



Educație

ELLEN G. WHITE

Despre sindromul Nebucadnețar

TITU BOABA

Cum să evităm bolile stomacului?

DR. EMIL DRAGOMIR

Pași Verticali

REDACTOR-ŞEF

Mihaela Iuliana Jarnea

REDACTORI

Emil Dragomir
Silviu Cosmin Jarnea

COLABORATORI

Adelina Larissa Mărunțelu
Sergiu Eduard Gavril
Stelica Gheorghe
Titu Boabă

GRAFICĂ/TEHNOREDACTARE

Răducu Sergiu Popa

CORECTURĂ

Monica Popa

CONTACT

Departamentul Educație
al Bisericii A.Z.Ș. Emaus, Madrid

Mihaela Iuliana Jarnea
Telefon: + 34 661 252 960

pasiverticali@gmail.com

Editorial

Mulți dintre noi pășim în noul an cu gânduri înălțătoare, cu idealuri mărețe, însă se întâmplă ca de multe ori chiar după trecerea primelor luni să constatăm că deși am avut speranță, am realizat foarte puțin din tot ceea ce ne-am propus inițial. Speranța trebuie să existe întotdeauna, dar nu însoțită de așteptare, ci de acțiune, de un plan, de principii bine fixate care să ne conducă într-acolo unde ne dorim cu adevărat să ajungem.

Cred că a sosit timpul să ne dăm seama că stă în puterea noastră să schimbăm lumea prin modul nostru de a gândi și de a acționa. Împreună putem construi ceva frumos, o lume în care adevăratele virtuți și valori să domnească printre noi având chip de oameni.

Haideți ca în acest an să petrecem cât mai mult timp cu oamenii dragi din viața noastră și să nu ezitam să spunem și să le demonstrăm cât de mult îi iubim. Haideți să iertăm mai mult decât am făcut-o până acum.

A greși este un verb conjugat de toate ființele pământești. Iertând ne eliberăm de o povară pe care o purtăm în noi, povară ce ne va împiedica evoluția, atât pe verticală, cât și pe orizontală. Atunci când ne vom simți deznădăjduiți și nu vom ști pe ce cale să ne îndreptăm, să vorbim în rugăciune cu Cel ce a creat întreg Universul.

Haideți să plănuim în acest an o „revoltă”? O revoltă împotriva inculturii, a urâtului, a răutății. Să răspândim împreună iubirea, frumosul, bunătatea, cultura, educația de care are cu adevărat nevoie această societate. Să încercăm să lășăm invidia și ura de-o parte și în locul lor să sădim sentimente nobile, sublime, înălțătoare. Dar mai presus de toate, în acest nou an, să ne trăim viața și să ne lășăm conduși de dictonul *Nihil sine Deo* (Nimic fără Dumnezeu!).

Mihaela Iuliana Jarnea

Responsabil Departament Educație, Biserica A.Z.Ș. Emaus

Familia creștină

4 Educație

Ellen G. White

5 Educația în familie

Ela J

Spiritualitate

7 Despre sindromul Nebucadnețar

Titu Boabă

9 Ferestre spre cer

Sergiu Eduard Gavril

Sănătate

10 Cum să evităm bolile stomacului?

Dr. Emil Dragomir

11 Ce se întâmplă, doctore?

Dr. Emil Dragomir

14 Ferestre spre suflet

Mari Carmen Camacho

15 Din tainele naturii

Cultură

16 Mihai Eminescu

18 România, patria mea!

19 Să vorbim și să scriem corect!

Monica Popa

20 Bune maniere

20 Recomandare de carte

Cugetări

21 La vremea potrivită

Silviu Jarnea

23 De ce atâtea schimbări?

Stelica Gheorghe

24 Mai e puțin și se-ntoarce Isus

Adelina Larissa Mărunțelu

Dragoste în bucate

26 Rețete culinare

Relaxare constructivă

28 Rebus

Stelica Gheorghe

29 Știați că?

Anunțuri

Educație

ELLEN G. WHITE

Idealul lui Dumnezeu pentru copiii Săi este mai înalt decât gândirea omenească cea mai înaltă. Evlavia – asemenea cu Dumnezeu – este scopul care trebuie atins. În fața studentului se deschide o cărare a progresului neîntrerupt. El are de atins un obiectiv, de ajuns la un standard – care include tot ceea ce este bun, pur și nobil. El va înainta cât mai repede și cât mai departe posibil în fiecare ramură a cunoașterii adevărate. Însă eforturile lui vor fi dirijate către obiective care sunt tot atât de îndepărtate de interesele egoiste și vremelnice precum sunt cerurile față de pământ.

Cel care, contribuie la împlinirea scopului divin, de a transmite tinerilor cunoștințele legate de Dumnezeu și de a modela caracterul în conformitate cu al Său, înfăptuiește o lucrare mare și nobilă. Când trezește dorința de a atinge idealul lui Dumnezeu, el înfățișează o educație care este tot atât de înaltă ca și cerul și la fel de întinsă ca Universul; o educație care nu poate fi terminată în această viață, dar care va continua în viața care va veni; o educație care îi asigură studentului care a reușit la școala pregătitoare a pământului un pașaport către una superioară, școala de sus.

Școala din Eden

Ferice de omul care găsește înțelepciunea.

Sistemul de educație, instituit la începutul lumii, trebuia să fie un model pentru om de-a lungul veșniciei. Ca o ilustrare a principiilor



sale, a fost întemeiată o școală model în Eden, căminul primilor noștri părinți. Grădina Edenului era sala de clasă, natura era manualul, Creatorul Însuși era Profesorul, iar părinții familiei omenești erau studenții. Creați pentru a fi *chipul și slava lui Dumnezeu* (1Corinteni 11:7), Adam și Eva primiseră înzestrări cu totul vrednice de destinul lor măreț. Superbi și cu un corp bine proporționat, cu trăsături regulate și frumoase, cu fețe care străluceau de sănătate și de lumina bucuriei și a nădejdi, ei arătau în alcătuirea lor exterioară asemenea cu Creatorul lor. Iar această asemănare nu se manifesta numai în natura fizică. Fiecare facultate a minții și a sufletului reflecta slava Creatorului. Înzestrați cu înalte daruri mintale și spirituale, Adam și Eva au fost făcuți numai cu puțin *mai prejos de îngeri* (Evrei 2:7), ca să discearnă nu numai minunățiile Universului vizibil, dar să înțeleagă și responsabilitățile și obligațiile morale.

Educația începe în familie

Atmosfera afectivă din familie are o influență hotărâtoare asupra dezvoltării psihice în mica copilărie. În primii ani de viață copilul răspunde la tot ce se întâmplă în jur prin reacții emotive care vor determina direcționarea activității și atitudinilor de mai târziu. Năzuințele copilului se formează în mica copilărie prin exemplul celor din jur. În familie copilul învață limbajul și comportamentul social, își formează aspirații și idealuri, convingeri și aptitudini, sentimente, trăsături de voință și caracter. Întotdeauna ambianța, climatul din familie influențează, în raport cu natura sa, personalitatea copilului. Marele pedagog John Locke, convins de puterea exemplului în familie, afirmă: ***Nu trebuie să faceți în fața copilului nimic din ceea ce nu vreți să imite.***

Zestrea de echilibru relațional și emoțional pe care copilul o moștenește din tiparul prezentat de familia sa este cea mai sigură investiție pe terenul viitoarei lui personalități. Din contră, dacă este crescut într-un climat tensionat, conflictual, instabil, copilul se poate

inhiba ba chiar se poate maturiza afectiv și conjunctiv. Urmarea este, fie o puternică motivație prosocială de evitare a tot ce se aseamănă cu cele trăite acasă, fie într-o motivație antisocială ca expresie a nevoii de pedepsire a celor din jur, de răzbunare permanentă, de ură, rezultat al frustrărilor afective acumulate în primii ani de viață.

Dacă părintele va fi mereu ocupat, neatent, obosit, neavând dispoziția sufletească nici timpul necesar să îl asculte pe copil, firul comunicării se rupe iar copilul se va simți neglijat, respins în așteptările sale. Va căuta răspunsuri în altă parte sau nu va mai căuta deloc. Numai fiind aproape de sufletul copilului, pătrunzând în gând și luând parte la preocupările acestuia, părintele devine confidentul, sfătuitorul, punctul de rezistență și încredere al copilului sporind șansele unei iubiri reciproce și unui respect necondiționat.

