

PORUNCA  
A CINCEA

2

AVOCAT SAU  
PROCUROR?

4

NU AI APĂRUT  
LA ÎNTÂMPPLARE

5

ISSN 1857-4378

4/2019

# COMOARA ASCUNSA

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



8

„PICĂTURA  
NECURMATĂ”

10

PREGĂTIREA  
PSIHOLOGICĂ  
PENTRU  
ȘCOALĂ



# PORUNCA A CINCEA

**„Cinstește pe tatăl tău și pe mama ta ca să și se lungească zilele în țara pe care ți-o va da Domnul Dumnezeul tău” (Exodul 20:12).**

**A**tunci când am început să studiem Legea lui Dumnezeu, ne-am oprit asupra unei particularități foarte importante a ei: Decalogul este temelia familiei, idealul pentru fiecare membru al ei și ea se află la baza prosperității și dezvoltării societății. Legea lui Dumnezeu este descoperirea clară și concisă a voinței Lui, este manifestarea vizibilă a esenței Sale divine, este exprimarea înțelepciunii și iubirii Lui; este legea care menține ordinea și disciplina atât în ceruri, cât și pe pământ. De asemenea, am vorbit despre faptul că fiecare dintre cele zece porunci este atotcuprinzătoare și poate avea implicații practice în toate sferile vieții umane. Poruncile reglementează relațiile pe care le avem cu semenii noștri; respectând Decalogul, noi ne exprimăm iubirea față de Dumnezeu.

Cinci dintre cele zece porunci sunt legate direct sau indirect de familie. Este vorba despre poruncile a doua (Exodul 20:4-6), a patra (v. 8-11), a cincea (v. 12), a șaptea (v. 14) și a zecea (v. 17).

Porunca a cincea îi îndeamnă pe copii să își respecte și să își iubească părinții. Relația care există în familie între părinți și copii este un prototip al relației dintre om și Dumnezeu.

Care sunt consecințele faptului că ne respectăm părinții? Sfânta Scriptură spune că ni se vor lungi zilele pe pământ (vezi și Deuteronomul 5:16). A-L cinști pe Dumnezeu (Maleahi 1:6) și a-i cinști pe părinți este foarte important. Aceste două acțiuni sunt interdependente și conduc spre același rezultat – binecuvântări bogate.

Atât credincioșii, cât și cei necredincioși sunt de acord cu ceea ce spune porunca a cincea – „cinstește pe tatăl tău și pe mama ta”. Toate religiile lumii îi învață pe adepții lor faptul că trebuie să își respecte părinții. Principiul respectării părinților și cel al grijii față de nevoile lor este stipulat în toate constituțiile lumii.

Meditând la porunca a cincea în care li se cere copiilor să își cinstească părinții, vă puteți întreba: de ce în această poruncă nu scrie nimic despre datoria părinților

de a-și iubi copiii și de a se îngriji de ei? În aparență, se pare că cerința din ea este unilaterală. Dar nu este așa. Porunca a cincea are în ea un înțeles profund.

**În primul rând**, Dumnezeu a așezat în orice viețuitoare creată pe pământ (fiară sălbatică, pește, pasăre, insectă, reptilă) instinctul de a iubi și a se îngriji de urmași (Eclesiastul 3:11). Dacă animalele fac acest lucru, conduse de instincte, omul manifestă iubire și grijă față de copii, condus fiind de rațiune și sentimente (Isaia 49:18).



**Relația care există în familie între părinți și copii este un prototip al relației dintre om și Dumnezeu.**

**În al doilea rând**, Dumnezeu a organizat familia într-un mod foarte înțelept. În fiecare familie există reprezentanți din cel puțin trei generații: prima generație – bunicii și bunicile, a doua generație – tata și mama, a treia generație – copiii și nepoții. Copiii observă modul în care mama și tata se comportă și se îngrijesc de bunica și bunică și învață de la ei ascultarea, respectul și supunerea față de cei mai mari și față de propriii părinți. Prin exemplul lor părinții își învață copiii ascultarea și respectul față de ceilalți și, în același timp, sădesc în ei obiceiul ascultării de Dumnezeu.

Porunca a cincea din Decalog îi vizează pe părinții și pe copiii de toate vârstele.

Fiecare dintre noi suntem fiica sau fiul cuiva, mulți dintre noi suntem părinți. Deseori, pierdem din vedere faptul că părinții și copiii sunt strâns legați unul de altul și au anumite drepturi și îndatoriri. Uităm deseori faptul că atât drepturile, cât și îndatoririle părinților și ale copiilor au fost stabilite de Însuși Creatorul familiei. El le-a scris în Legea Sa și le-a așezat ca pe niște condiții pentru fericire (vezi Isaia 48:18).

Paradoxul constă în faptul că toți vor să aibă o familie fericită, dar nu toți vor să își îndeplinească îndatoririle și să respecte condițiile de care depinde această fericire. Iată de ce toate familiile împlinite sunt fericite în același fel, iar toate familiile neîmplinite sunt nefericite în felul lor.

Biblia ne învață că legătura de familie este cea mai strânsă și cea mai delicată dintre toate câte există pe pământ. Este o legătură sfântă. Acesta a fost idealul Lui Dumnezeu cu privire la familie. El a dorit ca familia să fie o binecuvântare pentru fiecare dintre membrii ei și pentru întreaga societate. În cartea Proverbelor găsim următorul sfat: „Păzește-ți inima mai mult decât orice, căci din ea ies izvoarele vieții” (Proverbele 4:23). Dacă izvorul care determină calitatea vieții unui om este mintea, iar ea trebuie bine păzită, atunci izvorul ce determină bunăstarea societății este familia. Societatea este alcătuită din familii care trebuie să fie păzite „mai mult decât orice”. Experiența de viață a arătat faptul că așa cum este familia de astăzi, așa vor fi societatea, conducătorii și biserica de mâine. Viitorul lor depinde în mod direct de modul de viață și de moralitatea generației care crește și care se educă în familie.

Isus a venit pe pământ pentru a ne salva familiile. Idealul Său a fost acela ca familia creștină să fie un colț de rai pe pământ. Cum să atingem acest standard? Cum să păstrăm fericirea în familie?

Vladimir Alexeenko



## ALTARUL FAMILIAL

**A**dam și Eva au fost nevoiți să părăsească grădina Eden după căderea în păcat. Acum, doar două instituții le mai reaminteau despre viața pe care o trăiseră în Eden și care rămăseseră neschimbate – familia și Sabatul. Creatorul li le dăruise înainte de căderea în păcat. Ele sunt veșnice. Împotriva lor Satana duce o luptă acerbă.

Satana a plănuțit în detaliu modalitatea de atac asupra familiei cu scopul de a o distruge definitiv. Omenirea a experimentat de mai multe ori o decădere a familiei.

Satana știe foarte bine ce influență puternică poate avea în societate o familie creștină puternică. El cunoaște foarte bine Sfânta Scriptură, mult mai bine decât mulți dintre noi. Vrăjmașul intervine în planul lui Dumnezeu descoperit în Biblie. El știe că planul lui Dumnezeu este acela ca familia creștină să fie un colț de rai pe pământ, că în ea se formează după chipul divin atât caracterele copiilor, cât și ale părinților. El știe că în familie se pun bazele experienței spirituale a tinerilor, se formează acel ascendent spiritual care îi va ajuta pe tineri și tinere să meargă pe calea lui Dumnezeu. Satana recunoaște faptul că Legea lui Dumnezeu este temelia familiei și că respectarea ei este condiția cea mai importantă a fericirii în cămin. Vrăjmașul știe că o familie creștină bine organizată și disciplinată vorbește mai mult în favoarea creștinismului ca oricare altă predică.

Știind toate acestea, vrăjmașul lui Dumnezeu a îndreptat asupra ultimelor generații, slăbite din punct de vedere fizic și spiritual, întreaga sa răutate și putere de înșelăciune. El folosește tot arsenalul de ispite conceput de-a lungul miilor de ani împotriva copiilor noștri. Hristos a prevăzut pericolul la care vor fi expuși urmașii Săi în ultimele zile și ne-a avertizat: „Din pricina înmulțirii fărădelegii, dragostea celor mai mulți se va răci” (Matei 24:12).

Secularismul este unul dintre cele mai periculoase procese din viața societății. Sub influența lui, societatea creștină a început să ștergă treptat granița dintre ceea ce este sfânt și ceea ce nu este sfânt, dintre ceea ce este curat și ceea ce nu este curat, dintre ceea ce este permis și ceea ce nu este permis, dintre păcat și neprihănire. Creștinii au început să ducă un mod de viață lumesc. Ascultarea față de Dumnezeu este treptat înlocuită de permisivitate,

ușurătate și indiferență față de lucrurile spirituale. Omul crede în Dumnezeu, dar face ceea ce vrea.

Noi, creștinii, trăim astăzi în timpuri pe care Hristos le-a comparat cu cele în care au trăit Lot și Noe (Luca 17:26-30), când „orice făptură își stricase calea pe pământ”, „pământul era plin de silnicie” și „întocmirile gândurilor din inima omului” erau „rele din tinerețea lui” (vezi Geneza 6:5, 12; 8:21).

Dar Biblia spune că în acele zile de dinainte de potop, în mijlocul decăderii morale generale a societății și a respingerii depline a principiilor divine, familia lui Noe a păstrat Legea lui Dumnezeu. Și că această familie neprihănită a fost salvată în corabie de apele potopului.

Tați și mame, tineri și bătrâni, toți cei care așteptați ca Hristos să vină în slavă pe nor, în fața noastră stă o întrebare: cum să ne ferim pe noi și familiile noastre de influența devastatoare a lumii seculare? Ce i-a ajutat pe Noe și pe alți oameni ai credinței să-și protejeze familia de corupția spirituală? Ce poate fi de ajutor familiilor noastre care trăiesc în ultimele zile ale istoriei?

Părinții ar trebui să contribuie la dezvoltarea experienței spirituale a copilului, care se va manifesta în abilitățile sale și ulterior îl va ajuta să ia deciziile corecte. Ei ar trebui să îl învețe pe copil să deosebească adevărul de minciună și să-i transmită dragoste față de Dumnezeu și față de Cuvântul Său.

Așadar, altarul familial sau serviciul divin în familie în cadrul căruia se citește Sfânta Scriptură, se laudă Numele lui Dumnezeu prin cântări și rugăciune, protejează familia de influențele distrugătoare ale lumii.

Atât în biserică, cât și în familie copiii lui Dumnezeu învață din Cuvântul Său cum să se închine în mod corect și cum să construiască relații bune unii cu alții. Cuvântul „altar” desemnează obiectul pe care în vechime erau aduse diferitele tipuri de jertfe; astăzi „altarul” este locul în care se face serviciul divin, locul de unde este rostită predica din Cuvântul lui Dumnezeu. Altarul familial este sanctuarul familiei, este serviciul divin de dimineață și de seară care este alcătuit de obicei din trei părți: cântare (dacă există posibilitatea), citirea Bibliei și rugăciune. În funcție de situație, părinții hotărăsc cât de mult

va dura serviciul divin în familie. Dacă sunt copii mici, timpul pentru altarul familial va fi adecvat vârstei lor.

De ce este atât de important ca membrii familiei să se unească împreună la altarul familial? Sunt cinci motive pentru aceasta:

- Altarul familial ajută pe fiecare membru al familiei să se alipească de înțelepciunea divină. Citind Cuvântul lui Dumnezeu, familia învață principiile divine care stau la baza Legii Sale și le pune apoi în practică. În felul acesta, Cuvântul lui Dumnezeu protejează familia de influențele distrugătoare ale lumii.

- Prin realizarea serviciilor de închinare în cadrul familiei, membrii ei păstrează și întăresc legământul cu Dumnezeu pe care l-au încheiat la botez; închinarea și altarul familial favorizează întărirea legăturilor de căsătorie.

