor.

• Care este prima reacție pe care o aveți atunci când cineva vă critică: perplexitate, nedumerire, rezistență, interes sau frustrare extremă, frică? Dacă atunci când sunteți criticat, sunteți foarte afectat sau vă este teamă, înseamnă că părerea celorlalți este mult prea importantă pentru dumneavoastră.

• În contextul unei discuții, vă spuneți primul opinia, fără a aștepta părerea celorlalți? Faceți acest lucru de obicei, uneori (când sunteți sigur de ceea ce credeți) sau nu vorbiți niciodată primul? Dacă nu vă amintiți vreo situație în care v-ați spus părerea în fața oamenilor, înseamnă că acceptarea lor contează prea mult pentru dumneavoastră.

• Le puteți spune oamenilor „Nu!”? Amintiți-vă când ați făcut ultima dată acest lucru. Vă este greu să refuzați pe cineva atunci când vă roagă să faceți ceva ce contravine principiilor dumneavoastră? Se întâmplă ca să acționați așa cum credeți că este bine, chiar dacă nu vă simțiți comod față de ceilalți? Sau faceți tot ceea ce vi se cere, fără a avea puterea să spuneți „nu”, chiar dacă vă încălcați conștiința?

Dacă varianta dumneavoastră de răspuns este ultima dintre cele enumerate, vă aflați în pericol. Evitați să luați decizii în mod liber și puteți deveni oricând o marionetă în mâinile cuiva. Semnul cel mai clar al faptului că suntem dependenți de părerea celorlalți este faptul că ne ajustăm opiniile și comportamentele după ceilalți chiar și atunci când contravin convingerilor noastre.

## PRINS ÎN CURSĂ

Se întâmplă deseori să trăim viața altcuiva, fără a încerca să realizăm visurile pe care le avem. Nu avem îndrăzneala să acționăm corect, crezând că ceilalți vor râde de noi. Cândva, în copilărie, alții au răs considerându-ne naivi, iar acum noi încercăm din toate puterile să ne arătăm cinici. Generozitatea noastră a fost interpretată ca slăbiciune și de atunci ne tot luptăm cu noi înșine, pretinzând că manifestăm prudentă și pragmatism, alungăm dorința pe care o simțim de a-i

ajute pe oameni. Tot în copilărie au fost oameni care au răs de visurile noastre și de dragostea curată pe care o nutream, iar acum noi ne jucăm cu inimile altora, în încercarea de a înăbuși propria durere. Cineva ne-a spus atunci cu autoritate: „Degeaba te rogi și crezi în Dumnezeu, toate acestea sunt doar povești!”, iar noi „înăbușim” dorința sufletului, alungăm gândurile despre Dumnezeu și trăim ca și când El nu ar exista. Iar atunci când păcătuiam, ne dorim ca El chiar să nu existe. Atunci când ne supunem părerii oamenilor, pierdem credința în Dumnezeul adevărat.

Acești oameni în care ne încredem – colegi, vecini, cunoscuți, chiar rude – se pot înșela. Atunci când urmăm orbește păreriile lor, rătăcirea lor devine rătăcirea noastră, ceea ce înseamnă că vom culege roadele căii lor greșite.

Biblia spune scurt și cu înțelepciune: „Frica de oameni este o cursă” (Prov. 29:25).

## CUM SĂ SCAP DIN CURSĂ?

**1.** Trebuie să înțelegem de ce suntem așa de afectați de părerea celorlalți. De obicei, acest lucru are o singură cauză: în adâncul sufletului, considerăm că viața și bunăstarea noastră depind de acești oameni. Ne temem că nervii șefului ne vor îngreuna avansarea în carieră. Credem că semnificația noastră socială depinde de compania prietenilor noștri... Câți oameni nu încep să fumeze, să bea sau să folosească droguri doar pentru că așa e la modă în cerul lor de prieteni! Nu sunt puțini nici cei care se tem să meargă la biserică de teamă că cei care îi cunosc îi vor numi fanatici.

În cele din urmă însă, cariera noastră nu depinde de șef, ci de profesionalismul de care dăm dovadă: specialiștii buni sunt căutați peste tot. Și dacă prietenii s-au îndepărtat de noi, asta nu înseamnă că am rămas singuri! Prietenii adevărați nu te părăsesc așa de ușor, iar cei care ne trag în jos, nu pot fi numiți prieteni.

**2.** Trebuie să recunoaștem: oamenii trebuie iubiți și respectați, dar nu trebuie să ne temem de ei. Părerea lor nu este o



poruncă pentru noi. Este doar o părere! De aceea, Biblia ne sfătuiește: „Dacă este cu putință, întrucât atârnă de voi, trăiți în pace cu toți oamenii” (Rom. 12:18).

**3.** Pentru a scăpa de neliniștea pe care o simțiți permanent cu privire la ce vor spune oamenii, trebuie să-I încredințați lui Dumnezeu propriile păreri.

### PUTEREA SE SCHIMBĂ!

Viața noastră depinde de adevărat numai de Dumnezeu, nu de oameni: omul poate doar să facă planuri, dar Dumnezeu le aduce la îndeplinire. El știe de la început ce are să se întâmple (vezi Isaia 46:10). Tot El a creat această lume, iar înțelepții acestei lumi încear-

că de veacuri să înțeleagă cum a fost făcută. Dumnezeu are puterea de a crea circumstanțele de care are nevoie, independent de planurile oamenilor. Cuvântul lui Dumnezeu este cuvântul Creatorului Universului. Într-o zi vom sta cu toții înaintea Lui. Atunci soarta noastră nu va depinde de ceea ce au crezut oamenii despre noi, ci de ceea ce crede El. Părerea Lui este singura pe care trebuie să o urmăm fără teamă. Dumnezeu ne-a dat viață și doar El știe cum să îmbunătățească calitatea ei, să ne-o dea „din belșug” (Ioan 10:10). Atunci când încercăm în mod sincer să respectăm cele Zece Porunci scrise în Biblie, legile care au stat la baza creării lumii încep să

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

Dar ce să facem cu păcatele pe care deja le-am comis? Cu două mii de ani în urmă, Isus Hristos – Fiul lui Dumnezeu – a venit pe pământ în trup omenesc, pentru ca noi să putem primi iertare. El a răscumpărat păcatele noastre prin moartea pe cruce, apoi a înviat. Dacă credem în El și ne pocăim cu sinceritate, Dumnezeu ne iartă și ne acceptă ca fii ai Săi. Dumnezeu ne dă o viață mai bună cu El și făgăduința vieții veșnice chiar de azi.



## IUBIREA CARE SE JERTFEȘTE

Alexander Graham Bell este inventatorul telefonului, un aparat extraordinar care ne permite să comunicăm oricând cu oamenii din orice colț al lumii. Bineînțeles că din secolul al XIX-lea și până astăzi telefonul a suferit schimbări semnificative, devenind tot mai complicat și mai performant, dar principiul invenției lui a rămas același.

Sunt puțini cei care știu ce l-a determinat pe Alexander Bell să inventeze telefonul. Își iubea foarte mult soția și trăia pentru ea. Mabel i-a fost elevă în școala pentru copii cu deficiențe de auz; își pierduse auzul încă din copilărie. Alexander dorea să inventeze un aparat care să-i ușureze soției comunicarea cu cei din jur și care să le demonstreze părinților ei că își merită poziția de mire.

Bell dorea să creeze un aparat care să transforme impulsurile electrice în sunete articulate și care să faciliteze comunicarea pentru cei cu deficiențe de auz. Nu a reușit să atingă acest scop, dar a inventat telefonul, cel care a schimbat tot ceea ce se știa până atunci în materie de comunicare și care a adus un mare beneficiu pentru milioane de oameni.

Eforturile făcute din iubire nu sunt niciodată zadarnice. Întotdeauna au un scop. Iubirea creează la fiecare pas ceva nou și îi face pe oameni mai buni.

Căsătoria este cea mai frumoasă instituție creată de Dumnezeu și este modul ideal de manifestare a relațiilor și a manifestării iubirii. Cel care iubește, trăiește conform idealului prevăzut de Dumnezeu. Dumnezeu se bucură când vede fericirea îndrăgostiților, este foarte fericit când privește la iubirea dintre soți. Atunci când o persoană iubește, se bucură de un dar incomparabil și mai bun ca orice.

Una dintre calitățile care demonstrează faptul că în căsnicie este iubire constă în convingerea că partenerul este gata să facă orice pentru fericirea celuilalt, pentru a avea o viață împlinită. Apostolul Pavel spune că dragostea suferă totul și nu caută folosul său. Cel care iubește nu caută propria satisfacție, nici recunoștință, ci caută să facă în așa fel, încât partenerul să simtă că este cea mai importantă persoană din lume și își exprimă iubirea prin toate mijloacele posibile.

Cel care iubește este gata să meargă pe cel mai greu drum pentru a demonstra ceea ce simte. Atunci când este vorba de iubire, efortul depus nu se compară niciodată cu rezultatul obținut. Iubirea este ceva extraordinar, un simțământ care îi transformă pe ambii parteneri. Iubirea este darul Creatorului, care nu permite ca viața să fie o rutină.

Iubirea se demonstrează prin jertfire de sine. Cel care nu este gata să se dea pe sine celui iubit și să sufere împreună cu el atunci când este nevoie, nu iubește cu adevărat. Hristos este exemplul desăvârșit de iubire. El Și-a dat viața pentru noi.

*Bekir Salim*



## PRONUMELE „NOI”

Psihologii au observat faptul că în cuplurile în care este folosit frecvent pronumele „noi”, atunci când este vorba de relațiile dintre ei, șansele de a rezolva cu succes conflictele interpersonale sunt mai mari. Experții au analizat discuțiile a 154 de cupluri, alcătuite din persoane trecute de tinerete sau în vârstă și au observat faptul că cei care folosesc frecvent pronumele „noi”, „al nostru”, „pe noi” sunt mai deschiși la a rezolva pozitiv conflictele și sunt mai puțin stresați din cauza certurilor.