Iubirea unui părinte, adesea în exces și inexplicabilă nu poate justifica erorile de comportament și de atitudine în raport cu copilul,



mai ales că ele decurg din impasul relațiilor părinte-copil, părinte cu el însuși, părinte cu partenerul de viață. Dacă într-o familie se cultivă nesăbuit dorințele, pretențiile copilului, dar se neglijează dezvoltarea inițiativei, implicării personale în activitate, echilibrul, apar grave disfuncționalități în relațiile copiilor cu cei din jurul său, instalându-se unele trăsături de caracter, precum: egoism, lipsă de sensibilitate și atenție față de alții.

Rolul părintelui în existența copilului este fundamental, dar numai în măsura în care el găsește forță și secretul de a lansa pe traiectoria vieții un individ rezistent, puternic, adaptabil, echilibrat, bun și, prin aceasta, predispus la o anume fericire.

Părintele nu are dreptul și nu poate să se substituie copilului său, pe care trebuie să-l perceapă de la bun început ca pe o ființă autonomă, rolul său fiind acela de a-i facilita, stimula și consolida manifestarea autonomiei și eficienței sale umane.

Se spune că „profesia” de părinte este una din cele mai vechi profesii care se practică de către toți membrii comunității, însă puțini sunt cei care se străduiesc s-o învețe sistematic, să-și pună probleme și să încerce să le rezolve la nivelul perioadei actuale.

Relația familie – sistemul educațional de stat

Pentru o bună educație a copilului este necesară conlucrarea familiei cu grădinița, iar apoi cu școala. Unitatea de acțiune a celor doi factori (grădiniță – familie) în opera de formare pentru viață a copilului este condiționată de unitatea de vederi, de un mod comun de lucru și de o bună cunoaștere reciprocă. Premisa de la care trebuie să pornească această colaborare este unitatea, comunicarea, continuitatea și competența în munca educativă. O cunoaștere suficientă a ambelor părți este dată de o apropiere cu dublu sens familie-grădiniță, grădiniță-familie, apropiere care să corespundă interesului celor două instituții: educația timpurie pentru viață a copiilor.

Stabilirea unui program comun de educație în grădiniță și în familie, fixarea unor sarcini ale educației în familie care să susțină, să întărească și să întregască munca educativă din grădiniță sunt condiții de asigurare a unei unități de vederi a grădiniței și familiei.

Trebuie reținut că: faptele de astăzi ale copiilor reprezintă o prefigurare certă a celor de mâine; deprinderile și convingerile creionate acum constituie baza modului de acțiune în viitor; atitudinile și comportamentele adulților cu care vin în contact (îndeosebi ale părinților) vor fi primele modele copiate cu fidelitate de către copii.



Despre sindromul Nebucadnețar

TITU BOABĂ

Tânărul împărat avea capacitate intelectuală, era un arhitect și comandant militar neîntrecut. În urma succeselor obținute, tânărul nostru s-a îmbolnăvit grav de egocentrism, aroganță, mândrie avansată.

Dumnezeu i-a oferit multe ocazii de pocăință, dar el nu le-a folosit, dimpotrivă, s-a semețit și mai mult zicând: *Nu este acesta Babilonul cel mare pe care l-am zidit eu, prin puterea bogăției mele și spre slava măreției mele?* Dumnezeu poate să smerească pe cei care umblă cu mândrie. Daniel 4:37

A fi biruitor pe moment sau pe termen scurt, nu este ușor, însă a fi umil, smerit și fără nici o formă de mândrie, aceasta este culmea biruinței pe o perioadă lungă de timp, sau poate pentru tot restul vieții. Am putea spune că este faza superioară (maximă) a biruinței, o etapă care constituie cea mai periculoasă încercare pentru cei cu adevărat biruitori.

Când nu ești încercat prin suferință sau prin opoziție, ești înclinat să crezi că ai biruit totul.

Unii au impresia că Domnul nu-i mai pune în cuptorul suferinței pentru că nu este cazul. Alții se necăjesc că nu mai au alte probe pe care ei le consideră necesare pentru eliminarea defectelor din viața lor.

Să nu uităm, că ziua fără încercări, plină de

succese, fără nici o manifestare potrivnică, fără suferință, este cea mai înaltă și cea mai fină formă de încercare, este ziua în care foarte mulți au căzut.

Să luăm un exemplu și să reflectăm asupra unui personaj biblic 2 Samuel 15:30. David când era fugăr și urca desculț pe munte să se ascundă de fața fiului său ce dăduse lovitura de stat, în acel moment era cel mai aproape de Dumnezeu. Dar în culmea biruințelor când se plimba pe terasa casei împărătești, în momente de inactivitate, a fost găsit fără veghe și văzând acea femeie frumoasă a păcătuit. Pare paradoxal, de neconceput, ca cineva care diminuează plutea pe culmile biruințelor, după amiază să se afle în iureșul celor mai grozave păcate.

Să-mi fie cu iertare că îndrăznesc să trag la o parte cortina și să cercetez anumite lucruri ascunse. Care a fost motivul pentru care nu a avut forță de veghere la locul și în momentul ispitei? Oare să acceptăm că cineva aflat în cea mai intimă legătură cu Dumnezeu să cadă brusc de la un moment la altul? Cum se poate explica căderea neașteptată a lui David?

David a exteriorizat tot adevărul prezent valabil timpului său, a făcut fără rezervă tot ce a spus Domnul, a avut o legătură personală cu Dumnezeu, n-a existat nici o diferență între voința lui Dumnezeu și voința lui, ca atare era om după inima Domnului. Dat fiindcă

Domnul era cu el a avut mari succese, n-a cunoscut imposibilul, Domnul a lucrat prin el în mod minunat așa că oamenii îl admirau și se temeau de el. Dar... dar undeva în labirintul misterios al creierului, o celulă sau grupuri de neuroni s-au răzvrătit și au inversat noțiunea **Domnul a lucrat minunat prin mine, în eu am lucrat minunat prin Domnul.**

În culmea biruințelor David era plin de mulțumire, de lăudă că Domnul l-a condus așa de minunat. Se pare că între starea de mulțumire la adresa Domnului și starea de mulțumire de sine în mintea și sentimentele omului granița se șterge foarte ușor.

Satana văzându-l pe David pe culmile biruinței, cu puterile spirituale în relaxare, a găsit momentul prielnic pentru atac, acesta făcându-se printr-o singură inversare de sens. Aparent nu era păcat. Isus știind predilecția omului în inversarea sensurilor (lucrurilor) a zis: *Căutați mai întâi împărăția cerurilor, iar celelalte vi se vor da pe deasupra.* Când înaintea lui Dumnezeu este așezat ceva sau cineva, atunci el nu mai este primul astfel se încalcă prima poruncă: *Să nu ai alți Dumnezei.*

Ellen White a deplâns tendința noastră permanentă de a pune ființe omenești, supuse greșelilor, între Hristos și noi. Să observăm cum într-un scurt citat ea ne vorbește despre această idolatrie: *A fost scopul hotărât a lui Satana să-L eclipseze pe Isus și să-i facă pe oameni să privească la OM, să se încreadă în OM. Ani la rând biserica s-a uitat și se mai uită încă la OM, așteptând de la OM, fără să se uite la ISUS.* Mărturii volumul V, pagina 93.

În momentul în care David se plimba pe terasă, era deja familiarizat cu mulțumirea de

sine, cu mândria, cu inversarea de sens și culmea dramei este că el nu a observat trecerea frontierei mulțumirii de sine și pătrunderea pe terenuri periculoase.

Omul este încântat de forțele divine manifestate în viața lui, se minunează de caracterul și de progresul înregistrat în sensul schimbării caracterului său, devine fericit ca fiind ambasador al Celui mai mare Împărat al Universului. Toate acestea în momente de relaxare spirituale pentru persoana în cauza pot deveni ceva minunat, fascinant, amețitor. Satana folosește acest moment de neatenție și realizează o inversare de sens, aparent absolut nevinovată. Nu Îl scoate pe Dumnezeu din ecuație, ci doar Îi schimbă locul. Aceasta este dereglare mintală foarte fină. Păcatul, spunea cineva, este o *înșelăciune fină a minții.*

În momente de neatenție EU-l degajează influența otrăvitoare în psihicul nostru în sfera necunoscută a subconștientului. Această influență dă naștere la simțăminte, fapte și cuvinte nepotrivite sau potrivite, indignare sau umilință, pasivitate sau acțiune, ură sau iubire, cuvinte jignitoare sau de laudă, de apreciere, amabile, curtenitoare etc.

De menționat că în viața oamenilor consacrați, dar a căror nivel de consacrare n-a ajuns la desăvârșire, EU-l a stimulat în mai multe cazuri manifestări pozitive. Dacă activitatea celui mai mare dușman, nu este demascată și oprită, atunci treptat ocupă tot terenul spiritual și pe neobservate creștinii devin posesori ai unei evlavii formale a unei pseudoevlavii, iar dominanța mândriei și înălțării de sine, va conduce, în final la o moarte spirituală sigură.

