

Maria si Marta

Revista surorilor

Nr. 2 August 2005

Nr. 5 Noiembrie 2005

***“Binecuvântat să fie omul, care se încrede în Domnul, și a
cărui nădejde este Domnul!”***

Jeremia 17:7

Biserica Creștină Baptistă “Golgota”

Șos. Nicolae Titulescu, Nr. 56A, sect. 1

Vorbind cu Dumnezeu

Pentru un crestin adevarat, rugaciunea reprezinta apropierea de Dumnezeu, petrecerea unui timp cu El. Asemeni unui copil care alearga la tatal sau pentru a cere sfaturi, crestinul alearga la Dumnezeu pentru a-i impartasi visurile, telurile, problemele si laudele sale. Prin rugaciune credinciosul ajunge sa cunoasca cine este Dumnezeu, ce vrea Dumnezeu de la el. In rugaciune inima se deschide si Cel Sfânt intra cu binecuvantarile sale. Dumnezeu nu a impus rugaciunea ca o porunca, ci El „a ales rugaciunea drept canalul binecuvantarii. El a intins pentru noi o masa cu tot felul de bunatati: intelepciune, har, tarie, pentru ca El stie exact de ce avem noi nevoie. Insa singurul mod in care noi le putem obtine este sa ne apropiem de masa, sa gustam si sa vedem ce bun este Domnul.

A te apropia de masa se numeste rugaciunea credintei.”

Prin rugaciune crestinul poate sa-i multumeasca lui Dumnezeu pentru binecuvantarile de zi cu zi. *„Bucurati-va intotdeauna. Rugati-va neincetat. Multumiti lui Dumnezeu pentru toate lucrurile: caci aceasta este voia lui Dumnezeu, in Hristos Isus cu privire la voi.” (1 Tesaloniceni 5:16-18)*

Prin rugaciune, pacatele sunt iertate: *„Daca ne marturisim pacatele, El este credincios si drept, ca sa ne ierte pacatele si sa ne curateasca de orice nelegiuire.” (1 Ioan 1:9)*

Prin rugaciune nevoile fiecaruia sunt aduse la cunostinta lui Dumnezeu: *„Sa ne apropiem dar cu deplina incredere de scaunul harului, ca sa capatam indurare si sa gasim har, pentru ca sa fim ajutati la vreme de nevoi.” (Evrei 4:16)*

Studiind Biblia constatam ca Numele Domnului a fost chemat din Geneza pana in Apocalipsa, de oameni care L-au cunoscut si s-au increzut in El. Gasim astfel rugaciuni personale de iertare, de comuniune, de pazire, de vindecare si rugaciuni care sunt pline de lauda si multumire.

Rugaciunea, timpul de partasie cu Dumnezeu, este esentiala si astazi, ea facand parte din echipamentul crestinului descris de apostolul Pavel in Efeseni 6: 13-17. Prin rugaciune, se stabileste o legatura permanenta cu Tatal Ceresc, de aceea: *„Faceti in toata vremea, prin Duhul, tot felul de rugaciuni si cereri. Vegheati la aceasta, cu toata staruinta...”*

FOLOSIREA EFICIENTĂ A TIMPULUI PENTRU DUMNEZEU



rubrică realizată de **Daniela Mariș**

Motto: ”Eficiență în termenii lui Dumnezeu
nu înseamnă cât de mult faci tu pentru El,
ci cât de mult face El din tine”

Timpul - este un capital extraordinar dăruit de Dumnezeu creaturilor Lui;

- ⇒ curge într-un singur sens: dinspre începutul istoriei spre sfârșitul ei;
- ⇒ este limitat pentru fiecare ființă umană, între două repere de bază: nașterea și moartea;
- ⇒ trecerea lui este percepută diferit (la diferite vârste, sau de persoane cu diferite sisteme de valori);
- ⇒ modul în care este folosit determină destinul nostru veșnic, existența unei răsplătiri și mărimea ei.

Versete: Luca 21:36 (*Vegheați dar în tot timpul și rugați-vă*);
1 Petru 1:17 (*Purtați-vă cu frică în timpul pribegiei voastre*).