Iar în cuplurile în care partenerii încearcă să demonstreze propria independență, folosind des pronumele „eu”, „al meu”, „tu” există mai puțină satisfacție. Aceasta se aplică mai mult bărbaților și femeilor care au trecut de tinerete. Prezența acestor pronume în cuplurile de pensionari sunt un indicator al unei căsnicii nefericite.

Mai mult de atât, partenerii în vârstă folosesc mai mult pronumele „noi” atunci când vorbesc despre căsnicia lor, decât cei din familiile de vârstă mijlocie. S-a demonstrat faptul că simpla utilizare a pronumelui „noi” îi ajută pe tinerii îndrăgostiți să mențină o relație mai fericită și armonioasă. Atunci când partenerii aflați într-o relație nu încearcă să îndepărteze individualitatea celuilalt, ci, dimpotrivă, încearcă să arate că au scopuri comune, aceasta indică o mai bună înțelegere reciprocă, o capacitate mai bună de a rezolva diferențele, aceleași emoții și reacții fiziologice exprimate în conversații obișnuite. Pronumele „noi” subliniază faptul că familia este, mai presus de orice, o echipă în care partenerii au încredere unul în altul și pot face față problemelor împreună.





# VINDECAREA CARACTERULUI

**Vindecarea autentică este mult mai mult decât o vindecare a bolilor fizice. Este restabilirea completă a sănătății, ceea ce include trupul, mintea și sufletul. Cuvintele apostolului Pavel din 1 Tes. 5:23 demonstrează relația strânsă care există între aceste trei componente: „Dumnezeul păcii să vă sfințească El însuși pe deplin; și duhul vostru, sufletul vostru și trupul vostru să fie păzite întregi, fără prihană, la venirea Domnului nostru Isus Hristos”. Cu toate acestea, noi uităm de foarte multe ori că formarea caracterului și sfințirea sunt strâns legate de dieta pe care o avem și de alte obiceiuri zilnice.**

## LEGIILE VIEȚII

Vă invit să aruncăm o privire asupra modului în care a fost creat omul. În Geneza 2:7 vedem că Dumnezeu folosește substanțele din care este alcătuit pământul pentru a-l crea pe om (carbon, oxigen, hidrogen, fier, calciu etc). Este evident faptul că aceste elemente sunt supuse legilor fizice. Atomii se unesc pentru a crea elemente ca zaharuri, grăsimi, proteine, fermenți și multe altele – pentru toate acestea ei se supun legilor chimice. Din aceste elemente se formează celulele și țesuturile – mușchii, oasele, pielea etc. care, la rândul lor, se supun legilor biologice. Urmează organele și sistemele: plămâni, sistemul respirator și celelalte sisteme – toate funcționează conform legilor fiziologice. Gândirea se supune legilor psihologice. Omul este „templul Duhului Sfânt” (1 Cor. 6:19) și se supune Legii morale a lui Dumnezeu. Omul a fost creat să fie fericit, sănătos și perfect.

## CREAT DUPĂ CHIPUL LUI DUMNEZEU

Ceea ce este cel mai frumos și mai uimitor este faptul că „Dumnezeu l-a creat pe om după chipul Său” (Geneza

1:27). Aceasta întrece orice imaginație și ar trebui să ne umple de uimire și recunoștință.

Percepția morală, capacitatea de a analiza, voința cu puterea ei și capacitatea de a lua decizii – toate acestea se află în lobul frontal și depășesc capacitatea noastră de a le înțelege. Cu părere de rău, spunem că păcatul a întunecat chipul lui Dumnezeu și caracterul Său așezat în noi. Scopul planului de mântuire este acela de a restaura în noi chipul Său.

## RESTAURAREA CHIPULUI LUI DUMNEZEU

Apostolul Pavel ne îndeamnă să gândim și să simțim ca Isus: Să aveți în voi gândul acesta care era în Hristos Isus” (Filipeni 2:5).

Însuși Hristos subliniază necesitatea rămânerii într-o unire strânsă cu El: „Eu sunt Vița, voi sunteți mlădițele. Cine rămâne în Mine și în cine rămân Eu aduce mult rod; căci despărțiți de Mine nu puteți face nimic” (Ioan 15:5).

## CE ESTE CARACTERUL?

Dicționarul român definește „caracterul” ca fiind „ansamblul însușirilor fundamentale psihice-morale ale unei persoane, care se manifestă în modul de comportare, în ideile și în acțiunile sale”.

Caracterul ia naștere în urma gândurilor, faptelor și comportamentelor. Isus a spus: „După roadele lor îi veți cunoaște” (Matei 7:16).

Enciclopedia britanică oferă informații mai detaliate, explicând faptul că avem două componente care formează caracterul: partea intelectuală – reprezentată de gânduri – care constituie forța ce conduce și partea emoțională – formată din emoții – care este forța motivatoare. Aceste două părți luate împreună ne determină comportamentul.

Acum putem să înțelegem relația care există între dragostea față de

Dumnezeu și păzirea poruncilor Sale. Isus a spus: „Dacă Mă iubiți, veți păzi poruncile Mele” (Ioan 14:15). Prin ele însele, poruncile nu pot salva pe nimeni. Ele doar arată drumul pe care trebuie să mergem. Apoi avem nevoie de iubire, ceea ce constituie forța ce pune în mișcare: Căci dragostea lui Hristos ne strânge” (2 Cor. 5:14).

## CUM SE FORMEAZĂ CARACTERUL?

Copilul nu se naște cu un caracter deja format. El vine pe lume cu tendințe și înclinații înnăscute, iar ele trebuie dezvoltate sau corectate pe parcursul vieții. „Caracterul nu se formează din întâmplare. Nu este determinat de o izbucnire de temperament sau de un singur pas greșit. Este repetarea unei fapte ce tinde să devină obișnuință și care modelează caracterul spre bine sau spre rău. Caractere corecte pot fi formate doar prin efort perseverent și neobosit, prin îmbunătățirea fiecărui talent și a fiecărei abilități încredințate spre gloria lui Dumnezeu” (E. White, Solii către tineret, pag. 163).

Observați succesiunea pașilor ce trebuie făcuți: mai întâi apar gânduri și simțăminte. Ele sunt analizate și se transformă în idei; urmează hotărârile care, prin folosirea puterii de voință, sunt transformate în fapte. Faptele repetate formează obiceiurile, iar totalitatea obiceiurilor formează caracterul.

Planul de mântuire alcătuit de Dumnezeu include refacerea caracterului, a chipului lui Dumnezeu în om.

„Căci, dacă este cineva în Hristos, este o făptură nouă. Cele vechi s-au dus: iată că toate lucrurile s-au făcut noi” (2 Cor. 5:17).

## ANATOMIA CARACTERULUI

Dumnezeu ne-a creat oferindu-ne cinci organe de simț care ne ajută să cunoaștem lumea din jur. Uneori, acestea sunt numite „căile de acces spre suflet”, pentru că impresiile pe care le



simțim datorită lor generează gânduri și simțăminte care alcătuiesc fundamentul părerilor, faptelor și comportamentelor noastre.

Impresiile pozitive nasc opinii pozitive, iar impresiile negative se transformă în păreri negative.

Cu aceasta ar trebui să înceapă medicina preventivă. Observați impresiile pe care le percepeți prin intermediul ochilor, născute din cărțile citite sau din scenele vizionate. Ce fel de muzică ascultă urechile voastre? Ce fel de prieteni vă alegeți? Iață un sfat actual al apostolului Pavel: „Încolo, frații mei, tot ce este adevărat, tot ce este vrednic de cinste, tot ce este drept, tot ce este curat, tot ce este vrednic de iubit, tot ce este vrednic de primit, orice faptă bună și orice laudă, aceea să vă însușească” (Filipeni 4:8).

Organele de simț sunt alcătuite din țesuturi cu o structură specială, capabile să transforme orice stimul în mici impulsuri electrice. Nervii senzoriali preiau aceste impulsuri și le direcționează spre anumite părți ale creierului unde sunt descifrate și prelucrate. De exemplu, lumina, care pătrunde în ochiul nostru prin corneea și cristalin, este proiectată pe retină acolo unde nervii senzoriali dau naștere la impulsuri electrice. Acestea traversează câteva „stații” până când ajung la destinație – segmentul lobului posterior al creierului, care răspunde de funcția vizuală și în care se formează «imagini» virtuale tridimensionale

colorate. Prin intermediul diferitelor conexiuni dintre nervi, aceste imagini sunt decodificate în lobul frontal. În alte centre sunt efectuate ajustările necesare la respirație, ritm cardiac sau activitate musculară.

### SĂNĂTATEA CREIERULUI

Funcțiile de bază ale lobului frontal sunt:

- Capacitatea de a discerne
- Judecata
- Controlul de sine
- Puterea de voință

Comportamentul nostru și forma caracterului depind de aceste patru funcții. Cu alte cuvinte, comportamentul pe care îl avem acasă, la școală, la locul de muncă sau în orice alt loc nu depinde doar de relația pe care o avem cu Dumnezeu, ci și de sănătatea creierului, în special a lobului frontal. Pentru a înțelege mai bine, ar trebui să menționăm și sistemul imunitar și alte funcții vitale, pentru că ele depind de activitatea normală a creierului și a centrilor care se află în legătură cu el.

Doctorul Marvin Hardinge descrie factorii care au influență negativă asupra funcțiilor creierului:

- Insuficiența de oxigen
- Oboseala
- Înfometarea sau îmbuibarea
- Alcoolul
- Preparatele psihotrope

• Anumite tipuri de muzică, emisiuni și alte informații care pătrund în creier (M. Hardinge. A. Philosophy: 138–148).