Va urma...

Ferestre spre cer

SERGIU EDUARD GAVRIL

Î: *Am primit comentarii pentru faptul că vin la biserică în pantaloni. Păreerea mea este că decât să vin în fuste strâmte și scurte mai bine vin în pantaloni. În Biblie nu spune nimic despre pantaloni.*

R: Cred că fiecare eveniment sau spațiu impune o anumită ținută. În ceea ce privește biserica, avem mai multe principii de care trebuie să ținem cont: Deuteronomul 22:5, Isaia 6:2. În Apocalipsa, Dumnezeu alege să prezinte caracterul, prin modul în care se îmbracă cineva: Apocalipsa 17 versus Apocalipsa 12. Dincolo de aceasta, argumentația dumnevoastră este greșită. Nu pot să justific ceva prin altceva mai rău. Mergând pe această linie, se poate considera acceptabil orice. Comportamentul unui creștin veritabil este raportat la ideal și nu la ceea ce fac ceilalți (Filipeni 4:8).

R: Un răspuns scurt ar fi NU. Un răspuns mai lung este destul de complicat. Se poate discuta pe mai multe planuri: Civil sau Religios. În ceea ce ne privește, considerăm legământul căsătoriei pentru totdeauna (în Matei 1:6 Bet-Șeba este văduva lui Urie deși au trecut mai bine de 1000 de ani de la eveniment). În afară de imoralitate și deces, mai este o excepție prezentată în 1 Corinteni 7:15. Înțelegând complexitatea fiecărui caz în parte, pe baza Bibliei și a Spiritului Profetic, avem mai multe recomandări în Manualul Bisericii. Recomand citirea acestui capitol.

Î: *Ca și creștini, urmași ai lui Hristos, putem să mergem la mare, la strand ca să facem plajă? Vi-l puteți imagina pe Domnul Hristos făcând acest lucru?*

R: Da. Cineva nu trebuie să meargă până la mare ca se comporte într-un mod greșit. În același timp, cred că un creștin autentic, matur știe să se comporte corect și decent în orice situație. Beneficiile mării pentru sănătate și relaxare sunt incontestabile. Un sfat bun poate fi găsit în Romani 14: 22.



Cum să evităm bolile stomacului? DR. EMIL DRAGOMIR

Anturajul este cel mai eficient mijloc de stimulare nu numai a vocii bune, ci și a chefului de a mânca și a bea. Sociabilitatea fiecăruia se manifestă de multe ori în fața unei mese încărcate, care ne bucură doar simțurile, dar întristează multe din organele noastre interne, punând deseori la grea încercare aparatul digestiv, începând cu stomacul, intestinul subțire și gros, nefiind cruțate nici ficatul, vezicula biliară și pancreasul.

GASTROENTERITA

Este o inflamație a membranei interne al intestinului produsă de bacterii, paraziți, virusuri transmise pe căi alimentare. Se răspândește prin alimente sau apă contaminate și contactul cu o persoană infectată.

Simptome: pierderea poftei de mâncare, greața, diareea abundentă; urmate de vomă, mișcările intestinului, diaree lichidă, dureri abdominale, crampe, febră și slăbiciune extremă. În cazul în care condiția continuă pentru o lungă perioadă de timp, emisiile pot conține sânge și mucus. Diareea și vărsăturile care apar într-un atac de gastroenterită duc la o pierdere rapidă de lichid și substanțe chimice, cum ar fi sodiu sau de potasiu, care poate provoca deshidratare severă; în cazul în care nu se remediază pot afecta funcția ficatului și rinichilor.

Riscurile sunt mai mari în cazul copiilor, în spe-

cial a celor cu vârsta sub 18 luni, la vârstnici și la diabetici.

Cea mai bună prevenire este spălarea frecventă a mâinilor

Tratament: Formele simple de gastroenterită se vindecă prin repaus la pat, aplicații calde pe abdomen și regim alimentar. În prima zi se poate consuma ceai de sunătoare, supă de legume, zeamă de orez.

Începând cu a doua zi se introduc pastele făinoase cu brânză de vaci, iar ziua a treia se trece progresiv la regim obișnuit, evitând câteva zile laptele și cruditățile.

În cazul unei diaree mai severe este necesară o hidratare orală. Pentru aceasta se recomandă prepararea următorului amestec (*suero casero* sau *suero oral hiposodico* dacă vrem să îl cumpăram de la farmacie):

- ½ linguriță de sare de bucătărie
- 1 linguriță de bicarbonat de sodiu
- ½ linguriță de clorură de potasiu
- 3 lingurițe de zahăr (în cazul diabeticilor zaharina).

Toate acestea se amestecă în 1 litru de apă fiartă. Se administrează 50 ml/oră, iar dacă pacientul nu vomită, se poate mări cantitatea la 100 ml/oră. Cazurile mai grave necesită tratament medicamentos și supraveghere medicală.

Ce se întâmplă, doctore?

DR. EMIL DRAGOMIR

Î: *Sufăr de migrenă. Am dureri de cap foarte mari, mi s-a făcut RMN dar nu mi-a ieșit nimic. Ce aș putea să fac? Ce îmi recomandați?*

Nu toate durerile de cap sunt migrene și nici toate migrenele nu sunt însoțite de dureri de cap. În general, migrenele sunt dureri de cap de origine vasculară, determinate de modificări în diametru a arterelor atât în interiorul cât și în exteriorul creierului.

Cauzele exacte ale migrenelor sunt necunoscute, deși sunt legate de anumite modificări din creier și de anumite modificări genetice.

Dacă RMN este normal arată că nu există anomalii cerebrale sau atrofii ale regiunii corticale ale creierului și nici prezența unei tumori la acest nivel.

Ca și tratament vorbim de tratamentul medicamentos și cel natural. Pentru tratamentul medicamentos se recomandă de regulă, pentru cei afectați de această boală, care îndepărtează durerea de cap destul de rapid, medicamente precum aspirina, Ibuprofenul, tylenol și medicamente care conțin cofeină. În cazurile mai grave când durerile nu dispar

cu medicamentele administrate se pot folosi medicamente pe bază de triptani (Maxalt).

Trebuie să avem mare atenție cu aceste medicamente pentru că fiecare dintre ele au o serie de efecte secundare destul de serioase, dacă se administrează pe o perioadă lungă de timp.

Alt tip de medicamente sunt cele împotriva grețurilor – antiemeticele (ex: primperanul).

Se folosesc de asemenea medicamente vasodilatatoare cerebrale, medicamente care mențin diametrul suficient la nivelul vaselor cerebrale.

Ca și tratament natural:

- Ulei volatil de Lavandă cu puțină miere;
- Ceai de Hamei neîndulcit;
- Masaj blând la nivelul tâmplilor și al zonelor dureroase cu Tinctură de ardei iute (roșu);
- Se pot face de asemenea băi calde ale capului cu ceai de cimbru.

Î: *Există vreo posibilitate să stopez evoluția bolii vitiligo?*

Vitiligo este o boală a pielii caracterizată prin depigmentare în urma micșorării cantității de melanină. Este o boală favorizată în general de traume psihice, de dereglarea suprarenalelor, a glandei tiroide sau a glande-

lor sexuale și contactul cu substanțe chimice și toxice.

Cercetările din ultima vreme consideră că vitiligo face parte din categoria bolilor auto-

imune, pentru care nu există tratamente de vindecare ci doar de îmbunătățire a calității vieții.

În prezent nu se cunoaște cauza acestei boli vitiligo, și cu toate că există diverse tratamente nu avem garanția vindecării acestei boli.

Pielea albă de vitiligo nu are protecție naturală de nici un fel și razele solare sunt foarte dăunătoare pentru aceste zone ale corpului.

Pentru a evita acest lucru trebuie să se folosească o cremă protectoare cu factorul de protecție minim 15 în toate zonele afectate

de vitiligo ce nu sunt acoperite de haine.

Protopic, de asemenea, cunoscut sub numele de tacrolimus, este un medicament pentru vitiligo care s-a dovedit eficient în tratamentul acestei boli, din acest motiv, este una dintre cele mai cunoscute terapii medicamentoase pentru vitiligo.

Ca și tratament naturist se pot folosi tinctura de rădăcină de țelină care se tamponează pe zonele afectate de vitiligo de câteva ori pe zi. La fel compresele cu macerat de țelină în apă (100g rădăcină și frunze la 1 litru de apă) folosită ca și comprese în zona afectată.