- Serviciile de închinare din familie aduc slavă lui Hristos, Creatorul familiei, care S-a dat pe Sine ca jertfă pentru ea și înalță Numele lui Dumnezeu.

- Serviciile de închinare din familie îi oferă fiecărui participant posibilitatea de a împărtăși cu ceilalți propriile experiențe spirituale și de a primi sfaturi valoroase și îndemnuri.

- Serviciile de închinare de dimineață și de seară îi ajută pe părinți și pe copii să petreacă mai mult timp împreună. Acest fapt îi dă fiecăruia posibilitatea să se simtă membri ai unei familii unite, puternice și fericite.

Pe parcursul săptămânii ne închinăm lui Dumnezeu la altarul familial. Dar la sfârșitul săptămânii, în ziua a șaptea – Sabatul Domnului, toți copiii lui Dumnezeu, adică familia Sa, vine să l se închine la biserică.

Prin cuvintele prorocului Isaia, Dumnezeu ne spune că pe pământul cel nou, curățit de păcat va domni aceeași atmosferă de iubire și ascultare de voia lui Dumnezeu ca și în ceruri. Și că în fiecare Sabat toți cei mântuiți se vor strânge înaintea lui Dumnezeu pentru a se închina (Isaia 66:22, 23).

Dumnezeu să vă binecuvânteze pe dumneavoastră și familiile dumneavoastră!

# AVOCAT SAU PROCUROR?

*Cea mai înaltă dovadă de noblete la un creștin este stăpânirea de sine. (E. White)*



**T**oți cei cărora le plac filmele de acțiune, știu că în afară de criminal, victimă și detectivul inteligent găsim, de cele mai multe ori, și alte două personaje: procurorul – reprezentantul principal al dreptății legii și avocatul – apărătorul delincentului. Din punctul de vedere al procurorului exigent, seara petrecută în citirea unei cărți înseamnă doar absența unui alibi, un obiect ascuțit găsit în poșeta unei doamne se transformă cu ușurință într-un instrument de crimă și o replică spusă la întâmplare sub imperiul emoțiilor «trebuie să fie ucis!» descoperă vechea ură care l-a adus pe răufăcător pe banca acuzaților.

Avocatul este însă cu totul altceva. El „crede cu tărie” în nevinovăția clientului său, iar dacă acuzația se dovedește a fi reală, caută să găsească circumstanțe atenuante și scuze.

În casele noastre, avocatul și procurorul au un rol mult mai important decât în sistemul judecătoresc, pentru că fiecare dintre noi îmbină cu succes în propriul caracter aceste funcții antagonice.

De exemplu, soțul vine de la lucru și lasă niște urme negre pe podeaua proaspăt spălată. Care va fi reacția soției? Se poate ca ea să tacă sau să îi vorbească despre ceea ce a făcut cu un ușor reproș. Se poate gândi: „Săracul, e așa de obosit că nici nu a observat pe unde calcă”. Dar, de cele mai multe ori, supărarea soției se manifestă printr-un discurs acuzator: „Nu prețuiești deloc munca mea! Soțul care își iubește soția cu adevărat nu face niciodată așa ceva!”

Sau invers: soția a avut o zi foarte grea și din această cauză își întâmpină soțul cu o față posomorâtă. Se pare că nici cina nu va fi gata prea curând... Bărbaiții sunt mai reținuți și poate că soțul dezamăgit nu va spune nimic. Cel mai probabil se va gândi: „Ea nu prețuiește deloc ceea ce fac eu pentru familie! Toate sunt la fel, de ce oare m-am căsătorit?!”

Din păcate, se întâmplă de multe ori să criticăm acțiunile semenilor noștri, considerând că au avut cele mai egoiste și josnice motivații.

Dar dacă vorbim despre noi, toată situația se schimbă în mod miraculos. Procurorii exigenți se transformă în avocați indulgenți. În acest caz, orice faptă este văzută în cea mai bună lumină, iar pentru greșeli se găsesc mii de scuze. Ne iertăm cu ușurință spunând: „Am vrut să fie cât

mai bine... Dar uite ce a ieșit!”. Chiar ne supărăm atunci când cineva îndrăznește să ni se adreseze ca un procuror.

Așa mergem prin viață schimbând cu ușurință ochelarii roz prin care vedem viața cu cei negri și invers. Nu am fost salutați de un cunoscut? Înseamnă că este mândru sau are ceva cu noi. Dar nici noi nu ne salutăm dacă suntem prea duși pe gânduri sau dacă ne-am uitat ochelarii acasă. Fiul adolescent nu a spălat farfuria după ce a mâncat? „Leneș egoist, ce crezi că mama ta este slugă?” – se supără tatăl, punând farfuria în chiuvetă. Având el însuși treburi mult mai importante decât a spăla farfuriile.



**Din păcate, se întâmplă de multe ori să criticăm acțiunile semenilor noștri, considerând că au avut cele mai egoiste și josnice motivații.**

În predica de pe munte, Hristos ne-a dat un principiu universal: „Tot ce voiți să vă faceți vouă oamenii, faceți-le și voi la fel” (Matei 7:12). Este clar pentru toți: dacă ar fi să îl respectăm, ar trebui să fim avocați ai semenilor noștri, nu procurori. Uneori, reușim să facem foarte bine acest lucru. De exemplu, îndrăgostiții (mai ales în prima perioadă) pot închide ochii la defecte și pot vedea în fiecare acțiune a celuilalt doar strălucirea calităților sufletului. De multe ori, se întâmplă ca în lista „acuzaților” să intre copiii noștri, rudele, prietenii, actorii preferați, toți cei în relație cu care nu ne este greu să aplicăm principiul biblic: „Iubește-l pe aproapele tău ca pe tine însuși!”.

Dar Isus ne-a chemat să ne purtăm în acest fel față de toți oamenii. Dacă veți urma acest sfat și veți face un obicei din a vă pune în locul celuilalt, veți putea cu ușurință să găsiți scuze și pentru rudele morocănoase și pentru adolescentul ne-educat al vecinilor. Devenind o persoană mai bună și mai sociabilă, nu doar că veți atrage simpatia celor din jur, ci vă veți proteja și proprii nervi. Și ce minuni poate să facă „metoda avocatului” în viața de familie! Dacă în familie nu va mai fi nici un procuror, de unde să mai apară conflictele îndelungate, distrugătoare și fără speranță în care sunt aduse doar învinuiri la adresa celuilalt și în care fiecare încearcă să demonstreze că el a avut dreptate?

Bineînțeles că acest lucru nu înseamnă că nu trebuie să existe observații constructive. Dar dacă trebuie să faceți acest lucru atât de greu, nu uitați să respectați câteva reguli.

În primul rând, trebuie să vă asigurați că știți foarte bine situația și că înțelegeți ceea ce simte celălalt. În al doilea rând, trebuie să cunoașteți propriile motivații. Singura dorință corectă este aceea de a dori să aduceți un beneficiu celui pe care doriți să îl criticați și să schimbați situația în bine. Dar dacă doriți doar să aruncați asupra lui învinuiri sau răutate, simțiți plăcerea răzbunării și răutate, fiți siguri că celălalt va simți acest lucru și va începe să se aplece în loc să ia aminte la cuvintele pe care i le spuneți. Un sfat neobișnuit: criticați doar atunci când v-ar fi fost mai ușor și mai plăcut să tăceți. În al treilea rând, fugiți de sintagmele: „Tu mereu...”, „Tu niciodată...” și mai ales de expresia „Tu și toate neamurile tale...”.

Isus nu s-a temut să demaște defectele oamenilor, dar, în același timp, Biblia ne spune că El este Mijlocitorul nostru (adică avocatul nostru) înaintea Tatălui. El a coborât din cer și S-a făcut om pentru a se pune în locul nostru și a ne înțelege cu adevărat. Mișcat de iubire, Isus mustra păcatele oamenilor și era „mâhnit de impietritarea inimii lor”. Iar celor care doreau să meargă după El, le spunea că toleranța și mila vor aduce beneficii atât pe pământ, cât și în veșnicie: „**Nu judecați, și nu veți fi judecați; nu osândiți, și nu veți fi osândiți; iertați, și vi se va ierta**” (Luca 6:37).

Sofia Drujinina

# NU AI APĂRUT LA ÎNTÂMPANARE

**U**nii dintre oamenii de știință care îmbrățișează evoluționismul, consideră că pământul nostru ar avea 4,5 miliarde de ani. Ei presupun că viața a apărut în oceanul primar care fierbea ca o supă. În acest ocean a apărut prima celulă ca rezultat al unor reacții chimice „întâmplătoare”. Iar după miliarde de ani de evoluție, din prima celulă se presupune că a apărut omul...

Acum vă invit ca, pentru o secundă, să fim de acord cu faptul că pământul are atâtea miliarde de ani. Imediat intervine un paradox: în tot acest timp nici vântul, nici ploaia, nici radiația solară, nici alți factori naturali nu au putut săpa în piatră nimic care să fie măcar asemănător cu chipul omului! Și vorbim aici doar despre pietre. Cât este de complicat și de unic organismul uman în comparație cu pietrele! Iată numai câteva exemple:

## CREIERUL

- Creierul uman generează într-o zi mai multe impulsuri electrice decât toate telefoanele lumii luate împreună.

- În creierul uman au loc 100.000 de reacții chimice într-o singură secundă.

### SISTEMUL NERVOS

- În corpul unui matur sunt aproximativ 75 km de nervi.

- Rețeaua de neuroni din creier este de 1400 de ori mai complicată decât toate rețelele de telefonie de pe pământ, viteza semnalului biologic din interiorul neuronilor fiind de 7 km/s.

- Sistemul nervos este alcătuit din aproximativ 10 miliarde de neuroni și oferă sprijin și hrană unui număr de aproximativ șapte ori mai mare de celule. Doar 1% dintre celulele nervoase au „activitate independentă”. Ele preiau impulsurile din exterior și dau comenzi mușchilor. 99% sunt celule nervoase intermediare care servesc ca stații de amplificare și transmitere.

## FAȚA

- Un singur zâmbet pune în mișcare 17 mușchi.

- Pe limbă avem aproximativ 9 000 de receptori pentru gust.

### PĂRUL

- Numărul mediu de fire de păr pe capul unui blond – 140 000, a unui brunet – 102 000, a unui șaten – 109 000, a unui roșcat – 88 000. Numărul de fire de păr de pe corpul uman, fără firele de pe cap – aproximativ 20 000.

- Părul crește 0,35-0,40 mm în 24 h. În fiecare zi, părul de pe corpul nostru crește cu 30 m, dacă socotim cât crește fiecare fir. Lungimea părului de pe cap în medie pentru toată viața unui om este de 725 km.

## OCHIUL

- Ochiul este capabil să deosebească 130 250 nuanțe și 5-10 miliarde amestecuri de culori.

## URECHILE

- În interiorul urechii sunt aproximativ 25 000 de celule care reglează sunetul. Gama de frecvențe percepute de ureche este cuprinsă între 16 și 20 000 Hz.

- Percepem sunetul la 35-175 ms după ce a ajuns la ureche. Avem nevoie de încă 185-500 ms pentru ca urechea să se „acomodeze” cu sunetul și să atingă cea mai înaltă sensibilitate.

## NASUL

- Suprafața zonei olfactive a nasului este de 5 cm<sup>2</sup>. Aici se găsesc aproximativ un milion de terminații nervoase. Pentru ca un impuls să apară în fibrele nervoase olfactive, aproximativ opt molecule de substanță mirositoare trebuie să ajungă pe ele. Pentru a simți mirosul, trebuie să fie puse în funcțiune nu mai puțin de 40 de terminații nervoase.

## PIELEA

- În piele se găsesc 250 000 de receptori pentru frig, 30 000 receptori pentru căldură, un milion de receptori pentru durere, jumătate de milion de receptori tactili și trei milioane de glande sudoripare.