Nu este greu să observăm faptul că tot ceea ce intră în stilul de viață – aer curat, odihnă regulată, alimentație, abținerea totală față de stimulente și tot ceea ce pătrunde prin organele de simț – influențează activitatea creierului nostru și ar trebui tratat cu cea mai mare grijă. Creșterea noastră spirituală are loc prin folosirea aceluiași structuri anatomice și a aceluiași mecanisme fizice, sub călăuzirea Duhului Sfânt.

**„Într-o mare măsură, fiecare om are posibilitatea de a se face pe sine însuși ceea ce alege să fie. Binecuvântările acestei vieți și, de asemenea, cele ale stării de nemurire sunt la îndemâna sa. Își poate zidi un caracter de o valoare certă, câpătând noi puteri la fiecare pas. Poate înainta zilnic în cunoaștere și înțelepciune, conștient de noi fericiri pe măsură ce avansează, adăugând virtute după virtute, har după har. Calitățile sale se vor îmbunătăți prin exercițiu; cu cât câștigă mai multă înțelepciune, cu atât va fi mai mare capacitatea sa de a acumula” (E. White, Dietă și hrană, pag. 15).**



**„Noi știm că Legea este bună dacă cineva o întrebuințează bine, căci știm că Legea nu este făcută pentru cel neprihănit, ci pentru cei fărădelege și nesupuși, pentru cei nelegiuți și păcătoși, pentru cei fără evlavie, necurați...” (1 Tim. 1:8, 9).**

**ETICHETA**



Dorothy MinchinKomm a scris un articol foarte frumos pe care l-a intitulat „Micile tăblițe”. Suntem transpuși în timpul lui Ludovic al XIV-lea, cel care a transformat o proprietate obișnuită de la țară într-unul dintre cele mai frumoase castele ale Europei.

Grădinarul a depus eforturi mari pentru a crea cercuri, romburi și triunghiuri perfecte în straturile cu flori ale palatului. A fost creat un covor viu foarte frumos din figuri florale aranjate cu înțelepciune. Totuși, anotimp după anotimp, domni și doamne din înalta societate călcau peste rondurile de flori. Măinile dibace ale grădinarului munceau în fiecare zi pentru a îndrepta defectele aduse straturilor de flori. În cele din urmă, s-a gândit să facă ceva ce nu mai făcuse nimeni până atunci, a mers în audiență la Ludovic al XIV-lea. Grădinarul i-a cerut

regelui permisiunea de a da o lege care să permită instalarea unui gard mic care să nu le mai permită vizitatorilor să strice straturile.

Conform „etichetei” franceze, regele a dat poruncă să fie instalate niște „tăblițe mici” împrejurul straturilor cu flori. Apoi a dat un decret regal prin care îi informa pe toți trecătorii să meargă atent pe cărările marcate cu „eticheta” – rândurile pe care erau puse tăblițele mici.

Această istorie ne învață o lecție cu privire la Legea lui Dumnezeu. Eticheta este alcătuită din regulile de comportament al oamenilor în societate. Și noi ar trebui să Îl respectăm pe Dumnezeu și să nu călcăm legile Sale. Astăzi, putem întâlni inscripția: „Nu călcați pe gazon!”. Legea lui Dumnezeu este o avertizare

pentru noi să nu călcăm peste „gazonul” voii Sale. Fiți atenți: conform textului din 1 Tim. 1:9, Legea îi condamnă doar pe cei care o încalcă, pe cei „fărădelege și nesupuși”. Cei care se închină Împăratului Universului sunt mulțumiți de gardul divin, datorită căruia grădinile lui Dumnezeu arată frumos. Cu adevărat, noi suntem straturile cu flori ale Împăratului. Am rupt gardul și am mers pe alt drum, dar slavă lui Dumnezeu că El ne-a iertat și a fost gata să ne ajute să respectăm poruncile Sale.

Suntem dispuși să Îi mulțumim lui Dumnezeu că ne-a dat Legea pentru a fi fericiți? El ne-a dat această restricție a Legii pentru binele nostru și pentru frumusețea Împărăției Sale. Cum vă ajută Legea lui Dumnezeu să nu întinați frumusețea Universului?





# LEGEA ESTE UNA PENTRU TOȚI

Domnul S-a descoperit nu numai în măreția înspăimântătoare de judecător și legiutor, ci și ca un păzitor milos al poporului Său: **„Eu sunt Domnul, Dumnezeul tău, care te-am scos din țara Egiptului, din casa robiei” (Exod 20, 2.)**. El, pe care ei Îl cunoscuseră până acum ca Eliberatorul și Călăuzitorul lor, care îi scosese din țara Egiptului, deschizând pentru ei o cale prin mare, care a nimicit pe faraon și oștirea lui, care Se dovedise a fi mai presus de toți zeii Egiptului — El era Acela care rostea acum Legea.

Legea nu era rostită acum numai pentru folosul exclusiv al evreilor. Dumnezeu i-a onorat făcându-i apărători și păstrători ai Legii Sale, dar ea trebuia să fie considerată ca un tezaur sfânt pentru lumea întreagă. Preceptele Decalogului sunt adaptate pentru întreaga omenire și au fost date pentru instruirea tuturor. Zece precepte scurte, dar cuprinzătoare și pline de autoritate cuprind datoria omului față de Dumnezeu și față de semenii săi; și toate, bazate pe marele și fundamentalul principiu al iubirii. „Să iubești pe Domnul, Dumnezeul tău, cu toată inima ta, cu tot sufletul tău, cu toată puterea ta și cu tot cugetul tău; și pe aproapele tău ca pe tine însuși” (Luca 10, 27; vezi, de asemenea, Deuteronom 6, 4-5; Leviticul 19, 18). În Cele Zece Porunci, aceste principii sunt arătate în mod amănunțit și făcute aplicabile la condițiile și împrejurările în care se află omul. „Să nu ai alți dumnezei afară de Mine” (Exod 20, 3).

Dumnezeu, Cel veșnic, având viață în Sine Însuși, Cel necreat, El Însuși fiind Izvorul și Susținătorul a toate, este singurul îndreptățit la suprema închinare și adorare. Omului îi este interzis să dea oricui altcuiva locul cel dintâi în simțămintele sale sau în slujirea sa. Tot ce cultivăm și tinde să slăbească iubirea noastră față de Dumnezeu sau să ia locul slujirii ce-I datorăm devine pentru noi un zeu.

**„Să nu-ți faci chip cioplit, nici vreo înfățișare a lucrurilor care sunt sus în ceruri, sau jos pe pământ, sau în apele mai de jos decât pământul. Să nu te închini înaintea lor, și să nu le slujești” (Exod 20, 4-5).**

Porunca a doua oprește închinarea la adevărul Dumnezeu prin chipuri sau asemănări. Multe națiuni păgâne susțineau că chipurile lor erau numai preînchipuiri sau simboluri prin care era adorată zeitatea, dar Dumnezeu a declarat o astfel de închinare ca fiind păcat. Încercarea de a-L reprezenta pe Cel Veșnic prin obiecte materiale coboară concepția omului cu privire la Dumnezeu. Minteaa fiind îndepărtată de la perfecțiunea cea fără margini a lui Dumnezeu ar fi atrasă mai degrabă spre creatură decât spre Creator. și, în măsura în care concepția lui cu privire la Dumnezeu s-ar coborî, omul ar decădea.

„Eu, Domnul, Dumnezeul tău sunt un Dumnezeu gelos”. Legătura cea strânsă și sfântă a lui Dumnezeu cu poporul Său este prezentată prin asemănarea cu legătura căsătoriei. Idolatria fiind un adulter spiritual, neplăcerea lui Dumnezeu față de ea este pe drept numită gelozie.

„Pedepsesc nelegiuirea părinților în copii până la al treilea și al patrulea neam al celor ce mă urăsc”. Este inevitabil ca și copiii să sufere urmările faptelor rele ale părinților lor, dar ei nu sunt pedepsiți pentru vinovăția părinților, în afara cazului că și ei au luat parte la păcatele lor. Cu toate acestea, copiii calcă, de obicei, pe urmele părinților lor. Prin moștenire sau exemplu, fiii devin părtași ai păcatelor tatălui lor. Tendințele spre rău, apetitul pervers și moralitatea josnică, împreună cu bolile și degenerarea fizică se transmit ca o moștenire din tată în fiu, până la a treia și a patra generație. Acest adevăr înspăimântător ar trebui să aibă o putere solemnă care să-i rețină pe oameni de a merge pe calea păcatului.

„Mă îndur până la al miilea neam de cei ce Mă iubesc și păzesc poruncile Mele”. Prin oprirea închinării la dumnezei falși, porunca a doua, în mod implicit, îndeamnă la adorarea adevăratului Dumnezeu. Iar aceluia care sunt credincioși în slujba Sa le este făgăduită îndurarea Sa, nu numai până la a treia și a patra generație, cum este cazul mâniei ce-i amenință pe cei ce-L urăsc, ci până la mii de generații. **„Să nu iei în deșert Numele Domnului, Dumnezeului tău; căci Domnul nu va lăsa nepedepsit pe cel ce va lua**

**în deșert Numele Lui” (Exod 20, 7).**

Această poruncă nu numai că oprește jurămintele false și blestemele obișnuite, dar ea ne oprește de a folosi Numele lui Dumnezeu într-un mod ușuratic sau neglijent, fără respect față de înspăimântătoarea lui însemnătate. Prin folosirea necugetată a Numei lui Dumnezeu în vorbirea de rând, prin invocarea Lui în probleme neînsemnate și prin deasa și necugetata repetare a Numei Său, noi Îl dezonorăm. „Numele Lui este sfânt și înfricoșat” (Psalmii 111, 9). Toți trebuie să cugete asupra maiestății Sale, a curăției și sfințeniei Sale, pentru ca inima să fie mișcată de simțământul caracterului Său proslăvit; iar Numele Său sfânt să fie rostit cu respect și solemnitate.