Î: Ce ne recomandați pentru întărirea sistemului imunitar?

Factori care fortifică sistemul imunitar:

Alimentația este unul dintre cei mai puternici factori prin care sistemul imunitar poate fi fortificat. Pentru sănătatea dumneavoastră puteți consuma următoarele alimente: usturoiul; cățina albă; sucul de struguri; cât mai multe alimente crude (fructe, legume, nuci, și semințe germinate); grâul incolțit; vitaminele (B, C, E), din alimente; propolisul, lăptișorul de matcă.

Exercițiul fizic este un factor foarte important pentru dobândirea și menținerea sistemului imunitar. Faceți zilnic exercițiu fizic, mers în ritm vioi, alergat ușor și exerciții adresate tuturor grupelor de mușchi și articulații (un sport complet este înotul).

Clisma însănătoșește flora intestinală, având un rol important în menținerea imunității (80% din imunitate își are originea în flora intestinală).

Plantele medicinale au proprietăți excelente în întărirea sistemului imunitar. Este bine a fi atenți la indicații și contraindicații ale acestor plante înainte de a le consuma. Iată câteva exemple: echinacea (numită și planta imunității); aloe vera;

fructele de soc; rădăcina de gențiană; ginsengul

Beți apă din belșug (cel puțin 8 pahare pe zi) în zilele normale iar în zilele de vară și mai mult pentru a ajuta sistemul dumneavoastră să funcționeze bine. Procedurile de hidrot terapie stimulează și producerea celulelor albe: dușuri alternante, dușuri reci, baia caldă la picioare.

Expunerea moderată la razele solare face să crească numărul de globule albe și de a lupta împotriva infecțiilor.

Somnul de noapte reparator, adânc, ajută la sănătatea fizică și mentală.

CREDINȚA, SPERANȚA, OPTIMISMUL, MULȚUMIREA, BUCURIA sunt factori puternici care stimulează sănătatea și sunt eficiente pentru întărirea sistemului imunitar. Bucuria intensă determină creșterea numărului total de leucocite, de limfocite și de granulocite. Biblia spune în Proverbe 17:22 *O inimă veselă este un bun leac, dar un duh mâhnit usucă oasele.*

Ferestre spre suflet

MARI CARMEN CAMACHO, PSIHOLOG

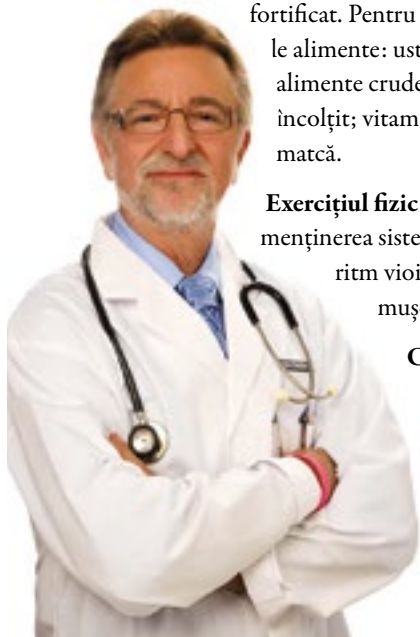
Î: *În legătură cu relațiile interumane: partenerii ar trebui să aibă personalități asemănătoare sau opuse ca totul să funcționeze cum trebuie?*

R: Câteodată gândim că deosebirea ne vor face mai interesanți în fața celorlalți, totuși conviețuirea între două persoane care împărtășesc valori și aptitudini asemănătoare în probleme esențiale face ca aceste relații să aibă o probabilitate mai mare de a fi mai durabile. Nu există o persoană identică alteia. Cert este, însă că există deosebiri pe care le tolerăm mai bine decât pe altele.

În ciuda faptului că depunem toate eforturile, la urma urmei, discuțiile provocate de incompatibilitatea caracterelor pot afecta sănătatea persoanelor implicate. Cunoaștem probabil următoarea afirmație Nici cu tine, dar nici fără tine! Principalele deosebiri vin din dihotomiile: introvertit versus extrovertit; singuratic versus sociabil; pasiv versus activ; teorie versus practică; organizat versus dezorganizat.

Î: *Am 17 ani și nu pot (pentru că nu am cui) să le explic părinților că sunt destul de mare ca să pot să am grijă de mine, nu-mi permit să ies seara în oraș, cum se întunecă mă sună și totul trebuie să fie prin supravegherea lor, mamei îi mai reproșez câteodată dar nimic nu se schimbă. Mi-e rușine când cineva mă cheamă în oraș și eu nu pot să ies din cauza părinților.?*

R: Care este motivul pentru care părinții tăi au ajuns să te protejeze în acest fel? Ai încercat să te pui în locul lor? E foarte clar că tu simți că ei nu se pun în locul tău și că dacă ceilalți



adolescenți de vârsta ta merg să se distreze, și se cuvine să faci același lucru. Fiecare vârstă a copiilor cere un anumit răspuns din partea părinților, răspuns care se va schimba cu trecerea timpului. La început este suficient ca un părinte să îi spună copilului: așa zic eu și așa faci tu. După aceea, când copiii au destulă rațiune ca să înțeleagă li se pot explica deschis motivele pentru care e mai bine să asculte de recomandările tutorului.

E important ca și părinții tăi să vadă că ești destul de matur și responsabil ca să ai grijă de tine. Lucrul acesta se poate soluționa dia-

logând cu ei și pactând ca între adulți, niște condiții. Îndeplinirea condițiilor de ambele părți generează încredere crescândă. Atâta timp cât există disponibilitatea de a dialoga, de ambele părți, puteți ajunge la acorduri de fiecare dată, din ce în ce mai stabile și flexibile. Ai răbdare și luptă pentru dreptul tău de a dialoga și a negocia. Încearcă să propui soluții obstacolelor pe care ei ți le pun. De exemplu dacă le e teamă să te întorci singur noaptea propune-le să vii cu un taxi sau să vină ei după tine să te ia. Dacă te deranjează să te sune dă-le opțiunea să îți trimită mesaje etc.

Î: Nu știu ce să fac. Sunt foarte timidă, mai ales la școală, unde stau în banca mea, tăcută. Cum să-mi înving timiditatea? Nu am curajul să fiu îndrăzneată. Uneori aș vrea să mă mut la o școală nouă, de unde să o iau de la capăt. Să nu fiu știută ca fata rușinoasă, care nu vorbește decât dacă o întreabă colegul ceva. Credeți că e o idee bună să mă mut la o altă școală?



R: Ce vârstă ai? Rușinea e un lucru care se depășește o dată cu înaintarea în vârstă, cu excepția cazului în care suferi de agresivitate din partea colegilor. Din ceea ce povestești nu găsesc suficiente motive să te sfătuiască să schimbi școala. Majoritatea persoanelor preferă să fie ascultate nu să asculte. Dacă ești atentă la ceea ce spun și începi să gesticulezi ca ei, râzând la o glumă, sau manifestând seriozitate când ți se povestesc întâmplări nedorite, colegii tăi vor simți că ești prezentă deși nu vorbești și asta ar putea fi suficient la început. Înfruntă-ți complexele! De exemplu, dacă nu știi ce să spui, caută informații legate de subiectele care îi preocupă pe cei din jurul tău: muzică, hobby-uri etc., pentru a putea participa la discuții. Caută să te întâlnești în grupuri mici, așa te vei simți mai comodă, ieși împreună cu ei la un concert, la o activitate sportivă, la o cofetărie, undeva unde te simți mai relaxată. Utilizează chat-ul și alte medii de comunicare, dând semne de viață: trimițând citate, poze, propoziții, în cazul în care îți e greu să te exprimi. Dezvoltă-ți hobby-urile, caută persoane interesate de aceleași lucruri ca și ține, nu te izola, caută tot timpul soluții pentru a depăși timiditatea. Puneți mici ținte în legătură cu asta. Cu siguranță că vei reuși!

Din tainele naturii

Natura nu minte niciodată. Mihai Eminescu
In speranța că în numărul trecut v-am trezit interesul de a redescoperi natura, în cele ce urmează vă punem la dispoziție informații asupra câtorva dintre cele mai utilizate plante medicinale și asupra bolilor în tratarea cărora se folosesc.

Afin (*Vaccinium myrtillus*) Beneficii și proprietăți

Descriere

Afinul crește și se dezvoltă în zona de munte și se recunoaște în principiu după fructele mici, de culoare închisă (albastru spre negru).

Compoziție

Fructele de afin au în compoziția lor substanțe antibacteriene și antiseptice și, foarte important, un echivalent vegetal al insulinei. Sărurile de calciu, potasiu, sodiu, magneziu, vitaminele precum A, C, B1, B2 și proteinele conținute în fructul gustos de afin.

