

PRIMA  
PORUNCĂ

2

IUBIREA SE  
ASEAMĂNĂ  
CU ... UN  
EFORT ?

5

PUTEREA  
RUGĂCIUNII  
PĂRINTEȘTI

8

ISSN 1857-4378

5/2018

# COMOARA ASCUNSA

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



12

UN  
ACOPERĂMÂNT  
SIGUR

15

BUDINCĂ  
CU DOVLEAC  
ȘI MERE





# PRIMA PORUNCĂ

Vladimir Alexeenko



**Legea lui Dumnezeu este temelia dezvoltării și a bunăstării familiei, individului și societății. Este condiția existenței ordinii și disciplinei –atăt în Cer, cât și pe Pământ. Prima poruncă sună astfel: „Eu sunt Domnul Dumnezeuul tău care te-a scos din țara Egiptului, din casa robiei. Să nu ai alți dumnezei afară de Mine” (Exod 20:2, 3).** Cât de frumos,

măreț și solemn începe această poruncă! Dumnezeu este Creatorul nostru și El știe care sunt nevoile noastre zilnice (Mt. 6:32). Acest lucru îl recunoaște psalmistul David atunci când spune: „Doamne, Tu mă cercetezi de aproape și mă cunoști... Căci nu-mi ajunge cuvântul pe limbă, și Tu, Doamne, îl și cunoști în totul” (Ps. 139:1-4). În prima poruncă Dumnezeu spune poporului cine este El pentru ei. În Evanghelia după Ioan 8:25 Isus răspunde la întrebarea iudeilor „Cine ești Tu?” prin cuvintele: „Ceea ce de la început vă spun că sunt”. Este unul dintre versetele biblice care demonstrează faptul că Hristos este Dumnezeu, Cel care a vorbit cu Moise și cu Avraam (Ioan 8:56-58).

În cuvintele „Eu sunt Domnul Dumnezeuul tău”, cuvântul „Dumnezeu” este o traducere a lui „Elohim”, un cuvânt ebraic vechi care are formă de plural. Este important să menționăm faptul că în primele capitole ale cărții Geneza întâlnim de multe ori acest mod de exprimare: „și Duhul Domnului se mișca pe deasupra apelor”, „să facem om după chipul Nostru, după asemănarea Noastră”. Exemplele de mai sus dovedesc faptul că aceste Persoane, care se sfătuiesc între Ele, sunt un singur Dumnezeu manifestat prin trei Persoane distincte. Ele au acționat împreună la crearea Pământului și a omului, la realizarea planului de mântuire a omenirii (Is. 48:16; 1 Petru 1:18-20), dar și la eliberarea poporului evreu din robia egipteană. Tatăl, Fiul și Duhul Sfânt sunt cele trei Persoane care au făcut posibilă realizarea acestor minuni.

Cuvintele primei porunci ne îndeamnă la meditație. Dacă Dumnezeul care i-a scos pe evrei din robia egipteană este Dumnezeul tuturor popoarelor de pe Pământ, nu doar al evreilor (Is. 56:6-8), dacă Sfânta Scriptură, scrisă de prorocii Domnului și de apostoli, este destinată

tuturor popoarelor, neamurilor și limbilor (Mt. 24, 14; Ap. 14:6, 7), dacă principiile Decalogului rostite și scrise de Dumnezeu pe Sinai sunt etalonul adevărului și călăuză în viața oamenilor din toate timpurile, ca individ și societate, atunci apare o întrebare: cuvintele primei porunci „care te-am scos din țara Egiptului, din casa robiei”, ni se adresează și nouă, oamenilor din secolul al XXI-lea al erei creștine? Nu vi se pare că aceste cuvinte sunt cam învechite și că ar trebui să le rescriem pentru a corespunde timpului nostru?! Așa au făcut unele grupări religioase care au schimbat prima poruncă dată de Dumnezeu pentru ca să sune astfel: „Eu sunt Domnul Dumnezeuul tău. Să nu ai alți dumnezei în afară de Mine!”. Au omis orice fel de referire la robia egipteană!

Însă Biblia ne învață: la ceea ce Dumnezeu a făcut, a spus sau a scris nu este voie să adăugăm nimic și nici să scoatem (Ap. 22:18, 19). Dumnezeu face toate lucrurile în așa fel, încât oamenii să vină înaintea Lui cu binecuvântare (Ecl. 3:14) și prin puterea pe care le-o dă să respecte tot ceea ce El a spus sau a scris (Lev. 18:3-5; 1 In. 5:3). Cuvintele scrise în prima poruncă a Decalogului ne vizează și pe noi, cei care trăim în veacul al XXI-lea. Apocalipsa 11:8 ne spune că lumea noastră este Sodoma și Egipt, în sens spiritual, acolo unde Domnul este răstignit. Dacă Sodoma și Egipt sunt reprezentări spirituale ale lumii noastre păcătoase, înseamnă că și cuvintele poruncii „care te-am scos din țara Egiptului, din casa robiei” au un mesaj foarte important pentru noi, creștinii secolului al XXI-lea:

Dumnezeu ne-a scos din robia sodomită și egipteană a păcatului pentru ca să „nu luați deloc parte la lucrările neroditoare ale întinericului” (Ef. 5:10-12). Apostolul Petru le adresează credincioșilor aceeași invitație: nu permiteți ca viața să se desfășoare sub robia poftelor celor vechi, care vă dominau când erați în lume, „Ci, după cum Cel ce v-a chemat este sfânt, fiți și voi sfinți în toată purtarea voastră. Căci este scris: „Fiți sfinți, căci Eu sunt sfânt” (1 Petru 1:14-16). Apostolul se bazează pe cuvintele vechi-testamentare scrise în Lev. 11:44, 45. Și

în această carte este întâlnită de multe ori chemarea lui Dumnezeu adresată poporului pentru sfințire. Poporul Israel trebuia să aibă clar conturat în minte faptul că scopul adevărat al exodului era sfințirea lor. Ei ar fi trebuit să fie „o împărăție de preoți și un neam sfânt” pentru Dumnezeu (Ex. 19:5, 6) în viața de zi cu zi. „Fiți sfinți, căci Eu sunt sfânt. Eu, Domnul Dumnezeuul vostru” – aceste cuvinte erau adresate tuturor, dar și fiecăruia în parte, fără deosebire de vârstă sau sex, tuturor membrilor din adunarea Domnului. Sfințirea despre care vorbește cartea Levitic și pe care se bazează Petru poate fi atinsă (1 Petru 2:9). Există însă anumite condiții: trebuie să o dorești, să tinzi spre ea și să ceri putere de la Dumnezeu pentru ca ea să devină realitate în viață (Rom. 6:22). Noi, creștinii, suntem invitați prin Cuvântul inspirat: „Urmăriți pacea cu toți și sfințirea, fără de care nimeni nu va vedea pe Domnul” (Evr. 12:14).

Prin ce se manifestă sfințirea în viața de zi cu zi? Autorul cărții „Doar o viață”, Iurie Drumi, scrie: „Ceea ce mâncați și beți, cu cine împărțiți patul, cum faceți cumpărăturile, ce și cum vorbiți, în ce sunteți îmbrăcați și încălțați, cum vă raportați la bani (personali sau ai altcuiva), cum vă educați copiii, ce fel de protecție socială oferiți bătrânilor, celor în nevoie, orfanilor și văduvelor, care sunt relațiile pe care le aveți cu vecinii, cum diagnosticați bolile, cum și cu ce vă tratați, cu cine vă căsătoriți, care sunt regulile de igienă pe care le respectați ca bărbat sau femeie, cum vă rugați și cum vă închinați, cum sărbătoriți anumite evenimente, care sunt drepturile și obligațiile subalternilor și ale celor care conduc, care este modul în care vă raportați la străinii și refugiații din vecinătate, cum lucrați pământul și ce faceți cu roadele, cum îi judecați pe alții, cum manifestați milă și cum administrați pedeapsa celor care v-au greșit, ce faceți cu trupul unui om care nu mai este în viață sau cu cel al unui animal care a murit – toate acestea formează viața noastră de zi cu zi. Ea demonstrează dacă Dumnezeu se află pe primul loc”.

Biblia ne spune că „sfânt” și „sfințire” sunt cuvinte care pot fi aplicate doar în dreptul lui Dumnezeu, este o calitate ce



Îl deosebește de tot ceea ce a creat, de orice ființă (Ex. 15:11). Doar Dumnezeu este în mod desăvârșit sfânt și doar El este Izvorul sfințirii. În limba veche evreiască semnificația cuvintelor „sfânt” și „sfințire” era aceea de „pus deoparte pentru o slujbă sfântă”, „separat de păcat pentru Dumnezeu”. Sfințenia se manifestă prin neprihănire, prin curăția gândurilor și faptelor (Ef. 1:4; 4:1, 2). A atinge acest ideal moral înalt este posibil doar prin Isus Hristos și prin puterea Lui (In. 15:4, 5; Filip. 4:13).

Prima poruncă a Decalogului mai are o particularitate. În vechime, ea le reamintea evreilor despre Paștele veterotestamentar pe care Dumnezeu l-a instituit cu ocazia ieșirii lor din Egipt, iar astăzi ne amintește nouă, creștinilor, de Paștele nou-testamentar pe care Domnul Hristos l-a instituit în Biserica Sa înainte de a fi crucificat.

În cartea Exod (cap. 1-12) sunt descrise circumstanțele în care a fost instituit Paștele. Asupra Egiptului căzuseră cele 10 plăgi. Cea de a zecea fiind cea mai grea – moartea întâilor născuți. În ținutul Gosen, în care locuiau israeliții, nu căzuseră plăgile. Dumnezeu fusese protecția lor. Peste Egipt trebuia să treacă îngerul nimitor care avea misiunea de a nimici orice întâi născut – de la oameni până la dobitoace. Pentru ca să își protejeze poporul de această urgie nimicitoare, Dumnezeu le-a poruncit să îndeplinească un anumit ritual care a fost numit Paște. Era nevoie ca sângele mielului înjunghiat să fie uns pe ușorii ușilor locuințelor lor: „Voi vedea sângele și voi trece pe alături”. În locul primului născut murise mielul, iar îngerul nimitor a trecut pe alături. În casele egiptenilor care nu săvârșiseră ritualul pascal, au fost ucși toți întâii născuți. Cuvântul evreiesc „Paște” (pesah) înseamnă „miel”. Sensul lui literal este „a trece pe alături” sau „a trece peste”, „a rata ceva”. De aici sunt derivate și alte înțelesuri ale cuvântului „Paște” – „izbăvire”, „milă”, „exod”.

Mielul pascal îl prefigura pe Hristos, adevăratul Miel al lui Dumnezeu. Atunci când Isus a venit la Iordan ca să fie botezat, Ioan Botezătorul L-a prezentat norodului: „Iată Mielul lui Dumnezeu care ridică păcatele lumii” (In. 1:29).