**„Adu-ți aminte de ziua de odihnă ca s-o sfințești. Să lucrezi șase zile și să-ți faci lucrul tău. Dar ziua a șaptea este ziua de odihnă, închinată Domnului, Dumnezeului tău; să nu faci nici o lucrare în ea, nici tu, nici fiul tău, nici fiica ta, nici robul tău, nici roaba ta, nici vita ta, nici străinul care este în casa ta. Căci în șase zile a făcut Domnul cerurile, pământul și marea și tot ce este în ele, iar în ziua a șaptea S-a odihnit, de aceea a binecuvântat Domnul ziua de odihnă și a sfințit-o” (Exod 20, 8-11).**

Sabatul nu este introdus ca o instituție nouă, ci ca una care a fost întemeiată la creațiune. Trebuie să ne aducem aminte de el și să-l păzim ca un mijloc de aducere aminte a lucrării Creatorului. Arătând spre Dumnezeu ca Făcător al cerurilor și al pământului, el Îl deosebește pe adevărul Dumnezeu de toți ceilalți dumnezei falși. Toți cei care țin ziua a șaptea arată prin acest act că sunt adoratori ai lui Dumnezeu. În acest fel, Sabatul este semnul ascultării de Dumnezeu atâta vreme cât va exista cineva pe pământ, care să-l slujească. Porunca a patra este singura dintre toate cele zece, în care se găesc atât Numele, cât și titlul Legiutorului. Este singura care arată prin a cui autoritate a fost dată Legea. În acest fel, ea conține sigiliul lui Dumnezeu, pus pe Legea Sa, ca o dovadă a autenticității și puterii obligativității ei.

Dumnezeu i-a dat omului șase zile



în care să lucreze și cere ca lucrările sale să fie făcute în șase zile lucrătoare. Actele de milă și absolută necesitate sunt îngăduite în ziua Sabatului, bolnavii și cei în suferință trebuie să fie întotdeauna îngrijii; dar lucrul care nu este necesar trebuie să fie cu strictete evitat. „Dacă îți vei opri piciorul în ziua Sabatului, ca să nu-ți faci gusturile tale în ziua Mea cea sfântă; dacă Sabatul va fi desfătarea ta, ca să sfințești pe Domnul, slăvindu-L, și dacă-L vei cinsti neurmând căile tale și neindeletnicindu-te cu treburile tale...” (Isaia 58, 13). Dar oprește-te nu se sfârșește aici. „Nededându-te la flecării”, spune profetul. Cei care discută probleme de afaceri sau fac planuri în ziua Sabatului sunt priviți de Dumnezeu ca și când s-ar fi angajat realmente în afacerile respective. Pentru a păstra cu sfințenie Sabatul, trebuie să nu îngăduim nici chiar minții noastre să se ocupe de lucrurile cu caracter vremelnic. Porunca cuprinde tot ceea ce se află înăuntrul porților casei noastre. Cei ce locuiesc în familie trebuie să lase la o parte preocupările lor vremelnice în timpul orelor sacre. Toți trebuie să se unească în a-L onora pe Dumnezeu printr-o slujire de bună voie în ziua Sa cea sfântă.

**„Cinstește pe tatăl tău și pe mama ta, pentru ca să și se lungescă zilele în țara pe care ți-o dă Domnul, Dumnezeul tău” (Exod 20, 12).**

Părinții sunt îndreptățiți astfel la o dragoste și un respect cum nu este dat nimănui altcuiva să aibă. Dumnezeu Însuși, care a așezat asupra lor o responsabilitate pentru sufletele încredințate grijii lor, a poruncit ca, în anii de la început ai vieții, părinții să țină locul lui Dumnezeu pentru copiii lor. Iar acela care respinge autoritatea îndreptățită a părinților săi respinge autoritatea lui Dumnezeu. Porunca a cincea cere din partea copiilor nu numai să dea respect, supunere și ascultare părinților lor, ci de asemenea să le dea dragostea și amabilitatea lor, să le ușureze poverile, să le apere prestigiul, să-i ajute și să-i mângâie la bătrânețe. Ea încurajează respectul față de slujitorii lui Dumnezeu și față de conducători și de toți aceia cărora Dumnezeu le-a dat să aibă autoritate.

„Aceasta”, spune apostolul, „este cea dintâi poruncă însoțită de o făgăduință” (Efeseni 6, 2). Pentru Israel, care aștepta să intre în curând în Canaan, celui ascultător îi era dată făgăduința că va avea o viață lungă în țara aceea bună; dar ea avea o însemnătate mult mai largă, cuprinzând tot Israelul lui Dumnezeu, făgăduind viața veșnică pe pământ, atunci când acesta va fi eliberat de blestemul păcatului.

**„Să nu ucizi” (Exod 20, 13).**

Toate actele de nedreptate care tind să scurteze viața; spiritul de ură și răzbunare sau cultivarea unei pasiuni care duce la acțiuni vătămătoare pentru alții sau care ne face să le vrem rău („căci cine urăște pe fratele său este un ucigaș”); o egoistă neglijare de a îngriji de cei în nevoie sau în suferință; orice satisfacere egoistă a poftelor, orice lipsire fără rost de cele necesare sau munca peste măsură ce tinde să vatame sănătatea — toate acestea, într-o măsură mai mare sau mai mică, sunt călcări ale poruncii a șasea.

**„Să nu precurvești” (Exod 20, 14).**

Această poruncă interzice nu numai faptele murdare, ci chiar și gândurile și dorințele senzuale, precum orice practică ce tinde să le ațâțe. Curăția este cerută nu numai în viața exterioară, ci și în intențiile și simțămintele tainice ale inimii. Hristos, care a învățat obligațiile larg cuprinzătoare ale Legii lui Dumnezeu, a declarat că un gând sau o privire rea sunt realmente păcate, tot așa cum este fapta de călcare a Legii.

**„Să nu furi” (Exod 20, 15).**

În această oprește sunt cuprinse atât păcatele publice, cât și cele particulare. Porunca a opta condamnă răpirea de oameni și comerțul cu sclavi și interzice războaiele de cucerire. Ea condamnă furtul și tâlhăria. Ea cere o cinste deplină în cele mai mici amănunte ale problemelor vieții. Ea osândește îmbogățirea peste măsură și necinstită în afaceri și cere plata dreaptă a datorțiilor și a salariilor. Ea declară că orice încercare de a obține foloase personale de pe urma neștiinței, slăbiciunii sau nenorocirii altora este trecută ca înșelăciune în cărțile din cer.

**„Să nu mărturisești strâmb împotriva aproapelui tău” (Exod 20, 16).**

Vorbirea neadevărată în orice problemă, orice încercare sau intenție de a-l înșela pe aproapele nostru sunt cuprinse aici. Intenția de a înșela constituie o minciună. Printr-o privire a ochiului, o mișcare cu mâna, o expresie a feței pot spune tot atât de bine o minciună, ca și prin cuvinte. Orice adăugire intenționată în vorbire, orice aluzie sau orice insinua-re făcută în mod calculat, cu gândul de a face o impresie greșită sau exagerată, chiar povestirea unor fapte în așa fel încât să ducă în rătăcire pe cineva constituie o minciună. Acest precept interzice orice încercare de a vătămă bunul nume al semenului nostru prin relatări inexacte sau bănuiele rele, prin vorbiri de rău sau bârfeli. Chiar și ascunderea intenționată a adevărului, de pe urma căreia alții pot fi păgubiți, este o violare a poruncii a noua.

**„Să nu poftești casa aproapelui tău; să nu poftești nevasta aproapelui tău, nici robul lui, nici roaba lui, nici boul lui, nici măgarul lui, nici vreun alt lucru, care este al aproapelui tău” (Exod 20, 17).**

Porunca a zecea lovește la rădăcina tuturor păcatelor, oprind dorințele egoiste, de unde izvorăsc faptele păcătoase și cel care, în ascultare de Legea lui Dumnezeu, se reține chiar și de la o dorință păcătoasă care vizează ceea ce aparține altuia nu se va face vinovat de vreo faptă rea față de semenii săi.

Acestea au fost preceptele sfinte ale Decalogului, rostite în mijlocul tunetului și flăcărilor de foc și cu o minunată desfășurare a puterii și maiestății Marelui Dătător al Legii. Dumnezeu a însoțit proclamarea Legii Sale cu manifestarea puterii și slavei Sale, pentru ca poporul Său să nu uite niciodată scena aceasta și pentru ca să li se poată înscrie în inimă o profundă venerație față de Autorul Legii, Creatorul cerului și al pământului. El a dorit, de asemenea, să arate tuturor oamenilor sfințenia, importanța și permanența Legii Sale.

*Din cartea Ellenei G. White  
„Patriarhi și profeți”*

## PRIZONIERUL

În Toscana italiană, la poalele Alpilor, se află faimoasa carieră de marmură. Acolo este un bloc de marmură în care o statuie este pe jumătate cioplită. Se numește „Prizonierul” și îi aparține lui Michelangelo. De aproape 500 de ani, acest prizonier este sculptat în marmură. Nu sunt cunoscute motivele care l-au determinat pe Michelangelo să plece și să lase sculptura neterminată. Până astăzi prizonierul așteaptă ca cineva să vină și să îl elibereze din blocul de marmură.

Aceasta era și starea unui personaj biblic – paralizatul de la scaldătoarea Betezda – simbolul omenirii, legat în lanțurile păcatului, așteptând să fie eliberat. Michelangelo nu s-a mai întors la „prizonierul” său. Dar Cel care a început marea lucrare de mântuire s-a întors la omul înrobuit de păcat. El vine pentru a-i dărui libertatea și mântuirea. „Deci dacă Fiul vă face slobozi, veți fi cu adevărat slobozi” (Ioan 8:36).