Indicații terapeutice

Afinele sunt recomandate pentru infecții urinare, indigestie, gută, infecții gastrointestinale, diabet, diaree, bronșită, tuse convulsivă, enterite (inflamații ale mucoasei intestinale), colibaciloza (boală infecțioasă provocată de tipuri patogene de colibacili și care se manifestă prin diaree, febră, lipsa pof-

tei de mâncare), dizenterie (boală infecțioasă contagioasă), febră tifoidă, psoriazis (boală a pielii caracterizată de cojirea epidermei în diverse regiuni ale pielii), faringite, stomatite, hepatite, obezitate, ateroscleroză, tonifiere organism persoane de vârsta a treia, copii sau adolescenți.

Administrare Uz intern

De cele mai multe ori se lasă la infuzat 1 cană de apă fierbinte cu o linguriță cu vârf de fructe uscate și/sau frunze, apoi se strecoară. Se beau în medie 2 căni pe zi.

Dacă te confrunți cu eczeme sau cuperoze (înroșirea intermitentă a pielii ce duce la apariția unor bubițe roșii, dure) se țin la macerat timp de 6 ore două linguri de frunze de afin, după care se pot bea câte 2 căni pe zi.

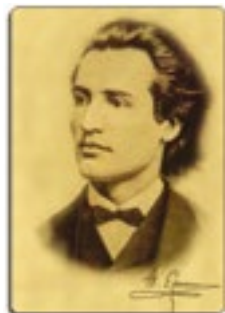
Tinctura de afin: se consumă de 3 ori/zi câte 15-30 picături (diabet, infecții urinare, afecțiuni oftalmologice, afecțiuni dermatologice).

Uz extern

În cazuri precum faringite, stomatite și afte este recomandat să se facă gargară cu tinctură de afine. Sunt recomandate și clismele cu infuzie de afine, pentru combaterea hemoroizilor. Pentru cuperoză se prepară un ceai care se aplică împreună cu ulei de ricin cald pe zonele afectate.



Mihai Eminescu



Naștere: 15 ianuarie 1850, Botoșani;

Principatul Moldovei

Deces: 15 iunie 1899 (39 ani) București

Activ ca scriitor: 1866-1888

Mișcare/Curent literar: Romantism

Specie literară: poezie, nuvelă

Operă de debut: *La mormântul lui Aron Pumnul*

Mihai Eminescu (născut **Mihail Eminovici**) a fost un poet, prozator și jurnalist român, socotit de cititorii români și de critica literară postumă drept cea mai importantă voce poetică din literatura română. Receptiv la romantismele europene de secol XVIII și XIX, și-a asimilat viziunile poetice occidentale, creația sa aparținând unui romantism literar relativ întârziat. În momentul în care Mihai Eminescu a recuperat temele tradiționale ale Romantismului european, gustul pentru trecut și pasiunea pentru istoria națională, căreia a dorit chiar să-i construiască un Pantheon de voievozi, nostalgia regresivă pentru copilărie, melancolia și cultivarea stărilor depresive, întoarcerea în natură etc., poezia europeană descoperirea paradigma modernismului, prin Charles Baudelaire sau Stephane Mallarme, bunăoară. Rădăcina ideologică principală a gândirii sale economice sau politice era conservatoare; prin articolele sale publicate mai ales în perioada în care a lucrat la *Timpu* a reușit să-i deranjeze pe câțiva lideri importanți din acest

mare partid care au lansat sloganul, celebru în epocă, ***La mai opriți-l pe Eminescu asta!*** Publicistica eminesciană oferă cititorilor o radiografie a vieții politice, parlamentare sau guvernamentale din acea epocă; în plus ziaristul era la nevoie și cronicar literar sau teatral, scria despre viața mondenă sau despre evenimente de mai mică importanță, fiind un veritabil cronicar al momentului. Eminescu a fost internat în 3 februarie 1889 la spitalul Mărcuța din București și apoi a fost transportat la sanatoriul Caritas. În data de 15 iunie 1889, în jurul orei 4 dimineața, poetul a murit în sanatoriul doctorului Șușu. În 17 iunie Eminescu a fost înmormântat la umbra unui tei din cimitirul Bellu din București. A fost ales post-mortem (28 octombrie 1948) membru al Academiei Române.

Poeziile sale cele mai cunoscute

Luceafărul, Mortua Est, Scrisoarea a III-a, Epigonii, Lacul, Singurătate, O mamă, Adio, Înger și demon, Melancolie, Dorința, Floare-albastră, Memento Mori, Strigoi, Odă (în metru antic), Mai am un singur dor, La steaua.

Ce-ți doresc eu ție, dulce Românie!

Ce-ți doresc eu ție, dulce Românie,
Țara mea de glorie, țara mea de dor?
Brațele nervoase, arma de tărie,
La trecutu-ți mare, mare viitor!
Fiarbă vinu-n cupe, spumege pocalul,
Dacă fiii-ți mândri aste le nutresc;
Căci rămâne stânca, deși moare valul,
Dulce Românie, asta ți-o doresc.

Vis de răzbunare negru ca mormântul
Spada ta de sânge dușman fumegând,
Și deasupra idrei fluture cu vântul
Visul tău de glorie falnic triumfând,
Spună lumii large steaguri tricolore,
Spună ce-i poporul mare, românesc,
Când s-aprinde sacru candida-i vâlvoare,
Dulce Românie, asta ți-o doresc.

Îngerul iubirii, îngerul de pace,
Pe altarul Vestei tainic surâzând,
Ce pe Marte-n glorie să orbească-l face,
Când cu lampa-i zboară lumea luminând,
El pe sânu-ți vergin încă să coboare,
Guste fericirea raiului ceresc,
Tu îl strânge-n brațe, tu îi fă altare,
Dulce Românie, asta ți-o doresc.

Ce-ți doresc eu ție, dulce Românie,
Tânăra mireasă, mamă cu amor!
Fiii tăi trăiască numai în frăție
Ca a nopții stele, ca a zilei zori,
Viața în vecie, glorie, bucurie,
Arme cu tărie, suflet românesc,
Vis de vitejie, fală și mândrie,
Dulce Românie, asta ți-o doresc!

România, patria mea!

Capitala: **București**

Limbă oficială: **română**

Minorități etnice:

- maghiari 6,5%
- romi 3,3%
- alte minorități etnice 1,3%

Suprafață: **238.391 km²** (locul 83)

Populație: **21.790.479** (locul 52)

Densitate: **84,4 loc/km²** (locul 122)

Monedă: **Leu (RON)**

Fus orar: **EET (UTC+2)**

Ora de vară (ODV) – **EEST (UTC+3)**

Sistem politic: **Republică semi-prezidențială**

Președinte ales: **Klaus Werner Iohannis**

Legislativ: **Parlament**

Camera superioară: **Senat**

Camera inferioară: **Camera**

Deputaților

România este o țară situată în sud-estul Europei Centrale, pe cursul inferior al Dunării, la nord de peninsula Balcanică și la țărmul nord-vestic al Mării Negre. Pe teritoriul ei este situată aproape toată suprafața Deltei Dunării și partea sudică și centrală a Munților Carpați. Se învecinează cu Bulgaria la sud, Serbia la sud-vest, Ungaria la nord-vest, Ucraina la nord și est și Republica Moldova la est, iar țărmul Mării Negre se găsește la sud-est. De-a lungul istoriei, diferite porțiuni ale teritoriului de astăzi al României au fost în componența sau sub administrația Daciei, Imperiului Roman, Imperiului Otoman, Imperiului Rus și a celui Austro-Ungar.

România a apărut ca stat, condus de Alexandru Ioan Cuza, în 1859, prin unirea dintre Moldova și Țara Românească, păstrând autonomia și statutul de stat tributar față de Imperiul Otoman, pe care-l aveau cele două principate. A fost recunoscută ca țară independentă 19 ani mai târziu. În 1918, Tran-

silvania, Bucovina și Basarabia s-au unit cu România formând România Mare sau România interbelică, care a avut cea mai mare extindere teritorială din istoria României (295.641 km²).

România este o republică semi-prezidențială. Este a noua țară după suprafața teritoriului (238 391 km²) și a șaptea după numărul populației (peste 20 milioane locuitori) dintre statele membre ale Uniunii Europene. Capitala țării, București, este și cel mai mare oraș al ei și al șaselea oraș din UE după populație (1,9 milioane locuitori). În 2007, orașul Sibiu a fost ales Capitală Europeană a Culturii. România este membră a unor organizații internaționale, printre care: ONU din 1955, CoE din 1993, Uniunea Europeană de la 1 ianuarie 2007, NATO din 29 martie 2004, OSCE, OIF din 2003, Uniunea Latină din 1980, și unor instituții economice: Grupul Băncii Mondiale, FMI din 1972, BERD din 1991, OCDE.