Sosise ultimul Paște din viața pe pământ a lui Hristos cel veșnic. Înainte de

suferințele și moartea Sa pe cruce, acolo unde avea să fie jertfit ca Miel pascal, Hristos i-a adunat pe cei 12 ucenici. La această sărbătoare a Paștelui veterotestamentar, Isus a instituit serviciul divin al Paștelui nou-testamentar. Biblia ne spune că Dumnezeu este Singurul care poate să instituie o sărbătoare nouă, nimeni altcineva. Isus Hristos, ca Persoană a Dumnezeirii, Creator al cerului și al pământului, a instituit serviciul sfânt al Paștelui nou-testamentar. Participând mai întâi la Paștele veterotestamentar, El a pus apoi bazele sărbătorii nou-testamentare. Diferența dintre ele este aceea că în cadrul Paștelui nou-testamentar nu mai este nevoie să fie jertfit un miel, pentru că Hristos este Mielul care a fost jertfit. Isus instituie Paștele Noului Testament care mai este numit împărțire (1 Cor. 10: 16, 17) sau Cina Domnului. Hristos a instituit trei ritualuri în cadrul Paștelui nou-testamentar. Ele sunt interdependente, fiecare are semnificația lui simbolică și toate trebuie efectuate de către toți membrii Bisericii lui Hristos în timpul serviciului divin al Paștelui. Primul ritual este descris în capitolul 13 al Evangheliei după Ioan (v. 1-17). Obiceiul oriental obișnuit de ospitalitate a fost făcut obligatoriu de către Hristos în cadrul serviciului sfânt al Paștelui. „V-am dat o pilă ca și voi să faceți cum am făcut Eu”. Este ritualul spălării picioarelor, în care membrii bisericii își spală picioarele unii altora. După cum impune legea decenței, femeile spală picioarele femeilor, iar bărbații pe cele ale bărbaților. Acest ceremonial din cadrul sărbătorii Paștelui le amintește participanților la Cina Domnului de umilința lui Hristos. El, fiind Dumnezeu în trup omenesc, nu a considerat ca fiind o umilință faptul de a se pleca și de a spăla picioarele ucenicilor Săi. Umilința distruge tronul mândriei din inima omului. Între cei 12 ucenici avuseseră loc o ceartă înainte de sărbătoarea Paștelui: cine dintre ei este mai mare (Lc. 22:24)! Actul spălării picioarelor are rolul de a pregăti pe participanți să ia parte la celelalte două ceremonii care alcătuiesc Paștele nou-testamentar. Spălându-ne picioarele cu apă, ne amintim de botez și, în acest fel, reinnoim legământul pe care Dumnezeu l-a încheiat cu noi. Al doilea ritual din cadrul Paștelui nou-testamentar este împărțirea cu pâine (Mt. 26:26). Hristos ia în mâini pâinea nedospită, o binecuvântă, o rupe în

bucăți și o împarte ucenicilor: „Să faceți lucrul acesta spre pomenirea Mea”. Doar pâinea azimă, nedospită, este un simbol potrivit al trupului lui Hristos care a fost fără păcat. Cel de al treilea ritual include binecuvântarea și servirea vinului (Mt. 26:27). A binecuvântat vinul, a dat paharul ucenicilor, apoi a spus: „Acesta este sângele Meu, sângele legământului celui nou care se varsă pentru mulți spre iertarea păcatelor”. Vinul era nealcoolice, așa cum și pâinea era nedospită. Doar aceste simboluri sfinte îl pot reprezenta pe Hristos Cel fără de păcat, adevăratul Paște (1 Cor. 5:7, 8). În timpul Cinei Domnului Hristos și ucenicii Săi au băut suc de struguri nefermentat – „sângele strugurelui” (Deut. 32:14). În acest fel celebrău Paștele creștinii în primele trei secole după moartea și înălțarea lui Hristos.

Prima poruncă se încheie prin cuvintele de avertizare adresate de Dumnezeu: „Să nu ai alți dumnezeu în afară de Mine”. În cartea Exodului 12:12 este scris: „voi face judecată împotriva tuturor zeilor Egiptului, Eu, Domnul”. Aceste cuvinte mărturisesc despre faptul că în Egipt erau mai mulți zei. Egiptenii urmăreau descoperirea puterii „divine” în animale, plante, ape, vârfuri de munți, soare, lună și stele.

Pentru om, „dumnezeul” așezat în locul adevăratului Dumnezeu poate fi o persoană sau un obiect îndumnezeit, onorat ca virtutea principală, obiect de cel mai înalt respect. După cum vedem, prima poruncă din Decalog nu și-a pierdut însemnătatea pentru noi. Tot ceea ce permitem să ocupe primul loc în viața noastră, care aparține doar lui Dumnezeu, tot ceea ce iubim și prețuim mai mult ca orice, devine dumnezeul nostru. Bogați și săraci, învățați și neînvațați, oamenii de orice rang care pun orice altceva pe primul loc, și nu pe Dumnezeu, riscă să aibă alți dumnezei, călcând în acest fel prima poruncă.

Valorile materiale, autoritatea în societate, hainele frumoase, odihna, ocupațiile noastre și multe altele sunt necesare și utile, dar nu trebuie să ocupe primul loc și nici să devină factorul motivator din spatele acțiunilor noastre. Dumnezeu ne cheamă să-I dăm Lui primul loc și să Îl iubim mai mult decât orice (Mt. 22:37, 38).

## FOARFECELE STRĂLUCITOR

V-a rugat vreodată copilul dumneavoastră să îi dați foarfecele? Cât sunt de atrăgătoare aceste obiecte pentru copii! Cât de mult își doresc să le poată mânui! Ei consideră că ar fi foarte fericiți să facă acest lucru. Dar mânuțele mici și ochisorii sclipitori ai copilului sunt mult prea prețioși pentru a risca și a le împlini această dorință periculoasă. De aceea apar lacrimile, plânsul, țipetele. Micuțul crede că tatăl este rău, pentru că refuză să îi îplinească dorința. Dar, după mulți ani, el va înțelege cât de înțelept a fost refuzul tatălui.

Nu se întâmplă același lucru și cu noi,

copiii lui Dumnezeu? De multe ori și noi tindem spre ceea ce ne atrage crezând că nu vom putea merge mai departe, nu vom putea trăi fără acel lucru. Insistăm în rugăciune, vărsăm lacrimi cerându-I lui Dumnezeu să ne dea ceea ce ne dorim. Ni se pare că Cel Atotputernic este împietrit, dacă nu răspunde rugăciunii noastre. Dar Tatăl Ceresc, în atotștiința Sa, care nu se compară cu înțelepciunea niciunui tată pământesc, vede suferințele pe care le-ar aduce împlinirea cerințelor din rugăciunea noastră. În mila Sa, Dumnezeu nu ne poate da ceea ce noi cerem.

Hristos ne-a iubit, așa ne spune Cuvântul Său, pe când eram vrăjmași cu Dumnezeu. Lăsând slava cerului, El

a murit pentru noi pe cruce. Iar astăzi, când ne-am făcut copiii Săi, El nu ne lipsește de nici un bine real de care ne-am putea bucura. „Căci Domnul Dumnezeu este un soare și un scut, Domnul dă îndurare și slavă, și nu lipsește de niciun bine pe cei ce duc o viață fără prihană” (Ps. 84:11). Iubirea Lui se manifestă prin faptul că nu ne dă tot ceea ce îi cerem, pentru a ne feri de multe urmări dureroase!

Încredeți-vă în Dumnezeu, lăsați să se usuce lacrimile care curg în zadar și nu mai cereți „foarfecele strălucitor” care este nefolositor și periculos pentru dumneavoastră!

M. Gaan



## CE ABILITĂȚI TREBUIE SĂ AIBĂ UN CREȘTIN ADEVARAT?

**Ce este creștinismul? Religie, credință, concepție despre lume și viață, stil de viață. Nu degeaba Isus Hristos era numit Învățătorul. Deci, creștinismul nu este doar ceva în care trebuie să crezi, ci este și ceva ce trebuie să înveți. Vă înșelați dacă credeți că vorbim aici despre dogme religioase austere.**

Să vedem ce a vrut să ne învețe marile Învățător.

### 1. Să iubim

Conform cuvintelor lui Isus, aceasta este cea mai importantă disciplină. Când a fost întrebat: „Învățătorule, care este cea mai mare poruncă din lege?”, Isus a răspuns: „„Să iubești pe Domnul Dumnezeu-tău cu toată inima ta, cu tot sufletul tău și cu tot cugetul tău.” Aceasta este cea dintâi și cea mai mare poruncă. Iar a doua, asemenea ei, este: „Să iubești pe aproapele tău ca pe tine însuși.” În aceste două porunci se cuprinde toată Legea și Prorocii.” (Mt. 22:36-40).

Conform cuvintelor lui Hristos, iubirea este caracteristica prin care pot fi recunoscuți ucenicii Săi: „Prin aceasta vor cunoaște toți că sunteți ucenicii Mei, dacă veți avea dragoste unii față de alții” (In. 13:35). Dar cum putem învăța să iubim? „Regula care ni se aplică tuturor este foarte clară: nu pierdeți timp gândindu-vă dacă vă iubiți aproapele; comportați-vă în așa fel de parcă îl și iubiți deja” - a scris filosoful creștin C. S. Lewis. Învățați să faceți binele, să vedeți problemele celor din jur, să fiți de folos în societate, să iubiți cu fapta, nu doar prin cuvinte.

### 2. Să credem

Cele mai multe greșeli pe care le comitem în viață sunt făcute din lipsă de credință. Aș spune chiar că păcatul este o boală care apare în urma deficitului vitaminei credință. Ea a apărut pentru prima dată în Eden, atunci când Adam și Eva s-au îndoit de faptul că Dumnezeu le vrea doar binele, și continuă până astăzi. Isus în repetate rânduri a subliniat importanța credinței: „„Tu zici: „Dacă poți!”... Toate lucrurile sunt cu putință celui ce crede!” (Mc. 9:23), „Credința ta te-a mântuit” (Lc. 7:50), „Facă-se după credința voastră” (Mt. 9:29). Credința joacă un rol crucial în salvarea noastră: „Totuși, fiindcă știm că omul nu este socotit neprihănit prin faptele Legii, ci numai prin credința în Isus Hristos, am crezut și noi în Hristos Isus, ca să fim socotiți neprihăniți prin credința în Hristos, iar nu prin faptele Legii; pentru că nimeni nu va fi socotit neprihănit prin faptele Legii” (Gal. 2:16). La întrebarea: „Ce să fac ca să fiu mântuit?”, apostolul Pavel a răspuns: „Crede în Domnul Isus și vei fi mântuit” (Fapte 16:31).

Credința creștină nu este doar acceptarea doctrinelor unei biserici, ci este o viață plină de încredere în Dumnezeu. Este încrederea în faptul că El te iubește, îți dorește cel mai mare bine și poate face tot ceea ce este nevoie pentru aceasta și chiar imposibilul (în ochii tăi). Este o viață trăită conform credinței, pentru că „credința fără fapte este moartă” (Iac. 2:20). „Și, fără credință, este cu neputință să fim plăcuți Lui! Căci cine se apropie de Dumnezeu trebuie să creadă că El este și că răsplătește pe cei ce-L caută” (Evr. 11:6).

### 3. Să iertăm

Este una dintre cele mai grele discipline, dar trebuie să ne-o însușim: „să ierți orice aveți împotriva cuiva, pentru ca și Tatăl vostru care este în ceruri să vă ierte greșelile voastre” (Mc. 11:25). A ierta nu înseamnă a scuza anumite fapte rele, a oferi din nou încredere sau a oferi a doua șansă. Poate fi și aceasta, dar nu implică neapărat acest lucru. A ierta înseamnă a înceta să judeci și să urăști. Așa cum spunea un personaj dintr-un film: „Ierți numai o singură dată, dar urăști toată viața”.

### 4. Să nu fim egoiști

„Atunci Isus a zis ucenicilor Săi: „Dacă voiește cineva să vină după Mine, să se lepede de sine, să-și ia crucea și să Mă urmeze” (Mt. 16:24). Există multe interpretări ale expresiei „să ia crucea”. Dar „a te lepăda de sine” este clar că înseamnă să renunți la egoism, la împlinirea dorințelor păcătoase în folosul împlinirii voinței lui Dumnezeu și a iubirii față de semenii. Apostolul Pavel scrie: „Purtați-vă sarcinile unii altora și veți împlini astfel legea lui Hristos” (Gal. 6:2), „Fiecare din voi să se uite nu la foloasele lui, ci și la foloasele altora” (Filip. 2:4).

### 5. Să avem comuniune cu Dumnezeu

Însuși Isus, fiind Fiul lui Dumnezeu, a avut nevoie de comuniune cu Tatăl (Mc. 1:35; Lc. 6:12). Pentru noi, fiind slabe și păcătoase, acest lucru ne este imposibil! Henri Caffarel, preot catolic, autor al cărții „100 de scrisori despre rugăciune”, observa: „Rugăciunea este acel timp în care omul, eliberându-se de iluzia propriei autonomii în care cade de multe ori, recunoaște din nou dependența lui profundă (de Dumnezeu – n. r)”. Se poate vorbi mult despre rugăciune, vreau însă să mai adaug doar că nu sunt importante doar sinceritatea și credința, ci și stăruința. „Stăruieți în rugăciune, vegheați în ea cu mulțumiri” (Gal. 4:2). Primele încercări de a găsi timp și un loc în fiecare zi pentru comuniune cu Dumnezeu nu vor fi ușoare. Dar anume rugăciunea vă va ajuta să însușiți celelalte lecții. Fără ea va fi imposibil! Succes la învățat!