# O FIȚUICĂ PENTRU TAȚI



Într-o grădiniță a fost făcut un experiment: psihologul le-a propus copiilor de cinci ani să se joace jocul „fiice și mămici”. Fetitele și-au împărțit repede rolurile de mame, fiice și bunici, dar niciunul dintre băieții nu a vrut să joace rolul tatălui; în cel mai rău caz, ar fi acceptat să fie în locul fiului sau al cătelului. După îndelungi discuții, unul dintre băieții a fost de acord să joace rolul tatălui. S-a așezat pe pat și a spus: „Dați-mi un ziar și porniți televizorul!”. Și în acest fel a stat pe toată perioada jocului. Atunci când psihologul a întrebat ce fac mamele și bunicile, toți copiii, inclusiv băieții, au răspuns cu entuziasm și detaliat. Dar cu ce se ocupă tații, au putut spune doar câțiva copii, iar răspunsurile lor au fost generale: „merg la lucru”, „câștigă bani”, „o ceartă pe mama și mă ceartă și pe mine”, „pedepsesc”.

Poate că acest exemplu nu este o realitate în toate cazurile, dar recunoașteți că este un experiment grăitor.

Tatăl contemporan nu este nici prietenul și nici partenerul copilului său, ci este un personaj inaccesibil, imposibil de înțeles, având de cele mai multe ori doar funcția de a pedepsi. Toată ziua se află la lucru și apoi „cu sentimentul că și-a făcut datoria” își petrece întreaga seară cu treburile personale: televizorul, computerul sau alte treburi gospodărești. Mamele observă deseori cum copilul, care este însetat de comuniune cu părinții, face cercuri împrejurul tatălui cufundat în activitățile sale și nu îndrăznește să se apropie. Este o imagine dureroasă... Pare că între tată și copil s-a așezat o barieră invizibilă pe care scrie următoarea avertizare: „Atenție! Nu te apropia!”. O astfel de atenționare paternă este ceva obișnuit în multe familii din zilele noastre.

Psihologii i-au întrebat pe tații tineri cât timp petrec cu bebelușii lor și dacă le place să discute cu ei. Majoritatea bărbatilor au răspuns în felul următor: „Dar ce înțelege el? Când va crește, atunci... Deocamdată lasă ca mama și bunica să îl dădăcească”. Desigur, aceasta este o părere corectă. Dar, de cele mai multe ori, anii trec, iar acel „atunci” nu mai vine. Numai că această atitudine de înstrăinare va fi cu timpul un izvor de neînțele-

geri, neîncredere și conflicte. Dacă este pierdut timpul de comuniune cu cel mic în primii ani de viață (plimbări împreună, jocuri, discuții), va fi afectată ulterior relația dintre părinți și copii; mai mult de atât, de cele mai multe ori se întâmplă ca fiul/fiica să nu aibă încredere și să nu fie atras/ă spre tată.

Încă nu este cunoscută cauza pentru care este ignorat acest aspect foarte cunoscut și anume că fetițele și băieții au nevoie în aceeași măsură de comuniune cu ambii părinți pentru a se dezvolta armonios.



**Dacă mama este asociată cu gingășia, bunătatea și căldura, tatăl este un fel de refugiu, o sursă de putere care dă copiilor un sentiment de invulnerabilitate. Prezența unor relații apropiate cu tatăl creează pentru copii mediul necesar pentru dezvoltarea normală a unui sentiment de securitate față de tot ce poate fi o amenințare: tunetul, un câine rău, băieții agresivi dintre vecini...**

Lipsa iubirii și susținerii paterne (și materne) duce la dezvoltarea complexelor și la disconfort psihologic. Iată mai jos un paragraf dintr-o carte de psihologie: „Pacienții noștri care au crescut fără tată sau fără un bărbat mai în vârstă vorbesc (folosind diferite exprimări și cuvinte) despre sentimentul pe care unii îl numesc invidie, alții jind, alții privațiuni, iar unii nici măcar nu îl pot denumi, dar îl descriu astfel: „Când mă întâlneam cu

Ghena și el începea iarăși să se laude: „Tata mi-a adus bomboane și îmi va cumpăra și o pușcă!” – ori mă întorceam și plecam, ori începeam să tremur. Îmi amintesc că nu îmi plăcea deloc să îl văd pe Ghena împreună cu tatăl lui. Mai târziu, nu voiam să vin acasă cu cei care aveau tată. Dar era un cioban, nenea Andrei, locuia singur la marginea satului. Mergeam des la el, dar singur, fără ceilalți copii...” Mulți dintre copiii care nu au avut o relație apropiată cu un bărbat mai mare ca ei, în perioada adolescenței au început să dezvolte o tendință exagerată de autoapărare, fără ca aceasta să fie necesară. S-a observat importanța dureroasă a protecției la toți cei care nu au avut parte de ea în anii copilăriei.

Și adolescenții au nevoie de tată ca de un prieten mai în vârstă. Dar nu mai este un refugiu, ci un adăpost, o sursă pentru respectul de sine. Ceea ce știm până acum despre rolul tatălui în viața adolescenților era fundamental greșit, primitiv: „Este nevoie să aibă frică de pedeapsă...”, „Să-l fi lovit cu o curea, da n-ai pe cine...”. Și astăzi respectul este de multe ori confundat cu teama!

Teama poate să pună capăt într-o anumită măsură unor comportamente. Dar nimic bun nu se poate dezvolta pe baza fricii! Respectul este singurul sol fertil, condiția necesară pentru influența pozitivă a celui matur asupra adolescentului, cel care îi poate canaliza corect forțele. Și acest respect poate fi invocat, meritat, dar este imposibil să fie solicitat, este inutil să îl cerem, să îl impunem ca pe o datorie. Nu putem să obligăm pe cineva să respecte. Folosirea forței distruge respectul. Noi vrem ca urmașii noștri să aibă sentimentul demnității umane. Asta înseamnă că bărbatul ar trebui să se uite mai des în oglinda psihologică și morală și să se întrebe: îl vor putea respecta copiii? Ce vor lua de la el? Fiul lui va dori să îi semene?

Unul dintre semnele timpului nostru este predominarea femeilor în toate sferile de activitate, cele care determină formarea activă a personalității. Uneori, o femeie este pur și simplu pusă în fața nevoii de a face totul fără un bărbat și, desigur, este capabilă să-i învețe pe copii



hotărâre, noblețe și curaj. Totuși ea nu poate fi bărbat. S-a demonstrat faptul că chiar și lipsa îndelungată a tatălui face ca cei mici (mai ales băieții) să dezvolte lașitate, izolare, încăpățănare, agresivitate. Dacă tații nu vor umple deficitul de influență în relațiile de familie, educația copiilor se va dovedi defectuoasă.

Oricât de bună ar fi mama unui băiat, el se va putea identifica numai cu tatăl lui. Observându-i pe copiii mai mari și persoanele mature pe care le cunoaște, el va alege să împrumute gesturile, mișcările și manierele bărbaților. Dar, în primul rând, își va copia tatăl. Dar nu va împrumuta doar modul lui de viață, ci și imaginea pe care o are despre lume. Dacă tatăl este atent și gingaș cu soția lui, fiul – când se va căsători – se va purta în același fel cu aleasa lui. Dacă tatăl nu se implică în treburile casnice, de cele mai multe ori nici fiul nu va face acest lucru. Forța, demnitatea, entuziasmul și tăria de caracter a băieților depind în mare măsură de tați. Cunoscutul psiholog pentru copii Benjamin Spock consideră că dacă tatăl este întotdeauna lipsit de răbdare și irascibil în relația cu copilul său, fiul lui se va simți stânjenit atât în cercul social restrâns, cât și între bărbați și băieți. Un astfel de băiat, de cele mai multe ori, se apropie de mamă și copiază manierele și ocupațiile ei.

Băieții au nevoie de un contact permanent cu bărbații. Dacă tatăl vrea ca fiul lui să fie un bărbat adevărat, ar trebui să îi placă să petreacă timp împreună cu

el, să îl înțeleagă, să aibă încredere în el și să îl respecte; mai mult de atât, tații și băieții ar trebui să aibă ocupații comune și propriile lor secrete.

Dar și fetele au nevoie de atenția tatălui. Spre deosebire de băieți, fetele nu îi copiază de obicei pe tații lor, dar aprobarea din partea lui le face să aibă încredere în sine. Tatăl poate aprecia rochița frumoasă sau coafura fiicei, îi poate arăta că ține cont de părerea ei, îl interesează activitățile ei, uneori chiar îi cere sfatul. Cu cât fata își cunoaște mai bine tatăl an după an, ea se pregătește să aibă relații și cu alți bărbați. Psihologii spun că băieții cu care o fată se întâlnește, bărbatul pe care îl va iubi, chiar și viața ei de căsnicie depind foarte mult de relațiile pe care le-a avut cu tatăl.

Din păcate, sunt mulți bărbați astăzi care își spun tați, dar care nu au fost niciodată în acest rol cu adevărat. A fi tată înseamnă mult mai mult decât a participa la conceperea unui copil și a-i asigura bunăstarea financiară. Înseamnă responsabilitate și transparență, iubire față de copii și dedicare față de familie. Conform Bibliei, bărbatul este cel care este responsabil înaintea lui Dumnezeu pentru tot ceea ce se întâmplă în familia lui.

#### **lata câteva principii cheie pe care se bazează adevărata paternitate:**

1. **Implicare.** Tatăl petrece timp cu copiii, se implică în rezolvarea pro-

blemelor lor, își sacrifică propriile interese de dragul copiilor.

2. **Consecvență.** Este vorba despre control emoțional, de împlinirea promisiunilor (tatăl trebuie să se țină mereu de cuvânt), inflexibilitate.
3. **Supraveghere.** Tatăl știe întotdeauna ce se petrece în viața copiilor lui, ce gândesc, ce simt.
4. **Grijă** – care se manifestă prin mângâiere, aprobare și susținere.

