



Maria si Marta

revista surorilor



Nr. 7 Ianuarie 2006

„Binecuvântat să fie Dumnezeu, Tatăl Domnului nostru Isus Hristos, care ne-a binecuvântat cu tot felul de binecuvântări duhovnicești, în locurile cerești, în Hristos”

Efesenii 1:3

**BISERICA CREȘTINĂ BAPTISTĂ „GOLGOTA”
ȘOS. NICOLAE TITULESCU, NR. 56A, SECT. 1**

An nou

« Vegheați dar, căci nu știți ziua, nici ceasul în care va veni Fiul omului. »

Matei 25 :13

An nou ! Un nou început. Un început cu urări de prosperitate, fericire, sănătate și viață cât mai plăcută alături de cei dragi. Desigur că aceste lucruri ni le dorim cu toții, ele referindu-se la bunăstare trupească.

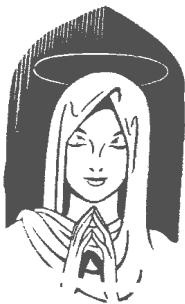
Este important însă să nu neglijăm și bunăstarea sufletului. Această fericire ne face părtași ai vieții veșnice împreună cu Domnul Isus Hristos, Cel care și-a jertfit viața pentru mântuirea omenirii din păcat. Pentru a dobândi această fericire este necesară o pregătire specială. Asemeni celor cinci fecioare înțelepte care au avut candelile și untdelemnul necesar în vase este important să trăim o viață de veghere, adică să fim atenți și pregătiți pentru ziua și ceasul revenirii Mirelui. Acest lucru este posibil pentru că El ne-a promis « *Îndrăzniți, Eu am biruit Lumea !* », « *Iată, Eu sunz cu voi până la sfârșitul veacului !* », « *Nicidecum n-am să te las, cu nici un chip n-am să te părăsesc !* ».

Cu încrederea neclintită că Domnul Își va Ține făgăduința Sa pentru noi, dorim ca El să ne umple tuturora inimile de bucuria cerească ! El să ne călăuzească în alergarea pe acest pământ ! El să fie desfătarea și fericirea tuturor !

La mulți ani împreună cu Domnul nostru Isus Hristos !

A. Popovici

Rugăciune de Anul Nou



de Marie Shropshire

Doamne mai e puțin timp și vei deschide ușa unui nou an. În timp ce îmi iau rămas bun de la cel vechi, îl îmbrățișez pe cel nou. Sunt fericită de certitudinea pe care ne-o dai, asigurându-ne că te afli între ani..

Dar înainte de a închide ușa înspre trecut, te rog, lasă-mă să mă mai uit o dată înapoi și să-Ți mulțumesc pentru ajutorul prețios pe care mi l-ai dat în anul care a trecut.

M-ai dotat cu răbdare în încercări. M-ai susținut cu brațul Tău când m-am clătinat. Ți mulțumesc și pentru acest ajutor. Atunci când cei din jur m-au dezamăgit și nu de puține ori, m-au jignit, Tu ai fost lângă mine cu mângâierea Ta sublimă. Când sufletul îmi era tulburat, Cuvântul Tău m-a susținut. Tu ai fost acela care mi-ai șters lacrimile și m-ai consolată.

Ori de câte ori am fost singură și m-am simțit părăsită, mi-ai arătat că ești cu mine. M-ai luat de mână și mi-ai spus că întunericul va trece. Mulțumesc, Doamne.

Când m-am aflat la răspântie, neștiind încotro să apuc, Tu m-ai călăuzit. Duhul Tău mi-a arătat în ce direcție s-o iau. Tu m-ai înviorat și mi-ai dat putere, când am obosit pe cale. Tu m-ai chemat de-o parte ca să mă odihnesc. Dragostea Ta mi-a dat forțe noi. Puterea Ta m-a însuflețit și mi-a dat mult curaj. Mulțumesc și pentru aceasta, Tată.

În pericole tu m-ai protejat. Îngerii Tăi nevăzuți m-au înconjurat. Mulțumesc, Dumnezeu meu iubit. Când descurajarea m-a cuprins, Tu m-ai îndemnat să merg mai departe. Mi-ai dat asigurarea că eforturile mele nu sunt zadarnice. M-ai ajutat să-mi recapăt încrederea în mine, amintindu-mi că Tu îmi ești de ajuns.

Doamne, cât de mult te iubesc pentru aceasta !