Timpul nostru este, de fapt, viața noastră. Noi trebuie să ne vedem ca trăind în două lumi foarte diferite:

- ⇒ *Cea exterioară* – publică, mai ușor de măsurat, vizibilă, ușor de evaluat în termenii succesului, acțiunilor, posesiunilor, a popularității, bogăției și frumuseții;
- ⇒ *Cea interioară* – spirituală, centrul valorilor, al alegerilor, al deciziilor noastre, locul unde putem avea singurătatea și reflecția, închinarea și mărturisirea

Diferența între cele două lumi stă în urgența cu care își cer partea din timpul nostru. De obicei se întâmplă că viața noastră interioară, privată, este “păcălită”, înșelată, neglijată, tocmai pentru că nu “strigă” așa de tare ca și cea exterioară. Însă marele pericol al perpetuării unei astfel de situații este ca viața interioară să se “usuce”, și, pentru că ea este la fundamentul întregii noastre vieți, să determine surparea în golul rămas a întregii noastre personalități. De aceea:

1. VIAȚA MEA SPIRITUALĂ TREBUIE SĂ GUVERNEZE VIAȚA EXTERIOARĂ

Decizia de a-mi analiza viața privată îmi aparține mie însămi. Analiza trebuie să fie zilnică, fiindcă numai astfel pot preveni un dezastru (cădere psihică, epuizare), luând măsuri din timp. Vezi Proverbe 4:23 – “*Păzește-ți inima mai mult decât orice, căci din ea ies izvoarele vieții*” - verbul este la diateza activă.

2. TREBUIE SĂ RECUNOSC ÎN MINE ÎNSĂMI TENDINȚA DE A FUNCȚIONA ÎN CONFORMITATE CU MODELE EXTERIOARE, CONSTRUIE ÎNTR-O ISTORIE PERSONALĂ DEZORDONATĂ, ȘI NU CONCEPUTE DE DUMNEZEU.

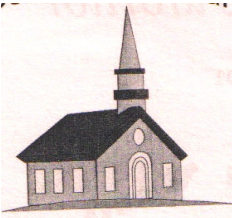
Trebuie să facem distincție între următoarele două moduri antagoniste de a ne trăi viața: *împins/condus* și *chemat*. Un exemplu în care Domnul Isus îi respinge pe cei împinși de propriile motivații de a-L urma și îi alege pe cei dornici să fie chemați de El este în Ioan 6:60-69.

Întrebare: Care sunt gratificațiile în care ești interesat?

Caracteristici ale omului împins/condus

- ⇒ Autogratificarea lui se realizează numai prin performanță;
- ⇒ Este preocupat numai de rezultatele evidente (sau simbolurile) acestei performanțe;
- ⇒ Este prins într-o cursă necontrolabilă de expansiune a performanțelor sale;
- ⇒ Are un interes limitat pentru integritate personală;
- ⇒ Posedă capacități limitate sau nedezvoltate de a se relaționa la alții;
- ⇒ Are tendința de a fi extrem de competitiv;
- ⇒ Posedă un potențial de mânie remarcabil;
- ⇒ Este anormal de ocupat.

(*va urma*)



Sistemul de încălzire

Cinci studenți la teologie au petrecut un sfârșit de săptămână în Londra și erau foarte curioși să asculte câțiva predicatori care se bucurau de popularitate în vremea aceea. În drumurile lor, au ajuns într-o dimineață călduroasă și la clădirea în care predica Charles Spurgeon. Cum așteptau afară să se deschidă ușile adunării, s-a apropiat de ei un necunoscut și i-a întrebat: „N-ați vrea să vedeți sistemul de încălzire al bisericii noastre?” Deși nu erau prea curioși să afle despre așa ceva în duminica aceea de iulie, din politețe, au acceptat invitația. Străinul i-a călăuzit pe treptele care coborau spre o sală de la subsol, a deschis uşurel uşa și le-a zis șoptit, emoționat: „Iată domnilor, sistemul nostru de încălzire!” Cu uimire, cei cinci studenți au privit o mare de peste 700 de suflete care erau îngenuncheate la rugăciune, cerând binecuvântare și har pentru serviciul care avea să urmeze. Necunoscutul care-i invitase să vadă minunea nu era altul decât Spurgeon însuși. Să ne mai mirăm că predicile lui mai sunt în circulație și astăzi?