Anastasia Pacina



# IUBIREA

## SE ASEAMĂNĂ CU ...

### UN EFORT ?

Fiind autor al unor materiale despre familie, am primit într-o zi o scrisoare emoționantă. Era „un strigăt al sufletului”. Nu era o scrisoare isterică sau scrisă cu nervi, mai degrabă interlocutoarea făcea o încercare simpatică de a-mi deschide ochii asupra unor lucruri evidente pentru ea. Care erau acestea?

De exemplu, ea vorbea despre cât este de greșit să scrii despre viața de familie ca despre un câmp de lucru asupra ta însuși și asupra relațiilor. Pentru aceasta, aduce argumente de felul următor: „Iubirea ar trebui să îl inspire pe om. Dacă în relația de căsătorie apar greutăți din anumite motive, este dificil; dacă oamenii stăruie asupra lor înșiși și își pun anumite limite pentru a nu se despărți, nu ar fi mai bine să se despartă? De ce să îi învățăm pe un bărbat și o femeie o conviețuire ciudată, când ar putea să întrerupă relația care îi epuizează și să construiască una nouă?! Nu mai trăim în vechime, atunci când femeia nu putea supraviețui fără bărbat, fiind obligată să se adapteze la orice, să se „obișnuiască”. De ce ar mai trebui oamenii de astăzi să rabde, să aibă răbdare dacă nu se potrivește, dacă au pierdut confortul sufletesc?”

Vi se par convingătoare aceste argumente? Imaginați-vă că nu aveți convingeri religioase, că nu luați în considerare Legea lui Dumnezeu, gândiți pur și simplu omenesc. Totuși, în acest punct de vedere „este ceva”? Și poate cineva să se opună serios sloganurilor care sunt atât de simple și plăcute mândriei? Putem să amintim copiii: dacă nu avem anumite convingeri religioase, putem lua în considerare copiii! Dar la copii s-au gândit deja alții care au avansat ideea modernă și populară conform căreia este mai bine ca un copil să trăiască cu o mamă singură, care este liniștită și care îl respectă, decât într-o familie conflictuală, în care există tensiuni între părinți, iar relațiile sunt instabile și neconfortabile.

Cuvintele Apocalipsei despre interzicerea adulterului nu seamănă cu gândirea seculară care nu mai privește de mult relațiile ca fiind ceva stabil. Dimpotrivă, un grup de psihologi contemporani consideră că criteriul unei relații „corecte” este dat, în primul rând, de confortul psihologic al participanților, iar percepția asupra confortului este schimbătoare.

Nu are nici un sens să mai vorbim despre faptul că noțiunea de „confort” nu se regăsește printre cuvintele „noastre”, este străină creștinismului. Confortul nu are nimic greșit în sine, dar este la un nivel inferior bucuriei, este mai puțin decât fericirea, nu este fericire și nu se poate asemăna cu iubirea. Dar dacă nu ați reușit să creșteți pentru a experimenta cele enumerate mai sus, puteți să căutați măcar confortul. Chiar și numai din acest punct de vedere, ideea întreruperii relației de căsătorie din cauza pierderii confortului pare foarte ciudată. Încercați să vă imaginați această situație

din perspectiva realității vieții, și nu prin prisma spiritualității.

V-ați cumpărat o pereche de pantofi noi. La început nu v-ați simțit prea confortabil în ei – cu greu le purtați, dar sunt frumoși și de efect. Apoi încălțămintea s-a așezat pe picior, a apărut confortul, dar... călcăiul a căzut.

Din nou simțiți disconfort. Trebuie să depuneți puțin efort, să duceți pantofii la reparat, să le puneți călcăiul pentru a le purta, în sfârșit, confortabil. Dar poate ar fi mai bine să îi aruncați și să cumpărați alții noi, din nou să îi purtați până se dau pe picior, din nou să aveți bătăături... Și tot așa de vreo patru ori în fiecare sezon. În care dintre aceste situații veți avea mai multe șanse ca în cele din urmă să vă bucurați de confort?

Chiar și persoanele care caută în relațiile pe care le au doar confortul psihologic, merg pe o cale greșită dacă încearcă să îl obțină printr-un permanent „schimb de parteneri”. La primele întâlniri nu poate exista nici un fel de confort în relația dintre cei doi. Îndrăgostire, euforie pot exista. Dar dincolo de acestea este multă închistare, rușine, nu există încredere deplină unul în celălalt. Fiecare încearcă să arate în fața celuilalt partea sa cea mai bună. Comunicare aprofundată apare mai târziu și este un proces progresiv care durează veșnic. Oamenii care au reușit să se deschidă unul față de altul cu adevărat în cadrul relației de căsătorie, vor înțelege cu timpul faptul că procesul de cunoaștere al celuilalt este nesfârșit. Doar la acest nivel de deschidere și apropiere este posibil să se ajungă la ceva asemănător „confortului psihologic” și, de asemenea, la afecțiune profundă și la dragoste.

Dar întreruperea relațiilor în primul an al căsătoriei și intrarea într-un număr nesfârșit de relații noi face ca persoana să rămână pentru totdeauna în această stare de căutare pentru ceva mai bun. Ea nu va putea cu nimeni și niciodată să trăiască acea relație adevărată de apropiere, ceea ce înseamnă că îi este garantat disconfortul veșnic al unui debutant pe scenă în fața unui singur spectator – noul „partener”.

Pe de altă parte, exemplul cu pantofii nu este cel mai bun – viața de cuplu merită o comparație mult mai înaltă. Atunci ne vom imagina relația dintre părinți și copii. Nimănui nu i-a trecut prin cap să dezvolte ideea conform căreia atunci când procesul educării o lipsește pe mamă de „confortul psihologic”, copilul poate fi dus la casa de copii. Nu, specialiștii caută forme și metode de educare și comunicare, oferă modalități de „ușurare psihologică” pentru părinții uneori oboșiți... Dar nimeni nu se îndoiește de faptul că a oboși sau a simți disconfort în procesul de educare a copiilor este ceva normal, pur și simplu trebuie să poți să faci în așa fel încât oboseala și emoțiile negative să nu ocupe primul loc în relații.

Partenerii din cuplu nu sunt mai puțin apropiați unul de altul (sau cel puțin nu ar trebui să fie) decât sunt părinții de copii. De aceea este ciudat să privim relația lor dintr-o poziție diametral opusă: „Nu a mers, nu trebuie să depunem nici

un efort”. Îl dăm „la casa de copii”, dacă putem spune astfel...

Ni se mai spune că relațiile care cer un anumit efort sunt ciudate. Dar nu cumva este ciudată viața celui care nu este obișnuit să se străduiască? Este plictisitor să ne înfrânăm, este greu să ne abținem, este dificil să acceptăm compromisul? Dar aceste greutăți sunt considerate normale, conform psihologiei vârstelor până la opt-nouă ani. Chiar de la această vârstă, omul începe treptat să dezvolte obiceiul acțiunilor arbitrare (care au loc atunci când nu prea vrem, dar înțeleg că trebuie), treptat se dezvoltă autocontrolul, capacitatea de a controla emoțiile. În adolescența târzie, deținem parțial arta cedării reciproce... și dintr-o dată, copilul care a crescut declară la 20-30-40 de ani că acest lucru nu mai este actual!

Nu este nevoie să faceți nimic în cadrul căsniciei, dacă nu vreți, nu aveți pentru ce să vă controlați emoțiile, renunțați la compromisuri... Persoana matură se va reîntoarce în copilărie în relația cu sexul opus și va acționa după principiul: „Încearcă să strângi cuburile... Nu reușești... Ah, gata! Ia-ți cuburile, eu merg să mă joc cu altele!” Deci, ni se propune să devenim infanții care am crescut prea repede din punct de vedere fizic, dar nu avem un intelect social suficient dezvoltat. Chiar vrem acest lucru?

Viața din cadrul relației de căsătorie ne oferă ocazia unică de a ne maturiza. Ea îl învață pe om să își însușească toate fațetele noi ale responsabilității, dezvoltă intelectul social și emoțional – capacitatea de a simți emoțiile și nevoile celuilalt, știința interacțiunii constructive și rezolvarea conflictelor vă oferă ocazia de a învăța și de a combina în viață toate noile roluri sociale (fiică, soție și prietenă, mamă, educator, bunică...). Este imaginea „ideală”, ea descrie căsnicia în care oamenii sunt gata să învețe și să își asume responsabilități, să caute modalități de a se înțelege și de a se deschide unul față de celălalt. Dar este important ca în căsătorie acest ideal să fie cel puțin potențial posibil. Nu poate fi atins deodată, dar trebuie să tindem spre el.

Dar în „relațiile” din care ni se spune să ieșim” atunci când întâlnim primele greutăți, doar pentru a nu le transforma în „rutină, muncă și disconfort”, nici măcar la nivel potențial nu există aceste praguri ale modernizării psihologice. Ei propun ca oamenii să rămână în rolul de copil, care atunci când se confruntă cu primele probleme doar se supără și spune: „Ah, e prea greu, nu mai vreau”.

Este imposibil ca în iubire și în căsnicie să nu fie depus nici un „efort” – acestea presupun „împletirea” unuia cu celălalt, două suflete total diferite, care nu aveau nimic în comun (este ușor pentru plop să străpungă asfaltul?). Căsnicia este maturizare, iar ea nu are loc niciodată fără nori. Dar treptat apare și bucuria cu totul specială a unității, înțelepciunea matură și căldura armoniei în gândire.

Ceea ce este cu mult mai presus decât „confortul psihologic”.

Elena Fetisova





## CE SĂ FACEM CU NERVII?

**Ați avut ocazia să vedeți un om care nu este niciodată iritat, nu se mânie și nu se enervează? Din păcate, pentru majoritatea dintre noi nu este deloc simplu să ne controlăm nervii și iritabilitatea. De regulă, furtunile noastre emoționale aduc suferință, în primul rând, celor mai apropiați. Cum să învățăm să controlăm aceste emoții negative? Care sunt rețetele psihologice și spirituale care ni se oferă?**

Pentru a ne oferi consiliere cu privire la această problemă, am apelat la Galina Ștele, psiholog, doctor în teologie.

Pentru a învăța să controlăm iritabilitatea și nervii ar trebui ca în fiecare situație concretă în care ne aflăm să încercăm să descoperim cauza. Există un șir de factori care, de obicei, duc la apariția emoțiilor negative:

- Dezamăgirea;
- Așteptările neîmplinite;
- Încălcarea teritoriului personal;
- Circumstanțele neprevăzute;
- Obiceiurile celor apropiați;
- Critica;
- Informația insuficientă;
- Relațiile lipsite de respect;
- Ignorarea.

Voi da câteva exemple. Cineva spune că luna de miere se termină atunci când pantofii soțului sunt aduși de câine, iar soția începe a bombăni. Este adevărat că la scurt timp după nuntă majoritatea cuplurilor se confruntă cu probleme legate de relații. Vreau să vă împărtășesc o situație reală. Doi tineri au hotărât să se căsătorească. Au fost educați în familii

diferite. Mama lui era casnică și totdeauna îi servea tatălui micul dejun, prânzul și cina. Dar mama ei era femeie de afaceri, iar tatăl petrecea cel mai mult timp în bucătărie. Așadar, în dimineața de după nuntă el se trezește și se uită la ceas – ora 11. Vrea să mănânce, dar soția doarme. El o trezește cu gingășie: „Draga mea, trezește-te, este ora 11”. Ea se trezește, se uită la ceas și adoarme din nou. El îi spune acum mai apăsător: „Este timpul să ne trezim”. Văzând că aceasta nu are efect, adaugă: „Vreau să mănânc”. Ea îi răspunde: „Ja ceva din frigider și mănâncă”. Aceste cuvinte îl fac să se irite, să se simtă jignit și nervos... Cauza este că i-au fost înșelate așteptările.