Atunci când prietenii nu m-au înțeles, Tu nu M-ai părăsit și ai stat alături de mine. Tu m-ai înțeles, cum numai Tu o poți face. Mulțumesc, Doamne.

Doamne, înainte de a închide ușa în fața trecutului meu personal, vreau să am certitudinea că las în urmă o casă curată. Ajută-mă, ca nu cumva să duc vreun gunoi cu mine în viitor, sau ceea ce este și mai grav, să-l ascund undeva sub vreun covor.

Știu că dacă voi ascunde îndoieli, temeri, resentimente și că dacă nu voi ierta, toate acestea mă vor urmări și nu-mi vor da pace. Așa că înainte de a intra pe ușa noului an, ajută-mă să rezolv orice problemă pe care o am. Te rog să-mi dai tăria ca să pot înfrunta problemele pe care le-am ascuns sau ignorat. Ajută-mă să nu dau vina pe alții, ci să îmi asum eu toată responsabilitatea pentru reacțiile mele.

Te invit, Doamne, în cele mai întunecate și intime locuri ale mele. Arată-mi Tu care sunt lucrurile pe care am refuzat să le înfrunt. Dă-mi curajul ca să pot merge împreună cu Tine în locurile cele mai tainuite ale eului meu. Apoi dă-mi Tu răbdarea ca să rezolv ceea ce trebuie rezolvat. Mă predau cu totul Ție. Curățește-mă.

Pregătește-mă pentru ceea ce îmi rezervă viitorul.

Doamne, acum Tu ai deschis larg ușa noului an. Mă bucur că tu poți vedea ce este în față, eu nu. Pentru mine este ca și cum aș încerca să văd prin ceață. Dar desigur că dacă aș putea să văd ce este înaintea, m-aș îngrozi. Sau poate că aș fi tentată să te rog să mai schimbi câte ceva.

Îți mulțumesc Doamne că Tu nu numai că știi încotro trebuie să merg, dar tu ai pregătit și drumul pe care să pășesc. Și eu am convingerea că este calea cea bună, fiindcă Tu ești un Dumnezeu al iubirii. Atunci când mă voi izbi de încercări și experiențe neplăcute, amintește-mi că Tu controlezi viața mea și că toate lucrurile lucrează spre binele meu și mai ales pentru creșterea mea spirituală.

Așa cum Tu deschizi ușa noului an, și eu îmi deschid ușa inimii. O deschid larg, ca briza înviorătoare a Duhului tău să aducă prosperitate în sufletul meu. Mătură Tu toate pânzele de paianjen ale îndoielii de sine. Amintește-mi Tu cine sunt eu în Cristos. Împrospătează-mi memoria. Prin Tine, pot face tot ceea ce pretinzi de la mine.

Ușa mea personală o deschid larg. Parcă Te aud cum îmi șoptești, ca lui Iosua: „După cum am fost cu Moise, voi fi și cu tine; Eu nu te voi părăsi. Întărește-te și îmbărbătează-te.” Am hotărât să te pun la încercare.

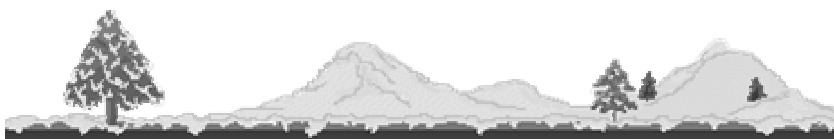
Deschid ușa și mai larg și te aud cum îmi spui, ca și lui Ghedeon: „Domnul este cu tine, bravule ostaș.” Am hotărât să te cred pe cuvânt și să fac tot ceea ce Tu vrei ca eu să fac.

Deschid ușa tot mai larg și Te aud vorbindu-mi prin apostolul Pavel: „Bucură-te în Domnul!” Doamne, am hotărât să mă bucur mai mult în Tine, în anul care vine, decât am făcut-o în cel trecut. Ajută-mă să nu mă las furată de forța împrejurărilor, ci să mă concentrez asupra Ta. Dacă mă uit în jur, s-ar putea să mă descurajez. Dar dacă mă uit la Tine, voi ști mereu că Tu controlezi totul și că mă pot bucura indiferent de împrejurările în care mă aflu.

Da, Doamne, ai deschis larg ușa noului an. Dar repet, nu pot vedea înaintea mai mult decât un abur. Și aceasta nu este de ajuns. Am vise și mi-am propus anumite scopuri. Dacă mă las călăuzită de Tine, lumina Ta va străluci și aburul va dispărea. Atunci scopurile mele vor fi voia Ta pentru mine.