- Pe parcursul vieții, pielea ni se schimbă de aproximativ 1000 de ori.

## PLĂMÂNII

- Suprafața plămânilor este de aproximativ 100 m<sup>2</sup>. Suprafața plămânilor omului este aproximativ egală cu aria unui teren de tenis.

- Un om matur inspiră și expiră de aproximativ 23 000 de ori pe zi.

### INIMA ȘI SISTEMUL CIRCULATOR

- Lungimea totală a vaselor de sânge din organismul uman este de aproximativ 100 000 km.

- Inima unui matur pompează pe zi aproximativ 10 000 l de sânge.

- Pe parcursul vieții, inima unui om bate de aproximativ 36 800 000 de ori.

## STOMACUL

- La fiecare două săptămâni, stomacul nostru trebuie să producă un nou înveliș exterior, altfel s-ar digera singur.

## LA MICROSCOP

- Organismul uman este alcătuit din peste 100 000 000 000 000 (o sută de trilioane) de celule.

- ADN-ul uman conține aproximativ 80 000 de gene.

Și tu încă mai crezi că ai apărut ca rezultat al unor reacții chimice „întâmplătoare”, iar strămoșii tăi sunt amibe?! Psalmistul David, împăratul iudeilor, a exclamat cu admirație: „Te laud că sunt o făptură așa de minunată. Minunate sunt lucrările Tale și ce bine vede sufletul meu lucrul acesta” (Psalmii 139:14).

Tu și eu suntem într-adevăr alcătuiți în chip minunat, creați după chipul lui Dumnezeu. Organismul nostru și tot ceea ce este viu pe pământ au un Autor, un Creator.

Faptul că te-ai născut în această lume nu este o întâmplare și nici o greșală a părinților. Tu ești în planul lui Dumnezeu. Nu ești doar un călător pe acest pământ! Dumnezeu are pentru viața ta un plan deosebit și minunat. Ai privilegiul de a comunica cu Creatorul tău!

„Minunate sunt lucrările Tale și ce bine vede sufletul meu lucrul acesta!” - cânta David.

Ești pe deplin conștient de minunea deosebită a nașterii tale? Simți nevoia acută de comuniune cu Creatorul, Autorul vieții tale?

Dumnezeu însetează după comuniunea cu tine: „Împrietenește-te dar cu Dumnezeu și vei avea pace; te vei bucura astfel iarăși de fericire” (Iov 22:21). Cu două mii de ani în urmă, Isus Hristos, Fiul lui Dumnezeu, a venit din cer pe acest pământ pentru a-l împăca pe omul păcătos cu Tatăl Său, pentru a mă împăca pe mine și pentru a te împăca pe tine cu El!

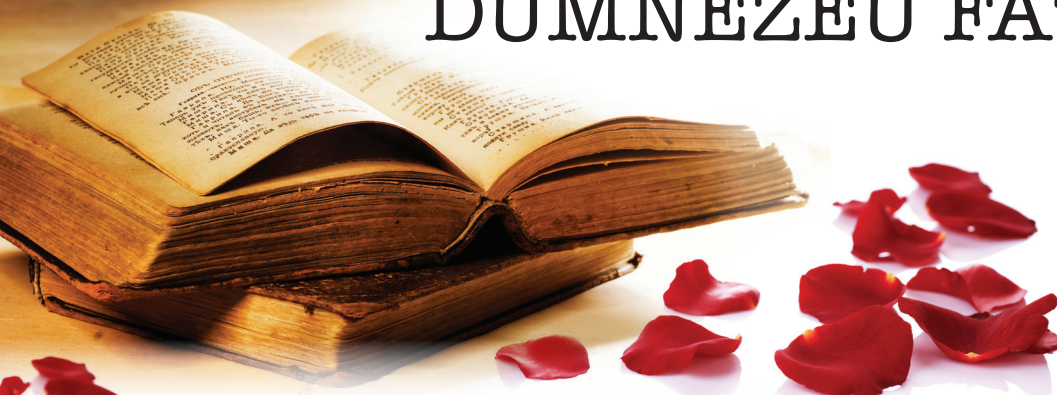
Vrei să-l primești pe Isus Hristos în inima ta? Vrei să Îl recunoști ca Domn și Mântuitor al tău și să te pocăiești de păcatele tale?

Fă primul pas spre Dumnezeu, acceptă-L ca pe Mântuitorul tău personal.

Cel mai bine este să faci acest lucru acum! De ce? Pentru că nu știm ce se va întâmpla cu noi mâine!

Petru Nesteruc

# DRAGOSTEA LUI DUMNEZEU FAȚĂ DE OM



**N**atura și revelația mărturisesc deopotrivă despre dragostea lui Dumnezeu. Tatăl nostru cerec este izvorul vieții, al înțelepciunii și al bucuriei. Priviți la lucrurile minunate și frumoase din natură! Gândiți-vă la minunata lor adaptare nu numai la nevoile și fericirea omului, ci ale tuturor creaturilor! Lumina soarelui și ploaia care înveselesc și reîmprospătează pământul, dealurile, mările și câmpiile, toate ne vorbesc despre iubirea Creatorului. Dumnezeu este Acela care are grijă de nevoile zilnice ale tuturor făpturilor Sale. În cuvinte frumoase, psalmistul spune:

„Ochii tuturor nădăjduiesc în Tine și Tu le dai hrana la vreme. Ți deschizi mâna și satori după dorință tot ce are viață” (Psalmii 145:15, 16).

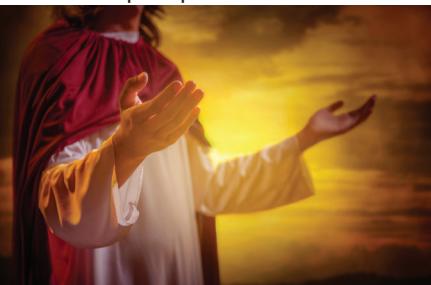
Dumnezeu a făcut pe om în mod desăvârșit sfânt și fericit; pământul, așa minunat cum a ieșit din mâna Creatorului, nu purta nici o urmă de decădere sau umbră de blestem. Călcarea legii lui Dumnezeu, legea iubirii – iată ce a adus nenorocire și moarte! Și totuși, în mijlocul suferințelor care sunt un rezultat al păcatului, este descoperită dragostea lui Dumnezeu. Dificultățile și încercările (spinii și pălămida) care au făcut ca viața lui să fie plină de trudă și grijă, au fost rânduite însă spre binele său ca o parte a disciplinei necesare prevăzute în planul lui Dumnezeu de a salva omenirea de consecințele păcatului: de la decădere și de la moarte. Lumea, deși decăzută, nu este toată numai necaz și mizerie. Chiar în natură se află solii de nădejde și mângâiere. Scaietii sunt plini de flori, iar spinii sunt acoperiți cu trandafiri.

Pe fiecare boboc de floare ce se deschide, pe fiecare fir de iarbă ce se ridică din pământ este scris: „Dumnezeu este iubire”. Păsările încântătoare care umplu aerul cu trilarile lor vesele, florile multicolore, desăvârșite în frumusețe care își răspândesc parfumul, mărății arbori ai pădurii cu frunzișul lor bogat – toate mărturisesc despre grija părintească a lui Dumnezeu și despre dorința de a-i face fericiți pe copiii Săi.

Cuvântul lui Dumnezeu descoperă caracterul Său. El însuși a făcut și face

conoscute iubirea și mila Sa infinită. Când Moise s-a rugat: „Arată-mi slava Ta”, Domnul a răspuns: „Voi face să treacă pe dinaintea ta toată frumusețea Mea” (Exodul 33:18,19). Aceasta este slava Sa. Domnul a trecut pe dinaintea lui Moise „Și a strigat: «Domnul Dumnezeu este un Dumnezeu plin de îndurare și milostiv, încet la mânie, plin de bunătate și credincioșie, care își ține dragostea până la mii de neamuri de oameni, iartă fărădelegea, răzvrătirea și păcatul»” (Exodul 34:6,7). „El este milos și plin de îndurare, îndelung răbdător și bogat în bunătate”, pentru că „îi place îndurarea” (Iona 4:2; Mica 7:18).

Dumnezeu a legat inimile noastre de El prin nenumărate dovezi ale iubirii Sale din ceruri și de pe pământ. El a căutat să ni Se descopere prin lucrurile din natură



**Fiul lui Dumnezeu a venit din ceruri ca să ne descopere pe Tatăl. „Nimeni n-a văzut vreodată pe Dumnezeu; singurul Lui Fiu, care este în sânul Tatălui, Acela L-a făcut cunoscut” (Ioan 1:18)**

și prin cele mai profunde și gingașe legături omenești pe care inimile noastre le pot cunoaște. Totuși, toate acestea nu oglindesc decât imperfect iubirea Sa. Cu toate aceste dovezi evidente, vrăjmașul a tot binele a orbit mintea oamenilor așa, încât ei privesc spre Dumnezeu cu teamă, închipuindu-și-L ca fiind sever și neiertător. Satana a determinat pe oameni să considere pe Dumnezeu ca fiind o ființă al cărei atribut principal este judecata severă, unul care este un judecător aspru, un creditor brutal și neînduplecat. El a înfățișat pe Creator ca pe unul care pândeș-

te cu multă atenție ca să poată observa greșelile și păcatele oamenilor și să poată aduce asupra lor judecățile cerului. Însă, pentru a îndepărta această umbră întunecată și pentru a descoperi lumii iubirea nemărginită a lui Dumnezeu, Domnul Isus a venit să trăiască printre oameni.

Fiul lui Dumnezeu a venit din ceruri ca să ne descopere pe Tatăl. „Nimeni n-a văzut vreodată pe Dumnezeu; singurul Lui Fiu, care este în sânul Tatălui, Acela L-a făcut cunoscut” (Ioan 1:18). „Nimeni nu cunoaște deplin pe Tatăl, afară de Fiul, și acela căruia vrea Fiul să i-L descopere” (Matei 11:27). Când unul dintre ucenicii l-a adresat rugăminte: „Doamne, arată-ne pe Tatăl”, Domnul Hristos i-a răspuns: „De atâta vreme sunt cu voi, și nu M-ai cunoscut Filipe? Cine M-a văzut pe Mine a văzut pe Tatăl. Cum zici tu dar: «Arată-ne pe Tatăl?»” (Ioan 14:8,9).

Descriind scopul misiunii Sale aici, pe pământ, Domnul Hristos spunea: „Dumnezeu M-a uns să vestesc săracilor Evanghelia; M-a trimis să tămăduiesc pe cei cu inima zdrobită, să propovăduiesc robilor de război slobozirea și orbilor căpătarea vederii «să dau drumul celor apăsați»” (Luca 4:18). Aceasta a fost lucrarea Sa. El umbla din loc în loc, făcând bine și vindecând pe toți cei ce erau apăsați de diavolul. Erau sate întregi unde îi nici o casă nu se mai auzea vreun geamăt cauzat de boală, pentru că Domnul Hristos trecuse prin ele și vindecase toate suferințele. Lucrarea Sa dădea mărturie despre misiunea Sa divină. Dragostea, mila și compasiunea erau manifestate în fiecare act al vieții Sale, inima Sa se deschidea cu multă simpatie fiilor oamenilor. El a luat asupra Sa natura omenească, pentru ca în acest fel să poată satisface mai bine nevoile omului. Oamenii cei mai săraci și cei mai umili nu se temeau să se apropie de El. Chiar și copilașii erau atrași de El. Aceștia simțeau o plăcere deosebită să stea pe genunchii Săi și să privească fața Sa expresivă, blândă și iubitoare.