„Tu însă, când te rogi, intră în camera ta și închizând uşa, roagă-te Tatălui tău în ascuns”

(Matei 6:6)

Cămara sufletului tău este trupul: ușile sunt cele cinci simțuri trupești. Sufletul intră în cămară atunci când mintea nu rătăcește încolo și înapoi după treburi și lucruri lumești, ci se află înlăuntrul inimii noastre. Simțurile noastre se închid și rămân închise atunci când noi nu le dăm prilej să se alăture lucrurilor de afară și mintea noastră rămâne atunci liberă de orice poftă lumească și se unește cu Dumnezeu Tatăl său. Printr-o rugăciune lăuntrică și înțeleaptă.

„Și Tatăl tău văzând cele de taină ale tale, îți va răsplăti ție averea”...”Dumnezeu răsplătește rugăciunea înțeleaptă cu mari și vădite daruri”.

G.P. - Îndrumătorul Creștin Baptist 1960



Diavolul nu-i deloc însăpăimântat de eforturile noastre umane și de succesele noastre. Dar el știe că împărăția îi va fi zdruncinată atunci când ne înălțăm inimile spre Dumnezeu.

Jim Cymbala – Vânt proaspăt, foc proaspăt



Ana, femeia care a crezut în puterea rugăciunii

*„Astăzi, oamenii mari ai pământului sunt cei care se roagă.
Nu vreau să spun cei care vorbesc despre rugăciune; nici cei care
explică rugăciunea, ci cei care își fac timp și se roagă”
S. D. Gordon*

Ana, al cărui nume înseamnă „rugăciune” a fost mama marelui profet și judecător al lui Israel, Samuel. Ea este cea care și-a adus povara înaintea lui Dumnezeu și a dat-o în mâinile lui.

Cu toate că era iubită de soț, Ana suferea mult, vărsând lacrimi amare pentru că Dumnezeu nu-i dăruise copii, cuvintele pline de dragoste ale soțului nefiind suficiente pentru a-i vindeca rănila sufletești. Pe lângă această suferință, Ana trebuia să suporte cuvinte de batjocură aduse de Penina, cealaltă soție a soțului său, datorită acestui fapt.

Împreună cu Elcana, care era un om credincios și care respecta legile și poruncile lui Dumnezeu, Ana merge la Silo pentru a se închina Domnului și pentru a-I aduce jertfe. Cu sufletul rănit, plin de durere, Ana vine la templu cu încredințarea că numai „Dumnezeu, El este singurul care înțelege, singurul care poate ajuta”.

În fața altarului de rugăciune, Ana se recunoaște ca fiind o creatură neînsemnată în raport cu măreția lui Dumnezeu. Cu toate acestea Ana dorește să-L slujească. Fiind încredințată că de la un Dumnezeu așa de măreț, poți să te aștepți la lucruri mari, ea îi spune dorința ei cea mai fierbinte „Doamne, Dumnezeul oștirilor! Dacă vei binevoi...vei da roabei Tale un copil de parte bărbătească”, pe care-l promite Domnului.

Rugăciunea ei fierbinte a fost interpretată greșit de preotul Eli, care crezând-o beată a întrerupt-o. Pentru că Ana era în prezența lui Dumnezeu nu a simțit nevoia de a se apăra. Nu și-a exprimat nici rușinea, nici indignarea, ci și-a explicat problema în câteva cuvinte. Când a aflat adevărul, Eli a fost mișcat de Duhul lui Dumnezeu și a asigurat-o că rugăciunea îi va fi ascultată.

În urma acestei rugăciuni făcută cu credință, pacea lui Dumnezeu a umplut inima Anei. Ea a venit cu povara ei înaintea Domnului și a dat-o în mâinile lui.

Samuel, care înseamnă „Dumnezeu a ascultat” s-a născut după un an. Atunci însăși semnificația numelui ei „cea plină de har, privilegiată”, a început să capete sens. În locul unei femei triste, Ana a devenit o femeie deosebit de privilegiată, pentru că rugăciunea ei a marcat un punct de cotitură în istorie.