Critica este foarte dureroasă mai ales când vine de la rudele noastre. Prima reacție este aceea de a ne îndreptăți sau de a răspunde dur. Dar mai bine ar fi să așteptăm până când valul de indignare din sufletul nostru trece și apoi, fără a ataca și fără a ne îndreptăți, să mulțumim pentru observația critică.

Noi interpretăm în mod greșit aceste reacții gândind că, dacă partenerul ne-ar iubi, s-ar purta și ar reacționa așa cum o facem noi atunci când iubim. De aceea ar trebui să depunem eforturi ca de fiecare dată să îl înțelegem pe celălalt. În felul acesta, ne va fi mai ușor să îl iertăm.

Alteori, cauza ieșirilor nervoase este informația insuficientă. Vă dau un exemplu. Un bătrân stă în scaunul lui la cinematograful și se uită la un film. Dar, în spate, un adolescent tot comentează în șoaptă. Bărbatul așteaptă ca, în cele din urmă, băiatul să înceteze, dar el continuă să vorbească mereu în șoaptă. Iritarea se transformă treptat în nervi. Pentru că nu mai poate să se stăpânească, bătrânul se întoarce pentru a-i face observație. Dar... spre surprinderea lui, vede că acesta

comentează filmul pentru un orb.

Ne îndreptăm spre Cartea Cărților pentru sfat: „Știți bine lucrul acesta, preaiubiții mei frați! Orice om să fie grabnic la ascultare, încet la vorbire, zăbavnice la mânie; căci mânia omului nu lucrează neprihănirea lui Dumnezeu” (Iac. 1:19-20). Chiar avem nevoie să învățăm să îi ascultăm pe ceilalți.

„Mâniati-vă și nu păcătuiți; să nu apună soarele peste mânia voastră” (Ef. 4:26). Aceste cuvinte ne spun că vor exista situații în viața noastră în care ne vom enerva. Dar trebuie să rezolvăm situația apărută înainte de apusul soarelui, altfel vom adormi cu o inimă mâhnită. Chiar dacă mâniindu-ne am păcătuit, este foarte important să ne împăcăm. Cuplurile care respectă această regulă biblică spun că în ea se ascunde secretul unei familii fericite.

Iertarea joacă un rol crucial în situațiile conflictuale. Vă mai amintiți de câte ori ne-a sfătuit Isus să iertăm? „De șaptezeci de ori câte șapte” (Mt. 18:22), ceea ce înseamnă că trebuie să iertăm fără măsură. Acest lucru nu este întâmplător. Iertarea este un dar în sine. Lipsa iertării este o otrăvă care ne distruge. Dar, de multe ori, întârziem să cerem și să oferim iertare. Vrem ca celălalt să înțeleagă faptul că ne-a pricinuit durere. Ne iubim pe noi înșine și ne plângem de milă. Suntem tulburați de simțământul nedreptății care ni s-a făcut.

În cadrul conflictelor din familie, cel care este mai matur trebuie să meargă să ceară primul iertare. El va aduce vindecare relației distruse. Fie ca Domnul să vă ajute în acest demers!

*Material pregătit de Ina Ivanova*



# MARELE MAESTRU

Această istorie s-a întâmplat demult. Un tată i-a dăruit fiicei sale un ceas la împlinirea vârstei de 18 ani. Era un ceas scump și în ediție limitată, făcut de un ceasornicar foarte cunoscut al acelor timpuri.

Au trecut anii. Fata aceea a devenit mamă, iar tatăl ei nu mai era în viață. Rămăsese doar amintirea despre el – ceasul care încă măsoara timpul. Dar, într-o zi, ceasul s-a oprit... Femeia s-a întristat foarte tare, pentru că nu era un ceas obișnuit, ci era o amintire de la tatăl ei. L-a dus la un atelier, dar meșterul a încrucișat mâinile și a spus:

- Nu vă pot ajuta cu nimic, niciodată nu va mai putea merge ca până acum.

Dezamăgită, femeia a luat ceasul în mână și atunci privirea ei a căzut pe semnătura inscripționată pe spate: era a meșterului care făcuse ceasul. Femeia a înțeles că el era ultima ei speranță!

Cu multă trudă l-a găsit pe meș-

terul care, din fericire, era încă în viață. Când a ajuns la el, i-a întins ceasul fără să îi spună nici un cuvânt... Meșterul l-a recunoscut. Era creația lui.

- Veniți mâine la aceeași oră, - i-a spus el.

Ziua următoare femeia a venit din nou la casa ceasornicarului care ținea în mână ceasul reparat, indicând ora exactă.

- Cum de l-ați putut repara? Mie mi se spusese că nu poate fi reparat! – a rostit femeia cu lacrimi în ochi.

- Eu am făcut acest ceas și tot eu

știu cum să îl repar! – a răspuns ceasornicarul.

Chiar dacă toți cei din jur vă vor spune că nu se mai poate face nimic (ați fost dat afară de la lucru, căsnicia s-a nărui, aveți o boală incurabilă), Dumnezeu spune: „Eu sunt Creatorul a tot ceea ce există, Eu știu cum să repar!”. Noi suntem ceasurile care poate că s-au „stricat” cu timpul din cauza greutăților vieții. Dar avem un Meșter – Dumnezeu, în mâinile Căruia putem să îndeplinim scopul pentru care am fost creați și să funcționăm din nou așa cum trebuie!

*Svetlana Vhitova*

## CE ÎNSEAMNĂ „MÂINE”?

Bucurați-vă astăzi de viață și fiți fericiți! Ce înțeles are cuvântul „mâine”?

Pentru mulți, „mâine” înseamnă „nu acum”, sau „puțin mai târziu”. Totuși, la miezul nopții, acele ceasornicului schimbă cifrele și acel „mâine” devine „astăzi”.

Oamenilor le place să lase totul „de azi pe mâine”: să predea o lucrare șefului, să facă ordine în apartament, să arunce gunoiul. Mai visăm ca mâine să începem să facem sport și să ne facem ordine în viața personală.

Fumătorii spun că mâine vor renunța la fumat, iar dependenții de alcool promit că mâine vor renunța la băut.

Copiii promit că mâine vor veni la părinții pe care nu i-au văzut de multă vreme, iar noi promitem că mâine ne vom întâlni cu prietenii cu care comunicăm doar la telefon.

Pot fi aduse multe astfel de exemple. Dar când va veni acest „mâine”?

Scarlett O'Hara a spus cândva o frază care a devenit celebră: „Nu vreau

să mă gândesc la acest lucru astăzi, mă voi gândi mâine”. Așa facem de multe ori: tot ceea ce este important lăsăm pe mâine, chiar dacă poate fi făcut astăzi.

Trebuie să începem să acționăm în acel moment în care vrem să facem ceva sau să acționăm. Nu merită deloc să pierdem timpul cu lucruri nefolositoare, am putea să facem ceva ce plănuiam de mult timp.

Iată un exemplu care poate că ne va face să ne gândim dacă chiar se merită să lăsăm pe mai târziu ceea ce ne-am propus să facem.

Un bărbat a scos din dulap o cutie frumoasă cu un cadou. Deschizând-o, a găsit în ea o minunată lenjerie de mătase pentru femei.

El i-a adus acest cadou soției din New York în urmă cu nouă ani. Ea nu o îmbrăcase niciodată, nu găsisse o ocazie potrivită și o lăsa pe mâine. Murise și nu îmbrăcase niciodată cadoul primit de la soțul ei.

Nu păstrați lucrurile până la sfârșitul vieții, fiecare zi pe care o trăim este una deosebită.

Observați mai des zâmbetele celor apropiați și mai rar certurile. Petreceți mai mult timp cu prietenii și cu cei apropiați, nu îl consumați cu jocurile pe calculator sau privind la TV.

Recunoașteți faptul că nu cu mult timp în urmă ne miram de apusul soarelui, de frumusețea incredibilă a naturii. Dar astăzi lăsăm toate acestea pentru mâine, pentru că nu avem timp pentru ele.

Și încă ceva... Uitați de vesela veche! Scoateți din dulap tacâmurile noi pe care le păstrați pentru ocaziile speciale. Folosiți-le astăzi, credeți-mă – mâine vă va aduce ceva nou.

Iar persoanei iubite spuneți-i astăzi cuvinte de dragoste, exprimați-vă emoțiile, pentru că mâine s-ar putea să nu mai vină.

*Oxana Tomaliak*





## PUTEREA RUGĂCIUNII PĂRINTEȘTI

### CUM SĂ ÎNVĂȚĂM SĂ NE RUGĂM PENTRU COPIII NOȘTRI

Este cea mai măreață activitate de pe pământ, una dintre cele mai grele și mai pline de responsabilitate. Este capabilă să aducă o mare bucurie sau o mare durere. Nimic altceva nu îmbogățește sufletul așa de mult și, totodată, nimic altceva nu poate aduce așa de multă dezamăgire. Niciuna dintre sferile existenței umane nu ne permite să experimentăm un extaz mai mare și clipe de inspirație mai profunde. Pe de altă parte, niciuna dintre ele nu aduce așa de multă amărăciune ca atunci când lucrurile nu decurg după cum ne-am fi așteptat.

### EDUCAREA COPIILOR

Cuvântul „educație” naște emoții dintre cele mai diferite în sufletul celor maturi. Toate puterile noastre le punem în slujba educării copiilor. Atunci când ni se pare că am ajuns la succes, o nouă etapă din viața copiilor noștri ne pune înaintea alte provocări. Uneori, plutirea noastră pe această mare involburată este cât de cât lină, pentru ca dintr-o dată să vină furtuna și valurile să se ridice deasupra capetelor noastre. De multe ori, suntem cuprinși de dezamăgire și suntem gata să renunțăm: fie ce-o fi, lasă ca valurile să ne înghită.

Vreau însă să vă încurajez. Nu ar trebui să ne lăsăm în voia stihțiilor. Viața copiilor noștri nu trebuie să fie dirijată de întâmplare.

Nu este necesar să mergem nervoși prin cameră în așteptarea „surprizelor” pe care ni le pot face copiii. Nu ar trebui să ne temem de apropierea unei anumite perioade din viața lor, în care credem că pericolul îi pânzește la tot pasul. Nu putem să fim părinți perfecți, dar putem să schimbăm în bine viața copiilor noștri, începând chiar de azi. Nu contează ce vârstă are copilul: un fiu de 30 de ani care a trecut deja prin trei divorțuri (și toate trei din cauza dependenței lui de băuturi spirtoase) are nevoie de rugăciune în aceeași măsură ca și un copil de trei zile, care ne pare desăvârșit. Oricare ar fi vârsta copiilor noștri, rugăciunile noastre vor avea doar efecte pozitive. Scopul rugăciunii nu este acela de a încerca să schimbăm viața copiilor noștri

prin propriile puteri, ci în a ne adresa Părintelui desăvârșit – Tatălui nostru – resc. În felul acesta, înaintând pas cu pas, învățând să mijlocim pentru copiii noștri, ar trebui să îi spunem lui Dumnezeu în rugăciune toate detaliile vieții lor.

În această practică se ascunde o mare putere ale cărei granițe nu pot fi cuprinse de om. De aceea nu merită să lipsim de prețuire puterea rugăciunii părintești.

Din păcate, părinții mei nu au fost niște exemple demne de urmat. Cu timpul, am înțeles că, fără să vrem, noi copiem exemplul părinților noștri și repetăm greșelile din viața lor la care am fost martori. Într-un moment de slăbiciune, imaginile din copilărie revin atât de pregnant în memoria noastră și avem nevoie să înțelegem ce se întâmplă și să rezolvăm această problemă. În astfel de momente rostim cuvinte care îi pot răni profund pe copiii noștri. Acest lucru este agravat de un sentiment de vinovăție față de copii, care are rădăcini în noi și crește la proporții monstruoase. Din fericire, în viața mea a fost un om care m-a ajutat să trec peste greutăți și datorită susținerii lui am reușit să depășesc această problemă, fără a-mi afecta copilul. Dar nu toți părinții ies învingători în aceste situații.