Domnul Hristos nu ascundea adevărul, dar totdeauna îl rostea cu iubire. În legăturile Sale cu oamenii, El dădea pe față cel mai atent tact și o atenție profundă și plină de bunătate. El n-a fost niciodată nepoliticos și n-a rostit nici un cuvânt aspru, nefolositor. N-a pricinuit niciodată unui suflet sensibil o durere inutilă. Domnul Hristos nu critica slăbiciunea omenească. El a rostit adevărul, dar totdeauna l-a rostit cu iubire. A denunțat fățărnicia, necredința și nedreptatea, dar lacrimile se simțeau în vocea Lui atunci când rostea muștrările Sale tăioase. El a plâns pentru Ierusalim, cetatea pe care o iubea, dar care a refuzat să-L primească pe El, Cel care este calea, adevărul și viața. Ei L-au lepădat pe El, Mântuitorul, dar Domnul le arăta o blândețe plină de

compasiune. Viața Sa a fost o viață de renunțare de sine și de o atentă purtare de grijă pentru alții. Orice suflet era prețios înaintea Sa. În timp ce se purta întotdeauna cu demnitate divină, El se pleca cu gingășie spre fiecare membru al familiei lui Dumnezeu. Vedea în toți oamenii suflete căzute în păcat, pentru mântuirea cărora El venise. Acesta este caracterul Domnului Hristos, așa cum este descoperit în viața Sa.

Acesta este caracterul lui Dumnezeu, căci din inima Tatălui se revarsă asupra fiilor oamenilor torențele milei divine manifestate în Isus Hristos. Mântuitorul cel iubitor și milostiv era Dumnezeu „arătat în trup” (1 Timotei 3:16). Domnul Hristos a trăit, a suferit și a murit pentru răscumpărarea noastră. „Pedeapsa care ne dă pacea, a căzut peste El, și prin rănile Lui suntem tămăduiți” (Isaia 53:5). Priviți-L în pustie, în Ghetsemani, pe cruce! Fiul fără prihană al lui Dumnezeu a luat asupra Sa povara păcatului. El, care era una cu Dumnezeu Tatăl, a ajuns să simtă în sufletul Său terribila despărțire pe care păcatul o aduce între Dumnezeu și om. Acest fapt a smuls de pe buzele Sale strigătul plin de durere: „Dumnezeu Meu, Dumnezeu Meu, pentru ce M-ai părăsit?” (Matei 27:46). Povara zdrobitoare a păcatului, conștiința teribilă lui grozavii, a despărțirii păcătosului de Dumnezeu: acestea au fost cele ce au zdrobit inima Fiului lui Dumnezeu.

Dar acest mare sacrificiu n-a fost făcut pentru a trezi în inima Tatălui iubire față de păcătos și nici pentru a-L determina să fie binevoitor a-l mântui. O, nu! „Fiindcă atât de mult a iubit Dumnezeu lumea, că a dat pe singurul Lui Fiu” (Ioan 3:16). Tatăl nu ne iubește ca urmare a mării Sale jertfe aduse pentru noi, ci El a adus această jertfă pentru că ne iubește.

Domnul Hristos a fost mijlocul prin care Tatăl a putut să-și reverse asupra unei lumi căzute în păcat nemărginita Sa iubire. „Dumnezeu era în Hristos, împăcând lumea cu Sine” (2 Corinteni 5:19). Dumnezeu Tatăl a suferit împreună cu Fiul Său. În agonia Ghetsemanilor, în moartea ispășitoare de pe crucea Golgotei, inima iubirii infinite a plătit prețul mântuirii noastre.

Nimeni altul decât Fiul lui Dumnezeu nu putea înfăptui mântuirea noastră; căci numai El, care a fost la sânul Tatălui, putea să ni-L facă cunoscut, numai El – care a cunoscut înălțimea și adâncimea dragostei lui Dumnezeu, putea s-o facă să se manifeste. Nimic altceva decât sacrificiul infinit adus de Domnul Hristos în favoarea omului decăzut nu putea să exprime iubirea lui Dumnezeu Tatăl pentru omenirea pierdută.



El este Jertfa noastră, Apărătorul nostru, Fratele nostru, purtând chipul nostru omenesc înaintea tronului Tatălui și care pentru veșnicie este una cu neamul omenesc pe care l-a răscumpărat El, Fiul omului. Și toate acestea pentru ca păcătosul să poată fi ridicat din ruina și degradarea păcatului spre a putea reflecta iubirea lui Dumnezeu și a se împărtăși de bucuria sfințirii.

Prețul plătit pentru mântuirea noastră, sacrificiul infinit pe care L-a făcut Tatăl nostru din ceruri, dând pe Fiul Său să moară pentru noi, trebuie să trezească în noi idei foarte înalte despre ceea ce putem deveni prin Hristos. Pe măsură ce inspiratul apostol Ioan privea înălțimea, adâncimea și lărgimea iubirii lui Dumnezeu Tatăl față de lumea pierdută, era cuprins de adorare și venerație. Negăsind un limbaj mai potrivit în care să exprime măreția și gingășia acestei iubiri, el a chemat lumea întreagă s-o privească. „Vedeți ce dragoste ne-a arătat Tatăl, să ne numim copii ai lui Dumnezeu” (1 Ioan 3:1). Ce valoare dă faptul acesta omului! Din cauza păcatului, fiii oamenilor au ajuns robi ai lui Satana. Prin credința în jertfa ispășitoare a Domnului Hristos, fiii lui Adam pot deveni fi ai lui Dumnezeu. Luând asupra Sa natura noastră omenească, Domnul Hristos a înălțat omenirea. Astfel, prin legătura cu Domnul Hristos, cei păcătoși sunt în poziția în care pot în adevăr să devină vrednici de numele de „fii ai lui Dumnezeu”.

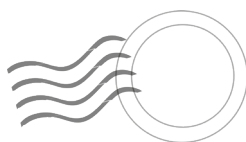
O astfel de iubire este fără egal. Să fim numiți copii ai împăratului ceresc! Prețioasă făgăduință! Tema celei mai profunde meditații! Iubirea fără seamăn a lui Dumnezeu pentru o lume care nu L-a iubit! Cu cât vom studia mai mult caracterul divin în lumina crucii de pe Golgota, cu atât vom vedea mai mult mila, gingășia și iertarea împletite cu nepărtinirea și dreptatea și cu atât mai mult și mai clar vom discerne nenumăratele dovezi ale iubirii infinite și ale milei pline de gingășie care întrec cu mult dragostea și dorul unei mame pentru copilul ei neascultător.

Lika Vvedenskaya



## AMPRENTELE

### ȘTIAȚI CĂ...



**Dumnezeu a creat omul cu amprente unice ale degetelor. Ampretele sunt uimitoare – în lume nu există un alt om care să aibă exact aceeași amprentă ca a dumneavoastră.**

**„Amprenta” lui Dumnezeu pe degetele oamenilor este unul dintre semnele care ne spun că omul nu a apărut la voia întâmplării. Autorul acestei creații este Dumnezeu! Cine se îndoiște de acest fapt, să caute asemănările dintre desenele care există pe mâinile a doi oameni. Dumnezeu ne arată că fiecare om este irepetabil, independent și îi aparține**

Până astăzi, nu s-au găsit doi oameni care să aibă amprentele identice. Dactiloscopia (secțiune a criminalisticii care se ocupă cu studiul liniilor din vârful degetelor de la mâini pentru a-i identifica pe infractori) confirmă faptul că oricât de mult ar încerca un om să își schimbe liniile papilare nu va reuși (istoria a înregistrat multe astfel de întâmplări și de încercări, printre ele se numără și transplantul de piele pe vârful degetelor, dar desenul a rămas mereu același).

Chiar și gemenii, care au aceeași structură ADN, au întotdeauna amprentele diferite.

Ampretele se formează încă din viața intrauterină, la 18 zile după concepere. Pielea de pe mâini și picioare este analizată cu ajutorul studiilor dermatoglicofel.

Ampretele degetelor nu se schimbă pe tot parcursul vieții, pe când celelalte

linii din palmă se schimbă mereu.

Această proprietate a modelelor innăscute permite utilizarea pe scară largă a metodei de comparare a amprentelor digitale atunci când căutăm infractorii și identificăm indivizii.

Cititorii în palmă, care au legătură cu spiritele rele, consideră că liniile de pe degete și palme prezic soarta omului și conțin un mesaj încifrat despre viața lui. Dumnezeu ne-a avertizat cu privire la pericolul implicării în astfel de vrăjitorii. În Biblie este scris că toți cei care se ocupă cu ghicitul, păcătuiesc împotriva lui Dumnezeu.

„Amprenta” lui Dumnezeu așezată pe mâna fiecărui om este confirmarea faptului că El este Autorul, aceasta ne spune că fiecare om este lucrarea mâinilor lui Dumnezeu, iar amprenta Lui asupra noastră este irepetabilă și individuală.



# „PICĂTURA NECURMATĂ” DISTRUGE FERICIREA

Tatiana Kudașova, pedagog-psiholog



**O**streășină care picură necurmat într-o zi de ploaie, și o nevas-tă gălcevițoare sunt totuna” (Pro-verbele 27:15) – a scris înțeleptul Solomon. De ce face înțeleptul această comparație cu o femeie? Există și bărbați care sunt tot timpul nemulțumiți de ceva, care murmură mereu și sunt nervoși.

George Uba, psiholog român, consideră că acest verset biblic se adresează femeilor ca un strigăt al disperării, pentru ca ele să nu își piardă frumusețea naturală, aducând în viața familiei zgomote care să șteargă definitiv calitățile pe care le au și care sunt așa de scumpe în ochii bărbaților. Acesta este motivul pentru care comportamentul negativ al femeii – acuzațiile, bombăneala, critica – este mult mai vizibil și conduce mult mai repede spre simțăminte neplăcute decât același comportament manifestat de bărbați. Dumnezeu i-a oferit femeii daruri extraordinare, feminitatea și farmecul. Odată ce ele sunt pierdute, cercul familiei este lipsit de parfumul armoniei și sensibilitatea relațiilor.

**CARE SUNT MODALITĂȚILE DE MANIFESTARE A „PICĂTURII NECURMATE (picătura chinezească)”?**

**„Nimic nu este cum trebuie.”**

Acesta se numește negativism. Cu alte cuvinte, concentrarea atenției pe tot ceea ce este rău. Atunci când soțul sau soția aud tot timpul fraze de genul: „Niciodată nu poți face nimic cum trebuie”, „Degeaba îți spun” etc., nu te poți aștepta ca în acea familie să existe relații calde, bazate pe încredere.

**„Părinte grijuliu!”** „Fii atent să nu verși apă în baie când scoți rufe și să nu dai supă pe jos când o vei pune în frigider. Fii băiat înțelept și nu uita să duci gunoiul”. Atunci când unul dintre soți ia asupra sa rolul de mamă sau tată și controlează fiecare pas al partenerului, practic este imposibil să alungi starea de iritare.

**„Lasă că îți arăt eu!”** „Dacă nu faci asta, plec de la tine!”, „Dacă mai vii încă o dată acasă în starea asta, nu îți mai deschid ușa!”, „Dacă nu aduci bani, nu fac mâncare!”. Corectarea partenerului prin amenințări înseamnă o deteriorare a calității relațiilor care pot fi păstrate doar prin intermediul acceptării celuilalt cu răbdare și iubire.

**„Du-te și fă!”** Atunci când unul dintre soți ia asupra sa rolul de „șef” pe care toți ai casei trebuie să-l înțeleagă și să-l asculte, tot timpul se vor auzi comenzi: „Vino aici!”, „Ce, tu nu știi ce trebuie să faci?”, „Pleacă și nu mă mai enerva cu întrebările tale!”, „Să nu mai aud niciodată așa ceva!”. Bineînțeles că „șeful” așteaptă ca toate comenzile să îi fie îndeplinite fără comentarii. În astfel de familii se comunică și se discută foarte puțin. De regulă, acolo sunt numai relații nesănătoase care se manifestă prin nervi, tăcere și certuri.