Să vorbim și să scriem corect!

MONICA POPA

Greșit

ghiuvetă
împreună
sânt
fică
ar dispere
dați jos caloriele
pe gratis

Corect

chiuvetă
împreună
sunt
fică
ar dispărea
ardeți caloriele
gratis

Cratima

Când o folosim? Foarte simplu. O folosim atunci când elementele legate prin cratimă **au sens de sine stătător**. Adică:

- Scriem *îmi*, într-un cuvânt, nu *î-mi*, cu cratimă, pentru că *î-*, de unul singur, nu înseamnă nimic. Exemplu: **Îmi** face plăcere să te cunosc.
- Scriem *vreo, vreun*, nu *vre-o, vre-un*, pentru că *vre-*, de unul singur, nu înseamnă nimic. Exemplu: **Îmi** poți împrumuta vreo trei mere?
- Scriem *-a* atunci când *-* înseamnă **pe el**; în celelalte situații îl scriem legat. Exemplu: **L-a** văzut pe Mircea **l-a** salutat. Am fost **la** magazin.
- Scriem *-ai* atunci când *-* înseamnă **pe mine**. Exemplu: **M-ai** căutat ieri?
- Scriem *iubit-o* atunci când *-o* înseamnă pe ea. Exemplu: Am iubit-o și pe ea.
- Scriem *vino*, într-un cuvânt, nu *vin-o*, pentru că nu poți s-o vii pe ea. Exemplu:

Vino acasă cât mai repede.

- Scriem *trimite-ți* atunci când *-ți* înseamnă ție, al tău. Exemplu: Trimite-ți copiii la școală. Copiii tăi, adică.
- Scriem *trimiteti* atunci când se referă la voi, dumneavoastră. Exemplu: Vă rog să-i trimiteți o scrisoare lui Pătrățel.

Exemple corecte:

Ioano, adu-mi cartea!

Las-o să plece. (Lasă pe ea să plece).

Exemple greșite:

Fat-o, hai la mine!

Anunțo că nu mai pot veni.

Există și situații (mai ales în sfera genului liric) în care se pretează elidarea unei vocale (renunțarea la o vocală), de regulă pentru un tempo mai rapid al pronunției; de exemplu, *făr-o petală* este tot un fel de formă contractată pentru construcția *fără o petală*, iar cratima are rolul de a înlocui *ă*-ul care a fost elidat. Cuvântul *făro* nu există în limba română.

Bune maniere

SCUZAȚI, PARDON, VĂ ROG!

- Așezarea pe scaun: nu picior peste picior, spatele drept, picioarele apropiate, ușor lăsate în interior, sub scaun.
- Când tușești, strănuți, sau caști pui mâna la gură.
- Orice om este mai plăcut când surâde, așa că, nu e indicat să se pună mâna la gură.
- Când te ridici de pe scaun, e bine să nu tragi scaunul cu forță.
- Niciodată nu se arată cu degetul o persoană.
- Nu vă trosniți degetele!
- Uitați-vă în ochii celui cu care vorbiți!
- Bărbatul salută primul o femeie, chiar dacă aceasta este mult mai tânără decât el.
- Tânărul/tânăra salută pe cei mult mai în vârstă.

Prezentarea

- Se prezintă bărbatul femeii.
- Se prezintă cel mai tânăr celui mai în vârstă.
- Se prezintă inferiorul superiorului.
- În momentul în care prezentăm pe cineva cuiva, e bine să spunem și două cuvinte caracteristice despre persoana prezentată, pentru a permite un subiect de discuție.
- Când ne prezentăm, este chiar ridicol să începem să ne enunțăm titlurile: profesor, doctor, inginer etc. Acestea pot fi descoperite pe urmă. **Dar** totdeauna ne vom spune întâi prenumele: Diana, și apoi numele: Lăzău.



Geanina Constantin
Nr. pagini: 112
An apariție: 2014

Spre deosebire de alte materiale educative despre bunele maniere, volumul *Bunele maniere pentru copilul creștin* tratează subiectul dintr-o perspectivă inedită. A fi *civilizat, educat sau binecrescut* este, în primul rând, o datorie față de Dumnezeu. Un bun creștin este și un om care se poartă frumos. Cartea are un capitol dedicat exclusiv modului în care ar trebui să ne comportăm la biserică.

Felul în care ne salutăm reciproc, modul în care stăm la masă, punctualitatea la întâlniri, importanța igienei personale, calitatea conversațiilor cu cei din jur, atenția cu care îi tratăm pe membrii familiei, pe colegi și pe vecini, *banalele* formule de politețe și modul în care știm să ne comportăm pe stradă, la școală, la biserică și, mai nou, în mediul virtual – toate aceste detalii ne reprezintă. În funcție de aceste lucruri, oamenii pe care îi întâlnim (regulat sau întâmplător) își formează o părere despre noi, dacă avem sau nu *cei șapte ani de-acasă*.

La vremea potrivită

SILVIU JARNEA



Toate își au vremea lor, și fiecare lucru de sub ceruri își are ceasul lui. (Eclesiastul 3:1)

Metode de organizare și planificare a timpului

În articolul anterior recomandam întocmirea unei liste cu activități sau sarcini pe care gândești că trebuie să le aduci la îndeplinire. Poți scrie pe această listă tot ceea ce crezi că trebuie să faci, tot ceea ce îți trece prin minte. Unora le e ușor să facă asta și scriu liste lungi și încărcate, alții abia pot scrie trei rânduri. Nu te preocupa! Nu e nevoie să scrii lista această dintr-o dată. O poți avea la îndemână în computer, smartphone sau într-o simplă agendă cu foi de hârtie.

De fiecare dată când apare o nouă sarcină, adaug-o la această listă. În dreapta listei pune

cât ai realizat din sarcina aceea, un procentaj (0-100), o fracție (0, $A\frac{1}{2}$, $A\frac{3}{4}$) sau părți (nimic, sfert, jumătate). Apoi evaluează de cât timp ai nevoie pentru a îndeplini acea sarcină. Scrie numărul de ore necesar. În continuare, mai ales pentru sarcinile cu termen fix, pune data limită până la care trebuie îndeplinită. E bine ca fiecare sarcină să aibă un termen de execuție, chiar dacă acesta e unul mai flexibil, scrie-l.

Bun! Acum lista e gata! Ce fac cu ea? O execut? Înainte de a o executa stabilește-ți prioritățile. Cu calendarul în față, stabilește ordinea în care vei executa sarcinile. Nu programa mai mult de 60% din timpul disponibil al unei zile.

Ce este timpul disponibil? Ceea ce îți mai rămâne după ce ai scăzut din timpul total al unei zile (24 de ore), orele alocate somnului,

igienei personale, deplasărilor, al meselor zilnice și al altor activități de rutină. Restul de 40 % rezervă-l pentru activități neprevăzute. Un bun ajutor în a stabili prioritățile este matricea lui Eisenhower, un fost comandant militar și președinte american. Cel care a popularizat această matrice a fost Stephen Covey.

MATRICEA EISENHOWER	URGENT	NEURGENT
IMPORTANT	1	2
NEIMPORTANT	3	4

Această matrice permite organizarea activităților în patru cadrane. Primul cadran el cel al activităților importate și urgente. Al doilea al celor importante și neurgente. Al treilea al celor neimportante dar urgente. Al patrulea al celor neimportante și neurgente. Acum întoarce-te la lista ta de activități și începe să scrii în dreptul fiecăreia cadranul căreia îi corespunde.

Cadranului 1 îi corespund activități cu termen limită foarte apropiat, care trebuie executate acum. Sunt în general activități a căror neîndeplinire ar putea crea neplăceri de durată. Sunt în general activități care au valoare mare pe oră. Activități de ordin profesional sau personal care îți aduc beneficii vizibile în scurt timp.

Cadranului 2 îi corespund activități legate de atingerea unor țeluri sau aspirații personale, de construirea unor relații interpersonale de calitate, de planificare și de prevenirea crizelor atât la nivel personal (sănătate, familie, etc.) cât și profesional (formare și informare). Sunt activități care au o valoare mare pentru

toată viața, activități de anvergură care cer perioade lungi de executare și numeroase etape depășite pentru a detecta un progres important.

Cadranului 3 îi corespund activități de întreținere a spațiului și de menținere a nivelului personal și profesional actual, în care îți desfășori activitatea; întreruperi, întâlniri neimportante, apeluri telefonice, consultarea email-ului etc. Sunt în general activități cu valoare mică pe oră.