Ana și-a respectat promisiunea, ducându-l pe Samuel la templu pentru a fi închinat lui Dumnezeu. Cu această ocazie, Ana cea tristă altădată, ai cărei ochi nu încetau să verse lacrimi amare, vine înaintea Domnului cu o cântare de laudă și bucurie la adresa celui care i-a ascultat rugăciunea (1Samuel 2).

Nu peste mult timp, Domnul a început să se descopere prin Samuel când acesta era doar un copil. Credința Anei a trăit în continuare prin fiul ei. Secole mai târziu,

numele lui va fi citat printre eroii credinței, pentru că el a fost unul dintre oamenii care prin credință a supus împărății.

Născut ca răspuns la rugăciune, Samuel a devenit el însuși un om al rugăciunii. Prin acest copil, poporul s-a întors de la idoli ca să-L slujească pe Dumnezeu, chivotul lui Dumnezeu care a fost luat și dezonorat de filistenii a fost adus înapoi (1 Samuel 6,7). Filistenii au făcut pace cu Israel, pentru că mâna Domnului a fost împotriva filistenilor în toate zilele lui Samuel. Cetățile pierdute în bătălii au fost recâștigate.

Viața Anei a continuat să fie caracterizată de credință, rugăciune și dăruire, pentru că ea știa bine că acela care dă totul lui Dumnezeu, va primi mult mai mult în schimb. Dumnezeu nu este datornicul nimănui. El i-a mai dat încă cinci copii.

De ce a fost Ana atât de sigură de răspunsul la rugăciune? Pentru că ea a făcut față cerințelor lui Dumnezeu. Aceste cuvinte nu erau toate adunate pe o singură pagină de Scriptură, ci ele erau principii pe care ea le-a simțit și cunoscut în umblarea ei cu Dumnezeu. Ele includeau:

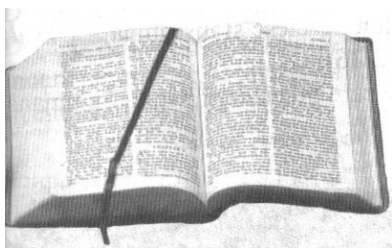
1. *Rugăciunea în urma păcatului iertat (Psalmul 66.13-19)*
2. *Rugăciunea în Numele lui Dumnezeu, recunoscând măreția Lui (Ioan 16.24)*
3. *Recunoașterea nimicniciei omului (2 Samuel 7.18-29)*
4. *Cerere clară, bine definită (Matei 7.7-11)*
5. *Dorința ca voia lui Dumnezeu să se facă și Împărăția Lui să se extindă (1 Ioan 5.14-15)*
6. *Rugăciune cu credință (Evrei 11.6; Matei 21.22)*

prelucrare de Adina Popovici



Despre rugăciune

- ❖ Ce este rugăciunea? *Psalmul 62:8; Plîngeri 2:19*
- ❖ Aude Dumnezeu când ne rugăm? *Psalmul 3:4; 34:4*
- ❖ Cum trebuie să fie rugăciunea pentru a fi primită? *Evrei 11:6; Iacov 1:5-6*
- ❖ Ne ascultă Dumnezeu când cerem rău? *Iacov 4:3*
- ❖ Ce scop trebuie să avem în vedere când ne rugăm? *Luca 22:42*



Să aplicăm CUVÂNTUL

Să ținem corect vasul!

(sau “Viața spirituală din plin”)

“Plinătatea Celui ce împlinește totul în toți”
(Efeseni 1.23)

“Du-te de cere vase de afară și de la toți vecinii tăi, vase goale și nu cere puțin. Când te vei întoarce ,închide ușa după tine și după copiii tăi; toarnă din untdelemn în toate aceste vase și pune deoparte pe cele pline”

(2 Regi 4.1-4)

“Și paharul meu este plin de dă peste el” (Psalmul 23:5)

Noi suntem niște vase goale, morți în “păcatele și fărădelegile noastre” .
Domnul Isus Hristos este vasul cel plin care ne poate umple pe fiecare din noi
cu toate binecuvântările lui Dumnezeu.

În această lume plină de dezamăgiri, frustrări, de sărăcie și de lacrimi, doar EL
este Cel ce împlinește totul în toți.