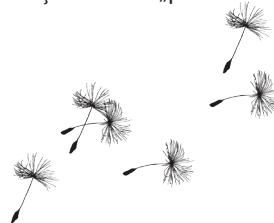
**„Atunci cine?”** Fraze de genul: „Este măcar ceva în casa asta care să mă ajute și pe mine?” sau „Știi pe cineva în familia noastră care să poată vorbi cu copiii despre comportamentul lor nepotrivit?” adresate soțului sau soției, nu își ating scopul, pentru că înlocuiesc discuțiile directe. De asemenea, astfel de cuvinte îl rănesc pe cel care este considerat răspunzător pentru apariția problemelor în familie.

**„Dacă ar fi.”** Exprimările de acest fel pun în pericol păstrarea relațiilor bazate pe încredere, atunci când iau forma unei comunicări pedagogice: „Dacă aș putea găsi măcar pe cineva care să se gândească și să se îngrijească de mine”, „Dacă m-ar susține cineva” etc.

**„Nicio problemă.”** „Scuză-mă că nu te-am ascultat”, îi spune soțul soției. „Nicio problemă” – răspunde ea cu un aer indiferent. Dacă răspunsul „nicio problemă” este spus mereu, atât în situațiile plăcute, cât și în cele neplăcute, devine o problemă. Dincolo de acest răspuns, se află de multe ori neînțelegeri ascunse.

În familiile în care există relații sănătoase pot apărea conflicte, dar ele sunt imediat rezolvate prin intermediul unei abordări constructive. Inima este un organ foarte sensibil. Ea nu trebuie să fie supusă acțiunilor ce o rănesc, nemiloaselor picături obsesive care aduc zgomotul supărător și elimină armonia din relațiile de familie.

Cum să rezolvăm această problemă? Tot înțeleptul Solomon ne spune: „Un cuvânt spus la vremea potrivită este ca niște mere de aur într-un coșuleț de argint” (Proverbele 25:11). În locul cuvintelor obsesive, oferiți „un măr de aur”... Ce frumos! Fie ca vorbele ce vor porni de pe buzele fiecăruia dintre noi să fie doar „mere de aur” și niciodată „picături chinezești”!



## CUVINTELE – SEMINTE SEMĂNATE ÎN VIAȚA SEMENILOR NOȘTRI

Biblia ne spune că „din prisosul inimii vorbește gura” (Matei 12:34). Este nevoie să ne analizăm vocabularul. Trebuie să rostim cuvinte pline de viață și lumină.

Nu ar trebui să fim ca acel om care a mers să trăiască într-o mănăstire în care starețul i-a dat voie să spună doar două cuvinte o dată la șapte ani. După ce au trecut primii șapte ani a fost întrebant: „Care sunt cele două cuvinte pe care ai vrea să le spui?”

„Măncarea dezgustătoare” – a spus omul, după care a fost nevoit să tacă alți șapte ani până când se va întâlni din nou cu starețul.

„Acum ce alte două cuvinte vrei să spui?” – întreabă preotul.

„Patul tare” – răspunde omul.

Au mai trecut încă șapte ani. După 21 de ani petrecuți în mănăstire, omul se întâlnește pentru a treia și ultima oară cu starețul.

„De data aceasta, care sunt cele două cuvinte pe care vrei să le spui?” – l-a întrebat.

„Eu plec!”

„Nu mă mir – răspunde preotul deranjat – pentru că de când ai venit aici nu ai făcut nimic altceva decât să te plângi.”

Nu fiți asemenea acestui om, nu îngăduiți ca să fiți cunoscuți ca persoane care vorbesc mereu numai lucruri negative. Dacă sunteți „membru în comunitatea cârtitorilor”, trebuie să vă dați demisia. „Faceți toate lucrurile fără cârtiri și fără șovăieli, ca să fiți fără prihană și curați” (Filipeni 2:14, 15).

Cuvintele sunt foarte prețioase și au o putere foarte mare. Ceea ce spunem, influențează ceea ce primim și ceea ce oferim celorlalți. Atunci când spunem cuvinte greșite, ne scădem capacitatea de a vedea și de a înțelege voia lui Dumnezeu.



## EȘTI GATA DE LUPTĂ?

**V**iața este o luptă și fiecare zi este o adevărată bătălie. Creștinismul nu ar trebui să te transforme nici într-un mistic (așteptând permanent să vezi manifestări supranaturale în propria viață), nici într-un conformist (unul care urmează mulțimea fără a se gândi, acceptând pasiv ordinea existentă deja). Aflându-te într-un loc singur, nu poți arăta celor din jur o credință adevărată.

Dumnezeu vine în viața ta pentru a te pregăti de luptă. În Psalmii 144:1 David exclamă: „Binecuvântat să fie Domnul, Stâncă mea, care-mi deprinde mâinile la luptă, degetele, la bătălie”. David vorbește despre un om a cărui viață este concentrată pe Hristos. Primul lucru pe care îl face un astfel de om este acela de a-l lăuda pe Dumnezeu și de a recunoaște că El este Stâncă. Orice construcție amplasată pe această Stâncă nu poate fi distrusă. David nu se încumetă să se arunce în luptă semeț. El își face timp pentru a recunoaște măreția celui Atotputernic, pune planurile sale în mâinile Lui, se sprijină pe Stâncă, pentru că cei ce se încred în Domnul nu vor fi dați de rușine!

Recunoscând faptul că nu este singur, David este gata de luptă. A intra în focul

bătăliei fără Dumnezeu este o adevărată nebulie. A te încrede în Dumnezeu și a nu lupta, este o absurditate.

Încă o lecție pe care acest verset o conține: viața nu este singura victorie măreață. Fiecare mică victorie alcătuiește victoria mare de la sfârșit. Fiecare zi are propria bătălie. Izbânda de azi nu garantează victoria de mâine. Viața care este alcătuită în mare parte din victorii, nu este o garanție a izbânzii finale. Înfrângerea din cadrul luptei de la sfârșit poate să

anuleze toate victoriile anterioare. Napoleon Bonaparte a câștigat aproape toate luptele, dar a pierdut războiul, pentru că armata lui a fost înfrântă la Waterloo.

David se îndreaptă către Stâncă înaintea de a merge la luptă. În Biblie, Stâncă îl reprezintă pe Hristos, Stâncă veacurilor.

Cum vei învinge astăzi ispitele și capcanele perfide ale lumii? David a ales cea mai bună cale și a biruit.



## LECȚII DE EDUCAȚIE DE LA VULTURI

**S**tiți cum alege femela vultur tatăl pentru puii ei? Ea rupe o crenguță dintr-un copac sau arbust, o ia în cioc, se înalță cât poate de sus și începe să se rotească. Împrejurul ei se vor strânge vulturii. Atunci, ea dă drumul crenguței și unul dintre vulturi o va prinde din zbor și i-o va da înapoi femelei foarte atent, trecând-o din ciocul lui în ciocul ei.

Femela vultur va da din nou drumul crenguței, iar masculul din nou se va repezi să o prindă și i-o va înapoia. Și acest episod se repetă de multe ori. Dacă masculul nu renunță în tot acest proces de punere la probă, atunci femela îl va alege și se va împerechea cu el.

Apoi construiesc un cuib din crengi sus pe vârful stâncii. Cuibul este destul de inconfortabil, cu multe denivelări. Viitorii părinți își scot cu ciocurile lor pene și puf din propriile corpuri și câptușesc cu ele cuibul, nivelând toate asperitățile. În acest fel, cuibul devine moale și călduros. Apoi femela depune ouăle. Când apar vulturașii, părinții îi acoperă cu aripile lor pentru a-i feri de ploii și de soarele arzător și le aduc apă și hrană. Puii cresc. Încep să le apară pene; aripile și coada se întăresc. În sfârșit, cei mici nu mai sunt mici. Atunci părinții înțeleg că a sosit timpul...

Tatăl se așază pe marginea cuibului și începe să scoată cu ciocul toate penele și tot puful. Astfel, va rămâne doar carcasa

aspră din crengi. Puii însă continuă să stea în cuib. Nu se simt confortabil, e tare și nu înțeleg ce se întâmplă – până acum tata și mama au fost așa de grijulii și afectuoși!

În acest timp, mama zboară cât mai departe, prinde pește, apoi se așază la o depărtare de cinci metri față de cuib pentru ca puii să o vadă. Apoi începe încet să mănânce peștele în fața lor.

Puii stau în cuib și țipă. Până acum totul era diferit: părinții îi hrăneau și îi încălzeau, acum cuibul a devenit inconfortabil, penele și puful nu-s, părinții mănâncă pește singuri și lor nu le dau. Ce e de făcut? Atunci puii fac prima încercare de a părăsi cuibul. Bineînțeles că această încercare se încheie cu faptul că puiul neîndemânic și lipsit de orice experiență se rostogolește din cuib în prăpastie...

Și acum tatăl (vă amintiți cum prindea la început crenguța aruncată de femelă?) ca o săgeată se repede în jos, prinde puiul și îl așază din nou în cuib. Apoi totul se repetă. Puii cad și tatăl îi prinde. Și nici un puișor nu se zdrobește de stâncă! În sfârșit, vine clipa în care vulturașul ce cade începe să facă ceva ce nu a mai făcut niciodată până atunci: el desface aripile mici în vânt și, lăsându-se purtat de curentul de aer, zboară pentru prima dată... Imediat ce puiul începe să zboare, părinții îl iau și îi arată locul unde poate să pescuiască.

Din acest moment, ei nu îi vor mai aduce niciodată hrană. În acest fel își înva-



ță vulturii puii să zboare și să își găsească hrana. Cred că sunteți de acord cu faptul că acesta este un exemplu foarte bun de educație. Cât este de important ca vulturașii să nu fie ținuți prea mult în cuibul călduros! Cât este de important ca să nu mai fie hrăniți cu pește când deja pot să îl prindă singuri! Dar cu câtă răbdare sunt învățați să zboare, întrebându-se pentru aceasta toate puterile, experiența, timpul, înțelepciunea și deprinderea!

**Nu degeaba își alege femela cu așa de multă grijă partenerul atunci când aruncă crenguța. Ea îl alege pe cel mai abil, pe cel mai răbdător, pe cel mai de încredere. Alegeți cei mai buni tați, altfel nu veți putea avea așteptări de la copii.**

Maxim Volăneț

## TELEVIZORUL ÎN DORMITOR – EFECT NEGATIV ASUPRA COPILULUI

**T**elevizorul și computerul sunt parte integrantă a vieții multor copii și adolescenți. Cercetătorii canadieni au vorbit despre efectul negativ pe care îl are televizorul așezat în dormitorul copiilor asupra dezvoltării sale și asupra greutății.

Conform spuselor lor, din cauza distragerii atenției prin intermediul televizorului, există riscul unor interacțiuni fizice și sociale insuficiente pentru a asigura o sănătate fizică adecvată și o dezvoltare socio-emoțională corespunzătoare. Pe parcursul unei perioade îndelungate au fost studiați 1859 de copii născuți, începând cu primăvara anului 1997 și până în toamna anului 1998, de la vârsta de 4 ani și până în anii preșcolari, perioadă extrem de importantă pentru dezvoltarea sistemului nervos. Acești copii au fost coordonați ca parte a studiului de dezvoltare al unui copil, sub patronajul Institutului de Statistică din Quebec.

Rezultatele cercetării au arătat de ce televizorul pus în dormitorul unui copil de patru ani crește probabilitatea ca acesta să fie supraponderal, să aibă obiceiuri alimentare nesănătoase, să aibă un nivel scăzut de comunicare și un indice crescut al stresului emoțional, al depresiei. Agresiunea fizică este de asemenea posibilă, independent de factorii individuali și familiali care predispun la un astfel de comportament.

Cercetătorii sunt convingeți de faptul că televizorul nu trebuie să se afle în camera copilului. Iar mulți pediatri recomandă limitarea la maxim a timpului petrecut în fața televizorului, atât pentru copii, cât și pentru părinți. În loc de aceasta, se recomandă petrecerea timpului în aer liber și implicarea în jocuri care necesită mișcare fizică.