Cadranului 4 îi corespund activități neimportante și neurgente, apeluri telefonice prelungite fără a fi necesar, jocuri distractive pe telefon, privitul la televizor fără rost, internet, activități care produc o relaxare excesivă. Sunt activități cu valoare zero sau negativă pe unitatea de timp. Pe lângă faptul că nu progresezi mai și pierzi.

Dacă vrei, poți desena o matrice Eisenhower a ta pe o coală A4 sau A3 și scrie una sub alta activitățile fiecărui cadran. După ce ai terminat, adună numărul de ore pe care îl vei dedica acestei activități. Fiecărui cadran îi va corespunde un număr de ore. Vei avea astfel o estimare a bugetului de timp necesar.

Interesant ar fi să confecționezi o astfel de matrice pentru luna care a trecut sau pentru anul 2014. Să mă explic: ia câteva coli și începe să scrii rând pe rând, pe o parte a colii activitățile finalizate și pe cealaltă activitățile în curs, precum și cele abandonate și amânate. Evaluează timpul în ore consumat cu fiecare în parte. Clasifică-le pe cadrane și la urmă adună numărul de ore pentru fiecare cadran.

Va urma...

De ce atâtea schimbări?

STELICA GHEORGHE

Am avut cândva
o inimă de copil...
Umil,
Dar am întâlnit oameni,
Care mi-au transformat
Inima - în piatră!
Ca cea de pe caldarâmul
drumurilor întunecoase.

Am avut cândva
o iubire simplă,
Ca a unui copil...
Gata oricând
să se joace cu prietenii.
Dar o iubire egoistă
Și tristă în același timp...
Mi-am spus:
acum este altfel...
În ziua de azi... fără iubire!

Știu cândva să iert,
Și fața mi se lumina...
De bucurie și seninătate...
Dar azi...
Cum să nu-mi aduc aminte
Când mi se face atâta

nedreptate?
Și să mai iert...
nu pot!
Nu, nu se poate!

De unde această rea
schimbare,
De ce toți zac în nepăsare,
De ce atâtea întrebări?
De ce inima nu mai poate
să iubească sincer?
De ce nu mai știm să iertăm ?
să ne bucurăm?
Ca atunci când eram copii.
Da. Cert este că în împărăția ce
va să vie,
Așa trebuie să fii...

Căci El a zis:
„Adevărat vă spun că dacă
nu vă veți
Întoarce la Dumnezeu și nu vă
veți face
ca niște copilași,
cu nici un chip nu veți intra în
Împărăția cerurilor”
(Matei 18,3)

Mai e puțin și se-ntoarce Isus

ADELINA LARISSA MĂRUNȚELU

Târziu, în bătaia ultimelor raze de soare ale zilei, stătea liniștit, la marginea drumului un băiat ai cărui ochi verzi, visători, scrutau orizontul dând frâu liber gândurilor și trăirilor sufletului său:

- Se aude printre pământeni că, mai sunt puține clipe și total se va sfârși. Oare ce înseamnă acest lucru? Oare din ce cauză, această *știre* provoacă atâta zarvă? Deodată, băiatul aude o voce caldă, blândă ca închipuirea unui înger:
- Bunule prieten, am plăcerea și onoarea să-ți explic, dacă-mi îngădui, unele lucruri. Tu, trebuie doar să iei aminte la ceea ce-ți voi spune.
- Cât de mult mă bucur, că cineva mă ajută să pot înțelege evenimentele ce vor veni. Adevărul este că sunt nespuse de tulburat din cauza puținului timp pe care-l mai avem.
- Uite, astăzi a sosit momentul să concluzionăm pregătirea noastră pentru a putea *fi gata* în orice clipă din zi sau din noapte până la minunata revenire a Domnului Isus.
- Deci, mai sunt puține clipe până când Domnul se va întoarce? Ceea ce-mi spui, mă cutremură, dar mai spune-mi ce se va întâmpla.
- Ascultă, dragă prietene! Cei care vor răspunde ultimei chemări a lui Hristos,

- vor primi și ei Duhul Sfânt și se vor uni în vestirea soliei, iar apoi vor fi sigilați. Acest scurt timp de sigilare se va sfârși cu încheierea generală a harului acordat oamenilor pentru a se pocăi pe deplin pe acest pământ.
- Și tu cum crezi, câte *clipe* mai sunt până când totul se va sfârși?
- O, mai este foarte puțin. Când noaptea strâmtorărilor finale se va termina, atunci semnele revenirii lui Isus Hristos se vor arăta în ceruri și pe pământ, așa cum au fost prezise în Cuvântul Său, mai precis în Matei 24. Eu cred că cel mai mare timp de strâmtorare este să fii fără Isus. Există, deci un punct în istorie când nici Dumnezeu nu mai așteaptă. Lumea va cunoaște un moment de autodistrugere, va fi o catastrofă globală sub forma unei prăbușiri economice, unui război nuclear sau a unui dezastru natural la scară mondială.
- Scuză-mă că te întreb, oare ar putea fi și altfel, întreba neliniștit tânărul nostru.
- Sigur că da! Sunt mai multe evenimente care se vor petrece, dar cercetând scripturile, vei putea înțelege cum sfârșitul istoriei acestui pământ începe să se contureze.
- Bine, bine, dar ce se va întâmpla după aceea?
- Va apărea Dumnezeu și va spune că s-au



- scurt *clipele* acestui pământ. Stai liniștit! Dacă vei face ceea ce ne spune Biblia în Luca 21:28 *Să vă ridicați capetele pentru că izbăvirea voastră se apropie*; dacă ești sigur de revenirea Domnului Isus nu vei privi revenirea Sa ca pe un eveniment înspăimântător. Pune-ți la lucru trăirile, gândurile și viața în fiecare clipă și acest exercițiu te va face să te simți mântuit, în siguranță și gata pentru revenirea Domnului Isus.
- Din tot ce-mi spui, eu pot trage concluzia că Domnul Isus nu are nevoie de o *viză de coborâre* pe această planetă. Nu-i trebuie permis de revenire în lu-

- mea noastră. El se reîntoarce pentru că în planul Lui Dumnezeu este hotărât așa și nimeni nu-L poate opri. Și mai frumos este că El se reîntoarce fiindcă este DORIT să vină, este AȘTEPTAT să sosească și este CHEMAT cu lacrima fiecărui copil al Său.
- Așa este, prietene, mă bucur că ai înțeles! Mai sunt puține clipe până când Regele Regilor și Împăratul Împărăților, Domnul Isus este în drum spre planeta Pământ, planeta pe care a răscumpărat-o cu sângele Său și toate aceste evenimente se vor sfârși curând pentru că puține clipe au mai rămas.

Omletă vegană delicioasă

Ai nevoie de:

- 1 cutie de brânză tofu
- 1 linguriță de curcumă
- 1 linguriță de muștar
- 2 linguri fulgi de drojdie inactivă
- 3 cepe verzi (sau 1 uscată)
- 10 ciuperci
- 2 ardei kapia



Mod de preparare

Într-o tigaie mare încălzește 2 linguri de ulei de măsline cu puțină apă. Aduagă ceapa tăiată feliuțe. Când s-a înmuiat ceapa, adaugă ciupercile tăiate felii și ardeii kapia tăiați bucățele. Lasă-i la foc mediu până se evaporă apa de la ciuperci.

Pune în robotul de bucătărie tofu, turmericul, muștarul și fulgii de drojdie. Amestecă 10 secunde, până se fărâmițează. Nu amesteca prea tare, să nu se transforme într-o pastă.

După ce s-au înmuiat legumele, adaugă amestecul de tofu și mai ține pe foc 4-5 minute, amestecând din când în când.

Alimentația obișnuită ne dă lucruri bune, nutrienți pe care corpul nostru îi folosește, însă, din păcate, ne dă și lucruri rele.

De exemplu, o omletă făcută din 2 ouă, conține 120% din cantitatea recomandată de colesterol. Așadar, ai mâncat 2 ouă și ai depășit cantitatea maximă de colesterol pe care ar trebui să o consumi într-o zi.

În plus, ouăle sunt alimente acide, care îți supun corpul la eforturi suplimentare, pentru a-și restabili echilibrul acid-bazic.

Prăjitură cu nucă și dovleac

Ai nevoie de:

- 300 gr nucă
- 1 cană și jumătate dovleac copt
- 300 gr curmale
- 1/2 linguriță nușoară
- 1 linguriță scorțișoară
- 1/2 linguriță ghimbir proaspăt ras
- 1/2 linguriță cardamom
- 2 linguri ulei de cocos topit (opțional)



Mod de preparare

Nuca se macină, însă nu foarte fin. Curmalele se mărunțesc cu un cuțit pentru a ușura munca robotului și se adaugă peste nucă.