Am încercat să umplu vasul cel gol care sunt eu de la vasul cel veșnic plin și
binecuvântat care este Domnul Hristos.

Am avut mai multe încercări nereușite:

Am așezat vasul meu cel gol deasupra vasului plin. Și sigur nu s-a umplut.
Am sfidat legile fizice supuse legilor divine.

Cine a văzut ca un vas gol pus deasupra vasului plin să fie umplut?

Un vas gol pus deasupra vasului plin cu pretenția de a fi umplut!

Eu cu eu-l meu în supremație absolută, iar Domnul Isus pentru mine în mod
practic undeva jos: istorie, legi omenești și tradiție.

Decideam în toate, știam totul, iar părerile erau ale mele. “Părerea mea”,
cuvinte spuse accentuat și concretizate în hotărâre imediată erau frecvente, iar
respectarea lui Dumnezeu - doar o formă de evlavie.

Aveam o inimă care nu înțelegea că EL este Domnul și care nu-L avea ca
Domn. Și sigur mi s-a părut corect așa.

Și m-am trezit că vasul era gol și uscat.

Și m-am trezit fără nici o bucurie.

Și m-am trezit că sunt săracă sufletește și singură, cu toate că aveam de toate
din lumea aceasta.

Dar oare m-am trezit?

M-am hotărât să schimb poziția vasului meu și să-l apropiu de vasul plin al Domnului, dar în nici un caz, absolut în nici un caz sub vasul plin, ci așa, undeva între, să fie o oarecare influență a lui Isus Hristos când privești de departe, pentru că de aproape.... eu cu eu-l meu în supremație absolută.

Și m-am trezit că vasul gol era tot gol și tot uscat, nici o picătură de undelemn .

Și m-am trezit că nu puteam face nimic.

Și m-am trezit tristă, neputincioasă....

Dar oare m-am trezit ?

Dar oare m-am trezit?

O mână discretă și o voce șoptită mi-a arătat poziția corectă a vasului.

Un vas gol trebuie așezat întotdeauna sub vasul cel plin din care se umple.

Domnul Isus Hristos este vasul cel plin de multe ori ocolit de noi .

Domnul Isus Hristos - vasul cel plin, în poziția de supremație absolută, așezat sus, iar eu - vasul cel gol și slab la picioarele Lui pentru a fi umplut cu tot felul de binecuvântări din vasul plin care dă pe afară și care răspândește în jurul lui mirosul plăcut al jertfei supreme și desăvârșite, a Domnului, Mântuitorului, a undelemnului de mare preț, Isus Hristos.

Să fim atenți la poziția corectă a vasului nostru !

Să fim atenți și să sorbim în vasul nostru picătură cu picătură din Cuvantul Său pentru plinatatea și desăvârșirea noastră spirituală.

Să fim atenți la poziția corectă a vasului, să privim țintă la Căpetenia și desăvârșirea credinței noastre pentru ca undelemnul de preț să nu se irosească și să rămânem goi spiritual.

Și am căpătat o inimă nouă și plină de binecuvântări !

“Le voi da o inimă ca să înțeleagă

că Eu sunt Domnul. Ei vor fi poporul Meu, iar Eu voi fi Dumnezeuul lor, dacă se vor întoarce la Mine cu toată inima lor.” (Ieremia 24.7)

Zamfiroiu Maria

De vorbă cu părinții

Zidirea caracterelor

Caracterul reprezintă totalitatea calităților interioare ale unei persoane care se arată în comportament, o combinație a obiceiurilor, alegerilor, gândurilor, atitudinilor și valorilor unei persoane.

Formarea caracterului copilului este extrem de importantă, pentru că ea determină viitorul lui. Cu cât un copil va avea un caracter mai frumos și mai format, cu atât va fi mai fericit și va influența mai multe vieți.

Caracterul copilului se dezvoltă continuu, deaceia dacă dorim ca cei care ne-au fost încredințați să aibă un caracter de valoare, nu putem lăsa dezvoltarea lor la întâmplare.

În centrul caracterului de valoare stă Adevărul, și sursa Adevărului este Cuvântul lui Dumnezeu. Ceea ce noi clădim, dezvoltăm și încurajăm în copii astăzi este ceea ce lumea va deveni în zece ani de acum înainte. Biblia încurajează lucrarea de formare a tinerei generații și instruieste părinții și învățătorii în această privință în Prov. 22.6: „*Învăță-l pe copil calea pe care trebuie s-o urmeze, și când va îmbătrâni, nu se va abate de la ea.*”

Sunt câțiva pași de urmat în formarea caracterului, care se desprind din învățătura Cuvântului lui Dumnezeu:

1. Începe formarea cât se poate de devreme

Copilul mic este ca o plantă în creștere, pe care o poți forma și direcționa după dorință. Atunci el poate fi format să crească drept și să se poarte corect. Primii ani de viață sunt vitali.

2. Principiile și exemplul personal în învățare

Formarea copilului prin principii înseamnă mustrarea și instruirea conform unor standarde sau conduite de bază. Aceste principii trebuie explicate copilului și de asemenea trebuie discutată importanța dezvoltării trăsăturilor de caracter și de ce un anumit comportament este important. Părinții trebuie să caute un timp în care își pot influența copii, și să nu piardă nici un prilej să facă asta. Învățarea prin exemplu



personal presupune o viață trăită conform acestor valori. Copii observă cu ușurință dacă trăim conform cu ceea ce îi învățăm sau dacă avem două seturi de valori.

3. Menține o relație bună cu copilul

Dacă copilul te iubește și nu vrea să te rănească, lucrul acesta va influența pozitiv deciziile lui. Copiii își imită în general părinții și copiază comportamentul lor. Ei vor căuta să adopte sistemul tău de valori ca să-ți facă plăcere.

4. Încurajează o relație de părtășie cu Dumnezeu

Copiii ar trebui să știe că Dumnezeu este interesat de viața lor și ar trebui să fie încurajați să ceară ajutorul Domnului pentru a-L cunoaște în mod personal pe El. În felul acesta ei pot experimenta puterea Lui pentru a sta fermi, apărând și alegând ceea ce este moral, adevărat, fără a le fi frică de respingere sau eșec.

5. Clarifică valorile pe care dorești să le dezvolți în copilul tău

Valorile sunt o parte importantă în dezvoltarea caracterului.

Câteva valori importante de notat ar fi:

- ❖ **Valori religioase:** rugăciunea la masă, înainte de culcare, neluarea în deșert a numelui Domnului etc.
- ❖ **Valori sociale:** neîntreruperea unei persoane care vorbește, faptul de a fi politicos și de a spune „vă rog”, „mulțumesc”, „vă rog să mă iertați” etc.
- ❖ **Valori recreaționale:** explicarea copilului de ce muzica rock nu este recomandată, de ce unele filme care sunt clasificate în anume fel nu trebuie urmărite sau de ce jocul de noroc nu trebuie practicat.
- ❖ **Valori de sănătate:** referitoare la ceea ce mâncăm, de ce este important să mergem devreme la culcare, de ce fumatul, alcoolul sau drogurile nu sunt bune.
- ❖ **Valoarea de sine:** copilul trebuie învățat să se accepte așa cum este și să i se arate ce ar putea corecta dacă este necesar. Poți începe făcând o listă cu lucrurile pe care dorești să le zidești în copilul tău, urmărind aceste categorii de valori, precum și alte valori pe care le consideri importante.

Greșeli făcute de părinți în creșterea copiilor

A le promite ceva și a nu te ține de cuvânt, fie că este vorba de o favoare, fie de pedeapsă.

A nu te ocupa de formarea caracterului copilului când este la vârsta cea mai potrivită.

A neglija rugăciunea familială.

A interveni luând partea copilului când tatăl sau mama vrea să-l disciplineze.

A lăsa copilul să facă tot ce vrea el, fără să-l oprești.

A lăsa educația numai pe seama învățătorilor.

A nu disciplina copilul atunci când greșește, mai ales după ce l-ai avertizat.

Când părinții nu au aceleași vederi despre educarea copiilor, copilul va profita de părintele părtinitor.

(Dorca – Almanahul femeii creștine 2005)

Reflecții și concluzii

Aristița Drăgan

Matei 5:9 „Ferice de cei împăciuitori, căci ei vor fi chemați fii ai lui Dumnezeu.”



Reflexii:

Isus a spus: cei împăciuitori vor fi chemați fii ai lui Dumnezeu, deci au sarcina nu numai să caute pacea dar să o și facă. Sunt chemați să stingă focuri și conflicte.

Pentru ca să împlinim această chemare, să ne rugăm sub inspirația acestui principiu:

- 1. Doamne, fă-mă un instrument al păcii tale!*
- 2. Doamne dă-mi putere să semăn dragoste acolo unde se găsește ură, alinare unde sunt răni, să semăn bucurie unde este tristețe.*
- 3. Maestru divin, dă-mi puterea de a căuta, nu consolarea ci capacitatea de a consola, de a înțelege și de a fi înțeles, de a iubi și de a fi iubit.*
- 4. Doamne dă-mi seninătatea (pacea) de a accepta lucrurile pe care nu le pot schimba, curajul de a schimba lucrurile pe care le pot și înțelepciunea de a face deosebirea dintre ele.*

Concluzii:

- Dăruind vom primi, iertând vom fi iertați, murind ne vom naște pentru viața eternă.

- *Isus a fost prințul păcii. Pentru a fi ca El, să semănăm semințele păcii prin rugăciuni.*

Culese din „Meditații zilnice asupra Cuvântului lui Dumnezeu”

Pagina sănătății

Alfabetul vitaminelor și mineralelor

Biotina

Ajută la menținerea sănătății pielii și părului.

Lipsa ei produce: oboseala, lipsa poftei de mâncare, dureri musculare, piele și păr uscat, descuamări.

Se găsește în: ficat, gălbenuș de ou, legume cu frunze verzi, macrou, sardele, nuci și lăptișor de matcă.

Doza zilnică recomandată: 30-50 micrograme.

Acidul folic

Esențial în regenerarea celulelor și a măduvei osoase; reduce riscul nașterii unui copil cu malformații.

Lipsa lui produce: anemie, apariția părului alb.

Se găsește în: spanac, linte, sparanghel, ficat, fasole boabe, varza de Bruxelles, drojdie de bere, cereale.

Doza zilnică recomandată: 400 micrograme.

Calciu

Are rol în formarea oaselor și a dinților, în contracția musculară, funcționarea sistemului nervos și în reglarea tensiunii arteriale. Sarcina și alăptarea cresc nevoia de calciu în organism. La fel, perioada de creștere la copii și menopauza – când o absorbție deficitară a calciului poate duce la osteopenie și osteoporoză, fracturi.

Se găsește în: lapte și produse lactate, legume cu frunze verzi, broccoli, pește, fructe de mare.

Doza zilnică recomandată: 1000 mg.

Crom

În asociere cu hormonul insulinic, contribuie la eliberarea energiei înmagazinate în glucoză.

Lipsa lui produce: dereglări în metabolismul glucidic.

Se găsește în: carne, ulei vegetal, cereale integrale.

Doza zilnică recomandată: 100-200 micrograme.

Cupru

Ca și fierul, ajută la formarea hemoglobinei, ajută funcțiile enzimatice.

Se găsește în: organe, legume, nuci, raci, creveți.

Fier

Este indispensabil în formarea hemoglobinei. Lipsa lui poate duce la anemie, infecții, slăbiciune, amețală, oboseală.

Se găsește în: carnea roșie, organe, gălbenuș de ou, legume, cereale, fructe uscate.

Doza zilnică recomandată: 10 mg.

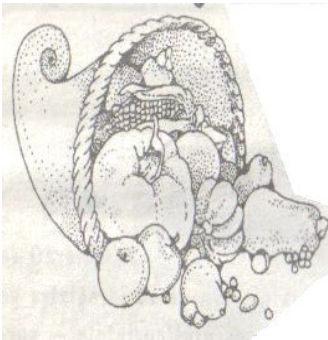
(va urma)

P o f t ă b u n ă !

Cârnați în aluat

Ingrediente: 500g făină, 4 ouă, 300g cârnați afumați, 75ml ulei, sare, 100g cașcaval ras.

Mod de preparare: Din făină, ou, apă și sare se face un aluat tare. Se întinde o foaie, se unge cu ou și se taie pătrate. Pe fiecare pătrat se pune o bucățică de cânat prăjit și se împăturește bine. Se fierb în apă clocotită cu sare. Când se ridică la suprafață, se scot cu spumiera, se pun într-o formă de Jena, se toarnă deasupra uleiul în care s-au prăjit cârnații, se presară cașcavalul ras și se dau 10 minute la cuptor să se gratineze.



Chifteluțe de mere

Ingrediente: 2 ouă, zahăr vanilat, sare, 1 ceașcă lapte, 2 linguri zahăr tos, 50 g făină, 500 g mere, zahăr pudră.

Mod de preparare: Se bat ouăle întregi cu telul, se adaugă zahărul tos, zahărul vanilat, sare, laptele și făina. Apoi se pun merele curățate și rase pe răzătoarea mare. Se amestecă bine, se ia cu lingura, se fac chiftelute, se pun în ulei și se prăjesc pe ambele părți. Se servesc pudrate cu zahăr pudră.

Știați că: *Nici un alt fruct nu este mai sănătos ca mărul. Este bogat în potasiu, calciu, fosfor și vitamina A. Nu conține grăsimi, dar are multe fibre și numai 70-80 de calorii. Studiile recente arată că merele pot îmbunătăți funcțiile plămânilor, pot reduce riscul bolilor cardiace și al unor forme de cancer.*

Rețetă de viață

Ingrediente: 1kg credință, 500 g voință 1 kg hărnicie, 1 kg cinste, 1kg bunătate, 750 g optimism, 500 g istețime, 1 kg iscusință, dragoste cât cuprinde.

Mod de preparare: Se amestecă toate ingredientele foarte bine se presară cu 150 g nădejde. Se bagă la cuptor aluatul și se ține minte toată viața.

Poftă bună !

La mulți ani !

Salutăm surorile născute în
luna Noiembrie cu:

1 Petru 2:9

*„ Voi sunteți o seminție aleasă, o preoție împărătească,
un neam sfânt, un popor pe care Dumnezeu Și l-a câștigat
ca să fie al Lui, ca să vestiți puterile minunate ale
Celuice v-a chemat din întuneric la lumina Sa minunată.”*

Bălan Maria, **Basaru** Floarea, **Belc** Marioara, **Bogățeanu** Marilena, **Bojoga** Rebeca Simona, **Branca** Niculina, **Buciu** Manuela, **Bustan** Paula, **Ciorbă** Silvia, **Colnic** Lidia, **Constantin** Eugenia, **Cornea** Eliza Antoneta, **Dragomirescu** Anca, **Erchedi** Elena, **Filip** Eugenia, **Florian** Elisa, **Forcos** Nadia, **Gheorghe** Antoneta Viorica, **Ghile** Anca, **Ghile** Mihaela, **Ion** Cătălina, **Ioniță** Lidia, **Jurjeu** Ana, **Lazăr** Mihaela Virginia, **Matei** Gabriela, **Moașa** Oana Mihaela, **Nica** Lucia, **Paraschiva** Alexandra, **Pătru** Filofteia, **Prisăcariu** Gina, **Săcuiu** Leonora, **Savencu** Cătălina, Sburătură Floarea, **Socaciu** Ana Mirela, **Stan Gondea** Mihaela, **Streza** Floarea, **Tudorică** Marieta, **Voinescu** Octavian



Rugaciune

Fiul meu! Intai de toate
Nu uita in rugaciune,
Bucuria si durerea
Celui vesnic i le spune.

El e singurul ce poate
Sa te-ajute pe carare,
Si e gata de vei cere
Sa-ti dea binecuvantare.

De aceea bine este
Sa petreci in rugaciune,
Dimineata, la amiaza
Si cand soarele apune.

La venire, la plecare
Cand te culci si cand te scoli,
Cand slabit ramai pe cale,
Sau cazi invins de boli.

Chiar cand astazi iti surade
Si cand maine ti se-nchina,
Sau cand marea-i linistita
Si cand bolta e senina.

Cand te crezi ca esti in stare
Sa invingi orice pacat,
Fiul meu! Atunci e vremea
Sa te rogi neincetat.

Roaga-te in orice vreme,
Rugaciunea-ti da tarie
Ca sa-nvingi orice ispita
Si sa stai la datorie.

Culegere de Vasile Filip