Sursa: [www.orthodox.od.ua](http://www.orthodox.od.ua)

## LĂSAȚI-I PE COPII SĂ GREȘEASCĂ

**Ce asocieri vă vin în minte când auziți cuvântul „educație”? Majoritatea cunoștințelor mele leagă acest cuvânt de pedeapsă. Curea, colț, privarea de ceva anume – doar negativism. Părinții cred că în acest fel copilul va ține minte mai bine lecția pe care vor să o transmită. De fapt, copiii (ca și cei maturi) învață cel mai repede într-o atmosferă plăcută. Aceasta se numește educație pozitivă.**

**D**a, generația anterioară a fost educată diferit. În același timp, mulți dintre noi le sunt recunoscători părinților lor că au acționat astfel. Este bine, spun ei, că m-au pedepsit, măcar au făcut om din mine. Am însă câteva rezerve. În primul rând, trebuie să vedem exact ce fel de om au făcut. În al doilea rând, sunt diferite tipuri de pedeapsă și cel mai important este CUM este pedepsit copilul. De asemenea, trebuie să luăm în considerare faptul că trăim vremuri diferite în care copiii sunt mult mai receptivi.

În familiile în care există o abordare pozitivă a educației, se consideră că este normală manifestarea emoțiilor negative, dorința pentru ceva mai mult, exprimarea dezacordului și chiar greșelilor.

Să vorbim despre ultima. Așadar, în familiile sănătoase copiii nu se tem să greșească. Pentru că greșind, copilul capătă experiență de viață. Este cunoscut faptul că un om învață mult mai eficient din propriile greșeli decât din ceea ce i se spune, cu atât mai puțin învață atunci când este certat.

De asemenea, este important ca să îi lăsăm pe copii să facă propriile greșeli, pentru că în acest fel învață să se iubească pe ei înșiși. Asta nu înseamnă că cel mic va trebui ca tot timpul să fie pus pe a face greșală după greșală. Dar fiecare copil ar trebui să știe că, chiar dacă a greșit, aceasta nu va scădea valoarea lui personală. „Da, tu nu ai avut dreptate, dar eu continui să mă port frumos cu tine” – așa gândesc familiile sănătoase din punct de vedere emoțional.

Prin faptul că li se permite să greșească, copiii vor fi ajutați să depășească obstacolele ce le vor apărea mai târziu în viață. Dacă fluturile va fi ajutat să iasă din cocon, aripile lui nu vor fi suficiente de puternice, în consecință nu va putea să zboare și, în cele din urmă, va muri. De foarte multe ori, părinții le fac copiilor acest serviciu, spre amărăciunea lor și spre nefericirea copiilor. Copilul care a fost protejat

excesiv, se simte neajutorat atunci când dă piept cu problemele vieții.

Copilul are încă de mic sentimente de dragoste și de afecțiune față de părinții lui. Dar nu are capacitatea naturală de a se accepta pe sine. Dacă copilul va fi făcut de rușine și va fi pedepsit pentru greșeli, poate că niciodată nu va dezvolta această capacitate și dacă ea va exista totuși, va apărea în urma unui efort foarte mare. Această capacitate, această deprindere de a se accepta pe sine este una dintre caracteristicile de bază ale personalității care îl ajută pe un om să aibă încredere în sine și să poată iubi alți oameni.

Dacă a venit vorba despre alți oameni, trebuie să menționăm faptul că experiența comiterii de greșeli ajută copilul să ia asupra sa responsabilitatea pentru faptele sale.

Părinții ar trebui să își amintească faptul că nici ei nu sunt perfecți. Aceasta îi poate ajuta să ia hotărârea de a nu mai cere de la copii ceea ce ei nu pot oferi, să îi accepte așa cum sunt și să le permită să se dezvolte singuri. Recunoașterea greșelilor în fața propriilor copii este o experiență foarte importantă atât pentru unii, cât și pentru ceilalți. Atunci când părinții își cer iertare în mod sincer, ei nu doar că refac relațiile, dar le și oferă copiilor un exemplu corect de raportare la propriile slăbiciuni. Acest exemplu este absolut necesar pentru copii!

Mihail Volghin,  
bazat pe cartea «Детям с небес»



## DE CE SE USUCĂ PLANTELE AȘEZATE LÂNGĂ ROUTERUL WI-FI?

Conform părerii medicilor, acțiunea negativă a undelor Wi-Fi se manifestă asupra vaselor sanguine ale creierului și asupra sistemului reproducător masculin. Este cunoscut de multă vreme faptul că undele radio care transmit semnalul, provoacă dureri de cap.

Recent, s-au făcut mai multe studii în Danemarca. În primul caz, un grup de elevi au petrecut noaptea cu telefonul care avea pornit Wi-Fi-ul sub pernă. Dimineața s-a observat că ei aveau o capacitate de concentrare scăzută și majoritatea acuzau dureri de cap.

Cel de-al doilea experiment a fost și mai elocvent. Într-o cameră în care funcționa non-stop un router Wi-Fi, au fost așezate șase plante, iar alte șase plante au fost așezate într-o cameră fără internet. După un anumit timp, primele plante s-au îngălbenit, dar celelalte au rămas verzi.

Mai târziu, s-a descoperit faptul că 70 % dintre copacii aflați în zone urbane cu semnal pentru internet s-au îmbolnăvit ori s-au uscat. Mai mult de atât, specialiștii au observat că unii copaci prezintă simptome ale bolii cauzate de radiații, iar pe frunze apare un strat lucitor negru. Astfel de experimente ne pune pe gânduri cu privire la pericolul major pe care îl reprezintă folosirea diferitelor gadgeturi cu module Wi-Fi.

Încă din anul 2006 a fost semnată o petiție de către 30 de cercetători din diferite țări ale lumii prin intermediul căreia solicita o revizuire independentă a dovezilor științifice privind efectele periculoase ale câmpului electromagnetic. Conform părerii specialiștilor, cel mai mare risc este pentru copii, pentru că oasele craniului lor sunt subțiri, iar sistemul nervos este în formare.



Sursa: [informing.ru](http://informing.ru)

## CUM NE PROTEJĂM DE MUȘCĂTURILE INȘECTELOR

În natură nu suntem întâmpinați doar de frumusețea extraordinară a pădurilor și a câmpurilor pline de flori, ci și de o mulțime de insecte care sunt gata să ne înțepe. Cum să prevenim pericolul acesta? Și cum să îndepărtăm consecințele, dacă nu am reușit să ne protejăm de o astfel de „întâlnire”?



### ALBINELE

#### CUM NE PROTEJĂM?

Pentru a ne feri de înțepătura albinelor, trebuie ca, în primul rând, să stăm cât mai departe de locul în care ele trăiesc – stup și prisacă. În al doilea rând, nu trebuie să căutăm miere în scorburile în care albinele sălbatice și-au făcut cuib.

#### PRIMUL AJUTOR

Pericolul nu constă doar în înțepătură, ci și în acul care, de cele mai multe ori, rămâne înfipt în piele și provoacă inflamații. Înroșirea, umflarea și durerea apar imediat și pot persista de la câteva ore până la o săptămână (în funcție de caracteristicile individuale ale organismului); uneori poate apărea și febra. Cel mai greu este pentru cei alergici: ei pot avea un șoc anafilactic care le pune în pericol viața.

#### De aceea, imediat ce ați fost mușcat de albină trebuie:

- Să îndepărtați acul, strângând pielea cu două degete. Nu trebuie să-l extrageți cu unghiile sau cu penseta – există pericolul ca, din întâmplare, să spargeți capsula cu venin care se află în capătul lui. În acest caz, veninul va ajunge imediat în rană.
- Să spălați locul mușcăturii și apoi să aplicați gheață. De asemenea, ar fi bine să puneți o compresă înmuiată într-o diluție slabă de oțet.
- Să luați un preparat antihistaminic.

### CĂPUȘELE

#### CUM NE PROTEJĂM?

Dacă în zona în care locuiți sau în care doriți să mergeți în vizită există riscul encefalitei, este mai bine să faceți dinainte vaccinul profilactic. În caz contrar, va trebui să vă bazați pe vigilența proprie. De obicei, căpușele se ascund în iarba înaltă din păduri sau șesuri. De aceea, este nevoie să ne pregătim corespunzător atunci când mergem să ne plimbăm prin locurile periculoase. Îmbrăcămintea trebuie să fie deschisă la culoare – pentru a putea observa mai ușor căpușele. Neapărat îmbrăcați-vă cu pantaloni care stau cât mai



strâns pe picior, încălțămintea care protejează cât mai bine piciorul, bluză cu mâneci lungi și țineți gulerul ridicat. Când vă întoarceți de la pădure, controlați-vă din cap până la picioare. Fiți atenți în mod deosebit în zona gâtului, acolo unde începe scalpul, în zona axilelor și la alte zone mai sensibile.

#### PRIMUL AJUTOR

Căpușele se înfig în piele și rămân acolo determinând de multe ori o iritație locală. Mai mult de atât, această insectă este purtătorul unor boli infecțioase foarte grave – encefalita căpușelor și boala Lime.

Urmați pașii prezentați mai jos:

- Străduiți-vă să scoateți căpușa întregă: prindeți-o cu penseta, apucând cât mai aproape de piele, și trageți cu atenție. În nici un caz nu trebuie să o mișcați pentru că i se va rupe capul și va rămâne în rană.
- După ce ați extras căpușa, spălați locul mușcăturii cu apă și săpun, apoi tamponați cu verde de brilliant.
- Nu turnați peste căpușă ulei, spirt, kerosen, fixativ pentru păr, încercând să creați un mediu în care ea să nu mai poată respira: căpușa va muri, dar înainte de aceasta va elibera conținutul stomacului ei în rană (acest fapt este cel mai mare factor de risc în infectare).
- Mergeți la medicul infecționist pentru a vă prescrie preparate ce previn encefalita și boala Lime.

### VIESPILE

#### CUM NE PROTEJĂM?

De obicei, viespile își fac curi umbroase și bine ventilate – pe verande, terase, în șoproane și foișoare. De aceea, construcțiile din lemn trebuie să fie controlate periodic. Dacă s-a întâmplat ca o viespe să intre în cameră sau pe verandă și să se rotească deasupra borcanului cu dulceață, nu faceți mișcări bruște și nu încercați să o alungați cu mâna, în acest fel o veți face să fie agresivă. Cel mai bine ar fi să o acoperiți încet cu un prosop și să o îndepărtați.

#### PRIMUL AJUTOR

Dacă ați fost totuși mușcat de o viespe:

- Priviți cu atenție locul înțepăturii (chiar dacă de obicei viespile nu lasă acul în rană).
- Spălați bine locul mușcăturii cu apă în care ați pus suc de lămâie, apoi aplicați comprese cu gheață.



Gleb Cepijov



## ALIMENTAȚIA ȘI SĂNĂTATEA DINȚILOR

### CARIILE ȘI ACIZII DIN FRUCTE



Ce afectează mai mult dinții, sucul de fructe sau fructele? S-a dovedit faptul că smalțul dinților este afectat în mod egal de acțiunea fructelor bogate în acizi sau a sucului lor. Și fructele, și sucul, dacă sunt folosite timp îndelungat, afectează acest înveliș al dinților care pare atât de tare, dar care este așa de fragil. S-a descoperit faptul că folosirea fructelor integral schimbă structura smalțului mai mult decât o face doar consumul de sucuri, pentru că există un contact mai intens și mai îndelungat între dinți și aliment.