Dacă vă uitați la această listă și observați că sunt lipsuri în relația pe care o aveți cu urmașii dumneavoastră, nu renunțați! Celui care vrea să fie un tată bun, totdeauna este gata să îi vină în ajutor Cel „din care își trage numele orice familie, în ceruri și pe pământ” (Efeseni 3:15).



## **EXPUNEREA PRELUNGITĂ LA TELEVIZOR LIMITEAZĂ GÂNDIREA CREATIVĂ ȘI ÎNGREUNEAZĂ PROCESUL DE ÎNVĂȚARE LA COPII**

**Creierul are nevoie de un anumit timp pentru a putea analiza complet informațiile și pentru a se dezvolta. Procesul de analizare a informației se desfășoară în parametri optimi atunci când aceasta este oferită creierului treptat.**

Copilul poate să se oprească, să se concentreze și să se gândească la informația pe care o primește atunci când citește o carte, desenează sau când este ocupat cu activități creative. În aceste condiții, capacitatea lui de gândire se va dezvolta cel mai bine.

Schimbul rapid de secvențe care caracterizează majoritatea transmisiunilor TV și a filmelor, împiedică procesul de gândire normal. Creierul primește o mare cantitate de informație într-un timp scurt, percepția este toxică și copilul devine treptat pasiv și inactiv. Acest fapt a fost dovedit recent de către cercetătorii de la universitatea din Tohoky, Japonia.

Au fost studiați 276 de adolescenți și copii cu vârste cuprinse între 5-18 ani. S-a dovedit faptul că în creierul copiilor



care au stat mai mult timp în fața televizorului s-au observat schimbări mai mari decât la cei care petreceau mai puțin timp la TV. Cele mai vizibile schimbări au fost observate la cei care petreceau mai mult de patru ore la rând în fața televizorului. Cu ajutorul unei scănări RMN, s-a constatat că acești copii au avut o creștere a cantității de materie cenușie în regiunea frontal-polară a creierului.

Cercetătorii au avertizat cu privire la faptul că aceasta indică o rată scăzută a inteligenței verbale.

Inteligența verbală este capacitatea de a analiza vorbirea, de a înțelege și a memora sensul cuvintelor. Copiii care au scoarța polar-frontală mai mare, au dificultate în a înțelege sensul cuvintelor și, de regulă, au un vocabular pasiv mai sărac. Pentru ca creierul să se dezvolte normal, ar trebui ca această zonă să își micșoreze volumul odată cu înaintarea în vârstă.

Experții dovediseră anterior faptul că acei copii care au un nivel intelectual ridicat, au scoarța polar-frontală subțire. Oamenii de știință au concluzionat că vizionarea îndelungată a televizorului nu cere creierului efort de gândire, aceasta încetinind ritmul dezvoltării intelectuale a copilului.

*Sursa: Khatsinsky A. Secretele de sănătate și longevitate. - K.: Dzherelo zhittya, 2017. - 720 p. - P. 483-434.*



## TULBURĂRILE DE SOMN: CUM SĂ AVEM UN SOMN LINIȘTIT

**Sunt puțini oameni care pot spune că au un somn cu adevărat liniștit. Foarte mulți oameni, aproximativ 40 % din populația globului, au diferite tulburări de somn, nu neapărat insomnii. Care sunt deosebirile dintre insomnie și celelalte tulburări de somn? Ce să facem ca să dormim mai bine?**

Insomnia presupune existența problemelor de a dormi, de a avea un somn îndelungat sau apariția treziturii foarte devreme. 6-10 % dintre maturi suferă de insomnie, este o cifră destul de mare. Persoana care suferă de o astfel de tulburare prezintă astfel de simptome pentru perioade lungi de timp, luni sau chiar ani. Lipsa frecventă a odihnei duce la o scăderea a productivității în timpul zilei. De regulă, productivitatea crește atunci când persoanele angajate în muncă au posibilitatea de a se odihni bine.

Majoritatea oamenilor au alt fel de probleme legate de somn. Atunci când spun că dorm rău, de fapt ei singuri și-au creat condițiile pentru un astfel de somn. De exemplu: cineva are trei locuri de muncă și pentru somn alocă doar 3-4 ore. Dacă ar schimba durata de timp pe care o folosește pentru lucru și odihnă, problemele ar dispărea de la sine. Un alt exemplu: persoanele care beau 5-6 cești de cafea pe zi, iar sistemul nervos este atât de stimulat încât nu se poate liniști o bună parte din noapte.

Activitatea fizică redusă favorizează apariția insomniei. Totuși, sunt situații în care tulburările de somn sunt legate de îngrijorarea și neliniștea pe care o persoană le simte. Acest fel de tulburare nu poate fi eliminată la fel de ușor ca cele descrise mai sus, doar prin a evita consumul de cafea, a schimba orarul de lucru sau a merge la sala de sport. A avea un somn bun este imperios necesar în orice situație, pentru că odihna din timpul nopții este timpul de refacere, „de reparare” al organismului.

### SE SCHIMBĂ SOMNUL ODATA CU ÎNAINȚAREA ÎN VÂRSTĂ?

Cele mai multe cercetări au arătat faptul că, odată cu înaintarea în vârstă, oamenii dorm mai puțin. Tipul de somn REM (fază a somnului în care ochii se mișcă foarte repede, iar noi visăm) este mai scurt. Se trezesc foarte des, nu mai au un somn așa de adânc și, de cele mai multe ori, este fragmentat (adorm și se trezesc de multe ori pe noapte). Majoritatea acestor schimbări apar mai devreme, cu mult înainte de bătrânețe, așa cum credeam. De cele mai multe ori, ele apar între 20 și 60 de ani.

Totuși, există oameni în lume care au depășit vârsta de 60 de ani și au un somn bun până spre 100 de ani. De regulă, aceste persoane au o sănătate bună, au un stil de viață sănătos și au relații sociale foarte bune.

### TRATAMENT SAU DOAR UN FALS?

Majoritatea remediilor pe care producătorii ni le oferă pentru a ne îmbunătăți somnul conțin doar două substanțe: difenhidramina (dimedrol) și doxilamină. Acestea sunt substanțe antihistaminice. Ele sunt prescrise, de obicei, în cazul alergiilor și a inflamației membranei mucoase. Unul dintre efectele acestor medicamente este somnolența. Îl ajută însă ele pe om să doarmă mai bine? S-a dovedit faptul că ele sunt benefice numai în cazul tulburărilor de somn trecătoare, dar sunt ineficiente în cazul insomniei. Nu există nicio dovadă că ele ar fi eficiente în cazul utilizării zilnice. Totuși, utilizarea permanentă nu este lipsită de contraindicații.

Cele mai cunoscute efecte adverse sunt: încetinirea și întunecarea gândirii, instabilitatea la mers care îi deranjează mai ales pe cei în vârstă și, de asemenea, complicații de tipul retenției urinare acute, creșterii presiunii intraoculare, agranulocitozei. Societatea americană de geriatrie nu recomandă astfel de

preparate persoanelor în vârstă, tocmai din cauza acestor efecte adverse.

În afară de aceste efecte adverse, mai pot apărea uscarea gurii, constipația, golirea incompletă a vezicii urinare. Specialiștii de la universitatea din Washington au publicat în 2015 următoarea informație: s-a observat faptul că aceste substanțe cresc riscul apariției demenței și a bolii Alzheimer la persoanele care le folosesc fără prescripție medicală, pe o perioadă lungă de timp, cu scopul de a-și îmbunătăți somnul. De aceea, consider că ar trebui să fim atenți atunci când folosim astfel de substanțe. Mai ales că există foarte puține dovezi ale faptului că ele ameliorează somnul, care se găsesc numai în câteva cercetări de proporții mici.

Melatonina este destul de populară în rândul celor care nu au un somn bun. Dar nici efectul ei nu este dovedit cu certitudine. Totuși, administrarea ei poate fi benefică în cazul tulburării ritmului circadian, de exemplu, atunci când este nevoie să schimbăm ora în timpul călătoriilor, atunci când are loc așa numitul schimb de fus orar. Reamintim faptul că ritmul circadian este acel ceas intern care ne spune când să dormim și când să ne trezim.

Melatonina este produsă de glanda pineală a creierului. Atunci când vedem lumina în timpul zilei, informația despre acest lucru pătrunde prin nervul optic în centrele vizuale ale creierului, este analizată în cortex și transmisă la glanda pineală și, ca răspuns la aceasta, încetează să producă melatonină. Dar atunci când vine seara și apare întunericul, ea se activează și începe producția de melatonină. Cantitatea de melatonină produsă va fi direct proporțională cu timpul pe care l-ați petrecut ziua în lumina soarelui. Secreția de melatonină este stimulată de contemplarea cerului albastru dimineața devreme și expunerea la lumina zilei dimineața devreme.

Melatonina nu vă adoarme, doar



pregătește organismul pentru somn. Dacă luați melatonină la timpul potrivit – seara, înainte de somn – aceasta poate reseta ritmul circadian și vă poate ajuta să adormiți.

Dar și la administrarea acestui preparat trebuie să fiți precauți. Cu mai mulți ani în urmă, cercetătorii au demonstrat faptul că medicamentele care se vând fără prescripție medicală au o calitate care lasă mult de dorit. În rândul lor se înscrie și melatonina. De exemplu, atunci când pe ambalaj scrie că pastilele conțin 2 mg de substanță activă, asta nu înseamnă că se află câte 2 mg în fiecare pilulă, ci că această concentrație se referă la întregul flacon. Puteți să vă așteptați să vedeți efecte după administrarea unei singure doze doar dacă ați luat 2-3 mg de melatonină. Excesul de melatonină poate duce la depresie. În cazul menționat mai sus, cantitatea de melatonină administrată nu poate fi cunoscută cu precizie.