Dar înaintea de a păși pragul noului an, mai am o ultimă cerință. Este vorba de aceia pentru care ceața este dureros de deasă. Lasă ca lumina Ta să strălucească prin mine, pentru ei.

Fă-mă un canal prin care să curgă râuri de iubire, de lumină, de căldură. Vreau ca să-i iau de mână și să-i călăuzesc în noul an. Și poate că la sfârșitul călătoriei lor se vor opri și vor spune și ei: „Doamne, lasă-mă să mă uit înapoi și să-ți mulțumesc.”





FOLOSIREA EFICIENTĂ A TIMPULUI PENTRU DUMNEZEU

rubrică realizată de *Daniela Mariș*

(continuare din nr. 5)

3. VIAȚA MEA INTERIOARĂ VA FI ORDONATĂ NUMAI ATUNCI CÂND, DUPĂ CE AM ELIMINAT TOATE MODELELE EXTERIOARE, ASCULT ÎN LINIȘTE CHEMAREA LUI HRISTOS

Exemplul unui om chemat: Ioan Botezătorul (Ioan 3:26-30) – Trăsături:

- ⇒ Știe exact cine este, dar și cine nu este
- ⇒ Posedă un nealterabil sens al scopului lui în viață
- ⇒ Înțelege sensul dedicării necondiționate
- ⇒ Are pace și bucurie
- ⇒ Înțelege sensul administrării

Comentariu: “Mulțimile” lui Ioan Botezătorul pot fi cariera, performanțele, darurile noastre spirituale sau naturale, sănătatea

Chemare = cererea lui Dumnezeu de a merge pe căile Lui, de a acționa după metodele Lui și de a te autoevalua după criteriile Lui. Vezi chemarea lui Ioan Botezătorul (Luca 3:1-3)

Întrebări: Uită-te înăuntrul tău. Ce anume te pune în mișcare? De ce faci tot ceea ce faci? Ce speri să obții ca rezultat? Și care va fi reacția ta dacă toate acestea îți vor fi luate într-o bună zi? Deci,

1. TREBUIE SĂ MĂ VĂD PE MINE ÎNSUMI CA PE UN ADMINISTRATOR AL LUI HRISTOS ȘI NU CA PE UN STĂPÂN AL ROLULUI, SCOPULUI ȘI IDENTITĂȚII MELE

O consecință directă a acestei atitudini este hotărârea zilnică de a considera timpul ca pe un dar de la Dumnezeu, vrednic de o investiție atentă.

Câteva trăsături ale unei persoane dezorganizate:

- ⇒ Locul de lucru este un amalgam de hârtii și lucruri trântite una peste alta
- ⇒ Mașina e murdară și pe dinăuntru, și pe dinafară
- ⇒ Începe să uite diverse programări, să neglijeze mesaje telefonice sau termene pentru diferite evenimente
- ⇒ Are tendința de a-și investi energiile în lucrări neproductive
- ⇒ Nu-i place ceea ce a ieșit din mâinile ei
- ⇒ Nu se mai bucură de intimitatea cu D-zeu
- ⇒ Relațiile interpersonale suferă
- ⇒ Nu-i place de sine însăși, de slujba ei sau de lumea ei înconjurătoare

Țiimpul trebuie planificat, la fel ca și banii:

- ⇒ Ceea ce trebuie să fac
- ⇒ Ceea ce vreau să fac

Domnul Isus este un model pentru noi și în acest sens:

- ⇒ El și-a înțeles misiunea și și-a alocat timpul în funcție de acest criteriu
- ⇒ El și-a înțeles limitele și faptul că timpul trebuie bine planificat și folosit pentru refacerea puterii interioare, care să compenseze slăbiciunea atunci când începe războiul spiritual
- ⇒ El și-a pus timp deoparte pentru a investi în ceilalți.

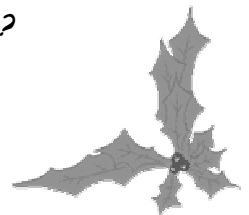
(va urma)



Ca și Enoh, caută să umbli cu Dumnezeu în anul care vine, dar nu uita că pentru a merge alături de el, trebuie să mergi neaparat în direcția în care se îndreaptă El!

Nu cunosc calea pe care mă conduce El, dar cunosc Călăuza care mă conduce. De ce să mă mai tem?

Martin Luther



An Nou...