Se procesează aprox. 3 min pentru a începe să se omogenizeze cele două. Apoi se adaugă dovleacul, condimentele și uleiul de cocos și se amestecă 2-3 minute până totul este bine încorporat.

Se poate servi pe loc sau se păstrează în frigider. Pentru cei care nu au un robot se pot descurca și fără.

Se dă nucă prin mașina de măcinat (chiar dacă va ieși mai mărunț), se mărunțesc curmalele cât mai bine și apoi se amestecă toate ingredientele într-un bol.

Cantitatea este destul de mare, dar dacă doriți porție mai mică trebuie doar să puneți mai puțin din fiecare ingredient.

Se servește în pahare sau boluri pentru bu-dincă.

Rebus

ISAIA 60:1,2

Localizează între literele din pătrat următoarele cuvinte:

ACOPERA
ARATA
CACI
DOMNUL
DOMNULUI
IATA

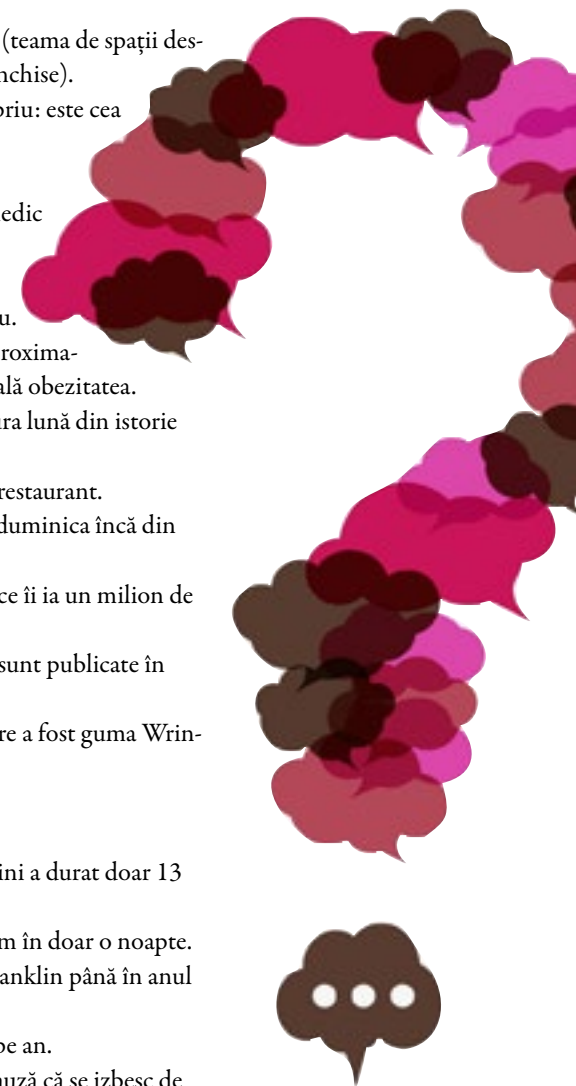
INTUNERICUL
LUMINEAZA-TE
LUMINA
NEGURA
PESTE
PAMANTUL

POPOARELE
RASARE
SCOALA-TE
SLAVA
TINE
VINE



Știați că?

1. Mai mulți oameni suferă de agorafobie (teama de spații deschise) decât de claustrofobie (frica de spații închise).
2. Cartea Recordurilor are un record propriu: este cea mai furată carte din librăriile publice.
3. Un melc poate dormi timp de trei ani.
4. Scaunul electric a fost inventat de un medic stomatolog.
5. Ochiul uman are aceeași mărime de la naștere, însă nasul și urechile cresc încontinuu.
6. Anual, în Statele Unite ale Americii, aproximativ 300.000 de decese au drept cauză principală obezitatea.
7. Luna februarie a anului 1865 este singura lună din istorie fără lună plină.
8. În Islanda este o insultă să lași bacșiș la restaurant.
9. În Canada nu se mai fac livrări poștale duminică încă din luna februarie a anului 1969.
10. Sticla poate fi reciclată la infinit deoarece îi ia un milion de ani să se descompună.
11. Aproape jumătate din ziarele din lume sunt publicate în SUA și în Canada.
12. Primul produs care a avut un cod de bare a fost guma Wrigleys.
13. Frica de fulgere se numește astrafobia.
14. Porcii spinoși plutesc pe apă.
15. Cel mai lung zbor înregistrat al unei găini a durat doar 13 secunde.
16. O cârțiță poate săpa un tunel de 91,44 m în doar o noapte.
17. Statul american Tennessee s-a numit Franklin până în anul 1796.
18. O persoană are în medie 1.460 de vise pe an.
19. Peste 10.000 de păsări mor anual din cauză că se izbesc de geamuri sau parbrize.
20. La naștere avem 300 de oase în corp, însă la maturitate ajungem să avem doar 206.



Cuvinte de recunoștință

Ianuarie. Această lună, este specială pentru mine din mai multe considerente:

Unul dintre ele ar fi ideea unui *nou început*, dacă nu ești prea mulțumit de ceea ce ai realizat anul trecut, îți poți propune să (te) schimbi în ianuarie.

Alt considerent poate fi, că în această lună, toată lumea își pune noi, (sau vechi și nereușite) țeluri, pentru anul în care abia am intrat.

Însă motivul care mă face cu adevărat foarte fericită, este că pot începe noul an, mulțumindu-i mamei mele pentru tot ceea ce a făcut și face pentru mine.

În această lună, minunata femeie care m-a născut, care m-a crescut, care m-a îngrijit, care m-a iubit, mă iubește și mă va iubi indife-

rent de circumstanțe, care m-a certat, atunci când a fost cazul, ca eu astăzi să pot discerne binele de rău; care m-a iertat și care chiar dacă am rănit-o vreodată a continuat să fie lângă mine, această divină ființă ce poartă un nume sfânt, de mamă, împlinește un număr frumos de ani în buchetul vieții sale.

Mamă, vreau să îți mulțumesc pentru că mi-ai oferit atât de mult timp din timpul tău, pentru ca eu să fiu astăzi ceea ce sunt. Totul ți-l datorez ție. Când voi fi și eu mamă, aș dori să fiu măcar pe jumătate atât de perfectă precum ai fost și ești tu.

Mami, vreau să îți promit că te voi iubi la fel cum tu m-ai iubit tu pe mine și că voi avea grijă să fii cea mai fericită mamă de pe acest pământ.

La mulți ani, mamă!

Cu drag, fata ta,
care te iubește enoorm de mult!
Andreea Radomir



Sărbătoriții lunii ianuarie

Albulete Roxana-Denisa, Boaba Razvan Claudiu, Bolnavu Ninel Silviu, Bolnavu Ion, Bostan Ana, Budurea Dan Razvan, Butnaru Anina, Butuc Daniela, Casap Gheorghe, Cascaval Elena, Catarama Livia, Cioara Nicolae, Cojocaru Corneliu, Constantin Aura Minodora, Cosma Melania, Costache Ana, Culcea Vasile Sorin, Curcan Gigi, Cutieru Dan, Cutieru

Zoica, Diaconu Georgeta, Diaconu Luminita Doina, Diaconu Eremia, Dirnu Bianca, Dragan Loreana, Enache Gabriela, Ghiulea Robertin, Gidea Eduard, Gurban Daniela, Horga Radu Daniel, Irimia Alina, Ivascu Lucian, Jarnea Simona, Mamilovici Loreana, Marian Lilia, Maruntelu Daniel, Nastasie Cristi Nicusor, Olari Simona, Oprea Virgil, Petreaca Livia, **Popa Florița,**

Preduna Benjamin, Prunaru Carmen, Radomir Ana, Radomir Mihaela, Radomir Beatrice, Raducanu Luiza, Rizea Adina, Serban Valeriu, Simion Maria, Siteavu Eugen, Stanciu Marinela, Stoian Cornel, Streinu Luminita, Turturica Nicoleta, Vasilache Eugen, Vasile Cecilia, Vasile Laurentiu.



Matrimoniale

Cel mai bun lucru pe care-l poți face pentru un semen, nu constă în a împărți cu el bogăția, ci să-i descoperi propria lui ființă. Sunt Costi, am 45 de ani și aș dori să te cunosc, să ne împrietenim și dacă Dumnezeu îngăduie, să ne căsătorim. Caut o persoană de vârstă apropiată, credincioasă și serioasă. Numărul meu de telefon este: **642493169.**





*Alege să fii
educat!*