### CE PUTEȚI SPUNE DESPRE VALERIANĂ?

Din păcate, nu putem spune din punct de vedere științific faptul că ea este benefică tuturor și că are efect în toate cazurile, chiar dacă majoritatea celor care au tulburări de somn se bazează pe acest preparat. Cercetătorii de la universitatea din Washington au demonstrat faptul că somnul celor care iau valeriană nu este cu nimic mai bun decât al celor care au luat preparate placebo. Mai degrabă ea este luată de cei care cred că le este de folos. Și efectul placebo este destul de bun, dacă crezi că acest preparat chiar te ajută să adormi. Dacă o persoană crede că valeriana îi este de folos, poate să o ia, nu îi va face nici un rău. Trebuie însă să menționăm faptul că se recomandă ca administrarea zilnică a acestui preparat să nu depășească 10 zile, apoi trebuie să fie făcută o pauză de două săptămâni. Această regulă se aplică și melatoninei și oricărui preparat pentru îmbunătățirea somnului.

### L-TEANINA

În unele studii, s-a demonstrat că L-TEANINA a crescut activitatea undelor alfa în creier, ceea ce a ajutat creierul să se relaxeze și să se deconecteze. Totuși, alte cercetări nu au văzut nici un efect al acestui aminoacid obținut din frunzele de ceai. Persoanele care o iau nu prezintă un sentiment constant de relaxare sau de ameliorare după ce iau L-TEANINĂ.



### CEAIURILE

În singurul studiu făcut vreodată pentru a controla mușețelul, din nefericire, nu s-a constatat o eficacitate mai mare decât cea a metodei placebo a acestuia, ca medicament de îmbunătățire a somnului. Persoanele care au băut ceai de mușețel nu au dormit mai mult și



nici nu s-au trezit mai rar decât cei cărora li se administrase placebo. Referitor la melisă nu s-a făcut nici un studiu. Totuși, trebuie să menționăm că ceaiurile nu au nici un efect advers, dacă nu sunteți alergici la ele.

### MAGNEZIUL

Unele cercetări pe animale au arătat faptul că tulburările de somn sunt determinate de deficitul de magneziu. Asta nu înseamnă că trebuie să începeți să luați magneziu dacă aveți astfel de tulburări. În cazul a două mari cercetări, participanților – persoane în vârstă – li s-au administrat 240-730 mg magneziu pe zi, timp de 3-8 săptămâni. Rezultatul a fost că somnul lor a fost mai lung cu câteva minute, a fost mai profund sau au adormit mai repede decât cei cărora li se administra placebo. Dar în cazul altei cercetări mari la care au participat 100 de maturi cărora li s-au administrat zilnic 320 mg de magneziu, timp de 7 săptămâni, nu s-a observat nici un efect.

Deocamdată nu este sigur dacă magneziul vă va ajuta să adormiți. Ori-cum, nu încercați să îl folosiți: dacă veți primi un surplus de 350 mg de magneziu pe zi, puteți să suferiți apoi de diaree sau greață.

### TERAPIA COGNITIV-COMPORTAMENTALĂ

Cea mai bună metodă de vindecare a insomniei este terapia cognitiv-comportamentală (TCC). Spre deosebire de majoritatea programelor comportamentale care promit scăderea în greutate și renunțarea la alcool, TCC acționează asupra nevoii interne o organismului de somn și asupra ritmului circadian. Ea ne învață comportamente care ajută la maximizarea utilizării stimulilor biologici pentru a normaliza somnul, ceea ce dă această eficiență crescută a TCC.

Una dintre cele două componente de bază ale terapiei este aceea de a controla și corecta stimulii care vin din exterior. Aceasta include o reamenajare a dormitorului și a tot ceea ce este legat de somn în așa fel, încât să favorizeze adormirea rapidă și un somn foarte bun. Dormitorul ar trebui să fie întunecos, liniștit, răcoros, bine aerisit, iar patul să fie comod. Este foarte important să fie

refăcută asocierea dintre pat și somn. Aceasta este de multe ori pierdută. Pentru aceasta trebuie să vă puneți în pat numai pentru somn; să vă ridicați din pat atunci când nu puteți adormi; indiferent de oră, nu mâncați niciodată în pat; nu citiți și nu vă uitați la televizor stând în pat.

Cea de a doua regulă importantă – limitați timpul petrecut în pat. Persoanele care suferă de insomnie încearcă deseori să recupereze orele „nedormite” petrecând mult timp în pat. Acest lucru nu îi va ajuta să adoarmă mai repede. Pentru a avea un somn bun, trebuie să stați în pat numai atunci când dormiți.

Specialiștii în domeniul TCC ne învață și despre igiena somnului. Uneori ei recomandă tehnici de relaxare, ne învață cum să facem față anxietății și concepțiilor greșite despre somn.

De foarte multe ori, anxietatea este cea care provoacă insomnia. Oamenii folosesc patul ca loc în care să se gândească la toate evenimentele petrecute în acea zi. Există tehnici care ajută la stoparea acestui periplu al gândurilor și care ajută o persoană să se deconecteze și să adoarmă.

Printre aceste tehnici se numără respirația adâncă. Secretul acestui exercițiu este acela că atenția se mută de la firul gândurilor la urmărirea procesului respirator. Nu ne putem concentra atenția la două lucruri în același timp. În plus, respirația profundă declanșează procesul fiziologic de comutare a sistemului nervos de la modul de activitate la calm și relaxare. Nu este nimic mistic în aceasta. Puteți face acest exercițiu înainte de somn, dacă v-ați trezit în timpul nopții sau la lucru, când sunteți nervoși și vreți să vă liniștiți.

Cât timp trebuie să facem această terapie? În medie șase săptămâni. Unele persoane observă schimbări după numai două săptămâni. Unul dintre semnele benefice este dispariția somnului fragmentat. Putem vorbi despre somn fragmentat atunci când vreți să dormiți, iar somnul nu vrea să vină, creierul lucrează activ, dormiți doar 45 de minute, vă treziți iarăși și nu puteți adormi, iar acest lucru se întâmplă de câteva ori pe noapte. Cea mai mare parte a celor care se plâng de insomnie acuză aceste treziri repetate. Astăzi, puteți face TCC cu un antrenor sau on-line, având același efect benefic.

Există multe tipuri de tulburări ale somnului care au diferite cauze. Dar oricare ar fi situația, trebuie să vă restabiliți capacitatea de a vă odihni bine, pentru că aceasta este vitală pentru a menține creierul sănătos, a avea un sistem imunitar puternic și un organism plin de vitalitate.

*După un interviu cu Michael Vitiello, profesor de psihiatrie în cadrul Universității din Washington, SUA, pentru Nutrition Health Letter, 2018*



## SFATURI PENTRU GOSPODINE

- Castraveții murați vor fi mai gustoși dacă veți pune în loc de oțet suc de coacăze roșii.
- Roșiile pot fi păstrate până iarna. Pentru aceasta este nevoie ca toamna să rupeti roșiile verzi, tari, să le înveliți în hârtie și să le puneți în lădițe, căptușite cu paie. Păstrați-le la temperatura de +1°C până la +13°C în încăperi uscate și întunecoase.
- Salata verde poate fi reîmprospătată dacă este ținută câteva minute în apă caldută.
- Legumele în cuptor sau la aburi este cel mai bine să fie pregătite fără a li se îndepărta coaja.
- Mirosul de ceapă de pe ustensilele metalice din bucătărie poate fi îndepărtat prin frecarea lor cu sare.
- Pentru ca mazărea să se fiarbă mai repede, trebuie spălată până când apa devine limpede. Apoi puneți în cratiță 1,5 pahare de apă fierbinte pentru fiecare pahar de mazăre spălată și fierbeți la foc mic. Dacă apa fierbe prea tare și curge, puteți adăuga apă rece în cantități mici.
- Mierea care are un gust ușor de caramel este de proastă calitate. O miere matură și calitativă trebuie să aibă consistență groasă. Dacă mierea este lichidă înseamnă că nu este matură și are un conținut ridicat de apă.



## REȚETE

### ARDEI UMPLUȚI

#### Ingrediente:

- 8-12 ardei bulgărești
- 1,5 pahare orez lung sau brun
- 1 pahar de apă
- 2 pahare suc de roșii
- 5 roșii medii
- 8 linguri ulei vegetal
- 2 cepe mici
- 1 morcov
- 1 rădăcină de pătrunjel (opțional)
- 1 pahar de ciuperci fierte
- 1 pahar de soia texturată granule
- Pătrunjel verde, mărar
- Țelină
- Sare după gust



#### MOD DE PREPARARE:

Ardeiul se spală, se îndepărtează cotorul și se curăță de semințe. Ceapa se taie cuburi și împreună cu morcovul ras se înăbușă în suc propriu până se evaporă tot lichidul. Se pune uleiul, se adaugă rădăcina de pătrunjel rasă, roșiile tăiate cuburi și se înăbușă fără a se prăji. Se adaugă orezul, mestecându-se continuu până când acesta începe să se umfle. Se oprește focul. Se pune verdeața, sarea și soia granule. Ciupercile se dau prin mașina de tocat sau se taie mărunt și se adaugă în compoziție. Ardeii gata pregătiți se umplu cu această compoziție. Se pun într-o cratiță care nu este foarte adâncă. Se pune sucul de roșii și aceeași cantitate de apă sau smântână de soia. Se înăbușă timp de 40 de minute de când încep să clocotească. Dacă doriți, puteți acoperi apoi cratița cu un carton gros, apoi cu prosoape și lăsați să se odihnească 3-5 ore. Ardeii se servesc calzi, punându-se deasupra sosul în care au fiert sau smântână de soia.