Persoanele care mănâncă multe alimente acide (mai ales fructe, roșii, legume proaspete), în special vegetarieni, au un risc crescut de apariție a cariilor dentare în comparație cu cei care au un consum mai scăzut al acestor alimente, chiar dacă și unii, și alții se îngrijesc în aceeași măsură de igiena lor dentară. Stomatologii au observat pe dinții vegetarienilor mai multe pete albe, locuri în care nivelul de mineralizare a smalțului este scăzut sub acțiunea acizilor alimentari. Totuși, efectele provocate de acizii din alimente nu pot fi comparate cu acțiunea distrugătoare a zahărului din băuturile răcoritoare dulci care este cel mai rapid și puternic distrugător al smalțului dinților.

Ce să facem? Să nu mai mâncăm fructe? Cele mai recente cercetări în acest domeniu au arătat faptul că cei care consumă citrice de două ori pe zi au un risc de 37 de ori mai mare să dezvolte carii decât cei care consumă mai rar acest fel de fructe. Consumul oțetului de mere și al băuturilor pentru sportivi o dată în săptămână sau folosirea zilnică a băuturilor nealcoolice

crește riscul de apariție a eroziunilor smalțului dinților de 10,4 ori, respectiv de 4 ori la persoanele care le întrebuințează, în comparație cu cei care nu au astfel de obiceiuri alimentare. De aceea, soluția de a nu avea carii dentare nu constă în a renunța la consumul de fructe. Cercetătorii care au demonstrat faptul că la copiii care mănâncă multe fructe riscul de a face carii dentare este foarte ridicat, spun că acesta nu este un motiv ca părinții să renunțe la aceste produse atât de sănătoase și de hrănitoare. Dar...

Este foarte important modul în care tratăm dinții după ce am mâncat produse care înmoaie smalțul. Ceea ce facem după consumul unor alimente acide poate duce la neutralizarea acidității sau la creșterea ei, chiar dacă acest lucru sună ciudat. Am auzit de multe ori că este nevoie ca dinții să fie spălați imediat după ce am mâncat pentru a-i feri de efectele negative ale alimentelor, pentru a împiedica dezvoltarea bacteriilor etc. Dar, în cazul luptei împotriva acidității, situația este diferită.

De fapt, cu cât este mai scurt timpul de la consumul alimentelor acide și până la periaj, cu atât mai rău pentru dinți! De ce? Atunci când periați dinții al căror smalț este slăbit de acțiunea acizilor, acțiunea asemenea unei perii de sârmă care îi afectează și mai mult decât a făcut-o aciditatea, iar distrugerea smalțului va fi de 2-3 ori mai rapidă. Dacă veți peria dinții la 30 de minute după masă sau chiar după o oră, acizii vor reuși să se neutralizeze, vor înceta să mai slăbească smalțul și periajul nu va produce daune. Pentru a grăbi neutralizarea și a proteja dinții cât mai repede, este de ajuns să clătim gura cu apă. Apoi trebuie să utilizăm o pastă dentară cu fluor, aceasta având un efect de protecție mai mare asupra smalțului.

### INFLUENȚA ALIMENTAȚIEI BOGATE ÎN GRĂSIMI

Așa cum știți, consumul de grăsimi saturate (care în principal sunt grăsimi animale și uleiuri de palmier și de cocos rafinate) duc la apariția proceselor inflamatoare în vasele de sânge și crește probabilitatea deteriorării țesutului parodontal ce înconjoară dintele și, prin urmare, pierderea prematură a dinților. O scădere a consumului de carne și produse lactate va încetini acest proces.



Creșterea consumului de vegetale are un efect protector asupra vaselor de sânge și asupra țesutului parodontal. Ce spun cercetările în domeniu despre aceasta?

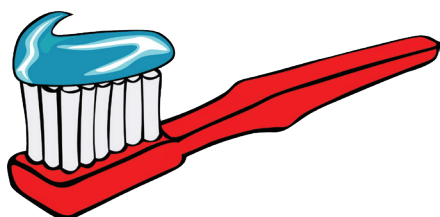
S-a făcut o cercetare pe un eșantion de 1000 de bebeluși cu vârsta de 7 luni care au fost urmăriti în dezvoltarea lor până la vârsta de 20 de ani. Au fost împărțiți în două grupe. O grupă nu a avut restricții alimentare, iar cealaltă grupă a avut o alimentație mai sănătoasă cu un consum scăzut de colesterol și grăsimi saturate. Riscul apariției bolilor cardiovasculare la acești subiecți a fost măsurat la maturitate în conformitate cu preferințele lor alimentare.

Regimul care prevedea un consum scăzut de grăsimi saturate a dus la păstrarea în stare bună a sistemului cardiovascular. Mai mult de atât, grupa care a avut o alimentație mai sănătoasă, a avut o secreție mai abundentă de salivă. Așa cum știm, saliva curăță dinții de resturile de acizi și de zahăr, are proprietăți dezinfectante și scade în acest fel riscul apariției bolilor dentare. O alimentație sănătoasă înseamnă o inimă sănătoasă și dinți sănătoși!

Poate că acest efect s-a observat datorită faptului că subiecții au fost obișnuiți să mestecă mai mult alimente bogate în fibre? Se pare că așa este! O mestecare îndelungată stimulează secreția de salivă. Mai mult de atât, în timpul mestecării intensive se îmbunătățește micro-circulația țesutului dentar, ceea ce îmbunătățește refacerea dinților.

Un masaj special al gingiilor, în timp ce mestecați alimente bogate în fibre vegetale, îmbunătățește de asemenea circulația sângelui în gingii, ceea ce le protejează de efecte negative și de distrugere. După cum vedeți, și aici fibrele fac diferență! Pe lângă efectele benefice asupra intestinului, asupra sistemului cardiovascular, în menținerea greutății corporale, în profilaxia diabetului și multe alte beneficii, fibrele protejează și dinții!

Persoanele cu un nivel crescut de colesterol au un risc de două ori mai mare de a îmbolnăvi țesutul parodontal, în comparație cu cei care au un nivel corespunzător de colesterol. Astfel că un consum ridicat de grăsimi saturate duce la un risc crescut de pierdere a dinților.



Cercetările făcute în Japonia pe șobolani (o țară care are un consum de două ori mai mic de carne și produse lactate decât SUA) au demonstrat că o creștere a consumului de grăsimi saturate duce la accelerarea distrugerii țesutului osos al maxilarului. Optimizarea nutrițională a inversat această tulburare, existând și o îmbunătățire a compoziției microflorei atât a cavității orale, cât și a intestinului.

Și oamenii de știință germani au făcut o cercetare. Femeile care sufereau de parodontoză cronică au fost rugate să își îmbunătățească alimentația prin creșterea consumului de vegetale și scăderea cantității de grăsimi și dulciuri. După 12 luni, gingiile lor arătau mult mai bine decât înainte de începerea experimentului. Conținutul de substanțe chimice inflamatorii aflate în spațiile dintre gingie și dinți, responsabile de apariția diferitelor afecțiuni, a scăzut cu 75 %, deși acțiunile de îngrijire a dinților nu s-au schimbat deloc pe parcursul experimentului.

## CÂND NU EXISTAU PERIUȚE DE DINȚI...

Dacă din anumite motive o persoană încetează să își mai spele dinții, după câteva zile ele încep să formeze o placă, plină de bacterii, ceea ce duce la inflamarea gingiilor în zonele adiacente dintelui. Aceasta se numește gingivită. Ea duce la înroșirea gingiilor, la inflamare și la apariția sângerărilor. Dacă nu sunt aplicate metodele moderne de tratare a gingivitei, ea

se transformă în parodontită (inflamarea țesuturilor mai profunde ale gingiei), care amenință să expună dintele în zona rădăcinii, slăbindu-l și provocând pierderea lui prematură.

Dar cum au trăit oamenii înainte ca să se inventeze perișta dentară, ața dentară și pasta de dinți? Rămâneau fără dinți din tinerețe? Nu, dimpotrivă! Chiar și la bătrânețe oamenii aveau dinții într-o stare bună, așa ne spun descoperirile arheologice. Asta înseamnă că secretul nu stă în perișta, ci în calitatea hranei. Acest fapt a stârnit interesul oamenilor de știință.

Un grup de oameni a fost așezat în condițiile de a nu avea perișta și pastă de dinți, dar nici produse rafinate sau preparate industriale. Ei se hrăneau doar cu ceea ce puteau găsi în natură, uneori găseau miere, prindeau pește și animale sălbatice. La sfârșitul experimentului li s-a măsurat grosimea plăcii depuse pe dinți și gradul de inflamare a gingiilor. Deși placa depusă era destul de groasă, gingiile erau cu mult mai sănătoase! De asemenea, multe bacterii care favorizează apariția bolilor, pur și simplu au dispărut din cavitatea bucală. Paradox!

A fost oare acesta efectul lipsei zahărului rafinat din alimentație asupra căruia am aruncat vina mai devreme? Cel mai probabil că nu, pentru că și mierea este dulce, chiar dacă a fost consumată în cantități mai mici decât folosiseră mai înainte zahărul, ceea ce înseamnă că dulciurile au fost limitate. Dincolo de aceasta, este posibil ca efectul benefic să fi fost determinat de cantitatea mare de antioxidanți și substanțe fito-chimice provenite din produsele vegetale și de belșugul de fibre.

Deficitul de vitamina C care, așa cum știm, se află în cantități mari în produsele vegetale, duce la apariția parodontitei. Amintiți-vă că, în trecut, marinarii care petreceau mult timp departe de țarm sufereau de scorbut. Această boală apare ca urmare a deficitului de vitamina C. Este posibil ca să scăpăm de gingivită dacă luăm suplimente cu vitamina C? Nu chiar.

Mai eficient s-a dovedit consumul de roșii. O roșie pe zi a avut un efect mai mare asupra gingiilor decât tratamentul medicamentos standard – cu 30% – și doar într-o săptămână îmbunătățirea este de 10-20%. Acest efect benefic al roșiilor este constat chiar și în cazul în care parodontita există deja. Dar pasta de roșii în cantitate de 0,5-1 lingurițe în care se găsește aceeași cantitate de licopen (un antioxidant foarte puternic căruia i se atribuise succesul), ca și într-o roșie, nu a avut același efect. Se pare că nu doar licopenul singur a avut acest efect, ci mestecarea roșiei bogate în licopen. Așadar, trăiască alimentele naturale integrale!

## FIBRELE ȘI HALITOZA

O masă bogată în fibre scade intensitatea mirosului urât din gură pentru câteva ore. Vă reamintim faptul că un astfel de fenomen neplăcut, cum ar fi halitoza – miros urât din gură, este o consecință a secreției excesive de bacterii ce conțin gaze sulfuroase. Aceste bacterii trăiesc în zona rădăcinii limbii și pe spatetele ei.

Atunci când mâncăm alimente bogate în fibre «curățăm» unele dintre aceste bacterii mirositoare și, prin urmare, le reducem productivitatea. Cu cât avem mai puține fibre în alimentația noastră, cu atât mai puțin are ea nevoie să fie mestecată și mai multe bacterii rămân lipite de limbă, ceea ce înseamnă că vor produce mai mult gaz.

Cercetătorii au măsurat nivelul de compuși ai sulfului din aerul expirat al diferitelor persoane înainte de a mânca și la 2-8 ore după masă. Unii dintre cei care au fost supuși testului au mâncat pâine integrală, un măr și gem, iar ceilalți au mâncat pâine albă cu magiun și dulceață de mere. Primii au fost nevoiți să mestece mâncarea mai mult timp și mai intens decât cei din a doua grupă. Iată ce au descoperit. Persoanele din prima grupă au expirat mai puține gaze sulfuroase chiar și la 8 ore după masă, în comparație cu cei din a doua grupă, chiar dacă și la aceștia din urmă cantitatea de gaze expirate s-a micșorat la un anumit timp după masă, dar nu așa de mult și nu pentru o perioadă așa de mare.