Considerându-mă o mamă rea, mă enervam și eram îngrijorată după nașterea primului copil. Mă temeam să nu îi provoc aceași traumă pe care mi-o provocase mama mea. Am citit toate cărțile despre educație pe care le aveam în casă și depuneam toate eforturile să fiu prezentă la orice seminar despre educarea copiilor. Mă străduiam să aplic toate informațiile primite, dar nu era de ajuns. Eram chinată de temeri nenumărate cu privire la dezvoltarea spirituală, emoțională și intelectuală a fiului meu, dar cel mai tare mă speria gândul că i s-ar putea întâmpla ceva rău. Putea fi răpit, putea să se înecă, să aibă un accident rutier și să fie grav rănit. Putea să se îmbolnăvească, să fie abuzat sau să moară. Teama cu privire la viitorul copilului mă paraliza. Pentru că nu făceam nici un efort de a domoli această îngrijorare maternă, orice articol sau emisiune de știri care prezenta infracțiuni comise asupra copiilor adăncea și mai

mult teama cu privire la copilul meu. Era peste puterile mele.

Odată, pe când eram deznădăjduită, m-am rugat: „Doamne, nu mai rezist! Nu pot să îmi supraveghez copilul 24 de ore pe zi. Vreau să am pace în suflet. Ce să fac?”

Eu și soțul meu ne încredeam pe deplin în Dumnezeu și știam că doar El poate avea grijă de fiul nostru.

Era imperios necesar să ne rugăm pentru toate sferile vieții lui Cristofor. Conștientizând acest fapt, am înțeles: dacă începe să mă chinuie teama cu privire la fiul meu, înseamnă că Duhul Sfânt îmi atrage atenția cu privire la anumite probleme ale lui pentru care trebuie să mă rog. Și atunci când mă rugam pentru Cristofor și îl predam în mâna lui Dumnezeu, El mă elibera de chin și de teamă. Dar aceasta nu însemna că nu era nevoie să mă mai rog pentru această problemă, dar, pentru un timp, povara de pe umerii mei era ridicată. Și imediat ce apărea din nou această problemă, începeam din nou să mă rog pentru ea. Am învățat să fac tot ceea ce depindea de mine pentru educarea fiului meu, iar ceea ce mă depășea, așezam înaintea Domnului în rugăciune. Dumnezeu nu mi-a promis că niciodată nu se va întâmpla nimic rău cu fiul meu, dar rugăciunea a descătușat puterea lui Dumnezeu care a început să lucreze în viața lui Cristofor și să îl păzească. Atunci am căpătat pace.

De asemenea, am înțeles faptul că în rugăciune nu trebuie să îi cer lui Dumnezeu să împlinească dorințele mele egoiste cu privire la copilul meu. Aceasta va aduce doar la dezamăgire, atunci când ceea ce am cerut noi nu mai este oferit. Multora dintre noi ne este cunoscută această rugăciune: „Doamne, Te rog să faci în așa fel ca, atunci când Cristofor va crește, să se căsătorească cu fiica prietenilor noștri cei mai buni” (ar fi o idee bună să ne înrudităm cu părinții ei). Sau: „O, Doamne, Te rog să faci în așa fel încât Liza să fie bine primită în această școală” (aș fi mai liniștită dacă s-ar întâmpla așa). Bineînțeles că nu am spune niciodată aceste lucruri cu voce tare, dar ele rămân în subconștient și continuă să ne influențeze, determinându-ne să îi impunem lui Dumnezeu dorințele







noastre. De aceea, eu am ales un alt fel de rugăciune: „Doamne, învață-mă să mă rog pentru copilul meu. Învață-mă să îl educ conform poruncilor Tale și fie ca voia Ta să se împlinească în viața lui”.

Atunci când s-a născut Liza, după patru ani și jumătate, deja știam cum să mă rog pentru ea, fără a înlocui ceea ce îi este necesar cu propriile mele dorințe. Așa se face că am mijlocit în mod activ pentru fiica mea. În următorii 12 ani, Dumnezeu a continuat să răspundă în mod minunat rugăciunilor mele, iar astăzi văd rezultatul lor.

Eu și soțul meu simțim că Dumnezeu are grijă de copiii noștri, iar ei îl recunosc cu bucurie și îl respectă, pentru că atunci când părinții se roagă pentru copiii lor, puterea lui Dumnezeu acționează în viața lor.

### CE ESTE RUGĂCIUNEA ȘI CUM ACȚIONEAZĂ EA

Rugăciunea nu este o simplă listă cu cereri pe care i-o prezinți lui Dumnezeu. Ea presupune recunoașterea prezenței Lui Dumnezeu în viața dumneavoastră și căutarea călăuzirii Lui.

Biblia spune: „...Căci Eu îl cunosc și știu că are să poruncească fiilor lui și casei lui după el să țină Calea Domnului, făcând ce este drept și bine” (Geneza 18:19). Dumnezeu ne dă autoritate părintească aici pe pământ și atunci când acceptăm această autoritate, ne oferă și puterea Sa. Pentru că este puterea Lui, nu a noastră, noi devenim doar niște vase umplute cu această putere. Atunci când ne rugăm, permitem acestei puteri să acționeze, recunoscându-ne neputința. Prin intermediul rugăciunii ne smerim înaintea lui Dumnezeu, spunând: „Am nevoie de prezența și puterea Ta, Doamne. Fără Tine sunt neputincios”. Atunci când nu ne rugăm, este ca și cum I-am spune lui Dumnezeu că nu avem probleme sau că puterea noastră este suficientă pentru a le rezolva și fără Dumnezeu.

Rugăciunea nu acționează numai asupra noastră, ci și asupra celor pentru care ne rugăm. Rugându-ne pentru copiii noștri, îl rugăm pe Dumnezeu să intre în viața lor, să fie o parte a vieții lor și să acționeze în favoarea lor. Dar acest lucru nu înseamnă că răspunsul va veni imediat. Uneori, trebuie să așteptăm mai multe zile, săptămâni, luni sau ani. Dar rugăciunile noastre nu vor fi niciodată nefolositoare. Dacă ne rugăm, cu siguranță ceva se va schimba, indiferent dacă noi vedem acest lucru sau nu. Biblia spune: „...Mare putere are rugăciunea celui neprihănit” (Iac. 5:16). Tot ceea ce se întâmplă în viața noastră sau în viața copiilor noștri este după voia lui Dumnezeu și se datorează acțiunii puterii Sale. Rugându-ne, noi deschidem ușa lui Dumnezeu și puterii Sale și îl invităm să intre în viața noastră.

### CÂND RUGĂCIUNILE RĂMÂN FĂRĂ RĂSPUNS

Cea mai mare încercare pentru

părintele care se roagă este aceea de a aștepta răspuns la rugăciune. Uneori, răspunsurile vin repede, dar, de cele mai multe ori, este total invers. În astfel de situații, adesea suntem deznădăjduiți și chiar ne supărăm pe Dumnezeu. Ni se pare că nu mai este nicio speranță și suntem gata să renunțăm. Alteori, vedem cum, în ciuda rugăciunilor noastre, copiii aleg să acționeze greșit, culegând apoi roadele amare ale dezamăgirii.

Dacă fiul dumneavoastră a făcut o alegere greșită, nu încetați să vă rugați pentru el. Nu renunțați, ci dimpotrivă fiți și mai stăruitori în rugăciune.

Nu ascundeți de Dumnezeu frustrația și deznădejdea pe care o simțiți; nu țineți în interior emoțiile negative. Împărtășiți cu Dumnezeu simțămintele tainice, cereți-i să vă ierte și să vă arate cum trebuie să acționați mai departe. Și ceea ce este cel mai important: aveți grijă ca frustrarea care s-a cuibărit în suflet să nu vă determine să renunțați și să încetați a vă mai ruga.

### PĂRINTE „IMPERFECT”, DAR „ÎN RUGĂCIUNE”



Atunci când copiii noștri se întâlnesc cu eșecul, ne simțim vinovați și ne învinuim pentru că nu suntem părinți perfecti. Dar imperfecțiunea părinților transformă viața unui copil spre binele lui, pentru că nu există părinți perfecți. Datorită acestui fapt, apare necesitatea rugăciunii părintești care joacă un rol crucial în viața copilului.

### CUM SĂ ÎL ÎNVĂȚĂM PE COPIL RESPECTUL FAȚĂ DE PĂRINȚI ȘI CUM SĂ NE ÎMPOTRIVIM NEASCULTĂRII

Biblia spune: „Copii, ascultați în Domnul de părinții voștri, căci este drept. «Să cinstești pe tatăl tău și pe mama ta» - este cea dintâi poruncă însoțită de o făgăduință - «ca să fii fericit și să trăiești multă vreme pe pământ»”(Ef. 6:1-3). Atunci când copiii noștri nu respectă această poruncă a lui Dumnezeu, se lipsesc de binecuvântarea divină, iar viața lor se scurtează. Mai mult de atât, Biblia ne avertizează: „Dacă cineva blestemă pe tatăl său și pe mama sa, i se va stinge lumina în mijlocul întunericului” (Prov. 20:20). Înțelegând faptul că noi putem influența viața copiilor noștri, suntem datori să ne rugăm pentru ei și să îi educăm corect, deprinzându-i cu o disciplină strictă.

Neascultarea este mândria care acți-

onează prin fapte. Biblia ne învață:

„Căci neascultarea este tot atât de vinovată ca ghicirea” (1 Sam. 15:23), pentru că are ca urmări respingerea totală a lui Dumnezeu. În același verset ni se spune că „împotrivirea nu este mai puțin vinovată decât închinarea la idoli”. Mândria duce la revoltă, iar împotrivirea îl împiedică pe om să se pocăiască și să se smerească înaintea lui Dumnezeu.

### CUM SĂ ÎL ÎNVĂȚĂM PE COPIL SĂ ROSTEASCĂ CUVINTELE VIEȚII

Odată, l-am auzit pe copilul meu spunând niște cuvinte necenzurate atunci când s-a întors de la școală. Atunci i-am spus: „Aceste cuvinte nu sunt frumoase. Cum le poți rosti dacă știi că nu trebuie să faci acest lucru?” „Toți vorbesc așa la școală”, a răspuns el. „Dacă ceilalți fac ceva rău, faci și tu ca ei?”, l-am întrebat.

Noi construim lumea din jurul nostru. Cuvintele pe care le spunem au putere și, ca urmare, pot aduce viață sau moarte. Biblia ne avertizează cu privire la faptul că unele cuvinte aduc în viața noastră probleme mari și neplăceri, în timp ce altele ne păzesc de ele. Cuvintele pot chiar să ne scape viața. Scriptura avertizează: „Cine-și păzește gura, își păzește sufletul; cine-și deschide buzele mari aleargă spre pieirea lui” (Prov. 13:3). Ar trebui să îi cerem lui Dumnezeu să păzească buzele noastre și ale copiilor noștri.

Lui Dumnezeu nu Îi sunt plăcute astfel de exprimări: „Eu nu am nimic bun în mine”, „Mai bine să mor”, „Viața e groaznică”, „Toți oamenii sunt insuportabili”. Ele pot deveni rădăcini ale unui mare rău în viața copilului dumneavoastră. De aceea ar trebui să îi cerem lui Dumnezeu să controleze gândirea noastră, pentru că numai așa vom reuși să învățăm să ne controlăm vorbirea.

Biblia spune că buzele noastre pot răspândi în jur iubire, bucurie, pace sau pot semăna învrăjbiere, ură.

Toți ne dorim ca buzele copiilor noștri să spună cuvintele vieții. Bineînțeles că acest lucru nu înseamnă că ei își vor ascunde emoțiile negative. Dar cuvintele pe care le vor rosti ar trebui să îi aducă în armonie cu Dumnezeu și cu oamenii, să îi conducă la pocăință și umilință înaintea Lui de dragul vindecării, nu al distrugerii.

Atunci când cuvintele copiilor noștri au un efect negativ asupra lor, asupra celor din jur, asupra circumstanțelor vieții, noi suntem datori să îi îndreptăm spre Cuvântul lui Dumnezeu, pentru ca ei să poată aduna în suflet cuvintele vieții. Cea mai sigură modalitate de a ne schimba vorbirea este aceea de a ne schimba inima, pentru că „din prisosul inimii vorbește gura” (Mt. 12:34). Dintr-o inimă plină de bucurie și evlavie vor ieși cuvinte plăcute lui Dumnezeu, dătătoare de viață, pentru cei ce le rostesc și pentru cei care le aud.

Material pregătit de E. K.





## CUM SĂ ÎL FACEM PE COPIL SĂ ÎNȚELEAGĂ NOȚIUNEA DE TIMP

**Este foarte greu să găsești modalități eficiente de comunicare între copii și maturi! Modul diferit de a privi lumea, interesele diferite și, ceea ce este cel mai important, ritmul diferit al vieții îngreunează această încercare. Un copil de doi-trei ani probabil că nu va înțelege sensul cuvintelor: „Vin repede, peste o oră!”. Mama care s-a întors de la magazin poate să fie întâmpinată de copilul care plânge în hohote. A lipsit doar o oră, așa crede ea, dar copilului i se pare că nu a văzut-o o veșnicie.**

Pentru copii este foarte greu să înțeleagă noțiunile legate de timp. Timpul nu poate fi văzut, pipăit, gustat... Copilul poate deduce existența lui doar bazându-se pe dovezi indirecte. De obicei, nu are rost să încerci să înveți un copil să recunoască ora indicată de acele ceasornicului până în jurul vârstei de 6-7 ani. Dar este nevoie cât mai devreme să i se spună ce este timpul.

### SECVENȚA DE EVENIMENTE PE ÎNȚELESUL COPIILOR

Fără a intenționa, mamele le predau copiilor primele lecții despre timp atunci când îndeplinesc muncile casnice. Cuvintele cheie sunt „MAI ÎNTÂI” și „APOI”: „Mai întâi spălăm mâinile, apoi vom mânca”; „Mănânci mai întâi supa, apoi desertul”. Repetarea acestor cuvinte îl ajută pe cel mic să înțeleagă că toate evenimentele se întâmplă într-o anumită ordine. O înlănțuire a secvențelor de timp poate fi găsită în basme: mai întâi bunicul a încercat să scoată ridichea, apoi a chemat și baba, apoi nepoțica etc.

### SUCCESIUNEA ZILELOR, ANOTIMPURILOR

Poate că micuțul dumneavoastră are deja un regim al perioadelor de somn și veghe. Copilul știe: dacă la fereastră este întuneric – este noapte, dacă răsare soarele – este ziua. Repetarea frazelor „bună dimineața”, „bună ziua”, „noapte bună” îl va ajuta pe copil să se orienteze mai ușor în timp. Vorbiți despre ceea ce se întâmplă în familie pe parcursul zilei: dimineața ne trezim, tata pleacă la lucru. Ziua ne plimbăm, desenăm, ne odihnim, iar seara îl așteptăm pe tata de la lucru. Noaptea ne punem în pat să dormim.

Excursiile în natură le dau cel mai mult de gândit copiilor. Observați schimbările care au loc în parc primăvara, vara, toamna, iarna. Explicați-le conceptul de timp ori de câte ori aveți posibilitatea prin intermediul jocurilor, de exemplu – al celor în care trebuie să separe cartonașele pe care sunt reprezentate culori, haine, fulgi de zăpadă, frunze...

### PREZENTUL, TRECUTUL ȘI VIITORUL PE ÎNȚELESUL CELOR MICI

Una dintre modalitățile cele mai simple care îl pot ajuta pe copil să înțeleagă ce este prezentul și trecutul este aceea de a-i arăta fotografiile din albumul familiei. Priviți-le împreună și faceți următoarele remarci: „Aici încă nu aveai un anșor, erai încă foarte mic, aici ești mai mare, aveai un an și jumătate”. Puteți măsura înălțimea copilului, marcând-o pe perete sau pe ușă.

Plănuțiți timpul împreună cu cel mic. Discutați despre faptul că la vară (în viitor) veți merge în vizită la bunica.

### CUM PERCEP COPIII TIMPUL

Copilul încă nu este capabil să perceapă intervalele de timp. Un minut și o oră au aceeași durată pentru el. Ajutați-l pe copil „să simtă” timpul. De exemplu, atunci când vreți să plecați de la locul de joacă, spuneți-i că se mai poate juca un anumit interval de timp (cinci, zece, cincisprezece minute). Cronometrați timpul și părăsiți locul de joacă exact după timpul stabilit. Clepsidrele îi pot oferi copilului o anumită înțelegere a timpului. Puneți-le în fața micuțului, întoarceți-o și propuneți-i o întrecere: cine va reuși să deseneze mai multe baloane până are curge tot nisipul. Puteți folosi la acest experiment și cronometrul.

### CUM ÎI ÎNVĂȚĂM PE COPII SĂ CUNOASCĂ ORA

Putem face acest lucru „plasând” evenimentele din cursul zilei pe cadranul ceasului. Este mai ușor să folosim ceasuri cu cifre arabe. Explicați-le copiilor faptul că secundarul se mișcă mai repede decât celelalte ace. Minutarul se mișcă mai încet, iar acul care indică ora abia se târăște. Deocamdată nu este necesar să le explicăm celor mici faptul că ziua are 24 de ore. Este suficient să spunem „10:00 ziua”, „10:00 noaptea”.

Nu există o metodă universală care poate fi aplicată tuturor copiilor. Este important să studiem caracteristicile vârstei copilului, să discutăm cu el tot ceea ce se întâmplă și să folosim jocul pentru a-l învăța cum să perceapă corect timpul.





# SEXUL ÎN AFARA CĂSĂTORIEI – O CALE SPRE DEGRADARE?

**Odată, niște tineri mi-au scris un bilețel în care îmi puneau o întrebare. Păstrez și acum acel bilețel: „De ce ceea ce în cadrul căsătoriei este considerat a fi plăcere și desfătare, este numit păcat înainte de căsătorie?”**

Răspunsul este foarte simplu: pentru că Dumnezeu a prevăzut relațiile sexuale doar pentru soți, iar relațiile sexuale în afara căsătoriei sunt numite adulter. Dumnezeu a creat relația de căsătorie și le-a îmbrăcat cu sfințenie și frumusețe. Atunci când este încălcată voia lui Dumnezeu cu privire la relația de căsătorie apar urmări dureroase.

Biblia vorbește despre acest păcat de 122 de ori avertizând, muștrând și îndemnând. Iată câteva trimiteri:

„Să nu fie nicio curvă din fetele lui Israel și să nu fie niciun sodomit din fiii lui Israel” (Deut. 23:17).

„Să nu-ți necinstești fata dând-o să fie curvă, pentru ca nu cumva țara să ajungă un loc de curvie și să se umple de fărădelegi” (Lev. 19:29).

„Vegheați să nu fie între voi nimeni curvar sau lumesc ca Esau, care pentru o mâncare și-a vândut dreptul de întâi născut” (Evr. 12:16).

„Căsătoria să fie ținută în toată cinstea, și patul să fie nespurcat, căci Dumnezeu va judeca pe curvari și pe preacurvari” (Evr. 13:4).

„Nu vă înșelați în privința aceasta: nici curvarii... nici preacurvarii... nici sodomii... nu vor moșteni Împărăția lui Dumnezeu” (1 Cor. 6:9, 10).

După cum observăm, în Biblie sunt două cuvinte care definesc păcatul sexual: curvie și preacurvie.

Curvia este actul sexual în afara căsătoriei. Preacurvia este schimbarea partenerului. Textele biblice confirmă atitudinea lui Dumnezeu față de aceste manifestări sexuale – sunt un păcat! Consecințele lor sunt descrise în Sfânta Scriptură: „Domnul a văzut că răutatea omului era mare pe pământ... Pământul era stricat înaintea lui Dumnezeu, pământul era plin de silnicie” (Geneza 6:5, 11).

Păcatul poftei merge mână în mână cu cel al răzvrătirii și distruge natura spirituală a omului.

În creierul uman sunt centri alcătuiți din neuroni responsabili de plăcere. Este o aglomerare de celule care, atunci când sunt excitate, secretă endorfină – hormonul plăcerii. Emoțiile

cele mai puternice, transmise de centrii responsabili de simțământul plăcerii, sunt determinate de mâncare și de actul sexual. Excitarea lor în acest fel face ca omul să simtă cea mai mare plăcere. Dar acești centri sunt responsabili și de supraviețuirea omului. Dacă nu mai mănânci, mori. Dacă nu mai există continuitate prin naștere – specia umană este condamnată la dispariție.

Dacă acești doi centri lucrează sub controlul lui Dumnezeu, omul va fi puternic și sănătos, asigură continuitatea speciei și construiește relații sănătoase în familie. Dar dacă aceste legături nervoase ies de sub control, omul își iese din minți și nu se mai poate controla. Pentru el, cel mai important va fi să își îplinească poftele pe care nu le poate stăpâni. Consecințele sunt necumpătarea în alimentație și în relațiile sexuale necontrolate și nelimitate. Uneori, oamenii cred că așa s-au născut și că nu se pot schimba, dar nu este așa. Dumnezeu poate reabilita acești centri nervoși care au fost afectați. Dar acest lucru este posibil numai dacă vă predați pe deplin în mâna lui Dumnezeu, hotărând să trăiți conform poruncilor Sale.







## UN ACOPERĂMÂNT SIGUR

**„Tu ești ocrotirea mea, Tu mă scoți din necaz, Tu mă înconjori cu cântări de izbăvire” (Ps. 32:7).**

Pielea acoperă întregul organism și este o barieră de protecție între mediul exterior și organism. Suprafața ei măsoară aproximativ 2 m<sup>2</sup>. Pielea este capabilă să perceapă atingerile, căldura și frigul pentru că are în componență mulți receptori de simț. Pe parcursul unei zile, prin piele se poate elimina o cantitate de apă care variază de la 0,5 l la 3 l. Aspectul ei exterior poate să ne spună, de cele mai multe ori, starea internă a organismului.

Pielea este alcătuită din trei straturi principale: epiderma – primul strat, cel exterior; urmează derma (care este de fapt pielea) și stratul de țesut gras de sub piele. Stratul exterior are o grosime care variază de la 0,01 la 1 mm, este cel mai rezistent material cunoscut. Acolo unde pielea este expusă mai mult timp fricțiunii (roaderii), ea începe să se întărească. De exemplu, pe tălpi și palme, epiderma poate fi de 10 până la 30 de ori mai groasă decât pe față. Epiderma are o structură stratificată. Celulele din stratul vecin cu derma se divid intens, treptat se ridică și alcătuiesc stratul rugos al epidermei. Aici ele încep să fie îndepărtate și să cadă, așa se face că noi pierdem pe parcursul vieții aproximativ 20 kg de piele, fără să ne dăm seama. Suprafața exterioră a pielii se schimbă integral în 3-4 săptămâni. Acest proces este mai accelerat în orele dimineții.

Sub epidermă se află derma, un strat mai gros al pielii. Ea este alcătuită prin împletirea cu fibre, ceea ce îi dă elasticitate. De acest strat depinde dacă aspectul pielii va fi unul sănătos sau va fi uscată și ridată. Fibrele din dermă sunt capabile să absoarbă și

să depoziteze mult lichid. Dacă este consumată o cantitate suficientă de apă, atunci fibrele se umflă și se măresc, iar pielea capătă un aspect fin și elastic. Derma conține multe terminații nervoase și foliculi de păr. Lângă fiecare fir de păr se află glande sebacee care secretă sebum.

Tot aici se află o mulțime de vase sanguine mici care au rolul de a reacționa la frig și căldură, contractându-se sau dilatăndu-se, și care reglează temperatura corpului. Acest proces are loc automat. Tot în dermă găsim și glandele sudoripare. În cazul expunerii la temperaturi ridicate, ele încep să secrete sudoarea, eliminând excesul de căldură și protejând organismul de supraîncălzire.

Cel mai adânc strat al pielii este țesutul gras subcutanat. Grosimea lui diferă de la câțiva milimetri până la câțiva centimetri. Este asemănător unui airbag care protejează corpul de interacțiunile mecanice, este un izolator natural și o sursă bună de energie în situațiile în care suntem expuși unui efort fizic intens sau foamei. Țesutul gras subcutanat se formează mai ales în zona abdomenului, feselor și coapselor. Grosimea lui depinde de alimentație, de activitatea fizică desfășurată, de activitatea sistemului hormonal și de ereditate.

Transpirația, sebumul și acizii organici care intră în componența lor și care se dezvoltă în exterior, formează pe suprafața pielii un strat protector cu un mediu slab acid (pH 3,8 - 5,6). Acest strat protejează pielea de uscarea excesivă, de ciuperci și de microbi. Spălarea frecventă cu săpun alcalin strică echilibrul natural al microorganismelor de pe piele și deteriorează învelișul acid protector.

Pielea acoperă întregul organism

și este un minunat protector natural care blochează accesul în organism al diferiților factori nocivi. Totuși, adevărata protecție a omului este totdeauna în brațul Celui Atotputernic, care ne ferește de multe necazuri și dureri. Dacă am cunoaște toate pericolele invizibile care se află în calea noastră și de care Dumnezeu ne scapă și dacă am înțelege cât de des am fost feriți de durere, am fi plini de recunoștință și am spune asemenea lui David: „Tu ești ocrotirea mea, Tu mă scoți din necaz, Tu mă înconjori cu cântări de izbăvire” (Ps. 32:7).

### DE CE APAR RIDURILE

„Pielea le este lipită de oase, uscată ca lemnul” (Plângeri 4:8).

Odată cu înaintarea în vârstă, fiecare om observă faptul că pielea fină și catifelată devine uscată și se acoperă cu o rețea de riduri. Nu putem să oprim trecerea timpului, dar putem încetini procesul de îmbătrânire.

Fumatul constituie una dintre cauzele îmbătrânirii premature a pielii. Efectele tutunului sunt mai vizibile la femeile fumătoare. Împrejurul gurii și a ochilor apar riduri adânci, iar pielea capătă o culoare pământie cu zone de pigmentare mai intensă. Cu timpul, pielea se usucă, pare lipsită de viață, iar efectul folosirii celor mai moderne produse cosmetice este unul foarte mic. Dar ceea ce este cel mai neplăcut pentru femei este faptul că încep să pară mai bătrâne.

Procesul de îmbătrânire rapidă la fumători este determinat de faptul că substanțele toxice conținute în fumul de țigară sunt acumulate în straturile pielii și au efect negativ asupra genelor. Ca rezultat, sunt eliberate enzime care scad conținutul de fibre elastice

din dermă. Acest fapt determină scăderea nivelului hidratării care, la rândul ei, duce la pierderea elasticității. În acest fel, apar pe piele ridurile. S-a demonstrat că și nicotina are efect vasoconstrictor, împiedicând circulația în straturile pielii, ceea ce determină o lipsă de substanțe nutritive și face ca pielea să aibă aspectul pământiu.

Alcoolul nu este mai puțin dăunător. El dilată vasele de sânge, iar ca urmare a consumului regulat de băuturi spirtoase, ele se obișnuiesc să stea în această stare. Acest fapt duce la formarea unor vase de sânge mai mari, ceea ce dă pielii un aspect roșietic. Mai mult de atât, alcoolul descompune vitaminele și substanțele nutritive necesare pielii. Alcoolul etilic atacă și ficatul, capacitatea lui de funcționare fiind mult diminuată. Aceasta duce la incapacitatea organelor de a neutraliza substanțele toxice din sânge, ceea ce face ca pielea să capete în timp o culoare galbenă, bolnăvicioasă.

Pielea este afectată negativ și de consumul de dulciuri și alimente rafinate. Dermatologii au descoperit de mult timp faptul că zahărul poate intra în reacție chimică cu structura proteică a pielii, ceea ce duce la distrugerea fibrelor elastice. Ele își vor pierde elasticitatea și vor îmbătrâni prematur pielea. Acest proces se accelerează în cazul arsurilor solare, atunci când enzimele responsabile de regenerarea pielii intră în reacții chimice cu zahărul și își pierd rolul benefic. Consumul excesiv de grăsimi face ca pielea să fie acoperită de bube și acnee.



Pentru a menține sănătatea pielii, este nevoie de o alimentație corectă, consum de apă corespunzător, plimbări în aer liber și protejarea pielii de expunerea directă la razele solare. Iarna sau în zilele cu vânt folosiți creme hidratante pentru a evita uscarea excesivă a pielii.

Tot în aceste perioade puteți aplica măști cu suc de legume. Pentru aceasta aveți nevoie de un tifon împăturit în 4-5 straturi – îmbibați-l cu suc și aplicați-l pe pielea curată a feței pentru 15-20 de minute, apoi clătiți cu apă. Astfel de măști vor crește alimentarea cu sânge a pielii, vor avea efect revigorant și vor îndepărta ridurile mici. Atunci când este sezonul fructelor de pădure ar fi bine să aplicați măști din căpsune, mure și roșii care au capacitatea de a

albi puțin pielea, de a o hrăni și de a curăța porii, mai ales pielea grasă.

Apariția ridurilor este un semn al îmbătrânirii, dar nu trebuie să ne întristăm prea mult. Există o zicală care spune: „Bătrânețea nu este apusul vieții, ci răsăritul înțelepciunii”. Acest lucru este adevărat, dacă am învățat să trăim conform glasului conștiinței și al bunului simț. Iată încă o făgăduință biblică ce poate să ne ajute să sperăm în mai bine atunci când vedem în oglindă că pielea ne-a îmbătrânit: „Dar cetățenia noastră este în ceruri, de unde și așteptăm ca Mântuitor pe Domnul Isus Hristos. El va schimba trupul stării noastre smerite și-l va face asemenea trupului slavei Sale...” (Filipeni 3:20, 21).

### RAZELE ULTRAVIOLETE ȘI CANCERUL DE PIELE

„Când un om va avea pe pielea trupului o umflătură, o pecingine, sau o pată albă care va semăna cu o rană de lepră pe pielea trupului lui, trebuie adus la preot...” (Lev. 13:2).

Conform OMS, anual sunt înregistrate în lume 132 000 de cazuri de îmbolnăvire cu melanom malign (cea mai periculoasă formă a cancerului de piele) și 66 000 de decese cauzate de această afecțiune și de alte forme de cancer al pielii. Dar cifrele continuă să crească: în Norvegia și Elveția numărul cazurilor de melanom înregistrate anual au crescut cu mai mult de trei ori în ultimii 45 de ani, iar în SUA numărul lor s-a dublat în ultimii 30 de ani. Medicina contemporană avertizează cu privire la faptul că folosirea mijloacelor artificiale de bronzare poate duce la apariția cancerului de piele și că persoanele care nu au împlinit 18 ani nu ar trebui să meargă la solar.

Este cunoscut faptul că tinerii care au avut arsuri cauzate de expunerea excesivă la razele ultraviolete (UV) vor avea un risc mult mai crescut de dezvoltare a melanomului. Cercetări recente au dovedit faptul că există o legătură directă între mijloacele artificiale de bronzare și apariția cancerului. Unele aparate pentru bronzat folosesc radiații UV al căror nivel depășește de câteva ori nivelul radiațiilor UV primite de la soare la amiază. Mai mult de atât, în zilele noastre sunt numai câteva țări care au norme legale în care pot fi încadrate radiațiile emise de aparatele pentru bronzat.

Excesul de raze UV este cancerigen pentru om, distruge celulele de ADN și duce la apariția tuturor tipurilor de cancer al pielii: carcinom cu celule bazale, carcinom cu celule scuamoase și melanom. Și expunerea excesivă la razele solare este periculoasă, mai ales pentru persoanele care lucrează în birou și care apoi se bronzează intensiv. În unul dintre stu-

dii, este indicat faptul că atunci când apar arsuri solare severe (cu formarea de bășici), riscul de a dezvolta melanom crește de 2,5-6 ori. Este mai puțin cunoscut faptul că acțiunea razelor UV are efect cumulativ, adică se poate acumula. De aceea, cancerul de piele poate să apară la mulți ani după ce a existat în tinerețe o expunere excesivă la soare, chiar și în cazul în care persoana în cauză a evitat să se mai expună excesiv la soare.



De cele mai multe ori, cancerul apare pe porțiunile de piele neacoperite: pe față și pe mâini. În grupa de risc sunt incluși cei care au pielea albă și ochii deschiși la culoare, mai ales cei la care arsurile de piele apar foarte repede în urma expunerii la soare. Persoanele care au din naștere pete mari maronii pe piele, pot avea un risc mai mare de îmbolnăvire. Ei ar trebui să meargă la medic regulat pentru investigații, o dată în trei luni. Iată câteva semne ale transformării acestor pete în melanom: extinderea, schimbarea culorii, sângerările, mâncărimile, forma asimetrică. Alte tipuri de cancer al pielii apar sub forma unor răni care nu se vindecă, sângerează periodic și sunt acoperite de coajă.

Expunerea excesivă la radiațiile UV duce la îmbătrânire prematură și la cancer de piele, dar afectează și ochii. Mai mult de atât, ea afectează sistemul imunitar și crește riscul contaminării cu boli infecțioase. OMS avertizează: nu vă expuneți excesiv la radiațiile UV, iar dacă trebuie să stați în soare, protejați-vă pielea. Nu uitați că razele UV folosite de aparatele pentru bronzare artificială sunt cancerigene.

Un om din vechime care avea pe piele o umflătură sau o pată era trimis la preot care analiza locul afectat și punea un diagnostic. Acum, acest rol îl are medicul, totuși cei care sunt în suferință ar trebui să se adreseze și Preotului, dar nu celui de pe pământ, ci Celui care este în cer – Isus Hristos. Atunci El va binecuvânta eforturile medicilor și va oferi atât vindecare fizică, cât și spirituală. „Căci n-avem un Mare Preot care să n-aibă milă de slăbiciunile noastre, ci Unul care în toate lucrurile a fost ispitit ca și noi, dar fără păcat. Să ne apropiem, dar, cu deplină încredere de scaunul harului, ca să căpătăm îndurare și să găsim har, pentru ca să fim ajutați la vreme de nevoie” (Evrei 4:15, 16).





## CUM SĂ ALEGEM O MIERE DE CALITATE

Mierea de calitate face ca ceaiul să fie tulbure și poate fi răsucită pe lingură.

Deseori, mergem la piață pentru a căuta și a cumpăra produse de calitate. Odată cu venirea toamnei, se deschide sezonul de căutare pentru o miere de calitate. Următoarele sfaturi vă vor fi de folos în acest demers.

### ZAHARISITĂ (CRISTALIZATĂ)

Mierea de calitate care a fost scoasă de puțin timp, va fi fluidă. După o lună, o lună și jumătate ea trebuie să se cristalizeze (zaharisească). Dacă acest lucru nu se întâmplă, înseamnă că mierea a fost preparată termic. Este permisă prepararea termică a mierii, dar numai folosindu-se tehnologia corespunzătoare și respectându-se regulile de bază: temperatura nu trebuie să depășească 40°C. Dacă temperatura este mai mare, toate efectele benefice ale mierii dispar. Pentru că nimeni nu va recunoaște și nu vă va spune că a tratat termic mierea și că a făcut-o în mod corect, ar fi mai bine ca toamna și iarna să cumpărați miere cristalizată. Țineți cont doar de două excepții: mierea de salcâm rămâne fluidă mai multe luni după ce a fost scoasă, iar cea de rapiță se cristalizează foarte repede.

**CULOARE UNIFORMĂ.** Dacă sunt pete întunecate, este posibil ca mierea să fi fost încălzită, și nu în baie de aburi, ci ea însăși (în acest fel apar substanțe cancerigene în componența ei).

**NEDILUATĂ.** Mierea fără adaos de apă, atunci când cade de pe lingură, va curge într-un curent gros, se va depune ușor într-un tobogan care se va risipi după câteva secunde. Încercați să rotiți lingura atunci când curge mierea – dacă este de calitate, ea se va roti după lingură. Mierea diluată curge foarte repede. Dacă pe suprafața mierii este spumă, acesta este un semn al faptului că i-a fost adăugată apă. Sau poate că a fost scoasă înainte de timp, deci nu este matură. Acest fapt va fi semnalat și de gustul acrișor. Nu uitați și de faptul că mierea este mai grea (volumul unui litru de miere este egal cu aproximativ 1,5 kg). Dacă pe cântar cifrele sunt mai mici, cel mai probabil avem de a face cu o miere diluată.

**AROMĂ PUTERNICĂ.** Aroma mierii de calitate va fi mai puternică dacă o veți încălzi puțin. Dar chiar și fără a fi încălzită, aroma trebuie să fie pronunțată și plăcută. Doar mierea de salcâm are o aromă mai discretă. Mirosul mierii naturale, mai ales al celei închise la

culoare, este foarte puternic. La mierea contrafăcută mirosul este foarte slab sau inexistent.

### ÎNTÂLNIM ȘI FALSURI

Nu este recomandat să cumpărăm miere în cantități mari. Cumpărați mai întâi puțină și verificați-o.

Mierea ar trebui să fie dulce, dar nu foarte dulce. Uneori, albinele sunt hrănite cu sirop de zahăr sau acesta este adăugat în miere după ce a fost strânsă.

Puteți proba calitatea mierii cu un simplu creion chimic. Dacă îl veți înmuia în miere fluidă, care are umiditate mai mare de 21 %, el va începe să scrie albastru. Mierea de calitate nu trebuie să aibă o umiditate mai mare de 21 %. Surplusul de apă este un indiciu al faptului că a fost diluată cu sirop de zahăr sau că nu este matură. Dacă mierea a fost scoasă fără ca ea să ajungă la maturitate, conținutul de apă din ea va fi de două ori mai mare. Mierea care nu este matură se acrește repede și are puține calități.

Mierea de calitate va face ca ceaiul sau apa caldută să se tulbure, dar produsul care a fost diluat cu sirop de zahăr, lasă lichidele clare. Substanțele care au fost adăugate în miere se vor ridica la suprafață sau se vor sedimenta, dacă o veți pune în apă distilată. Amintiți-vă lecțiile de chimie din școală și picurați în amestec iod: dacă mierea se va albăstri, înseamnă că în ea este amidon. Adăugați puțin oțet după ce ați pus miere în apă. Dacă se fac baloane, ca și când ar fierbe, înseamnă că producătorul a adăugat cretă în miere. Nu cred că au făcut aceasta gândindu-se la creșterea nivelului de calciu din organismul dumneavoastră.

Dacă a fost adăugată gelatină în miere, puteți verifica picurând soluție de tanin într-un amestec de apă și miere. Prezența gelatinei va fi vizibilă prin apariția unor fulgi albi.

Dacă în borcan sunt vizibile straturi, înseamnă că în miere a fost adăugată melasă sau amidon. În felul acesta producătorii măresc volumul produsului.

Surplusul de impurități din miere poate fi verificat și în felul următor: luați un fir fierbinte din oțel inoxidabil și scufundați-l în miere. Dacă pe el se va depune o masă cleioasă, mierea nu este naturală și conține multe impurități. Mierea de calitate nu se lipește de metalul încălzit.

Orice apicultor care se respectă

va filtra mierea. Mulți lasă în miere larve, resturi de plante pentru a arăta că produsul este natural. Dar de ce să cumpărăm miere murdară, dacă putem să procurăm miere curată de aceeași calitate?

### DOCUMENTELE, VĂ ROG!

Rugați apicultorul să vă arate pașaportul veterinar-sanitar al stupilor și certificatul de calitate (părerea experților). Din pașaport puteți afla numele proprietarului și unde se află stupii, dar și rezultatul controlului zootehnic. În el trebuie să fie ștampila medicului veterinar la nivel raional. În certificat sunt scrise datele obținute în urma verificării în laborator a mierii: conținutul de apă, aciditatea, numărul diastatic (arată calitatea fermentului care ajută la sedimentarea amidonului) și zahărul invertit (amestecul de glucoză și fructoză). Un astfel de document se va afla asupra apicultorului numai în cazul în care rezultatele controlului au fost bune. Fiți atenți ca în acest document să fie două ștampile: cea a laboratorului, cu specificarea numărului și cea care confirmă efectuarea controlului radiologic. În certificat este atașată chitanța care confirmă faptul că cercetarea în laborator a fost plătită. Data scrisă pe chitanță ar trebui să coincidă cu cea pe care a scris-o expertul care a notat rezultatele.

### PURITATEA ESTE GARANȚIA SĂNĂTĂȚII

De multe ori, am auzit că mierea produsă într-un anumit loc este mai bună decât cea din alte locuri. De fapt, calitatea mierii și efectul ei benefic nu depind de locul în care a fost culeasă, ci de conștiințiozitatea apicultorului și de condițiile ecologice ale zonei.

Este o mare diferență între mierea pe care albinele o produc după ce au cules într-o zonă ecologică, față de cea produsă după ce albinele au cules în lanurile de flori ale unei zone industriale. De aceea ar fi bine să încercați să cumpărați miere adusă din zonele montane, acolo unde aerul este cel mai curat.

Mierea trebuie păstrată în recipiente de sticlă închise ermetic sau în vase emailate, din lut sau din lemn. Nu este recomandat să păstrăm mierea în vase de cupru sau plastic, pentru că absoarbe puternic mirosurile și umiditatea. Pentru a proteja proprietățile mierii, păstrați-o în locuri întunecoase la temperatura de 10°C. Mierea naturală poate fi păstrată chiar și mai mulți ani.

Polina Dorojkina

# BUDINCĂ CU DOVLEAC ȘI MERE

## INGREDIENTE:

- 700 g dovleac
- 1 pahar de apă
- 10 mere
- 4 linguri de zahăr (dacă merele nu sunt dulci)
- 4 linguri griș obișnuit sau făină de porumb
- 0,5 pahar stafide aurii
- 200 g pesmeți
- 2 linguri ulei de porumb
- Un praf de sare

## MOD DE PREPARARE:

Dovleacul se taie cubulețe, se toarnă apă și se pune la foc 10-15 minute, până se înmoaie bine. Merele se curăță de coajă și de semințe și se pun peste dovleac împreună cu stafidele spălate și cu zahărul. Peste 10 minute se pune grișul, pesmeții și uleiul. Se amestecă și se ia de pe foc. Forma pentru copt



se unge cu ulei și se tapetează cu făină de pesmet. Se pune amestecul de fructe care ar trebui să aibă grosimea de 1,5-2 cm. Se întinde uniform compoziția. Deasupra se poate de uns cu ulei și apoi se coace în cuptor la temperatura de 200°C pentru 20 de minute.

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



### INTERVIU CU ANA SAJIN

#### - Bună seara! Cum vă numiți?

- Mă numesc Ana Sajin, sunt pensionară din or. Chișinău, am lucrat mulți ani în calitate de profesoară de limbă și literatură română.

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

- În primul rând, starea de sănătate. Am aflat de la o rudă apropiată despre existența acestui sanatoriu și, împreună cu soțul, am decis să venim anume aici. Soțul a mai frecventat și alte sanatorii, dar s-a convins că aici condițiile, tratamentul și îngrijirea din partea medicilor este foarte calitativă. În afară de asta, am avut fericita ocazie să primim multe sfaturi medicale din partea medicului-șef dl. Iurie Cușnir, care și-a dat toată străduința pentru a ne convinge ca noi, pacienții, să începem un mod sănătos de viață. De asemenea, ne-a fost pusă la dispoziție diferită literatură, inclusiv rețete vegetariene.

#### - Vi s-au îndreptățit așteptările?

- Așteptările noastre s-au îndreptățit chiar din prima zi. Dacă voi pleca de aici, le voi povesti neapărat cunoscuților și rudelor mele, prietenilor despre „colțșor de rai” din Sărata Nouă. Am sosit aici

cu diagnosticul „diabet zaharat de tip II” și am simțit rezultate bune în scăderea glicemiei, a colesterolului și a greutății corporale. Eu și soțul suferim de boli de răceală și aici ni s-au acordat anume procedurile necesare.

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

- Mai întâi, vreau să accentuez activitatea conștiințioasă și atitudinea grijulie a fiecărui terapeut sau colaborator al acestei instituții. M-a impresionat mult faptul că întreaga zi, de dimineață și până seara, suntem ocupați cu procedurile individuale. Ne aflăm permanent sub supravegherea personalului medical, chiar și pe timp de noapte. Procedurile sunt tămăduitoare și plăcute, din motiv că întotdeauna încep cu o rugăciune, de aceea au și efectul scontat.

#### - Cum se fac procedurile?

- Este important faptul că fiecare terapeut acordă o atenție individuală fiecărui pacient. Procedurile se fac regulat, cu multă seriozitate din partea terapeutului. Utilajul modern de aici satisface la un nivel înalt necesitățile pacienților. Durerile oșoase de mai înainte au dispărut la mine și la soțul meu. Vreau să recunosc că am considerat mișcarea de aici ca pe un medicament.

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

- M-aș strădui să-i conving pe toți cei care suferă de diverse boli, să se adreseze mai întâi aici, la Centrul de Sănătate „Speranța”, căci dacă vor sosi, le va fi greu să se despartă de acest colectiv minunat.

#### - Veți reveni aici?

- Neapărat. De îndată ce va apărea prima ocazie financiară, am hotărât cu soțul că ne vom întoarce, pentru că ne-a plăcut foarte mult. Mulțumim Domnului că am avut această fericită ocazie să ne tratăm anume aici.

### IMPRESII PACIENTEI SVETLANA GĂRNEȚ

Mă numesc Svetlana, sunt pensionară. Am citit în ziarul dumneavoastră despre sanatoriu și am decis imediat să vin. Sunt recunoscătoare lui Dumnezeu că mi-a îndreptat pașii spre acest loc. Au fost create toate condițiile ca să ne simțim confortabil și bine aici. Nu m-am așteptat că hrana vegetariană să fie nu doar foarte gustoasă, ci și foarte folositoare. Scopul venirii mele a fost să-mi restabilesc sănătatea și sunt recunoscătoare lui Dumnezeu pentru că am rezultate bune. Sunt foarte mulțumită de munca personalului, toți sunt foarte amabili și buni la suflet. Toate procedurile au fost făcute cu conștiințiozitate și cu încredere în Dumnezeu. Ceea ce m-a impresionat deosebit de mult a fost că înainte de fiecare procedură se rostește o rugăciune pentru pacienți. Doresc foarte mult ca mulți oameni să aștepte acest sanatoriu și să primească aceeași satisfacție fizică și spirituală precum am primit eu.

Veniți la sanatoriu „Speranța”!

despre Centrul de Sănătate «Speranța»



## CENTRUL DE SĂNĂTATE „SPERANȚA”



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

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

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



### SERIILE APROPIATE:

11 noiembrie – 22 noiembrie 2018  
25 noiembrie – 6 decembrie 2018  
9 decembrie – 20 decembrie 2018  
6 ianuarie - 17 ianuarie 2019  
20 ianuarie - 31 ianuarie 2019  
3 februarie - 14 februarie 2019  
17 februarie - 28 februarie 2019

Sărata Nouă, Raionul Leova.



## CENTRUL EDUCATIV „VIAȚĂ DIN BELȘUG”

vă oferă:

- lecții despre modul sănătos de viață cu medici calificați
- clase de bucătărie vegetariană
- învățarea tehnicilor mersului scandinav și practicarea lui
- programul „Adio, țigări!” (pentru cei care doresc să se lase de fumăt)
- 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

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

ofera servicii medicale de înaltă calitate pentru toate vârstele!

oferă prin pachet medical publicului larg interesat următoarele servicii medicale:

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



Vă așteptăm cu drag, pentru că ne pasă de sănătatea dumneavoastră!

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

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

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

Transport public spre Centrul Medical  
STILIMED:

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

## PUBLICAȚIE 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:** 18000 ex.

**Adresa Redacției:** „Comoara  
Ascunsă”, Departamentul Comuni-  
care, Uniunea de Biserică 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:**