### CHIFLE CU MAC

#### Ingrediente:

##### Aluatul:

- 370 ml apă caldă
- 30 g drojdie
- 100 g zahăr
- 125 ml ulei vegetal nerafinat
- ½ lingură sare
- 650 g făină calitate superioară
- 3 linguri țărâță de grâu



##### Umplutura:

- 200 g semințe de mac
- 150 g stafide
- 100 g nucă
- 50 g zahăr

#### MOD DE PREPARARE:

Macul trebuie măcinat prin râșnița de cafea și opărit cu apă fierbinte. Apoi îl lăsați să se răcească. Adăugați stafidele spălate, nucile, zahărul și, dacă doriți, puțină vanilie naturală.

Dizolvați drojdia în apă. Faceți o maia adăugând 2 linguri de zahăr și 3 linguri de făină. Lăsați să se odihnească 30 de minute. Adăugați apoi sarea, uleiul, făina și țărâța. Lăsați încă 30 de minute la odihnit. Apoi împărțiți aluatul în 20 de bucăți egale. Întindeți fiecare bucățică și în mijloc puneți câte o lingură de umplutură. Lipiți bine colțurile și puneți chiflele într-o tavă unsă cu ulei sau pe care au fost presărate țărâța de grâu. Lăsați să se odihnească 10 minute. Puneți-le în cuptorul preîncălzit la temperatura de 200 °C până devin aurii.



# STRUGURELE – REVIGOREAZĂ INIMA ȘI ÎMBUNĂȚEȘTE FLUXUL SANGVIN

Strugurii sunt, după portocale, cele mai cultivate fructe din lume. Din nefericire, doar un mic procent din recoltă este consumat sub formă de fructe; majoritatea recoltei este destinată producerii de băuturi alcoolice, în special vin.



## PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII:

două tipuri de nutrienți se remarcă în compoziția strugurelui: zaharurile și complexul de vitamine B. Pe de altă parte, strugurii oferă puține proteine și grăsimi. Proteinele din struguri, deși sunt puține, conțin toți aminoacizii esențiali. Mineralele sunt prezente în cantități moderate. Iată care sunt componentele strugurilor ce merită o discuție specială:

- Zaharurile sunt prezente în proporții care variază între 15% și 30%. Cele mai abundente zaharuri din struguri sunt glucoza și fructoza. Din punct de vedere chimic, acestea sunt monozaharide sau

zaharuri simple, capabile de a trece direct în sânge fără să fie nevoie de a fi digerate.

- Vitaminele: Cu 0,11 mg/100 g de vitamina B6, strugurii sunt printre fructele proaspete cele mai bogate în această vitamină. Vitamina B1, B2 și B3 sau niacina, sunt prezente în cantități mai mari decât cele din majoritatea fructelor proaspete. Toate aceste vitamine sunt responsabile de metabolizarea zaharurilor, facilitând astfel „combustia” chimică a acestora în interiorul celulelor care oferă energie. Strugurii conțin de asemenea cantități însemnate de provitamina A, vitamina C și vitamina E.

- Mineralele: Potasiul și fierul sunt cele mai abundente minerale din struguri, deși aceștia mai conțin și calciu, fosfor și cupru.

- Fibra: Strugurii conțin aproximativ 1% fibră vegetală solubilă (pectină), o cantitate semnificativă pentru un fruct proaspăt.

- Substanțe nutritive: Strugurii conțin substanțe fitochimice care îndeplinesc nenumărate funcții în organism.

- **Acizi organici:** au un efect paradoxal în sânge, producând alcalinizarea sângelui și a urinei, ceea ce facilitează eliminarea deșeurilor metabolice, cum ar fi acidul uric.

- **Flavonoizi:** aceștia ajută la evitarea formării cheagurilor de sânge din artere și îndeplinesc rolul de antioxidanți.

- **Resveratrol:** împiedică procesul aterosclerozei și este un anticancerigen puternic.

- **Antocianidine:** aceștia sunt antioxidanți puternici, capabili să prevină boala coronariană.

În esență, se poate spune că strugurii oferă energie celulelor și contribuie la sănătatea arterelor, în special a acelor care hrănesc inima. Sunt de asemenea laxativi, antitoxici, diuretici, antianemici și antitumorali. Iată indicațiile lor medicale de bază: boli cardiovasculare în general și boli ale arterei coronariene. În rezumat, investigațiile cu privire la struguri și la must au demonstrat că ambele sunt capabile de a dilata arterele, de a îmbunătăți fluxul sanguin fără să formeze cheaguri și de a împiedica depozitarea de colesterol pe pereții arteriali. Ce altceva am putea să mai cerem de la un aliment care ne protejează atât inima, cât și sistemul circulator?

Din cartea lui George D. Pamplona-Roger  
„Sănătate prin alimentație”

## IMPRESIILE PACIENȚILOR

CENTRULUI DE SĂNĂTATE „SPERANȚA” DIN SĂRATA NOUĂ



### INTERVIU CU FLORENȚIU TANASCOV

#### 1. Bună ziua! Cum vă numiți?

Mă numesc Florențiu Tanascov și vin din cealaltă parte a Moldovei, de peste Prut, din Galați.

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

Am hotărât să vin la „Speranța” la recomandările insistente ale unei familii din Cahul, rude și prietenii noștri buni care au fost pacienți la acest Centru. Am văzut pe fața lor și în atitudinea pe care o manifestau față de mișcare și alimentație, ce schimbări în bine a produs un sejur aici.

#### 3. Dar pe dumneavoastră ce v-a impresionat cel mai mult?

Aici am găsit un sanatoriu diferit de ce știam eu, atât în țară, cât și în străinătate. Diferit, dar în bine. Căldura sufletească cred că este factorul principal ce caracterizează acest centru medical. Curățenia este exemplară, se întreține permanent. Este exact ce ți-ai dori de la sistemul sanitar, în orice stat. Alimentația vegetariană este la cele mai înalte standarde.

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

Personalul medical este în permanență zămbitor, amabil, interesat să amelioreze starea de sănătate a oricărui

pacient, fără să fie nevoie de „atenție”. Procedurile încep la ora stabilită și se fac cu atenție la reacția pacientului și temeinic. Lucru de mântuială aici nu găsești. Beneficiezi de seminarii pe teme medicale și de nutriție, prezentate la obiect, dar pe înțelesul tuturor. În plus, sunt și ceaiurile de la ora 18.00, adevărate ședințe de psihoterapie, conduse cu bunăvoință, tact și diplomatie de capelanul Centrului. Totul este supervizat de domnul medic de aici, care a ajuns proverbial în familia noastră și în cercul nostru de prieteni. Nu pot enumera aici tot personalul medical și administrativ, dar toți concură la starea de bine fizică și psihică a tuturor pacienților și merită cu prisosință elogiile noastre.

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

Dacă aveți sau nu probleme de sănătate, neapărat trebuie să experimentați un sejur aici. Veți pleca complet schimbați în bine, veți face schimbări majore în viață și veți descoperi că se poate trăi mai bine, mai mult, mai sănătos, cu mai puține resurse materiale și, cel mai important, veți pleca cu speranță și cu gândul de a reveni la „Speranța”.

#### 6. Veți mai reveni aici?

Prima experiență aici am avut-o în anul 2017, atunci mi s-au deschis ochii și am descoperit lucruri cărora nu le dădeam importanță, dar care sunt foarte importante în viața noastră. Acum, în 2018, am sedimentat și am completat

cunoștințele primite în sejurul trecut. Totodată am observat evoluția Centrului, aparatură nouă, proceduri noi, seminariile medicale completate cu ultimele cercetări și diversitatea temelor abordate la ceaiul de la ora 18.00. Îmi doresc să pot reveni curând.

### IMPRESIILE LUI PETRU AVASILOAIE, OR. CHIȘINĂU

Am venit la sanatoriul „Speranța” cu o speranță determinată de a mă trata cu această metodă deosebită de metodele de până acum. După această perioadă de tratament, mă simt mult mai bine, indicatorii de bază ai tratamentului sunt mai buni. Procedurile se efectuează de terapeuți bine instruiți și amabili, ele sunt prescrise de către doctor de la Dumnezeu.

Metoda naturistă de tratament este, în opinia mea, un concept nou în republica Moldova. O consider bună și cu perspectivă. Deja le-am recomandat prietenilor și celor apropiați acest Centru, precum și metoda de tratament de aici și de la Centrul din Herghelia, România.

După sărbătorile de iarnă, voi reveni la tratament împreună cu soția și cu prietenii.

Vă doresc multă sănătate la toți!

despre Centrul de Sănătate «Speranța»



## CENTRUL DE SĂNĂTATE „SPERANȚA”



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

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

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



### SERIILE ANULUI 2018:

2 septembrie – 13 septembrie  
16 septembrie – 27 septembrie  
30 septembrie – 11 octombrie  
14 octombrie – 25 octombrie  
28 octombrie – 8 noiembrie  
11 noiembrie – 22 noiembrie

Sărata Nouă, Raionul Leova.



GRATIS!

## CENTRUL EDUCATIV „VIAȚĂ DIN BELȘUG”

vă oferă:

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

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

### STOMATOLOGIE



### LABORATOR DIAGNOSTIC



**STILIMED**  
CENTRUL MEDICAL



### ULTRASONOGRAFIE



### CONSULTAȚII SPECIALIZATE:

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

Recepție: 022 99 09 30  
Stomatologie: 079 50 07 17  
Laborator Medical: 069 95 15 75  
Ecografie și Consultații Medicale:  
069 09 42 31

Transport public spre Centrul Medical  
STILIMED:  
AUTOBUZ: 5, 23  
TROLEIBUZ: 13, 16, 21, 23, 24, 26  
MICROBUZ: 113, 116, 117, 123, 129, 140,  
166, 191

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

**Responsabil de ediție:** directorul Departamentului Publicații al Uniunii 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:** 25000 ex.

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

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

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