*Ca fila cea din calendar
ce le-a-ncheiat șiragul
s-a dus un an
și altul iar
ne trece astăzi pragul.*

*O, dacă vrei al tău amar
să-l schimbi în bucurie
pe-a vieții tale calendar
azi pe Isus tu-L scrie.*

*și pune-ți gând să-ntrebi mereu
de El în rugăciune:*

*Ce-ai face Tu în locul meu?
- și fă ce crezi c-ar spune.*

*Când blândul Său curvânt ți-a sta
în suflet și pe limbă,
vedea-vei tu cum viața ta
preafericit se schimbă.*

*De-L vei primi, Sfătuitor,
prieten de-l vei cere
în greu El fiți-va ajutor,
în chinuri mângâiere.*

*Ce fericiți ți-ar fi așa
și zilele și anii
n-ai vrea să schimb
de-ar fi să-ți dea
tot aurul, toți banii...*

de Traian Dorz

Elisabeta

de Marioara Itoafă

Pe Elisabeta, mama lui Ioan BOTEZATORUL, o cunoaștem din Sfânta Scriptură prin Evanghelistul Luca ce prezintă genealogia Elisabetei și informații despre familia acesteia. Elisabeta provenea din familia lui Aron Levitul, considerat cel mai de onoare neam dintre cele 12 seminții ale lui Israel. Preoții formau aristocrația lui Israel. Zaharia, soțul Elisabetei ca preot avea o situație privilegiată. Poate au trăit în cetatea Hebron¹. Elisabeta și Zaharia erau oameni *evlavioși*, de o *reputație ireproșabilă*, ținând cu sârguință obiceiurile poporului lor.

Amândoi erau înaintați în vârstă² și nu aveau copii. Absența copiilor în familiile israeliene era considerată ocară. De-a lungul timpului Elisabeta dă dovadă de o *supunere* totală și consideră ca o voință a

lui Dumnezeu faptul că nu era mamă.

În timp ce Zaharia slujea la Templu (Luca 1:8-9), un înger îi aduce vestea minunată³, ca va fi tatăl unui fiu ce va fi numit Ioan, care va pregăti poporul Israel pentru venirea Domnului nostru (Luca 1:11-17). Pentru că preotul Zaharia s-a îndoit de ceea ce a profețit îngerul, a fost pedepsit să nu mai poată vorbi decât după nașterea copilului prevestit. Minunea de a fi mamă a bucurat-o pe Elisabeta. După șase luni, îngerul îi aduce și Mariei vestea că va naște un fiu Isus. De asemenea i se descoperă și ei că Elisabeta ruda sa mai în varstă va naște un fiu.

Poziția socială a celor două femei era diferită. Maria provenea din familie regală dar a ajuns într-o situație modestă, fiind orfană, comparativ cu Elisabeta casatorită cu un preot.



¹ Hebron era una din cele mai vechi cetăți ale Canaanului, locul în care a murit Sara, soția lui Avram și unde a fost înmormântată. De asemenea aici a fost proclamat rege David.

² Preoții slujeau în templu până la vârsta de 50 de ani. Fetele se căsătoreau de timpuriu. În istoria lui Israel, copiii promisiunii au venit printr-o naștere minunată: Avram și Sara au avut un copil, Isac (Genesa 17:15-16),

³ Manoah și soția au avut un fiu, puternicul Samson (Judecători 13:2-3), eliberatorul poporului său, Ana a plâns în templu, Dumnezeu i l-a dat pe Samuel (1 Samuel 1:10-11). Aceste nașteri târzii au avut copii minunați, trimiși de Dumnezeu ca să servească planurilor Sale.

În zilele imediat următoare tânăra fecioară pleacă în grabă la Elisabeta, ca să-i destăinuiească tainele ei, credința neclintită în ceea ce a prevestit îngerul. Cum a intrat în casa la Zaharia, Maria a urât de bine Elisabetei. La auzul urării Mariei, Elisabeta s-a umplut de Duhul Sfânt (Luca 1:41-45). Elisabeta o primește pe Maria cu imensă bucurie, recunoaște privilegiul Mariei. Cu *umilință* și *înțelepciune* ea consideră o onoare vizita Mariei, care va fi mama Domnului ei. În tot ceea ce spune Elisabeta dă dovadă de o mare *bucurie* și *modestie*. Ea binecuvintează pe Maria pentru credințioșia în promisiunea care i-a fost făcută de îngerul Domnului. Cu siguranță că atmosfera din jurul celor două femei sfinte a fost minunată, timpul celor trei luni de partășie a fost benefic pentru ele. S-au încurajat reciproc în *credință* și *speranță*.

Elisabeta, deși a fost chemată să fie mama unui mare reformator, precum a menționat proorocul Isaia (40:3), știe să aprecieze poziția Mariei și pentru noi salutul Elisabetei (Luca 1:42-45) adresat Mariei este minunat. Exprimă admirația uimitoare pentru Maria, pentru privilegiul acesteia, răzbate bucuria. Ca răspuns, Maria rostește cântarea prin care recunoaște că este o fecioară săracă, numindu-se roabă, dar la a cărei stare umilă Dumnezeu s-a oprit (Luca 1:45-6).

Evangelistul Luca menționează marea bucurie a familiei și a celor apropiați la nașterea pruncului Elisabetei. Toți sunt conștienți de binecuvântarea ce a venit asupra Elisabetei. Își manifestă admirația și iubirea pentru bunătatea, frumusețea caracterului ei. Când trebuie să dea nume copilului, mama îi spune Ioan, care înseamnă “favoarea lui Dumnezeu”. Toți sunt mirați deoarece numele ales nu corespunde tradiției preoțești după tată. Intervenția tatălui întărește însă hotărârea Elisabetei.

Deșigur că Elisabeta a fost o mamă deosebită, cu un caracter din care se desprinde: **umilința**, **bunătatea**, **credințioșia**, **dragostea** deosebită pentru Mântuitorul nostru Isus Hristos.

Nu avem informații despre Elisabeta din anii copilăriei, adolescenței și maturității fiului ei. Probabil că a fost **mândră** de activitatea fiului ei de “reformator”. Dacă a trăit în timpul tragediei ce a avut loc la ospățul din palatul lui Irod (Matei 14:6-10) cu siguranță a fost greu încercată și a devenit ca și Maria o “mamă a durerii”.

Elisabeta este o dovadă de credință nemărginită în promisiunea făcută, de umilință și modestie; pentru noi ea este un exemplu.



Lucrarea surorilor din Filipine

Este un mare privilegiu pentru mine să pot împărtăși cu dumneavoastră în următoarele rânduri, pe scurt, modul minunat în care Dumnezeu în Suveranitatea Lui lucrează în viața și activitatea surorilor dintr-o altă parte a lumii, Republica Filipine.

Cu toții știm că părtășia este considerată a fi o parte esențială a unei vieți creștine sănătoase. A îl îndepărta pe un creștin de părtășia cu alții e ca și cum ai îndepărta un cărbune roșu dintr-un cuptor încins; o dată ce e singur, nu mai arde, dar celelalte bucăți, care sunt lăsate în cuptor, continuă să emane căldură.

Cu acest adevăr în mințile și în inimile lor, surorile din Filipine se adună în puterea Domnului și au părtășie unele cu altele, conștiente fiind că Domnul, prin Cuvântul Său, dorește ca ele să facă aceasta.

În Filipine, lucrarea cu surorile este destul de veche, deci una bine consolidată, care aduce roadă spre slava și gloria lui Dumnezeu. El folosește această lucrare acolo nu numai pentru consolidarea relației dintre surorile unei anumite biserici, ci și pentru cunoașterea și împrietenirea cu alte surori din alte biserici din țară. Astfel deci, pe lângă întâlnirile regulate pe care surorile unei anumite biserici le au în fiecare săptămână, la fiecare trei luni surori din mai multe biserici din zona respectivă se adună și au părtășie împreună. Lucrul acesta se face prin rotație, la fiecare trei luni câte o biserică găzduind această întâlnire. La fiecare șase luni, surorile dintr-un grup mai mare de biserici se adună și au părtășie împreună – spre exemplu cele din Sud -, iar o dată pe an are loc o conferință națională a surorilor din Filipine.

La întâlnirile săptămânale surorile se roagă, studiază Biblia împreună și împărtășesc mărturii. Prin aceste întâlniri săptămânale surorile cresc în relația lor cu Domnul și unele cu altele, iar prin întrunirile care au loc o dată la trei, șase luni și un an mai au ocazia să întâlnească și alte surori și să împărtășească cu ele despre lucrurile minunate pe care le face Dumnezeu în viețile lor, cât și în bisericile unde sunt membre.

Mă bucur și dau Domnului slavă de lucrarea pe care surorile din Golgota o fac pentru slava lui Dumnezeu și nădăjduiesc ca aceste rânduri să fie o încurajare pentru dumneavoastră. Vreau să vă asigur că veți rămâne în inima mea și în rugăciunile mele.

A Domnului să fie toată lauda!

Cu dragoste în Hristos Domnul,

Sora Mythyl Grace Todor

Reflecții și concluzii

Rubrică realizată de **Aristița Drăgan**

Isaia 46 :4 « până la bătrânețea voastră, Eu voi fi Acelaș, până la căruntețele voastre vă voi sprijini. V-am purtat și tot vreau să vă mai port, să vă sprijinesc și să vă mântuiesc. »

Reflexie : Din cele 365 de făgăduințe (promisiuni) ale lui Dumnezeu către oameni, este greu de ales care este cea mai importantă, dar pentru prima zi a noului an, să o considerăm pe cea de mai sus.

Concluzii :

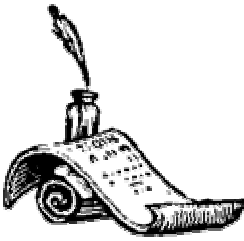
- prea mulți creștini trăiesc purtați de împrejurări în loc să se încreadă în făgăduințele divine ;
- Doamne ai milă de noi și ajută-ne să reținem că :
 « **Tu totdeauna Doamne, ești cu mine**
 Și nici o clipă singur nu mă lași.
 Puterea Ta e taina ce mă ține
 Din cel dintâi la cel din urmă pas. » (Costache Ioanid)

Matei 6 :34 « Nu vă îngrijorați dar de ziua de mâine ; căci ziua de mâine se va îngrijora de ea însăși. »



Prietene, eu nu-nțeleg, spuse vrabia către prihor,
Dece oamenii aleargă atât, plini de griji și plini de grabă.
Draga mea eu cred că știi, veni răspunsul cu umor,
Ei n-au ca noi un Tată-n cer, ce ne poartă-n a Sa palmă.

Culese din « Meditații zilnice asupra
Cuvântului lui Dumnezeu »



Sfaturi pentru părinți

1. Bucură-te de copiii tăi. Ei sunt comori cerești.
2. Arată-le copiilor că adevărata grijă față de oameni este să-i iubești cu fapte de bunătate.
3. Zâmbește. Aceasta va face să strălucească căminul tău și se va reflecta asupra partenerului și a copiilor.
4. Politețea înseamnă să faci și să spui lucruri bune cu amabilitate.
5. Fii un prieten căruia îi pasă îndeajuns încât să asculte ceea ce spun copiii.
6. Vorbește blând atunci când dai instrucțiuni.
7. Nu folosi cuvântul „poate” în instruirea copilului tău.
8. Dacă ai spus „Nu”, așa să rămână.
9. Fii cu un pas înaintea copilului tău. Apucă mâna care se îndreaptă spre soba fierbinte.
10. Învăță-i ordinea și curățenia, în special prin exemplu.
11. Învăță-i semnificația banului.
12. Învăță-i că un nume bun prețuiește mai mult decât aurul și argintul.
13. Învăță-i că un nume bun îl primim cunoscând frica de Domnul, și umblând în Cuvânt.
14. Învăță-i că cei care caută înțelepciunea lui Dumnezeu primesc ca răsplată bogăția, slava și viața.
15. Nu spune nimic urât despre nimeni
16. Aplică ceea ce spui și explică ceea ce vrei.
17. Roagă-te fără încetare.
18. Te văd copiii meditănd asupra Cuvântului Vieții sau doar privind prin reviste?
19. Citește cu voce tare copiilor tăi.
20. Isus să fie întotdeauna oaspetele nevăzut, dar binevenit în casa ta.



Pagina sănătății

Gripa

Gripa este o infecție virală a căilor respiratorii superioare care debutează prin dureri de cap, apariția bruscă a febrei mari, frisoane, dureri în membre sau la nivelul cefei, tuse puternică, dureri în gât, uneori chiar vărsături sau diaree iar alteori numai cu dureri faringiene combinate cu tumefierea ganglionilor limfatici cervicali.

Trebuie făcută o diferență între răceală și gripă, răceala începând întotdeauna la nivelul nasului și gâtului și având o evoluție de obicei fără febră..

Gripa durează 2-6 zile. Dacă organismul este slăbit și dacă nu ne îngrijim suficient, gripa se poate complica cu infecții microbiene secundare (pneumonii, bronșite, otite, sinuzite).

Cum se transmite gripa?

Virusul gripei se transmite ușor de la o persoană la alta prin particule expectorate de persoana infectată prin tuse sau strănut. Aceasta intră în corp prin nas sau gât. Într-un interval de 1- 4 zile apar primele simptome. Boala se răspândește extrem de rapid în rândul populației, mai ales în locuri aglomerate. Vremea rece și uscată favorizează supraviețuirea virusului mai îndelungată în afara organismului; de aceea sezonul epidemiilor este iarna.

Cum să te ferești de gripă

- Evită contactul direct cu persoane bolnave de gripă. Dacă te-ai îmbolnăvit, păstrează distanța față de alte persoane pentru a nu propaga virusul.
- Dacă strănuți sau tușești, acoperă-ți gura și nasul cu o batistă sau un șervețel.
- Evită spațiile închise și aglomerate, unde șansele de a întâlni persoane infectate sau de a împrăști virusul sunt maxime.
- Spală-te des pe mâini! Asta ține departe virusurile și bacteriile.
- Evită să îți atingi ochii, nasul și gura! Virusurile se răspândesc cel mai des când o persoană atinge ceva care este contaminat și apoi duce mâna la ochi, nas sau gură.

Recomandări și remedii naturale

- Bolnavul trebuie să stea la pat cel puțin trei zile, într-o cameră curată, aerisită și încălzită.
- Regimul alimentar trebuie să fie lejer, cu multe lichide sub formă de ceaiuri calde de plante medicinale (sudorifice ca socul sau teiul și vitaminizante ca măceșe, coacăze sau cătina), 4-6 căni pe zi, legume bogate în vitaminele C și A (morcovi, sfecla roșie, varza, conopida, pătrunjel, spanac, etc), brânza de vaci, iaurt, chefir, etc. Se recomandă supe și creme de zarzavat, pireuri de legume, puțină varză murată, compoturi de fructe. Se vor evita afumăturile brânzeturilor fermentate, grăsimile animale, condimentele iuți, fasolea și mazărea uscate și cafeaua.

- Se mai pot utiliza ceaiuri din coajă de salcie (decoct din două lingurițe plantă la o cană de apă), busuioc, mușețel, cimbrisor, trei frați pătați și urzică, acestea sub formă de infuzii.
- Propolisul este deasemeni un antibiotic natural, de un real ajutor în combaterea virușilor. Se poate lua câte o linguriță de tinctură de propolis dimineața și seara cu puțin ceai.
- O plantă deosebit de utilă este ECHINACEA care se folosește sub forma de extract, tinctură sau comprimate. Este bine ca ea să fie administrată de la debutul gripei și până la ultimul stadiu al ei, de mai multe ori pe zi ca mijloc terapeutic de bază.

Atenție: *Remediile naturiste nu înlocuiesc tratamentul prescris de medicul de specialitate!*

Când trebuie să mergeți la medic

- O febră ce se prelungește 3-5 zile indică prezența unor complicații. Deasemeni dacă febra crește peste 39,5 grade C.
- Dacă la nivelul amigdalitelor apar vezicule cu puroi sau mucus purulent.
- Dacă tusea este puternică, cu dureri toracice, cu înțepături la respirație și cu nevoie de aer.
- Dacă aveți dureri mari de cap, rigiditate a cefei, vărsături, sau vă deranjează lumina.
- Dacă aveți dureri la inimă sau tulburări de ritm cardiac.
- Dacă aveți dureri la nivelul urechilor (pericol de otită)
- Dacă apar crampe abdominale și diaree

Preventiv pentru a vă feri de gripă este bine ca în timpul epidemiilor să evitați aglomerațiile. Cei bolnavi de gripă vor evita contactul cu celelalte persoane mai ales cu copii mici, bătrânii și convalescenții după alte boli.

Poate veți reuși, sau poate nu, să scăpați de răceală sau gripă anul acesta. Cel puțin încercați să le transmiteți la cât mai puțini prieteni!

Din alfabetul vitaminelor și mineralelor...

Fosfor

Esențial pentru oase puternice și dinți sănătoși. Fosforul menține echilibrul acidobazic, ajută la metabolizarea grăsimilor și oxidarea carbohidraților.

Se găsește în: pește, carne, ouă, lapte și produse lactate, legume, nuci, cereale.

Doza zilnică recomandată: 800 mg.

Iod

Indispensabil în producerea hormonului tiroidian. Insuficiența iodului în alimentație poate provoca mărirea tiroidei, creșterea în greutate, retard mintal și fizic.

Se găsește în: fructe de mare, ficat de vită, broccoli, ceapă, sare iodată. O jumătate de linguriță de sare iodată acoperă integral necesarul zilnic.

Poftă bună !



Ciocolată de casă

Ingrediente: 250 g margarină sau unt, 100 ml apă, 500 g zahăr, 500 g lapte praf, 1-2 linguri cacao, esență rom, alune, nuci sau stafide (după gust se pot pune mai multe sau mai puține, întregi sau tăiate).

Preparare: Se pune într-o cratiță mai mărișoară 100 ml apă și zahărul pe foc, amestecând până se face un sirop ca la dulceață, apoi se pune margarina și se mai fierbe 5 min.

Se ia cratița de pe foc și se încorporează puțin câte puțin laptele praf și praful de cacao amestecând repede cu ajutorul mixerului.

Se adaugă esența de rom. Se scoate mixerul și se adaugă după preferință nuci, alune, stafide.

Se amestecă bine și repede ca să nu se întărească.

Pe o tavă se întinde o folie de celofan peste care se toarnă compoziția de ciocolată, care se întinde cu ajutorul unui cuțit. Tava se dă la rece. Când s-a răcit complet, se taie pătrățele.

Sfaturi utile pentru prepararea unei ciocolate delicioase

- ✓ se prăjește în tavă pe foc sau în cuptor pentru a se decoji ușor și se adaugă la ciocolată. Se poate pune și neprăjită, dar este mai gustoasă și aromată dacă se folosește nuca prăjită.
- ✓ Se poate renunța la cacao și atunci avem ciocolată albă.
- ✓ Compoziția de ciocolata se poate pune între foi de napolitană în loc de celofan și avem ciocolată în napolitană.
- ✓ Atât timp cât compoziția este caldă, putem face bombonele rotunde pe care le putem da prin cacao, nucă de cocos, nucă măcinată etc.

Carmen Șeicaru

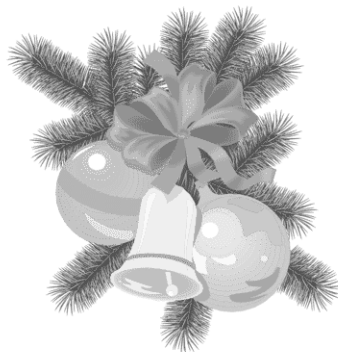
Suc de grapefruit roșu și kiwi

Preparare: Se pun în storcător două grapefruit-uri măricele și două trei fructe de kiwi. Dacă a ieșit un suc prea gros se diluează cu puțină apă plată.

Se adaugă două-trei cubulețe de gheață și se decorează cu o felie de kiwi.

Bun la: digestie, protejarea vaselor sangvine, folosit în dietele de slăbit.

La mulți ani !



*„Domnul este lângă toți ceice-L cheamă
cu toată inima”.*

Psalmul 145:18

Alecu Estera, Bălăiță Claudia, Băltărețu Liliana, Brad Maria, Budescu Cătălina, Buruga Ana, Capotă Sabina, Chirtu Maria, Ciobanu Carolina, Cristian Cristina, Cucu Claudia, Dan Raluca, Dincov Clara, Doboș Monica, Drăghici Mariana, Dragomir Floarea, Gheorghită Elena, Ghica Silvia, Grigorean Aurelia, Grigoriu Ecaterina, Herlo Ioana, Hota Aurelia, Ignat Ana, Josan Tatiana, Manea Anca Andreea, Marinescu Tasica, Negride Lidia Mariana, Nistorescu Ioana, Niță Cornelia Silvia, Pădurariu Felicia, Păduraru Lucia, Pârvu Ioana I, Radu Estera, Roman Rozalia, Rusen Petra, Samoilă Cornelia, Semen Alina, Simache Mariana, Stan Laura Cipriana, Stoica Rădița, Streza Victoria, Teodor Ana, Toader Maria, Toporeanu Iuliana, Tunca Paraschiva, Varga Ana, Vasile Romica, Vesa Ligia, Vilan Mihaela Valentina, Vlăsceanu Maria Simona, Voicu Etelca, Zvorușteanu Daniela, Zvorușteanu Viorica.



*Vă invităm, cu drag, să luați parte la serviciile divine
care au loc în Biserica Baptistă „Golgota” după
următorul program:*

Vineri: orele 18,00 – 20,00

Duminecă: orele 9,00 – 12,00

18,00 – 20,00