**Așadar, pentru a proteja dinții și gingiile și pentru a avea o respirație proaspătă, trebuie să mâncăm vegetale proaspete, să scădem consumul de zahăr, grăsimi saturate și produse rafinate, dar și să ne spălăm dinții la timp. Ce poate fi mai ușor de atât?**



După materialele găsite pe site-ul [nutritionfacts.org](http://nutritionfacts.org), alcătuit de Tatiana Ostapenko, medic generalist, medicină de familie

# TEST: DETERMINAREA VÂRSTEI BIOLOGICE



**D**incolo de vârsta menționată în buletin, starea fizică a organismului poate arăta că sunteți mai bătrân sau mai tânăr decât se menționează. Testele de mai jos vă vor ajuta să determinați

nivelul pregătirii fizice pe care o aveți.

Cel mai bun timp pentru determinarea vârstei biologice este dimineața, înainte de masă. În tabel aveți indicatorii pentru bărbați. Norma pentru femei este cu 10% mai mică decât cea din tabel. Pe

măsură ce veți face testul, marcați vârsta care corespunde rezultatului obținut de dumneavoastră la fiecare exercițiu. Adu-nați apoi toate vârstele și împărțiți la 10 (numărul probeelor). Aceasta va fi vârsta biologică pe care o aveți.

Vârsta	20	30	35	40	45	50	55	60	65
1. Pulsul, după ce ați urcat până la etajul 4 (tempoul – 80 pași/min)	106	108	112	116	120	122	124	126	128
2. Pulsul, la două minute după urcarea scărilor	94	96	98	100	104	106	108	108	110
3. Tensiunea sistolică	105	110	115	120	125	130	135	140	140
4. Tensiunea diastolică	65	70	73	75	78	80	83	85	88
5. Cât vă puteți ține respirația (în secunde)	50	45	42	40	37	35	33	30	25
6. Genuflexiuni (câte puteți face)	110	100	95	90	85	80	70	60	50
7. Ridicarea trunchiului din poziția culcat în poziția așezat (câte puteți face)	40	35	30	28	25	23	20	15	12
8. Cât puteți sta într-un picior cu ochii închiși (secunde)	40	30	25	20	17	15	12	10	8
9. Săritura în înălțime de pe loc (cm)	50	45	43	41	39	37	35	33	30
10. Indexul grației (%)	52	50	49	48	47	46	45	44	43

### Unele probe au nevoie de explicații pentru a putea fi făcute corespunzător:

**5.** Stați așezați, relaxați-vă, inspirați cât de mult puteți și expirați în același fel, apoi inspirați normal și țineți-vă respirația.

**6.** Genuflexiunile se execută fără a ridica călcâiul de la podea și stând cu mâinile întinse înainte.

**7.** În timpul ridicării, mâinile trebuie ținute lângă tâmpole.

**8.** Stând în picioare, ridicăm un picior și punem călcâiul pe genunchiul celuilalt picior. Timpul se măsoară până când căl-

câiul de pe podea se ridică sau se pierde echilibrul.

**9.** Faceți o săritură în înălțime de pe loc cât puteți de mare. Așezați pe perete o scară gradată de 2-3 m (cu gradații la fiecare cm). Lipiți-vă cu partea dreaptă de perete, apoi ridicați mâna dreaptă și marcați punctul cel mai înalt la care puteți ajunge (de exemplu 210 cm). Apoi săriți cât mai sus cu puțință cu mâna dreaptă ridicată în sus. Cineva care vă va fi alături va spune până la ce înălțime ați sărit (de exemplu 245 cm). Scăzând 210 din 245 veți obține rezultatul dorit.

**10.** Indexul grației. Pentru a fi determinat, este nevoie să împărțiți circumferința piciorului (măsurată acolo unde este cel mai gros) la circumferința taliei și apoi înmulțiți cu 100 %.

Persoanele în vârstă care au o sănătate șubredă, trebuie să facă testul pentru determinarea vârstei biologice sub supravegherea specialiștilor.

Așadar, testul v-a ajutat să vă determinați vârsta biologică și cât sunteți de sănătoși. Dacă nu sunteți mulțumiți de rezultate, este un motiv în plus să vă schimbați stilul de viață.

## REȚETE

### CIOCOLATĂ VEGANĂ

#### Ingrediente:

- 3 linguri carob
- ½ lingură scorțișoară
- 200 ml unt de cocos
- ¼ linguriță sare roz
- 5 linguri de semințe de floarea soarelui (înmuiate peste noapte) sau alune, fructe uscate – de exemplu, stafide (puteți folosi câte puțin din fiecare sau numai de un fel).



#### Mod de preparare:

Untul se topește la abur (într-o cratiță se fierbe apă, iar deasupra ei stă o crăticioară metalică în care se topește untul). Se adaugă carobul, scorțișoara, praful de sare. Se amestecă până la omogenizare.

Se adaugă după gust semințele/stafide/alunele (înmuiate peste noapte și spălate). Se poate de lăsat și fără a se adăuga aceste ingrediente. Se amestecă totul, se lasă să se răcească puțin și se toarnă compoziția în forme. Se pune în frigider pentru câteva ore (se recomandă peste noapte).



fidele/alunele (înmuiate peste noapte și spălate). Se poate de lăsat și fără a se adăuga aceste ingrediente. Se amestecă totul, se lasă să se răcească puțin și se toarnă compoziția în forme. Se pune în frigider pentru câteva ore (se recomandă peste noapte).

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

### IMPRESII STELEI ZGLAVOCI

**B**ună ziua! Mă numesc Stela Zglavoci, vin din municipiul Bălți și sunt pentru prima oară la sanatoriul „Speranța” din satul Sărata Nouă. Fiecare dintre noi ajunge la o vârstă când începe a se îngrijora de sănătatea sa. Am hotărât să nu aștept apariția și agravarea simptomelor, ci să acționez în prevenirea lor.

Centrul de Sănătate „Speranța” diferă radical de toate sanatoriile din țară prin nivelul de deservire, atitudinea față de pacient și condițiile confortabile de trai. În plus, acest centru pune în prim-plan înlăturarea problemei, nu doar ameliorarea ei. Datorită unei alimentații bine echilibrate, ne formăm un stil sănătos de viață cunoscând, prin seminarele prezentate, regulile unei alimentații corecte.

Dar cel mai mult m-a impresionat căldura și respectul personalului medical față de fiecare pacient în parte, atmosfera unei familii mari care s-a întâlnit să demonstreze și însuși puterea de voință pentru o viață sănătoasă. Nu încap loc de a mulțumi medicilor, terapeuților, bucătarilor care cu mare grijă și sârguință își îndeplinesc misiunea. După 11 zile de terapie, vezi lumea cu alți ochi, plecând acasă plin de energie, ușurat în mișcări și de dureri, având cunoștințe temeinice în abordarea și evitarea diverselor boli. Sănătatea e în mâinile noastre, alegerea ne aparține. Dacă medicii nu vă dau „șanse” sau pur și simplu nu doriți să-i vizitați, atunci veniți la sanatoriul „Speranța” din Sărata Nouă. Pentru mine, el este inclus în lista frecvențelor anuale obligatorii.

### IMPRESII LUI GHEORGHE BABENCO

**B**ună ziua! Mă numesc Gheorghe Babenco, locuiesc în or. Anenii Noi, Moldova.

Am venit la sanatoriul „Speranța” din Sărata Nouă pentru dezintoxicarea organismului. Am probleme cardiovasculare, diabet de tip 2, probleme cu aparatul locomotor.

În acest răstimp am fost impresionat de bucatele pregătite numai din produse vegetale, fără grăsimi și produse animale. Ca rezultat, am scăzut din greutatea corpului, s-a micșorat tensiunea arterială, precum și nivelul de colesterol și glucide. În general, așteptările mi-au fost îndeplinite.

Procedurile care se fac aici sunt recomandate de medic în corespundere cu nevoile fiecărui pacient în parte, sala de gimnastică și exercițiile recomandate aici sunt foarte bune. Aveți foarte bune săli de tratament cu aparate moderne pentru nevoile fiecărui pacient.

Personalul medical este foarte amabil și corect cu toți pacienții, indiferent de vârstă, gen și confesiune religioasă. Vreau să mulțumesc întregului colectiv al sanatoriului „Speranța” pentru căldura sufletească și comportamentul binevoitor de care dau dovadă în ameliorarea atât a durerilor trupești, cât și a celor sufletești. Să vă ajute Dumnezeu în tot ce faceți pentru binele oamenilor.

Personal cred că voi mai reveni aici și le voi recomanda și altor oameni să vină aici la tratament.

### IMPRESIILE GALINEI EREMIA

**M**ă numesc Galina. Sănătatea a fost întotdeauna o prioritate în viața mea. Când nu ai multă, te străduiești să păstrezi cât ai. Viața, în general, este ca un carusel. Astăzi ești sus, mâine – jos. Pentru mine, „Speranța” a fost un „astăzi – sus” de 11 zile. Iar impresiile, ca de altfel și rezultatele, au fost peste așteptări. Chiar din primele clipe când, oboșite, venite de pe drum, ne-a întâmpinat dl. Alexandru, personal am avut impresia că am ajuns acasă, într-un mediu plăcut și prietenos. Cât despre întreg procesul de însănătoșire, adică procedurile, mâncarea și atmosfera, este unul profesionist, bine gândit spre beneficiul pacienților. Procedurile sunt simple și accesibile oricui, dar cu rezultate grozave, deoarece sunt presărate cu multă dragoste și bunăvoință din partea personalului, atât cel medical, cât și toți ceilalți lucrători, care fac ca mediul din Centru să fie excepțional. Pe parcursul întregului sejur, gândul meu a fost la familia mea și la prietenii mei. Lista e mare, dar decizia le aparține. Dragoste cu forța e un lucru imposibil. Singura recomandare este: veniți și vedeți, apoi decideți. Personal am venit la recomandarea unui pacient al Centrului. Sper din toată inima ca orice pacient mulțumit să își aducă o echipă cu el când va reveni. Asta mi-am propus și eu pentru perioada următoare. Multă sănătate și mult-mulț succes!

despre Centrul de Sănătatea «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.centrulsperranta.org](http://www.centrulsperranta.org)  
[www.facebook.com/centrulsperranta](https://www.facebook.com/centrulsperranta)

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



### SERIILE APROPIATE:

2 septembrie – 13 septembrie  
15 septembrie - 26 septembrie  
29 septembrie - 10 octombrie  
13 octombrie - 24 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 practica lui
- programul „Adio, țigări!” (pentru cei care doresc să se lase de fumat)
- programul de antrenamente pentru slăbire
- programul de restabilire a vederii „Viață fără ochelari”
- programul antistres „Bucurați-vă de viață”
- studierea limbii engleze
- studierea limbii române
- studierea Bibliei: cursul „Așa vorbește Biblia” și consultația pastorului
- consultația psihologului
- clubul copiilor „Căutătorii de aventuri”
- clubul de tineret „Așa sau altfel”.

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

  
**STILIMED**  
CENTRU MEDICAL

ofera servicii medicale de înaltă calitate pentru toate vârstele!

oferă prin pachet medical publicului larg interesat următoarele servicii medicale:



CARDIOLOGIE  
ENDOCRINOLOGIE  
GASTROENTEROLOGIE  
KINETOTERAPIE  
IMAGISTICA MEDICALĂ  
LABORATOR DIAGNOSTIC  
LOGOPEDIE  
NEUROLOGIE

PEDIATRIE  
PSIHIATRIE  
PSIHLOGIE  
REUMATOLOGIE  
STOMATOLOGIE  
UROLOGIE

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

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

Transport public spre Centrul Medical  
STILIMED:

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

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

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

Responsabil de ediție: directorul Departamentului Publicații al Uniunii de Biserică Moldova - Stanislav Becciu

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

Redactor-șef: Scurtu Ana  
Traducere: Perciun Rodica  
Design: Lilia Moldovanu  
Imprimare: Editura "Tipografia Centrală"  
Tiraj: 16000 ex.

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

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

Datele de contact ale persoanei ce  
vă distribuie ziarul: