

PORUNCA
A DOUA

2

UN CADOU
DE CRĂCIUN
PENTRU NOI

4

MARE ESTE
TAINA
EVLAVIEI

5

ISSN 1857-4378

6/2018

COMOARA ASCUNSA

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



7

PARTENE-
RUL NECO-
MUNICATIV

12

CĂRBUNELE
MEDICINAL
(ACTIV)



PORUNCA A DOUA



Ce interzice, ce ne îndeamnă și cu ce ne îndatorează a doua poruncă din Decalog (Ex. 20:4-6)? Această poruncă este la fel de sfântă, dreaptă și bună ca Însuși Dumnezeu, ca întreaga Sa Lege. Dar, asemenea celorlalte nouă porunci, are propria sferă de influență. Porunca a doua veghează asupra autorității lui Dumnezeu, asupra laudei și cinstei care trebuie să Îi fie aduse: „Eu sunt Domnul, acesta este Numele Meu; și slava Mea n-o voi da altuia, nici cinstea Mea, idolilor” (Is. 42:8). Ea prezintă în mod direct modul în care părinții trebuie să se comporte în relația lor cu Dumnezeu și menționează care vor fi consecințele acestui comportament în viețile copiilor lor. Înainte de a începe studiul înțelesului „nemărginit” al acestei porunci (Ps. 119:96), vă invit să zăbovim asupra unui aspect care nu poate fi trecut cu vederea.

Scripturile vorbesc cu autoritate despre moralitatea celor Zece Porunci (Decalogul), spunând că ele sunt o lege veșnică, dreaptă, bună, sfântă, neschimbătoare, desăvârșită, adevărată, duhovnicească, corectă, la care nu poate fi nimic adăugat și din care nu poate fi nimic scos (Deut. 4:13; Ecl. 3:14). Ele sunt manifestarea sfințeniei divine, a dreptății, a milei și a iubirii dumnezeiești. Fără a ține cont de aceste dovezi ale Scripturii, conductorii politico-religioși din perioada secolului al III-lea și al IV-lea al erei creștine, denumită și evul mediu întunecat, au făcut schimbări semnificative în Legea lui Dumnezeu.

Autorii catehismului catolic au considerat cea de a doua poruncă ca fiind o repetare a primei porunci, așa că au scos-o din Decalog pentru faptul că nu ar fi necesară! Cea de a patra poruncă (Ex. 20:8-11), care acum era a treia, a fost restrânsă la următoarele cuvinte „Serbează zilele de sărbătoare!”. Așa se face că Cele Zece Porunci erau acum nouă. Pentru a păstra totuși numărul intact, au despărțit cea de a zecea poruncă în două. Cerul nu recunoaște însă această schimbare făcută de oameni în Legea lui Dumnezeu (Ps. 119:126). Chiar dacă porunca a doua (în catehism) a fost exclusă din voința oamenilor, ea și-a păstrat locul pe cele două table scrise cu degetul Dumnezeului Atotputernic, așezate în chivotul legământului din Templul ceresc (Ap. 11:19). Ea continuă

să vegheze asupra autorității, cinstirii și proslăvirii Celui care este dătătorul și judecătorul Legii (Ic. 4:12).

Atunci când citim cea de a doua poruncă poate că ne gândim că ea este sau o continuare a primei porunci, sau o repetare a ei. De fapt, lucrurile nu sunt chiar așa. Prima poruncă ne prezintă cine este Singurul Căruia trebuie să ne închinăm, iar cea de a doua poruncă stabilește modul în care să facem acest lucru. În cea de a doua poruncă este pusă în mod direct și diferit problema închinării față de Dumnezeu, singurul Creator al Universului și Singurul care este vrednic de închinare. Nimeni și nimic, nici un om de pe pământ (Fapte 14:8-15), nici un înger din cer (Ap. 19:10; 22:8, 9) nu au dreptul să pretindă închinare. Este doar prerogativa lui Dumnezeu! Dovadă a acestui fapt ne este puterea Sa creatoare și Atotputernicia Sa (Ier. 10:11, 12). Această solie a fost auzită în toate veacurile. A fost vestită de patriarhi, proroci și apostoli. Iar mesajul cu privire la închinarea doar lui Dumnezeu va fi predicat de către Biserică și în ultimul timp, chiar înainte de venirea lui Hristos și din nou va fi adus același argument al puterii Sale creatoare și al Atotputerniciei Sale în favoarea faptului că El este singurul Căruia I se poate aduce închinare (Ap. 14:6, 7).

Cinci dintre cele zece porunci, inclusiv porunca a doua, fac referire la familie. Acesta este motivul pentru care în familiile noastre trebuie să fie auzit mesajul cu privire la închinarea față de Dumnezeu (Ps. 78:3-7). Porunca a doua reglementează relația omului cu Dumnezeu atât din punct de vedere fizic, cât și spiritual, definind-o ca fiind închinare lui Dumnezeu. De-a lungul tuturor veacurilor existenței umane, închinarea față de adevăratul Dumnezeu poate fi urmărită ca un fir roșu. Femeia samariteancă, după ce s-a convins personal că Cel care îi vorbește este Mesia, L-a întrebat despre unde și cum ar trebui ea să se închine lui Dumnezeu (In. 4:4-30). Hristos îi răspunde că Dumnezeu caută urmași care să se închine în duh și în adevăr, adică oameni care să fie dispuși să pună la lucru toate capacitățile lor intelectuale, tot sufletul pentru a se asemăna tot mai mult cu principiile adevărilor biblice. O astfel de închinare față de Dumnezeu este numită în Biblie „frică de Domnul” (Prov. 9:10). Temerea de Dumnezeu înseamnă să ne raportăm la El cu reverență și respect profund, supunându-ne deplin voinței Sale desco-

perită în Cele Zece Porunci și în întreaga Scriptură (Deut. 5:29), să-I slujim și să ne închinăm Lui altfel de cum este acceptat de majoritatea oamenilor, nu așa cum este comod și avantajos, ci așa cum ne poruncește El Însuși, în duh și în adevăr. Până la urmă, întreaga esență a idolatriei stă în faptul că omul dorește să se închine propriilor dumnezei în ciuda poruncii lui Dumnezeu, dorește să se închine creaturii în locul Creatorului, în conformitate cu modul uman de gândire.

Porunca spune: „Să nu-ți faci chip cioplit...”. Expresia „chip cioplit” (idol, n. tr.) are mai multe înțelesuri conform definiției Dicționarului explicativ. Este o statuie care înfățișează o divinitate păgână, un idol în formă de animal, pasăre, pește, șarpe, om sau o altă ființă ciudată născocită de imaginația umană. Astfel de idoli erau ciopliți din lemn, modelați din lut, turnați din metal, construiți din scânduri bătute în cuie care erau apoi acoperite cu aur sau argint (Is. 40:18-20; Ier. 10:3-5). Înaintea unor astfel de „dumnezei” se ardea tămâie, le erau aduse jertfe, se rugau lor, li se închinau, îi sărutau. Dumnezeu numește această lucrare a pictorilor, lemnarilor și turnătorilor și închinarea înaintea obiectelor făcute de mâinile lor ca fiind o urâciune (Is. 44:9-20). Încercarea de a închide Dumnezeul infinit și omniprezent între granițele înguste ale obiectelor făcute de om nu este doar un demers ridicol, ci este și o manifestare a unei atitudini respingătoare față de sfințenia și măreția incomprehensibilă a Dumnezeului Celui Preaînalt! Acest lucru se întâmplă pentru că atunci când fac un idol în mod inconștient, oamenii Îi atribuie lui Dumnezeu calități umane, coborând Creatorul la nivelul ființelor create. În conștiința omului apare gândul că Dumnezeu este ceva ce se poate de făcut cu propriile mâini. Un astfel de dumnezeu poate fi vândut la piață și poate fi cumpărat de acolo.

Este o greșeală să considerăm că porunca a doua nu mai este relevantă astăzi pentru că noi, creștinii, nu ne închinăm idolilor. Este total greșit să gândim astfel, pentru că „idol” mai are și un alt sens: este ceva sau cineva care este obiectul adorării, al închinării. Horoscopul contemporan, alcătuit de astrologi, este o reminiscență a închinării în fața soarelui, lunii și stelelor care se presupune că influențează într-un anumit fel soarta oamenilor, aducându-le fericire sau nefericire. Idolii de azi pot fi regi, domnitori, împărați, lideri militari, actori de film și teatru, campioni olimpici,

sportivi, lideri politici și religioși. Spiritul acestui tip de idolatrie a cuprins toate popoarele lumii. Religiiile păgâne s-au îndepărtat de la idolatria fățișă și și-au pus o temelie filosofică: această filosofie ne asigură că toate religiile existente sunt bune! Toate drumurile duc spre Dumnezeu! În toate religiile poate fi găsit ceva bun, există standarde morale înalte! Astăzi, sunt la modă religiile orientale care învață că prin intermediul unui lanț de reîncarnări și meditație omul se desparte de învelișul fizic și se contopește cu divinitatea, adică ajunge prin sine la desăvârșirea dumnezeiască. Dacă este așa, înseamnă că omul nu are nevoie de Mântuitor! Aici se ascunde capcana diavolului – te poți salva prin tine însuși! Dar Biblia ne spune că acest lucru este imposibil (Mt. 19:25, 26) și că omul are nevoie de un Mântuitor (În. 15:4, 5).

Biblia ne mai prezintă încă un lucru important referitor la problema închinării față de Dumnezeu în lumina poruncii a doua. Dacă citim Deut. 4:15, 16 vom vedea că în lista care prezintă ființele și lucrurile care nu pot fi reprezentate pentru a constitui obiecte ale închinării, Dumnezeu Se include și pe Sine! În bisericile creștine sunt folosite icoanele ca obiecte de închinare, adică reprezentări ale lui Dumnezeu, ale lui Isus Hristos și ale Duhului Sfânt, ale Fecioarei Maria, ale apostolilor și ale sfinților mucenici. Închinătorii lor spun că aceste înfățișări sunt doar imagini sau simboluri prin intermediul cărora ei se închină lui Dumnezeu. Dar Dumnezeu a poruncit poporului Său să nu își facă sculpturi, imagini ale

unui idol, reprezentând un bărbat sau o femeie. Dumnezeu poruncește: să nu-ți faci chip cioplit, să nu faci nici vreo înfățișare, să nu te închini înaintea lor și să nu le slujești. În fățișările, icoanele nu ar trebui să fie folosite în închinarea față de Dumnezeu.

Porunca a doua ne vorbește despre o parte foarte importantă a vieții societății omenști asupra căreia sunt puțini cei care se opresc sau care este, de cele mai multe ori, ignorată. Este vorba despre moștenirea și influența pe care mamele și tații o au asupra vieții fizice și spirituale a copiilor lor: „Eu Domnul Dumnezeu Tău sunt un Dumnezeu gelos care pedepesc nelegiuirea părinților în copii până la al treilea și al patrulea neam...”. O citire superficială a textului poruncii ne lasă impresia că închinarea în fața idolilor, crearea de înfățișări și slujirea lor provoacă gelozia lui Dumnezeu. Iar din cauza acestui impuls de gelozie, Dumnezeu pedepsește copiii pentru greșelile părinților lor, iar această revărsare a mâniei se întinde până la a treia și a patra generație. Haideti să definim gelozia lui Dumnezeu, bazându-ne pe Biblie.

Cuvântul lui Dumnezeu acordă o importanță deosebită familiei. Biblia este o carte despre familie și pentru familie. Dumnezeu a întemeiat familia (căsătoria) dintre un bărbat și femeie ca o unire care să dureze toată viața lor. Putem spune cu toată convingerea și responsabilitatea faptul că viața de familie, așa cum fusese ea proiectată de Dumnezeu, este înfățișată în Cele Zece Porunci. În

Sfânta Scriptură, conceptul de căsătorie este folosit de Duhul Sfânt ca o metaforă (expresie figurativă, parabolă) pentru a defini relația dintre Hristos și biserica Lui (Ap. 19:6-9, Mt. 25:1-13). Bărbații trebuiau să își iubească soțiile așa cum Hristos iubește Biserica și Și-a dat viața pentru ea. Iar soțiile trebuie să își iubească soții așa cum îl iubesc pe Mântuitorul și cum ascultă de El (Ef. 5:21-29). Dragostea naște dragoste. Bunătatea aduce bunătate. Și așa cum se întâmplă în cadrul căsătoriei dintre un bărbat și o femeie, tot la fel este și în cadrul relației dintre om și Dumnezeu, pe primul și cel mai important loc stă credințioșia în dragoste! Așa cum la începutul căsătoriei dintre un bărbat și o femeie are loc cununia, tot așa și ziua botezului este începutul unirii dintre om și Dumnezeu. Infidelitatea în dragoste naște gelozie. Infidelitatea soției aduce cu sine gelozia soțului.

În cartea Proverbelor 6:32-35 ni se spune că gelozia face să apară furia. Exact același tip de gelozie se manifestă și în inima soției, atunci când soțul este cel care se dovedește a fi infidel. Cât de multă suferință, câte inimi frânate, vieți distruse, familii destrămate, câți copii orfani apar în urma infidelității în căsătorie!... Atunci când creștinii se închină chipurilor cioplitite, se înclină în fața idolilor, slujește înfățișărilor, provoacă gelozie în inima Mântuitorului nostru. Despre această gelozie a lui Dumnezeu ne vorbește porunca a doua. (Va continua în numărul viitor)

Vladimir Alexeenko

CINE ESTE EL?

Atunci când mintea este în tăcere, sufletul face legătură cu Dumnezeu mult mai ușor.

Dumnezeu... Cine este El? Chiar există? Meditați asupra acestei parabole.

DUMNEZEU ȘI FRIZERUL

Clientul unei frizerii purta o conversație relaxată cu cel care îl deservea. Discuția a ajuns și la subiectul despre Dumnezeu.

- Orice mi s-a spus, a zis frizerul, eu tot nu cred că există Dumnezeu.

- De ce? – a întrebat clientul.

- Pentru că în jurul nostru sunt așa de mulți oameni bolnavi! Există așa de mulți copii orfani și fără adăpost! Poți vedea atâta durere și nedreptate! Dacă Dumnezeu ar fi existat, nu ar fi fost suferință și durere. Îmi este greu să îmi imaginez un Dumnezeu iubitor care îngăduie ca toate aceste realități să existe.

Clientul nu l-a contrazis. Ieșind afară, a văzut pe trotuar un om neîngrijit și nebărbierit. Părea că nu se tunsese niciodată. Clientul s-a întors în frizerie și i s-a adresat frizerului:

- Aș vrea să vă spun ceva! Nu există frizeri!

- Cum adică? – s-a mirat frizerul. Vrei să spui că eu nu sunt pus la socoteală? Eu sunt frizer!

- Nu! Frizerii nu există! Dacă ar exis-

ta, nu ar fi așa de mulți oameni netunși și nebărbierți ca cel care stă acolo pe trotuar.

- Dar aceasta nu e problema frizerilor! Pur și simplu, oamenii nu vin la mine pentru a fi tunși.

- Exact asta voiam și eu să îți spun: Dumnezeu există, dar oamenii pur și simplu nu vor să vină la El. De aceea în lume există așa de multă durere și suferință.

Tatăl nostru ceresc se apleacă pentru a ne purta povara – o sarcină grea și plină de tot ceea ce este rău. El este gata să o ridice, dar noi nu vrem să l-o dăm. „Vă place să suferiți?” – ne întrebă. „Eu am venit să iau asupra Mea îngrijorările voastre. De ce nu vreți să Mi le dați?”. Cea mai mare povară este cea a obiceiurilor vechi, a vechii noastre naturi păcătoase.

Pentru aceasta a și coborât Dumnezeu pe pământ, pentru a-i salva pe oameni, pentru a le reda calitățile inițiale, pentru a-i face fericiți. Doar la El putem găsi putere pentru a birui păcatul. Se aseamănă cu legătura care există între bec și sursa de energie. Dacă nu există această legătură, nu va fi nici lumină. Dumnezeu este izvorul cel mai mare de „energie”, de aceea ar trebui să avem legătura doar cu El. Dacă nu există legătura aceasta, nu va exista nici putere. Dacă vom fi lipsiți de putere, păcatele



care ne fac să suferim nu vor putea fi învinse.

De aceea, avem nevoie ca să ne amintim mereu de Dumnezeu cu o iubire nemărginită. Ar trebui să ne fie ușor să facem acest lucru, pentru că de cei pe care îi iubim ne amintim mereu.

A-L înțelege pe Dumnezeu înseamnă a înțelege cine este El, înseamnă a-I cunoaște calitățile.

Dumnezeu este Adevăr, este Iubire. Iubirea ne face cu adevărat liberi și independenți. Iubirea nu pune limite, nu acaparează, nu spune: „Este doar pentru mine”. Iubirea este universală și democratică.

Atunci când ne dăm seama că suntem copii de Dumnezeu, El ne dă pace, iubire, putere, curaj. Nu întrerupeți niciodată relația cu El!

UN CADOU DE CRĂCIUN PENTRU NOI



Crăciunul – de unde am împrumutat obiceiul de a ne oferi daruri unii altora și de a aduna copiii și întreaga familie împreună?

Vă propun să ne amintim basmele foarte cunoscute pe care le auzeam în copilărie. De exemplu: „Scufița roșie”. Sunt sigur că dacă aș întreba care este eroiul pozitiv principal al acestui basm majoritatea ați răspunde „Scufița roșie”. Dar este un răspuns subiectiv. În antiteză sunt puse alte personaje, lupul și vânătorul. Vânătorul joacă rolul de salvator în acest basm. Să ne oprim puțin asupra acestui personaj pozitiv. Vânătorul este întruparea aspirațiilor omului, a visului uman despre bine.

Suntem atât de orbiți în a ne urma propriile instincte atunci când vorbim despre dreptate, încât nici nu observăm faptul că suntem conduși de un principiu absurd. În acest basm, așa cum se întâmplă în majoritatea poveștilor, problema răului este rezolvată prin rău. Lupul le-a înghițit pe bunică și pe nepoțică, iar vânătorul a prins lupul și i-a spintecat pânțele. L-a omorât! Cu ce este vânătorul mai bun decât lupul?! Doar prin faptul că este mai puternic?

Prin intermediul unor povești de acest fel, în mintea copiilor noștri crește încrederea în manifestarea forței care are în spate o motivație bună. Dar aceasta este o perspectivă greșită. Nici nu observăm înșelăciunea. Mai mult de atât, ne mirăm de faptul că copiii noștri fac fapte rele și folosesc forța în sprijinul dreptății. Aceasta se întâmplă pentru că noi le-am inoculat ideea că cel care este cel mai puternic este și cel care are dreptate.

Știți despre ce ne spun toate acestea? Despre faptul că noi, prin natura pe care o avem, suntem răi și egoiști! În interiorul nostru domnește răul pe care noi îl considerăm a fi bine. Dar nu suntem în stare să ne eliberăm singuri din această situație. Avem totuși nevoie disperată de eliberare.

Vă invit să analizăm comportamentul și îngrijorările pe care le simțim în timpul

unei certe. Care dintre noi nu a fost în situația de a se certa? Dar s-a întâmplat vreodată să luați asupra dumneavoastră întreaga responsabilitate pentru cele întâmplate și să puneți capăt conflictului? Cine nu s-a gândit la așa ceva în mijlocul confruntării? Dar cine a pus și în practică acest gând? Cine s-a supus imediat gândului cu privire la iertare, cedare, împăcare? Nu cumva a apărut un alt gând: dacă eu cedez acum, iert, iau toată responsabilitatea asupra mea, mereu va trebui să cedez și să iert? Și atunci principiul iubirii lasă loc principiului de a nu ieși în pierdere, nu ne hotărâm să rezistăm răului și să lăsăm drum liber binelui. Dar, pentru a-l elibera pe om de egoism, Dumnezeu dorește să ne unească cu Sine – Izvorul vieții.



Scriptura spune că am fost creați de Dumnezeu. Nu suntem rezultatul unei întâmplări oarbe. Am fost doriți. Iar Cel care a creat omul, l-a înzestrat cu libertatea de alege. Atunci când omul a fost lovit de o catastrofă, ca urmare a propriei alegeri, atunci când egoismul, asemenea unei caracatițe, l-a acaparat, atunci când a înțeles că luptând împotriva propriului rău va fi totdeauna învins, atunci a venit Dumnezeu în ajutorul lui! Dumnezeu a venit în lumea noastră și a devenit Dumnezeu-om. Acesta este mesajul central al istoriei Crăciunului.

În dorința lui Dumnezeu de a ne

salva, El a luat chip de om. Și nu a ales să intre pe scena istoriei ca un bărbat matur, ci a mers pe calea umilinței, s-a născut ca un Prunc dintr-o femeie. Dumnezeu a fost nevoit să învețe să meargă, făcându-și vânăta. Cel care a creat lumea și omul trebuia să treacă pe calea pe care a trecut fiecare dintre noi la rândul său.

Apoi, când a crescut, a îndurat ura celor pe care dorea să îi ajute.

Fiii oamenilor nu numai că L-au neglijat pe Cel care venise să îi ajute, ci chiar L-au urât. Viața vine doar din viață. Dar noi prin naștere moștenim și purtăm în noi moartea. Egoismul naște moarte și distruge. Pentru ca omul să nu mai fie rob al egoismului, Dumnezeu a dorit să îi redea umanitatea, legându-l de Izvorul vieții.

Istoria nașterii lui Isus mărturisește despre faptul că moartea de care ne este așa de frică a fost înfrântă. Nașterea lui Isus este istoria modului în care omul a primit din nou viață. Nu suntem lăsați la voia întâmplării, nu suntem lăsați pradă urii, mâniei, a tot ceea ce ne provoacă durere și suferință. Este suficient să ne îndreptăm spre Cel care a venit în lumea noastră pentru a întinde o mână de ajutor omenirii, către Cel care, în timp ce era răstignit pe cruce, se ruga pentru cei care îl țintuiau: „Tată, iartă-i căci nu știu ce fac!” (Lc. 23:34).

Sărbătorim acum nașterea lui Isus Hristos pentru că viața Lui nu s-a încheiat la mormânt. Nașterea s-a încheiat cu învierea Celui răstignit. Cu alte cuvinte, Crăciunul s-a încheiat cu triumful vieții asupra morții.

Fie ca și pentru noi sărbătoarea Nașterii lui Hristos să nu fie doar o reamintire de o zi, ci urmarea zilnică a principiilor vieții. Fie ca și noi, cu ajutorul lui Isus, să începem să dăruim, nu să acaparăm, și, în dorința de a aduce pace, să luăm asupra noastră responsabilitatea, dorind să susținem, să nu lovim prin cuvinte, gesturi sau comportament. Fie ca sărbătoarea Nașterii lui Hristos să fie pentru noi o renaștere a inimii!

Otto Vendel



MARE ESTE TAINA EVLAVIEI

Nașterea lui Isus Hristos este marea taină a evlaviei. Așa ne spune Cuvântul lui Dumnezeu: „Și, fără îndoială, mare este taina evlaviei... Cel ce a fost arătat în trup a fost dovedit neprihănit în Duhul, a fost văzut de îngeri, a fost propovăduit printre neamuri, a fost crezut în lume, a fost înălțat în slavă” (1 Tim. 3:16). Credința în faptul că Domnul Isus a venit în lume la timpul stabilit de Dumnezeu pentru a-l salva pe om și pentru a se face Om ne convinge de faptul că acest fapt a fost foarte important pentru Univers și ne dă putere să atingem standardul de bunătate, sfințenie și curăție pe care El ni l-a arătat. Acesta este motivul pentru care apostolul Pavel numește Nașterea lui Isus prin sintagma marea taină a evlaviei. Cui îi este descoperită această taină? Scriptura spune prin profetul Amos: „Nu, Domnul Dumnezeu nu face nimic fără să-și descopere taina Sa slujitorilor Săi proroci” (Amos 3:7).

Evenimentul măreț al Nașterii lui Isus este descris amănunțit în primele două capitole ale Evangheliei după Matei. Nici odată nu mai avusese loc o astfel de minune. Doar o singură dată în istoria omenirii a avut loc un astfel de eveniment și el a schimbat pentru totdeauna lumea. Nu este întâmplător faptul că oameni care au experimentat puterea harului lui Isus, au făcut din evenimentul Nașterii lui Isus piatra de hotar a unei noi ere în istoria omenirii. Așadar, scump prieten, era cea nouă începe în momentul în care pe planeta noastră a venit Însuși Dumnezeu, Creatorul cerului și al pământului, în persoana Fiului Său. Acesta este un adevăr fundamental și viața noastră veșnică depinde de acceptarea lui. Nașterea lui Isus nu este doar o dată sau doar o zi în an. Acesta este un eveniment care poate schimba fundamental viața unui credincios, dar pentru aceasta este nevoie ca să fie acceptat, să l se permită lui Isus să ia loc în inima noastră și să locuiască acolo permanent. Acest proces este numit în Biblie naștere din nou. Dacă Hristos se naște în noi, atunci devenim o făptură nouă în El. În viața noastră începe o nouă eră care măsoară viața alături de Hristos. Apostolul Pavel ne încredințează de acest fapt prin cuvintele: „Și dacă Hristos este în voi, trupul vostru, da, este supus morții, din pricina păcatului; dar duhul vostru este viu, din pricina neprihănirii” (Rom. 8:10). Din acest motiv, a sărbători Nașterea lui Isus înseamnă a triumfa în Hristos și cu Hristos.

De ce a fost nevoie ca Isus să vină în lumea noastră și care a fost misiunea Lui?

Răspunsul la această întrebare se află în Evanghelia după Ioan 3:16: „Fiindcă atât de mult a iubit Dumnezeu lumea, că a dat pe singurul Lui Fiu, pentru ca oricine crede în El să nu piară, ci să aibă viața veșnică”. Dar credința adevărată se bazează pe Sfintele Scripturi. „Astfel, credința vine în urma auzirii; iar auzirea vine prin Cuvântul lui Hristos” (Rom. 10:17). Dacă nu credem ceea ce este scris în Biblie, săvârșim un păcat, Îl facem mincinos pe Dumnezeu și noi înșine devenim nedrepti. Însă în 1 Corinteni 6:9 este scris: „Nu știți că cei nedrepti nu vor moșteni Împărăția lui Dumnezeu?”. Evanghelia după Ioan 1:12 ne spune: „Dar tuturor celor ce L-au primit, adică celor ce cred în Numele Lui, le-a dat dreptul să se facă copii ai lui Dumnezeu”. În Sfânta Scriptură avem foarte multe dovezi ale faptului că Isus Hristos este Dumnezeu din veșnicii și că a venit din cer în lumea noastră. Vom prezenta numai două pasaje care susțin cele afirmate mai sus: „La început era Cuvântul, și Cuvântul era cu Dumnezeu, și Cuvântul era Dumnezeu. El era la început cu Dumnezeu. Toate lucrurile au fost făcute prin El; și nimic din ce a fost făcut, n-a fost făcut fără El... Și Cuvântul S-a făcut trup și a locuit printre noi, plin de har și de adevăr. Și noi am privit slava Lui, o slavă întocmai ca slava Singurului născut din Tatăl” (Ioan 1:1-3, 14). În Epistola către Coloseni 1:15-17 este scris: „El este chipul Dumnezeului celui nevăzut, Cel întâi născut din toată zidirea. Pentru că prin El au fost făcute toate lucrurile care sunt în ceruri și pe pământ, cele văzute și cele nevăzute: fie scaune de domnii, fie dregătorii, fie domnii, fie stăpâniri. Toate au fost făcute prin El și pentru El. El este mai înainte de toate lucrurile, și toate se țin prin El”.

Aș vrea să observăm faptul că, pe baza argumentelor din Sfânta Scriptură pe care le-am prezentat în rândurile de mai sus, a fost alcătuit Crezul creștin la Niceea în anul 325 d. Hr., în cadrul primului Conciliu ecumenic la care au participat episcopii care rămăseseră în viață în urma persecuțiilor împotriva creștinilor. Textul Crezului spune: „Cred într-unul Dumnezeu, Tatăl Atotțiitorul, Făcătorul cerului și al pământului, al tuturor celor văzute și nevăzute. Și într-unul Domn Isus Hristos, Fiul lui Dumnezeu, Unul Născut, Care din Tatăl S-a născut mai înainte de toți vecii. Lumină din lumină, Dumnezeu adevărat din Dumnezeu

adevărat, născut nu făcut; Cel de o ființă cu Tatăl, prin Carele toate s-au făcut”. Biblia nu ne spune că Maria, mama lui Isus, L-a născut pe Dumnezeu care nu mai existase până atunci. Fecioara Maria a fost învrednicită de la Duhul Sfânt și, prin ea, Dumnezeu a apărut în trup. Însuși Isus Hristos a spus despre Sine atunci când era pe pământ: „Adevărat, adevărat vă spun că mai înainte ca să se nască Avraam, sunt Eu” (Ioan 8:58). Pentru creștini, încrederea în Cuvântul lui Dumnezeu este crucială. Hristos a spus: „Pocăiți-vă și credeți în Evanghelie” (Mc. 1:15). Sfânta Scriptură ne învață: „Căci nu este sub cer niciun alt Nume dat oamenilor în care trebuie să fim mântuiți” (Fapte 4:12). „Căci este un singur Dumnezeu și este un singur mijlocitor între Dumnezeu și oameni: Omul Isus Hristos” (1 Tim. 2:5).

Așadar, marea taină a evlaviei este alcătuită din șase evenimente:

* **Primul** – Dumnezeu a fost arătat în trup: „Iată, fecioara va rămâne însărcinată, va naște un Fiu” (Is. 7:14).

* **Al doilea** – Dumnezeu a fost dovedit neprihănit în Duhul: Duhul Sfânt care S-a așezat asupra lui Isus în ziua botezului în chip de porumbel a fost proslăvit prin lucrarea lui Isus de pe pământ.

* **Al treilea** – a fost văzut de îngeri. Prin faptele și prin slujirea Sa pe pământ, Isus a demonstrat înaintea tuturor îngerilor și înaintea întregului Univers că Legea lui Dumnezeu este bună, sfântă și că poate fi împlinită. El nu a păcătuit și nu a ascultat de voința Diavolului. Despre El este scris: „vreau să fac voia Ta, Dumnezeule!” Și Legea Ta este în fundul inimii mele” (Ps. 40:8).

* **Al patrulea** – a fost propovăduit printre neamuri. În ciuda tuturor eforturilor depuse de Satana, Evanghelia cu privire la venirea lui Hristos pentru a aduce mântuirea a fost dusă la toate popoarele lumii.

* **Al cincilea** – a fost crezut în lume. Copiii lui Dumnezeu care L-au primit pe Isus, se bucură în El de mântuirea oferită și de puterea asupra celui rău și au primit de la Hristos darul vieții veșnice.

* **Al șaselea** – a fost înălțat în slavă. Isus Hristos s-a înălțat la cer ca Biruitor. El a biruit răul prin bine. Tot cerul L-a primit cu mare cinste.

Fie ca venirea lui Hristos pe pământ să lumineze mereu calea vieții noastre tot așa cum steaua de la Betleem a luminat drumul înțelepților din Răsărit!

Daniel Buz



FIZIOLOGIA ÎNCREDERII

Încrederea este o componentă obligatorie în cadrul relațiilor de prietenie, în familie, afaceri și într-o viață de succes. Cum să obținem această încredere într-o persoană, afirmație, fapt? Aceasta este tema articolului de față.

OXITOCINA ȘI ÎNCREDEREA

Încrederea se formează în mintea noastră, iar hormonul „oxitocină” joacă un rol foarte important în acest proces. Suntem obișnuiți să vorbim despre acest hormon în contextul sarcinii, nașterii sau hrănirii, dar a fost descoperită recent legătura lui și cu formarea încrederii.

Dacă introducem oxitocină în căile nazale ale unei persoane și apoi cerem de la ea bani, ne vor fi oferiți chiar dacă suntem niște străini. În grupa de control, care era alcătuită din persoane ce nu se aflau sub influența oxitocinei, acest lucru s-a întâmplat foarte rar.

Persoanele prietenoase și comunicative au un nivel de oxitocină mai ridicat în comparație cu cele închise sau care suferă de schizofrenie, care au deficit de oxitocină.

În familiile în care există relații apropiate între soți, bazate pe încredere, atât la soț, cât și la soție indicatorii de oxitocină din sânge sunt mari. De cealaltă parte, în familiile în care se observă înstrăinare și răceală în relații, ambii soți au un nivel scăzut de oxitocină.

ANATOMIA SISTEMULUI DE ÎNCREDERE „OXITOCINĂ”

Centrii nervoși superiori transmit impulsuri către hipotalamus, acesta la rândul lui transmite mesajul spre glanda pineală, acolo unde se secretă oxitocina. De aici, hormonul ajunge în sânge și se răspândește în tot organismul.

ACȚIUNEA OXITOCINEI

Ce se întâmplă în organism atunci când este secretată oxitocina? Crește nivelul de încredere, se îmbunătățește memoria socială. Loialitatea, afecțiunea și înțelegerea între oameni cresc și ele. Relația dintre mamă și copil se întărește. Sub influența acestui hormon, mama care alăptează crește secreția de lapte și se formează comportamentul matern. Dar și asupra tatălui se observă influența oxitocinei.

În cadrul experimentelor de laborator s-a demonstrat faptul că atât femela, cât și masculul care aveau un nivel de oxitocină crescut se ocupau mai minuțios de educarea puilor și se îngrijeau mai bine de ei. Dar atunci când masculului i se administra un preparat care bloca acțiunea oxitocinei, el începea să ignore total obligațiile sale parentale și chiar să își mănânce puii.

Oxitocina scade teama, neliniștea, micșorează reacțiile organismului în fața stresului, curăță memoria de experiențele negative și de îngrijorare.

În cadrul cercetărilor genetice s-a demonstrat faptul că capacitatea de a secreta mai multă oxitocină se poate transmite urmașilor unei generații care a trăit o experiență pozitivă în ceea ce privește relațiile bazate pe încredere.

NIVELUL DE OXITOCINĂ LA COPII

Așa cum s-a demonstrat, oxitocina favorizează secreția de lapte matern și o determină pe mamă să aibă grijă de copilul ei. Cu cât mai mult un copil este hrănit la sân, cu atât mai mult se va menține nivelul ridicat de oxitocină atât la mamă, cât și la bebeluș. Acest lucru este foarte important pentru formarea caracterului copilului. Studiile au arătat că opresiunea morală a copilului și neglijarea conduc la o scădere puternică a producției de oxitocină pe tot parcursul vieții. În urma examinării copiilor aflați în orfelinatele din Rusia și România, experții au remarcat un nivel scăzut de oxitocină în sângele lor chiar și după ce au fost adoptați de familii iubitoare și grijulii.

Copiii au un nivel maxim de oxitocină în sânge după ce au avut 30 de minute comuniune cu mama. La orfanii nu se observă acest fenomen. Scăderea secreției de oxitocină se fixează așa de bine, încât rămâne pentru toată viața, ceea ce duce la consecințe negative în încercarea lor de a lega relații cu alți oameni.

OXITOCINA ȘI ALCOLUL

Dacă o femeie însărcinată folosește băuturi alcoolice, nivelul de oxitocină

din sângele ei și al fătului scade dramatic.

OXITOCINA ȘI EXERCIȚIILE FIZICE

Activitatea fizică crește semnificativ secreția de oxitocină.

LOBUL FRONTAL ȘI ÎNCREDEREA

Cercetătorii au arătat faptul că lobul frontal participă la formarea componentei spirituale a încrederii. Această temelie puternică pentru sfera spirituală a omului se construiește în centrele superioare ale minții. Lobul frontal este și centrul luării deciziilor, al motivațiilor, credinței, speranței și al iubirii neegoiste.

Dimensiunea orizontală a încrederii – încrederea în semenii – este foarte importantă. Dar dimensiunea verticală – încrederea în Dumnezeu iubitor – este și mai importantă.

Psalmistul spune: „Mai bine este să cauți un adăpost în Domnul, decât să te încrezi în om; mai bine să cauți un adăpost în Domnul, decât să te încrezi în cei mari” (Ps. 118:8, 9).

ÎNCREDEREA AUTENTICĂ

În epistola lui Iacov 2:19 ni se spune: „...Și dracii cred și se înfioară”.

Este o mare diferență între acceptarea teoretică a unui fapt existent și încrederea profundă, deplină în ceva sau în cineva.

Acceptarea teoretică a unui fapt este superficială. De regulă, o astfel de credință este temporară și ineficientă. Este cu totul altceva atunci când cineva are credință deplină în adevăr. Aceasta va da naștere încrederii și va duce la o dezvoltare armonioasă a personalității, la formarea corectă a caracterului și a comportamentului. Să vă dau un exemplu biblic. Iov s-a încrezut în Dumnezeu, dincolo de împrejurări, de simțăminte

sale, de chinul suflătesc, iar Dumnezeu i-a îndreptățit purtarea. Încrederea lui Iov în Dumnezeu nu s-a schimbat în funcție de împrejurările exterioare.

Și oamenii din zilele noastre caută să aibă încredere în ceva sau în cineva, caută ceva mai sigur decât declarațiile tribunalelor înalte despre variabilitatea situației economice.

Noi știm că Biblia este temelie tuturor principiilor și a adevărului. Ea ne poate da odihnă și ne poate ajuta să trecem peste toate încercările vieții. Cel care a hotărât să moară pentru noi este vrednic de încrederea noastră deplină în orice situație. Cunoșcând toate acestea, nu ar trebui să ne mire faptul că încrederea în puterea lui Dumnezeu are o influență foarte mare asupra sănătății noastre.

Încrederea este un izvor care izvoarăște din inimă și este plin de credință. Și această credință adevărată devine respirația întregii noastre ființe.

CUM SĂ CREȘTEM NIVELUL DE ÎNCREDERE

Sigur că cel care dorește să fie de încredere trebuie să fie corect, cinstit și să se intereseze în mod sincer de binele nostru – toate acestea ne ajută să avem încredere în el. Toate aceste calități ar trebui să fie aprobate, încercate și verificate de noi. Putem să ajungem la aceasta doar petrecând timp împreună și având experiențe împreună. Bineînțeles că ar trebui să ne încercăm și pe noi, înainte de a putea construi o relație solidă de încredere cu cineva. Încrederea socială include o evaluare pozitivă a intențiilor și a caracterului unei persoane.

În același fel se formează și încrederea noastră în Dumnezeu. Încrederea se dezvoltă în urma verificării împlinirii făgăduințelor Sale și credincioșiei Sale în ghidarea vieților noastre. Psalmistul subliniază importanța acestui mod de abordare a relației noastre cu Dumnezeu:

„Gustați (adică încercați, verificați – n. tr.) și vedeți ce bun este Domnul! Ferice de omul care se încrede în El!” (Ps. 32:9).

Credința este o parte intrinsecă a formării caracterului. Este temelie încrederii. Conform epistolei către Romani 10:17 „credința vine în urma auzirii, iar auzirea prin Cuvântul lui Dumnezeu”. Aceasta este mult mai mult decât luarea unei hotărâri impulsive, fără prea mult timp de gândire. Atunci când credința este încercată prin greutăți și este confirmată prin experiențe, ea poate să se transforme într-o încredere neclintită și durabilă. Și o astfel de încredere va fi o binecuvântare pentru toți semenii noștri.

ÎNCREDEREA ȘI SĂNĂTATEA

Am vorbit deja despre faptul că oxitocina favorizează scăderea nivelului de stres și teamă. Impulsurile din centrele cortexului cerebral, responsabil de încredere, reduc sau elimină complet producția de impulsuri negative din centrele de bază ale creierului. Aceasta duce la o scădere a sentimentului de frică, a îngrijorării, a stresului și mărește capacitatea organismului de a face față problemelor. Beneficul acestui efect pentru sănătate este extraordinar, deoarece teama, îngrijorarea și stresul stimulează sistemul nervos simpatic, determinând-l să afecteze negativ inima și sistemul nervos autonom, ceea ce duce la disfuncții ale organelor interne.

Încrederea constantă în Dumnezeu contribuie la formarea unei personalități coerente, prospere și armonioase. Viața este mult mai fericită și ușoară. Încrederea în puterea lui Dumnezeu este un adevărat remediu pentru stres și îl ajută pe om să trăiască o viață din belșug. Vă recomandăm în mod sincer să încercați acest medicament.

Burnell I. Baldwin, neurofiziolog

PARTENERUL NECOMUNICATIV NU ESTE DOAR „PROBLEMA BĂRBAȚILOR”



Atunci când prezint seminare despre problemele familiei, sunt întrebate deseori dacă lipsa de comunicare este doar o caracteristică a bărbaților. Este adevărat faptul că cei mai mulți dintre bărbați vorbesc mai puțin decât femeile, dar acesta nu este un motiv pentru care să afirmăm că doar bărbații sunt parteneri necomunicativi. L-am cunoscut pe Wayne în Seattle, orașul ploilor veșnice. Era îmbrăcat cu un tricou pe care scria: „Știi când vine vara în Seattle? Atunci când ploaia este mai caldă!”. Am râs privind mesajul de pe tricou, dar, după ce i-am ascultat povestea, nu mi-a mai venit să râd.

- Știi, doctore Chapman, suntem căsătoriți de cinci ani și putem spune că avem o căsnicie reușită. Singura problemă este că Suzana ține totul în

ea. Nu îmi împărtășește gândurile ei, nici simțămintele, mai ales pe cele negative. Cred că aceasta e din cauza faptului că ea a crescut într-o familie în care gândurile și simțămintele ei nu contau. Dacă vorbea despre emoțiile negative pe care le simțea, i se ținea morală și i se explica de ce nu ar trebui să aibă astfel de simțăminte. Dacă spunea ce gândea și ideile ei nu corespundeau cu cele ale tatălui ei, era lăsată să înțeleagă că nu are dreptate. Această situație a făcut-o să se închidă în sine.

Am încercat să îi explic că eu nu sunt tatăl ei. Întotdeauna m-am considerat un bun ascultător. Nu mă răstesc la ea, nu țin, chiar am mers la cursuri de psihologie organizate de biserică și îmi doresc foarte mult să o ajut să se deschidă.



Deocamdată însă nu am avut succes.

- Obiceiurile vechi nu sunt ușor de înlăturat, i-am spus, dar cred că mergeți în direcția cea bună. Soția ta ar trebui să creadă că ești gata să o ascuți, nu să o învinuiești.

L-am întrebat dacă și Suzana a fost cu el la seminar.

- Da, a răspuns el, sunt foarte fericit că a fost de acord să vină.

- Aș vrea să mă întâlnesc cu ea în pauza următoare, dacă este posibil.

TEAMA DE A EXPRIMA SENTIMENTELE ȘI GÂNDURILE NEGATIVE

Când am cunoscut-o pe Suzana, i-am vorbit despre discuția mea cu Wayne, iar mi-a răspuns:

- Doctor Chapman, și eu vreau să fiu mai deschisă față de Wayne. Vreau asta cu adevărat și înțeleg cât este de important acest lucru pentru amândoi. Dar am impresia că dacă îmi voi arăta toate sentimentele și gândurile negative, acestea vor arăta în mod deschis cât sunt eu de rea. Eu nu ar trebui să am simțăminte negative și nici gânduri negative.

- Care sunt sentimentele pe care îți este cel mai greu să le împărtășești?, am întrebat.

- În primul rând, furia. Îmi doare foarte mult să nu mă înfurii! Apoi depresia; în acele momente devin respingătoare chiar și pentru mine.

Știam că Suzana era activă în viața bisericii locale, îmi povestise Wayne, așa că am întrebat-o:

- Știai că și Isus a fost furios?

Suzana s-a uitat la mine foarte mirată și a exclamat:

- Chiar a fost?

- Da, furia este un sentiment uman și prezența ei nu înseamnă neapărat că noi suntem oameni răi. Furia apare atunci când noi credem că nouă sau

altcuiva i se face o nedreptate. Nu este nimic rău în furie. Biblia spune că Dumnezeu se mânie în fiecare zi pe cei răi. Emoțiile negative demonstrează încă o dată faptul că suntem oameni și, atunci când în viață ne confruntăm cu anumite situații, ne simțim triști sau deprimați. Este important doar ca să nu permitem acestor emoții negative să ne determine să avem un comportament nepotrivit. O parte importantă a procesului de autocontrol este aceea de a împărtăși ceea ce simți cu Wayne sau cu altcineva. Noi ne controlăm emoțiile atunci când le împărtășim prietenilor de încredere. Emoțiile vin și trec. Atunci când vorbim despre ele, le alungăm. Atunci când le ținem în noi, nu le dăm voie să plece.

Apoi i-am propus Suzanei să facă ceva ce i-am îndemnat pe mai mulți oameni de-a lungul anilor.

- Dacă îți este greu să ridici bariera tăcerii, încearcă să îți exprimi simțămintele în scris. De multe ori, este mai ușor să le așternem pe hârtie, decât să le rostim. Pe măsură ce îți vei scrie scrisoarea, iar soțul o va citi, manifestând înțelegere, mângâiere și susținere, veți învăța să comunicați verbal. Aceste scrisori pot fi un pas important în a învăța să vorbești deschis despre ceea ce aveți în suflet.

Suzana mi-a promis că va încerca să facă acest lucru pentru că înțelege cât de important este acest lucru pentru comunicarea dintre ea și Wayne.

După jumătate de an, am primit o scrisoare de la Wayne în care îmi mulțumea pentru sfaturile oferite Suzanei. Ea începuse să îi împărtășească în scris simțămintele pe care le avea, imediat după seminar, iar acum putea verbal să-i comunice gândurile și ceea ce simțea. I-am răspuns lui Wayne tot printr-o scrisoare în care i-am vorbit despre faptul că Suzana a putut să depășească bariera tăcerii și pentru că el, prin cuvintele și acțiunile lui, i-a arătat că o poate asculta și înțelege. Dacă el ar fi învinuit-o sau s-ar fi supărat, ea ar fi încetat să mai aibă o discuție deschisă cu el.

TEAMA FAȚĂ DE REACȚIA CELUI ALT

Realitatea este că majoritatea partenerilor adoptă poziția tăcerii pentru că se tem de răspunsul celui alt. Îmi amintesc foarte bine de un bărbat care povestea: „Ea are dreptate. Eu nu comunic. Când vin acasă, mă uit la televizor sau citesc ziarul. Când soția mă roagă să vorbesc, eu continui să citesc ziarul sau să mă uit la televizor. Fac așa pentru că de fiecare dată când îi spun ceea ce gândesc sau ce plan am, ea dă rădăcină tot ceea ce i-am spus și mă întreabă de ce nu m-am gândit la ceva mai bun. Dacă fac un comentariu referitor la vreo știre, ea se va împotrivi comentariului meu. Dacă îi povestesc ce s-a întâmplat cu mine în acea zi și îi spun părerea mea, ea va fi de partea celorlalți. Așa a fost de când ne-am căsătorit. De aceea, am hotărât că va fi mai bine dacă nu mai vorbesc deloc. Nu mai pot să suport faptul că ea nu este niciodată de acord cu mine”.

Am vorbit cu soția acestui om, să îl numim Louis, și am aflat o părere total diferită: soțul ei era foarte dogmatic și încăpățânat când era vorba de opiniile lui, iar, în majoritatea cazurilor, modul în care el vedea lucrurile nu era unul corect. Ea doar încerca să îl facă să privească lucrurile și din alt unghi și nu înțelegea de ce el intră în postura unui mut atunci când ea nu este de acord cu el. Ea consideră asta ca fiind un semn de imaturitate și nu s-a sfiit să îi spună părerea ei. După acest eveniment, Louis a încetat să mai discute cu ea, temându-se că replicile lui o vor determina pe soție să îl atace.

Pe parcursul unei discuții lungi cu Louis, am descoperit faptul că niciodată în copilărie nu i se dăduse voie să-și spună părerea. Părinții lui respectau regula conform căreia „pe copii trebuie să-i vezi, nu să-i auzi”. De fiecare dată când fiul împărtășea ceva în discuțiile cu cineva din familie, era pus la punct de către tatăl său.

Louis a crescut ca un băiat foarte învățat și credea că este cel mai priceput în toate domeniile. Era mândru de cunoștințele lui. În acest fel, Louis a încercat să-și valideze stima de sine, încercând să

depășească consecințele neplăcute ale educației primite de la tatăl său. Atunci când soția nu era de acord cu el, orgoliul lui avea de suferit. Acesta era motivul pentru care el lua poziție defensivă pentru ca, în cele din urmă, să renunțe total la a mai vorbi.

A fost nevoie de ceva timp, dar în cele din urmă am înțeles faptul că, dacă soția lui și-ar fi exprimat gândurile sub forma unor întrebări, nu a comentariilor, Louis nu le-ar mai considera așa negative. Cuvintele: „Dar cum vezi tu acest mod de a privi lucrurile?”, ar fi fost mai ușor acceptate decât simpla părere a ei referitoare la subiect. După o consiliere minuțioasă, Louis a înțeles faptul că atunci când soția își spune poziția referitoare la un anumit subiect, acest lucru nu înseamnă neapărat că ea îl muștră. El a început să descopere faptul că oamenii pot avea opinii diferite fără însă a se certa. Mai mult de atât, oamenii totdeauna au idei și opinii diferite. Atunci când le oferim posibilitatea de a nu fi de acord cu noi, le oferim posibilitatea de a fi oameni. Louis a fost din nou dispus să discute, să vorbească, după ce a înțeles că soția nu este împotriva lui. Ea doar dorea să fie un om liber și să își prezinte propriile păreri, chiar dacă ele erau diferite de ale lui.

SCHIMBĂRI POZITIVE: SATISFACETI NEVOILE EMOȚIONALE ALE PARTENERULUI

Există multe cauze care determină partenerii să înceteze a mai comunica. Lipsa dorinței de a comunica verbal își are rădăcinile în lumea lor interioară. De cele mai multe ori, tocmai neîmplinirea nevoilor în cadrul relațiilor de familie determină apariția simțământului de indignare la soțul necomunicativ. Tăcerea este modul în care acesta își manifestă indignarea. El sau ea pare a spune: „Nu îmi place de tine, așa că mă voi raporta la tine ca și când nu ai exista”.

Nu vreau să spun că soțul necomunicativ are astfel de gânduri în mod conștient; eu vorbesc acum despre cauzele emoționale interioare care îl determină pe unul dintre parteneri să nu mai comunice. Dacă putem descoperi emoțiile interioare ale omului și factorii care fac ca aceste emoții să crească, avem mai multe șanse să îl facem pe soțul tăcut să rupă bariera tăcerii.

Cel care vrea să îmbunătățească situația din familie trebuie să se întrebe: „Am eu sau partenerul nevoi emoționale neîmplinite care să o determine pe ea/să-l determine pe el să își exprime nemulțumirea în acest fel?”. Ar trebui să ținem cont de cele cinci nevoi: nevoia de iubire, libertate, valoare personală, odihnă și pace cu Dumnezeu. Astfel, fiecare dintre noi se poate întreba:

* Soțul/soția simte că este iubit/ă necondiționat sau iubirea mea are un caracter condiționat: „Te iubesc dacă...”?

* Am făcut eu ceva care să atenteze la libertatea soțului meu/soției mele? El/

ea consideră că eu încerc să îi controlez viața?

* Faptele sau cuvintele mele au încurcat-o/l-au încurcat pe partener în încercarea de a căpăta semnificație. El/ea consideră că eu sunt împotriva a ceea ce el/ea consideră a fi important?

* El/ea consideră că eu sunt o piedică în calea satisfacerii nevoii lui/ei de odihnă și liniște?

* Soțul meu/soția mea se află în căutarea sensului spiritual al vieții? Consideră el/ea că eu sunt o piedică în căutarea lui/ei de a avea pace cu Dumnezeu?

Oricare dintre aceste întrebări poate fi cheia care să dezlege motivul pentru care soțul/soția a adoptat tăcerea.

După descoperirea motivației vă rămâne sarcina de a o/il ajuta să își satisfacă nevoile și, în același timp, să îl/o ajutați să își consolideze stima de sine.

RENUNĂȚI LA CARACTERISTICILE NEGATIVE ALE COMUNICĂRII

O altă modalitate pozitivă de abordare a tăcerii partenerului este aceea de a vă întreba: particularitățile mele de comunicare îl/o împiedică pe soțul/soția mea să discute cu mine? Particularitățile negative ale modului nostru de a comunica pot fi cauza care determină tăcerea partenerului. Rezolvarea constă în a schimba aceste particularități.

Iată întrebările pe care vi le puteți pune pentru a determina dacă modul în care comunicați cu soțul/soția are un caracter negativ:

* Cât de des mă adresez oamenilor pentru a mă plânge?

* Atunci când soția/soțul meu vorbește, îl ascult sau îl/o întrerup și îmi spun propria părere?

* Vorbesc despre modul în care eu cred că ar trebui să stea lucrurile în loc să mă plâng că ele nu sunt așa cum mi-aș dori?

* Îi permit eu partenerului să aibă momente de singurătate, atunci când are nevoie, sau îl întrerup cu discuții în momentele când el vrea să fie singur?

* Îi ajut pe oameni să înțeleagă faptul că pot avea încredere în mine sau împărtășesc și altora ceea ce mi-a fost încredințat ca secret?

* Atunci când explic care sunt nevoile și dorințele mele, rog să îmi fie îndeplinite sau le impun?

* Îi permit soțului/soției să își exprime opinia care este diferită de a mea sau imediat îl/o opresc?

Dacă la prima întrebare sau la a doua parte a fiecărei întrebări oferiți un răspuns pozitiv, este nevoie ca imediat să renunțați la particularitățile negative

ale vorbirii dumneavoastră. Acest proces poate fi unul dificil, dar este singura cale prin care puteți să îl faceți pe partenerul necomunicativ să înceapă să comunice.

ÎNVĂȚAȚI SĂ ASCULTAȚI

Dacă veți învăța arta ascultării și veți experimenta dorința sinceră de a vă înțelege soțul/soția, în familie va fi mai ușor să se instaleze atmosfera comunicării deschise. Există multe posibilități prin care, ascultând, să îi dați de înțeles partenerului: „Pentru mine este important ceea ce tu spui”. Atunci când el/ea vorbește, ascultați-l doar pe el/ea; mențineți contactul vizual, închideți televizorul, puneți de o parte cartea sau ziarul – dați-i de înțeles partenerului de discuție că sunteți gata să ascultați. Toate aceste acțiuni transmit următorul mesaj: „Cuvintele tale sunt importante pentru mine”. Priviți la cuvintele soțului/soției ca la niște informații, nu ca la niște păreri care trebuie să fie schimbate. Aceasta vă va ajuta să creați o atmosferă propice deschiderii. Desigur că nu trebuie să fiți de acord cu tot ceea ce se spune, ci că îi dați celui/lalt libertatea de a-și exprima opinia.

Pentru a dezvolta comunicarea, trebuie să învățați să vă controlați mânia și să îl ascultați pe celălalt. Exploziile puternice și furioase determină totdeauna sfârșitul unui dialog normal. Practicați „ascultarea activă”, repovestiți cu propriile cuvinte ceea ce v-a spus partenerul de discuție. Expresiile: «Vrei să spui că ...» sau «Am înțeles corect ce ai spus ...» îl ajută să facă foarte clar ce vrea să spună. Uneori, poți spune ce ai înțeles prin cuvintele: „Cred că eu am înțeles...”, „Înțeleg ce vrei să îmi spui”, „Da, nu gândești rău”. Astfel de fraze îl încurajează pe interlocutor să continue conversația. Toți suntem înclinați să ne împărtășim gândurile și simțămintele atunci când suntem ascultați cu sinceritate, se manifestă interes față de ceea ce vrem să spunem și nu există intenția de a fi imediat criticați.

Principiile din viața reală ne spun că nu putem să ne schimbăm partenerul, dar îl putem influența. Celor care doresc să îmbunătățească relația cu partenerul necomunicativ le este de ajutor să participe la un curs despre arta comunicării în biserica locală sau să citească o carte pe acest subiect. Cuvintele dumneavoastră, limbajul trupului și gesturile, capacitatea de a asculta pot avea o influență pozitivă sau negativă asupra libertății de exprimare a partenerului. Dacă soțul/soția vi se alătură în acest demers, este mult mai bine. Dar nu, așteptați ca acest lucru să se întâmple. Luați inițiativa în propriile mâini; dacă este nevoie, ignorați-vă simțămintele, dar faceți ceva constructiv pentru a înțelege de ce oamenii nu comunică unii cu alții. Dacă este evident faptul că încercările pe care le faceți în această direcție nu dau nici un rezultat, trebuie să încercați altceva. Nu îl puteți obliga pe partener să vorbească, dar puteți crea o atmosferă care să îl predispuină pe celălalt la comunicare.

Gary Chapman

PRIN CE E MAI BUNĂ IARNA DECÂT VARA?

Iarna este anotimpul cel mai frumos al anului! Este frumoasă, cu mulă zăpadă, cu multe daruri și cu rezerve inepuizabile de bună dispoziție! Iarna aduce desene irepetabile pe ferestre, momente minunate de relaxare, scârțâitul zăpezii sub picioare și lucirile multicolore ale fulgilor de nea!

Derdelușul, gerul și viscolul înfrumusețează pledul pufos așezat pe fiecare bucată de pământ, îmbrăcând copacii și casele în haine albe și strălucitoare. Dar oricât de frumoasă și plină de bucurie ar fi iarna, majoritatea oamenilor o asociază doar cu frigul și cu Anul Nou.

Sărbătorile de Anul Nou și pregătirile pentru ele sunt o activitate plăcută, dar se merită să fim nemulțumiți de frig și să așteptăm cu nerăbdare anotimpul cald, dacă putem să transformăm aceste zile frumoase de iarnă într-o poveste adevărată? Pentru aceasta nu trebuie să cheltuim prea multe resurse și prea mult timp, este de ajuns să avem bună dispoziție și un prieten de suflet.

SUPERIORITATEA IERNII FAȚĂ DE VARĂ

* Aerul curat al iernii este mult mai bun decât arșița verii.

* Concediul de vară presupune cheltuieli serioase, iar cel de iarnă este de obicei mai ieftin.

* Iarna, pentru a ne încălzi, este suficient să ne îmbrăcăm călduros și ne este mai cald, pe când vara nu poți fugi nicăieri de caniculă.

* Lipsa musculițelor și a țânțarilor deranjați este un mare avantaj al iernii! Bineînțeles că și de ger te poți sătura, dar se pot compara obrajii rumeni care dau proșpețime feței cu mușcăturile de insecte?!

* Aspectul estetic al străzilor și stațiilor în care iarna a făcut ordine cu plapuma ei de nea nu poate fi comparat

cu chiștoacele și hârtiile care îmbracă totul vara.

* În timp ce ne bucurăm de sărbători, nu este nevoie să ne temem că mâncarea nu încapă în frigider – balconul și terasele vă sunt la dispoziție!

* Mulțimea emoțiilor pozitive lăsate de distracțiile iernii este mult mai folositoare și rămâne mai bine în memorie decât orice mare! Schi, snowboarding, patinaj, săniuș, zăpadă ... Ați auzit despre tuneluri, bărci de gheață, snowmobile? Nu? Atunci aveți șansa să descoperiți adevărata desfătare. Un buchet luminos de amintiri și buna dispoziție vă sunt asigurate!

* O ceașcă cu ceai aromat și biscuiții crocanți sunt mai gustoși iarna, mai ales dacă sunteți acoperiți cu un pled cald și v-ați încălțat șosetele de lână preferate.

* Veți întreba: dar ce spui despre fructe și legume? Fructele și legumele pot fi congelate, putem folosi conserve sănătoase și le putem înlocui cu fructe uscate.

* Călătoria cu mijloacele de transport este mult mai plăcută decât vara.

* Pregătirea pentru sărbătoarea de Anul Nou este o ocazie de a le oferi atenția noastră și grija noastră rudelor și cunoscuților, dar este și un motiv de bucurie. Ceai, biscuiți, felicitări și cadouri confecționate manual – sunt adevărate motive de fericire!

* Plănuțiți să cumpărați ceva ce doreați de multă vreme sau trebuie să mergeți repede să cumpărați pâine de la cel mai apropiat magazin? Răspunsul la întrebarea: „Ce să îmbrac sau cum să-mi aranjez părul?” este dat foarte repede – căciula și geaca de iarnă!

* Numărul de buzunare este mai mare iarna decât vara. Asta înseamnă că spațiul alocat suvenirilor, bomboanelor și felicitărilor este mai mare!

* Vizionarea filmului preferat sau citirea unei cărți folositoare este un bonus plăcut după orele de muncă sau în zilele libere.

* Nu trebuie să vă pregătiți pentru picnic; invitați prietenii acasă la dumneavoastră sau vizitați-i.

* Cumpărăturile pentru sărbătorile care bat la ușă nu înseamnă secătuirea bugetului! Cumpărați panglici, nasturi, ațe. Împlețiți pentru dumneavoastră și pentru cei apropiați o nouă trusă pentru produsele cosmetice, un fular, un pulover, decorați-le și aveți cel mai frumos cadou din lume!

* Chiar dacă v-ați îmbolnăvit, nu este așa de greu să depășiți o răceală iarnă. Odihniți-vă, ghemuiți-vă sub pledul preferat, mâncați fructe și vă veți însănătoși repede!

Bineînțeles că fiecare perioadă a anului are avantajele ei și nu putem spune că vara este mai rău ca iarna. Dar anume iarna ne oferă posibilitatea de a face colțisorul familiei noastre mai plăcut și mai confortabil, ne reamintește de nevoia pe care o avem unii de alții.



Iarna nu ar trebui să fie mohorâtă, chiar dacă este așa de rece! Călătoriile cu ajutorul internetului, activitățile vesele împreună cu familia, jocul fulgilor de nea prin fereastră, sporturile de iarnă și încă multe alte lucruri plăcute ne oferă uimitoarea iarnă. Bucurați-vă de frumusețea și măreția ei!

Tatiana Sumenko



UN VIRUS PERICULOS

În ciuda faptului că trăim într-un veac în care sistemul medical este foarte dezvoltat, virusul despre care vorbim îi afectează totuși aproape pe toți oamenii. Chiar dacă bărbații sunt afectați într-un număr mai mare, este întâlnit destul de des și în rândul femeilor. Cu fiecare zi, crește și numărul de copii infectați. Acest virus periculos afectează mai ales sănătatea psihică și emoțională și, ca rezultat, este afectată și sănătatea fizică.

Nu, nu este vorba despre bacilul Koch și nici măcar despre HIV, este virusul vorbirii urâte. Și el doar pare a fi o exprimare inofensivă a emoțiilor sau o exprimare mai emoțională a cuvintelor și așa suficient de urâte. Sfânta Scriptură oferă o atenție deosebită cuvintelor, modului în care vorbim, iar cuvintele urâte sunt considerate păcat: „Dar Eu vă spun că oricine se mânie pe fratele său va cădea sub pedeapsa judecării; și oricine va zice fratelui său: «Prostule!» va cădea sub pedeapsa Soborului; iar oricine-i va zice: «Nebunule!» va cădea sub pedeapsa focului gheenei” (Mt. 5:22). Într-un alt pasaj biblic se spune: „Nici un cuvânt stricat să nu vă iasă din gură, ci unul bun...” (Ef. 4:29).

Vorbirea urâtă afectează în mod negativ sănătatea spirituală și fizică a omului. Oamenii de știință de la Academia de Științe au ajuns la concluzia uimitoare că, cu ajutorul imaginilor mentale verbale, o persoană își creează sau distruge aparatul ereditar. S-a constatat că ADN-ul are capacitatea de a percepe vorbirea umană și textul citit prin intermediul canalelor electromagnetice. Unele mesaje aduc sănătate pentru

genele umane, altele le produc leziuni, asemeni undelor electromagnetice. Spre exemplu, rugăciunea aduce la viață capacitățile latente ale fondului genetic, iar blestemele, cuvintele stricate produc mutații care provoacă în cele din urmă degenerarea consecutivității genelor. Fiecare cuvânt rostit conține un program genetic transmis pe calea undelor, care are impact asupra vieții noastre și a urmașilor noștri. Un alt grup de cercetători, sub conducerea doctorului în biologie E. Belevschi, s-a ocupat șaptesprezece ani cu problema cuvintelor stricate. Ei au descoperit faptul că cei care folosesc cuvinte „tari” trăiesc mult mai puțin decât cei ce nu le folosesc, pentru că în celulele lor au loc de timpuriu schimbări caracteristice înaintării în vârstă, ca și manifestarea diverselor boli. Dar haideți să aruncăm o privire asupra istoricului apariției cuvintelor stricate. Rădăcinile acestui fenomen se trag din păgânismul antic. Cuvintele stricate făceau parte din incantațiile adresate zeităților păgâne. Așadar, cuvintele necenzurate constituiau limbajul comunicării cu demonii. Strămoșii noștri le pronunțau atunci când chemau duhurile rele. Vrăjitoarele foloseau cuvintele stricate în șoptirile și descântecelor lor, astfel trimițând blesteme asupra cuiva. De aici se poate deduce mecanismul impactului vorbirii necenzurate asupra omului. Prin folosirea cuvintelor stricate în discuțiile cu familia, rudele și prietenii, „autorii”, fără să-și dea seama cheamă forțele răului asupra lor zi după zi și an după an.

Biblia spune: „Moartea și viața sunt în puterea limbii; oricine o iubește, îi va mânca roadele” (Prov. 18:21). Dumnezeu ne atrage atenția în mod

deosebit asupra cuvintelor pe care le folosim. Deseori, cu ele noi stricăm mai mult decât zidim, fără ca să mai putem schimba după aceasta. De asemenea, Biblia constată: „dar limba niciun om n-o poate împlânzi. Ea este un rău care nu se poate înfrâna, este plină de o otravă de moarte” (Iacov 3:8). Dumnezeu nu numai că pune diagnosticul, dar și este gata să ne ofere remediul împotriva acestui virus periculos. EL ne poate ajuta să scăpăm de limbajul necenzurat. De aceea, dacă ați descoperit că aveți simptomele „contaminării”, nu întârziati să apelați la Medicul Divin.

Iana Soldășeva



CĂRBUNELE MEDICINAL (ACTIV)

– PANACEU UNIVERSAL

Moda. Influența ei este resimțită nu doar în îmbrăcăminte, muzică, mașini sau construcția caselor, ci și în medicină. Mijloacele tradiționale folosite în medicină au cedat locul noilor descoperiri. Același lucru s-a întâmplat și cu folositorul cărbune medicinal. Și-a pierdut oare acesta efectul? Nu! Eficiența lui a rămas aceeași în ciuda ieftinirii sale și a pierderii popularității.



Cărbunele medicinal este un sorbent. Ceea ce înseamnă că are o multitudine de pori care sporesc semnificativ suprafața specifică pe unitatea de masă și îi permite să absoarbă gaze, lichide, proteine străine, toxine și medicamente. Pentru 1 g de cărbune, suprafața de sorbție poate fi de aproximativ 2000 m². Este utilizat în foarte multe domenii ale vieții și poate fi comparat doar cu apa în complexitatea întrebunțurilor sale: medicină, industrie, purificarea apei, creșterea animalelor etc.

Spre deosebire de majoritatea medicamentelor, cărbunele medicinal nu are contraindicații nici pentru folosirea internă, nici pentru cea externă. Este folosit în acordarea primului ajutor în diferitele infecții de la nivelul pielii sau al intestinelor, în cazul intoxicației cu substanțe chimice, al mușcăturilor, alergiilor și al multor altor afecțiuni.

COMPOZIȚIA CĂRBUNELUI MEDICINAL

Cărbunele activat este produs din materiale organice carbonatate și, în funcție de materia primă, produsul final poate conține mai mult sau mai puțin carbon și astfel are o suprafață de sorbție diferită.

Cărbunele activat obținut din lemn și cărbune, este alcătuit în proporție de 90% din carbon și este considerat cel mai eficient pentru scopuri medicale. Cu toate acestea, cărbunele activat care are un conținut redus de carbon (11%) și o activitate mai redusă, produs din oase, este utilizat pe scară largă în industrie pentru decolorarea soluțiilor, în producția de zahăr. Nucă de cocos, cereale, sămburi de fructe, știuleți de porumb, coji de orez, cărbune bituminos și multe alte materiale pot fi folosite pentru a produce cărbune activ. Cu toate acestea, cel mai adesea, materiile prime sunt lemnul, cărbunele și coaja de nucă de cocos.

Tehnica de obținere a cărbunelui medicinal este următoarea: materialul brut este supus combustiei controlate și apoi activat. Activarea constă în deschiderea porilor care sunt închiși înainte de a fi activați, asta înseamnă că produsul are o capacitate de absorbție mai mică. Pentru a activa, se utilizează o soluție de clorură de zinc, carbonat de potasiu și sunt încălziti fără acces la oxigen. Uneori,

acest lucru se face cu ajutorul aburului supraîncălzit sau a dioxidului de carbon la o temperatură mai mare de 800 °C. În ciuda faptului că omul a învățat să activeze cărbunele medicinal în acest fel abia în sec. al XX-lea, el a fost utilizat în medicină încă din antichitate.

EFECTE ADVERSE

Chiar și acest produs natural simplu nu este lipsit de neajunsuri. Uneori, atunci când se administrează pe cale orală, apare un efect iritant asupra peretelui intestinului inflamat. În cazul diverticulozei intestinului, particulele de cărbune se pot depune în diverticuli, se acumulează și contribuie la inflamația lor.

Atunci când se aplică extern la răni proaspete, particulele de cărbune pot rămâne în pielea afectată și pot crea un tatau neintenționat.

Utilizarea pe timp îndelungat și în doze mari poate favoriza apariția constipației. Folosirea lui timp de luni de zile sau chiar ani (se întâmplă și astfel de cazuri) poate duce la deficit de anumite substanțe hrănitore.

MOD DE ADMINISTRARE

Pentru administrare internă este recomandat consumul a 8-10 tablete/1 linguriță de praf/4 capsule de 2 ori pe zi. Menționăm faptul că tabletele de cărbune activat din farmacia sunt mai puțin eficiente decât praful, pentru că o tabletă de 400 mg conține numai 250-300 mg cărbune, restul este amidon și alte substanțe necesare pentru ca produsul să aibă forma unei tablete. Eficiența tabletelor este de două ori mai mică decât a prafului. Dar dacă aveți la îndemână numai tablete, pentru a le mări eficiența trebuie să le mestecați înainte de a le înghiți.

1 linguriță cărbune activat praf (10 g) poate absoarbe 3-7 g substanțe toxice; de aceea, de regulă, este nevoie de consumarea unei cantități duble de cărbune medicinal față de cantitatea de substanțe nocive ce trebuie absorbită. Din motivul că sucul gastric reduce eficiența cărbunelui cu 50% și bila cu 30%, este necesar să se crească cantitatea de cărbune utilizată de 8-10 ori comparativ cu cantitatea de substanță toxică.

Copiilor li se administrează o pastă din cărbune în amestec cu apă.

În cazul intoxicațiilor poate fi administrată și o doză de 100 g (3/4 pahar) de cărbune medicinal fără a fi semnalate efecte adverse.

Cărbunele funcționează mai bine la temperatura corporală normală decât la temperaturi ridicate; deci, nu uitați să ajustați doza de cărbune pe care o luați, corectată pentru o temperatură ridicată a corpului.

Consumul de alimente diminuează eficiența preparatului, de aceea se recomandă a fi utilizat la două ore după masă. Dacă este nevoie, utilizați cărbunele perioade mai lungi, de până la 12 săptămâni, dar se recomandă să aveți perioade de 3-5 zile de pauză.

Cărbunele absoarbe insuficient acizii minerali, alcalinele și sărurile, cum ar fi clorura de sodiu (NaCl) și sulfatul feros (FeSO₄), astfel încât, în scopul absorbției lor, trebuie fie să creșteți semnificativ doza de cărbune folosită, fie să utilizați alte medicamente.

Acizii simpli și bazici, iodul și mercurul sunt foarte bine absorbiți de cărbune.

Odată ajuns în intestin, cărbunele ajunge la capacitatea de absorbție maximă într-un minut. De asemenea, el absoarbe foarte ușor și nutriții. În experimentele pe ovine, consumul prelungit de cărbune (aproximativ 6 luni) nu a contribuit la pierderea nutrițiilor în corpul lor, iar analizele de sânge nu au fost diferite de cele ale ovinelor care nu au luat cărbune. Deci, nu a existat o scădere a nivelului de calciu, cupru, magneziu, fier, fosfor anorganic, potasiu, sodiu, zinc, creatinină, acid uric, azot de urină, fosfataze alcaline, proteine totale și pH al urinei. Când au fost făcute autopsiile acestor oi, nu au existat anomalii ale organelor și țesuturilor.

Este interesant faptul că, de îndată ce cărbunele absoarbe anumite substanțe, le fixează atât de ferm, încât este practic imposibil să fie reabsorbite în condițiile organismului, ceea ce împiedică efectul activ al otrăvurilor care ajung în corp.

Dacă folosim comprese cu cărbune activat pentru a contracara efectul mușcăturilor insectelor sau șerpilor veninoși, eficiența lor este direct proporțională cu timpul când au fost aplicate, cu cât mai repede – cu atât mai folositoare. De asemenea, cu cât va fi mai mare cantitatea de cărbune, cu atât mai mare

va fi eficiența. Dacă ați fost mușcat de o insectă veninoasă sau ați atins o plantă otrăvitoare, imediat spălați locul afectat cu apă și săpun, apoi aplicați comprese cu cărbune activat.

Pentru a pregăti o compresă cu cărbune activat aveți nevoie de:



Praf de cărbune activat



Semințe de in măcinate



Tifa



Folie alimentară,



Vas în care să amestecați ingredientele



Apă clocotită

Proporția de cărbune și semințe de in este de 1:1. Pentru a pregăti o compresă mare (care poate fi aplicată pe burtă, umeri, coapse, genunchi) aveți nevoie de câte 3 lingurițe de

cărbune și în + 1/3-1/4 pahar de apă clocotită. Turnați apa clocotită și mestecați imediat. Trebuie să obțineți o masă gelatinoasă asemănătoare unui jeleu foarte gros.

Puneți pe masă folia alimentară care trebuie să fie cu 2-3 cm mai mare decât compresa însăși. Deasupra puneți două straturi de tifon, întindeți compoziția și distribuiți-o uniform (grosimea ei trebuie să fie de 0,3-0,5 cm). Acoperiți cu un strat de tifon și apoi cu folie alimentară (aceasta va proteja compresa să nu se usuce), apoi fixați-o cu fașă elastică, ale cărei capete le veți prinde cu un bold. O astfel de compresă poate fi ținută 2 ore, apoi va fi înlocuită cu una proaspătă.

Dacă nu aveți posibilitatea să pregătiți o astfel de compresă, de exemplu –sunteți într-o drumeție și ați fost mușcat de o insectă veninoasă, există o variantă de rezervă. Luați praf de cărbune (trebuie să fie în trusa medicală a fiecărui drumeț), amestecați cu puțină apă și puneți această pastă formată pe locul afectat, deasupra puneți o bucată de folie și apoi înfășurați cu o bucată de tifon sau material.

- Balonări (meteorism)
- Sindromul acetonemic la copii
- Intoxicații din diverse cauze (insuficiență renală, hepatică, cancer).
- Mirosul neplăcut din gură (halitoză) - se dizolvă 1-2 tablete de cărbune timp de 20-30 minute.

Extern, sub formă de compresă:

- Mușcături de insecte.
- Răni purulente.
- Umflături/vânătaii (se pun comprese reci).
- Alergii apărute la contactul cu alergeni.

Extern, sub formă de băi:

- Intoxicații (insuficiență renală, hepatică, cancer).
- Manifestări alergice.



INDICAȚII PENTRU UTILIZARE

Intern:

- Intoxicații cu substanțe chimice
- Intoxicații alimentare

RECOMANDĂRI PENTRU O BUNĂ IGIENĂ A SOMNULUI

- 1 Exclueți cofeina din alimentație. Pentru ca efectul ei să nu mai fie vizibil asupra sistemului nervos, este nevoie să treacă 8 ore de la ultima ceașcă de cafea.
- 2 Exclueți alcoolul. Poate că veți adormi mai repede după ce îl folosiți, dar veți dormi mai puțin și nu atât de profund.
- 3 Închideți gadgeturile. Feriți-vă de convorbirile la telefon, de folosirea computerului sau tabletei, de vizionarea televizorului cu o oră înainte de somn. Folosiți patul numai pentru somn.
- 4 Protejați-vă de zgomot. Nu adormiți în sunetul muzicii ritmate sau al televizorului. Deși este posibil să includeți înregistrări cu sunete care calmează sistemul nervos (bule de apă, zgomot de apă, fâșăit de frunze).
- 5 Respectați un regim al zilei. Culcați-vă și treziți-vă la aceeași oră. Evitați să vă odihniți la prânz după ora 15:00.
- 6 Faceți-vă un ritual al somnului: cu timpul, aceste obiceiuri de dinainte de somn vor activa mecanismul care determină adormirea. În felul acesta, dați de înțeles organismului că a venit timpul pentru somn, trebuie să se relaxeze și să adoarmă.
- 7 Cina trebuie să fie ușoară și să fie servită devreme. O cină la ore târzii și foarte bogată poate să perturbeze somnul. Este nevoie să treacă 3-4 ore de la ultima masă până când mergeți să dormiți.
- 8 O baie caldă înainte de somn. După care temperatura corpului scade puțin, ceea ce poate favoriza adormirea.
- 9 Mențineți în cameră o temperatură optimă (de până la 20°C).
- 10 Fiți atenți la medicamentele pe care le luați. Unele dintre ele – pentru tuse, răceli, alergii – pot provoca insomnii. Citiți efectele lor adverse și, dacă aveți probleme cu somnul, consultați medicul pentru a le înlocui.



ESTE BINE SĂ NE ȘTERGEM URECHILE CU BEȚIȘOARE DE URECHI?

Experții din *Academia Americană de Otorinolaringologie (American Academy of Otolaryngology)* au întocmit recomandări noi în ceea ce privește îngrijirea urechii. *Otorinolaringologii le recomandă pacienților să nu își mai curețe urechile cu bețișoarele de urechi sau cu alte instrumente.*

Ei spun că nu este nevoie să scoatem secrețiile de cerumen din urechi cu ajutorul bețișoarelor de urechi – surplusul de secreții va ieși singur din ureche. Folosind bețișoarele de urechi, putem să împingem acest cerumen foarte aproape de timpan, ceea ce duce la formarea dopurilor și pune în pericol sănătatea urechii.

Seth Schwartz explică faptul că secreția de cerumen din ureche este necesară pentru a curăța urechea și pentru a împiedica mizeria și praful să intre în canalul auditiv. Mai mult de atât, cerumenul protejează pielea urechii de traumatisme, care pot favoriza inflamațiile, și conține substanțe amare care nu le permit insectelor să pătrună în interior. Cerumenul reține cele mai mici particule, le învește și părul mic împinge în cele din urmă reziduurile formate în auriculă, iar când fălcile se mișcă, ele sunt îndepărtate din ureche în mod automat.

Există și persoane la care curățarea naturală a urechii nu are loc – astfel de cazuri pot fi întâlnite la unul din zece copii și la unul din douăzeci de maturi. Aceste persoane ar trebui să se adreseze medicilor specialiști. Același lucru trebuie să fie făcut și dacă apare una dintre următoarele simptome: scăderea auzului, țiuit în ureche sau durere.

Schwartz adaugă faptul că pentru curățarea urechii sunt folosite și alte instrumente, în afară de bețișoarele pentru urechi; de exemplu, bețe de chibrit sau agrafe de birou desfăcute pe care este pusă vată, dar și multe alte tipuri de mijloace care nu sunt recomandate pentru o astfel de procedură. Aceste inițiative nu doar că nu previn formarea dopurilor de cerumen, dar provoacă și alte probleme serioase, cum ar fi afectarea timpanului.

Profesorul Hans Berom, otorinolaringolog în cadrul clinicii berlineze Park-Klinik Weißense, are același punct de vedere: „Canalul auditiv extern are trei nervuri senzoriale; pentru că în această zonă pielea este foarte subțire, nervii pot fi afectați foarte ușor. Prin folosirea bețișoarelor de urechi, deranjăm mecanic acești nervi. Unul dintre acești nervi este legat de diafragmă; de aceea unii oameni tușesc atunci când își curăță urechile. Atunci când curățăm urechile cu

bețișoarele, îndepărtăm folia protectoare, iar bacteriile pot să intre cu ușurință și să provoace inflamații”.

Medicii ne avertizează cu privire la faptul că nici măcar procedurile igienice nu ar trebui să permită curățarea urechii mai adânc decât poate intra degetul. Cel mai bine este să ne spălăm urechile cu apă și săpun sau să folosim dischetele din vată. Dacă aveți probleme cu secreția excesivă de cerumen, unii recomandă să vă curățați urechile cu ulei de măsline sau cu soluție apoasă de peroxid de hidrogen. Acestea vor înmuia cerumenul și îi vor permite să iasă mai ușor din ureche.

Pentru aceasta trebuie să puneți peroxid de hidrogen și apă caldă în proporții de 1:1 și să picurați cu pipeta în ureche, ținând-o acolo timp de 3-5 minute, și să stați culcat pe spate. Apoi acoperiți urechea cu un disc de vată și înclinați capul într-o parte și în cealaltă, pentru ca tot lichidul să iasă. Repetați apoi procedura, folosind doar apă caldă.

Pentru a înmuia secrețiile din ureche puteți folosi și ulei de măsline, picurați în ureche și țineți-l acolo 15 minute. Procedura trebuie repetată de trei ori pe zi timp de 3-4 zile.

Sursa: www.orthodox.od.ua

PRĂJITURĂ CU VARZĂ

Ingrediente:

Aluat:

- 350 ml apă
- 10 g drojdie
- 1 lingură zahăr
- 1 linguriță sare
- 50 ml ulei de măsline
- 2 pahare de făină, calitatea I, amestecate cu țărâțe în proporție de 4:1

Umplutura:

- 2 pahare de varză călită



PRĂJITURĂ

Mod de preparare:

Puneți într-un bol toate ingredientele pentru aluat și amestecați-le cu o lingură. Aluatul trebuie să fie fluid. Lăsați-l să se odihnească 30 de minute.

Presărați masa cu făină. Puneți aluatul. Ridicați ușor

marginile aluatului pentru a forma o lipie. În mijloc puneți varza călită. Pentru umplutura, puteți folosi piure de cartofi, spanac etc. Lipiți marginile. Dați prăjiturii forma dorită. Coaceți-o 10-15 minute la temperatură maximă, până când apar pete rozalii.



CORNULEȚE CU GEM

Ingrediente:

- 100 g ulei vegetal
- 375 ml lapte de soia (sau apă)
- 50 g drojdie proaspătă
- 100 g zahăr
- 750 g făină
- Un praf de sare
- Gem (după gust)



Mod de preparare:

Drojdia se dizolvă în 75 ml de lapte fierbinte împreună cu 1 linguriță de zahăr. Amestecați 4 linguri de făină cu sarea și cu restul de zahăr. Adăugați acest amestec peste drojdie și apoi puneți laptele cald rămas și uleiul. Frământați aluatul adăugând treptat făina. Împărțiți-l în două, apoi fiecare parte întindeți-o

în foi de 0,5 cm. Fiecare foaie va fi tăiată în triunghiuri care vor fi unse cu gem și formate cornulețele. Lăsați cornulețele să crească 30 de minute. Apoi coaceți-le timp de 15 minute în cuptorul preîncălzit la 180 °C. Cu câteva minute înainte de a fi gata, le puteți unge cu apă în care a fost pusă curcuma, pentru ca să capete o crustă aurie.

IMPRESIILE PACIENȚILOR

CENTRULUI DE SĂNĂTATE „SPERANȚA” DIN SĂRATA NOUĂ



și că aici, în primul rând, este prezența lui Dumnezeu care ne binecuvântează și ne dă ce a promis: hrană sufletească și trupească. Le mulțumesc tuturor și doresc ca Dumnezeu să binecuvânteze pe fiecare lucrător în parte al acestui sanatoriu.

6. **Veți mai reveni aici?**

Dorința mea este de a reveni și nu numai o dată. Vă mulțumesc!

IMPRESII PACIENTEI IULIA IONESCU

Mă numesc Iulia, sunt din Constanța, România și sunt director la o societate de asigurări. Am venit la acest sanatoriu împreună cu soțul, deoarece dorim să ne schimbăm stilul de viață pentru o sănătate și o viață mai bună. Așteptările ni s-au îndreptățit, sunt rezultate care s-au obținut într-un timp relativ scurt. În ce privește procedurile și medicii, pot spune că sunt proceduri mai puțin obișnuite (altele decât cele cunoscute de noi), proceduri vechi de peste 100 de ani, care s-au păstrat și pe care tinerii terapeuți le învață, ceea ce mi se pare foarte interesant. Apreciez grija față de pacienți, pe care am văzut-o atât din partea personalului medical, a terapeuților, cât și din partea celorlalte persoane care își desfășoară activitatea în acest centru. Vom povesti și vom recomanda cu căldură prietenilor și rudelor acest centru cu oameni calzi și primitori, mereu cu zâmbetul pe buze și mereu deschiși, cu sfaturi și soluții la toate problemele de sănătate.

despre Centrul de Sănătate «Speranța»

INTERVIU CU ALEXANDRA BUSUIOC

1. **Bună ziua! Cum vă numiți?**

Mă numesc Alexandra.

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

Starea de sănătate m-a determinat să vin aici, la „Speranța”. Am auzit despre acest Centru de la prietenii mei care au fost aici și au rămas mulțumiți. Înțeleg că după o perioadă atât de mare de timp în care am acumulat atâtea boli pe tot parcursul vieții, nu pot să am rezultatele dorite într-un timp atât de scurt. Dar pot spune că am rezultate bune pe care le simt cu privire la unele boli.

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

Cel mai mult m-a impresionat colectivul de lucrători, atitudinea serioasă față de lucrul pe care îl au, buna dispoziție care îl face pe fiecare pacient să se simtă bine, zâmbetul și grija pe care o poartă lucrătorii față de fiecare pacient. Ei inspiră în fiecare o vindecare sufletească care, la rândul ei, vindecă

mai mult de jumătate din bolile pe care le avem. Cred că numai un om cu frică de Dumnezeu și care se încrede în El, în Cel ce a făcut toate de la început, poate să facă bine aproapelui. Așa sunt lucrătorii din acest sanatoriu, cu inimă mare și cu un zâmbet tămăduitor.

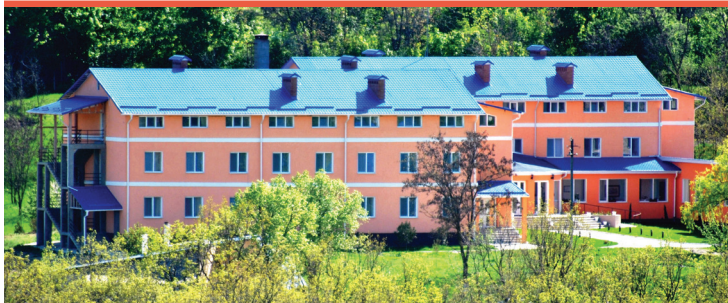
4. **Ce ne puteți spune despre procedurile care se fac aici, despre personalul medical?**

Procedurile sunt foarte bune și medicul care le indică este un specialist care își cunoaște bine meseria și știe cum și ce trebuie să indice fiecărui pacient. El este un medic de la Dumnezeu, apreciez lucrul acesta văzând câtă răbdare are, cum se străduiește să ajute și să asculte pe fiecare pacient. Și vreau să menționez că și terapeuții, și asistenții sunt foarte buni.

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

Eu deja am început să le spun tuturor că acesta e un sanatoriu unde e foarte bine din toate punctele de vedere

CENTRUL DE SĂNĂTATE „SPERANȚA”



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

www.centrusperanta.org
www.facebook.com/centrusperanta

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



SERIILE APROPIATE:

6 ianuarie - 17 ianuarie
20 ianuarie - 31 ianuarie
3 februarie - 14 februarie
17 februarie - 28 februarie
3 martie - 14 martie
17 martie - 28 martie
31 martie - 11 aprilie

Sărata Nouă, Raionul Leova.



CENTRUL EDUCATIV „VIAȚĂ DIN BELȘUG”

vă oferă:

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

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


STILIMED
CENTRU MEDICAL

CARDIOLOGIE
ENDOCRINOLOGIE
GASTROENTEROLOGIE
KINETOTERAPIE
IMAGISTICA MEDICALĂ
LABORATOR DIAGNOSTIC
LOGOPEDIE
NEUROLOGIE
PEDIATRIE
PSIHIATRIE
PSIHOLOGIE
REUMATOLOGIE
STOMATOLOGIE
UROLOGIE

ofera servicii medicale de înaltă calitate pentru toate vârstele!

oferă prin pachet medical publicului larg interesat următoarele servicii medicale:



01.01.2019 - 31.01.2019

-20% REDUCERE

la următoarele servicii medicale:

Analize medicale (în decurs de o oră)
Ultrasonografie
Masaj (general, visceral, cu vacuum, etc.)
Aparataj de ultimă generație!

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

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

Transport public spre Centrul Medical
STILIMED:

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

www.stilimed.md

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

Responsabil de ediție: directorul
Departamentului Publicații al Uni-
unii de Biserici Moldova - Stanislav
Becciu

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

Redactor-șef: Scurtu Ana
Traducere: Perciun Rodica
Design: Lilia Moldovanu
Imprimare: Editura "Tipografia
Centrală"
Tiraj: 17000 ex.

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

www.adventist.md

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