



UN AN AL vindecării

SĂPTĂMÂNA DE CONSACRARE
7 - 14 OCTOMBRIE 2023

UN AN AL vindecării

SĂPTĂMÂNA DE CONSACRARE
7-14 OCTOMBRIE 2023

© 2023 – Editura Viață și Sănătate
Toate drepturile rezervate.

Material pregătit sub coordonarea Departamentului
Sănătate și Temperanță, Uniunea Română

Redactare: Cristina Sava
Corectură: Livia Mihai
Tehnoredactare: Irina Toncu

Cărțile Editurii Viață și Sănătate pot fi achiziționate
prin rețeaua sa națională de librării
www.viataसानatate.ro/librarii

Pentru comenzi prin poștă sau agenți de vânzare:
Editura Viață și Sănătate
Telefon: 021 323 00 20, 0740 10 10 34
Fax: 021 323 00 40
E-mail: comenzi@viataसानatate.ro
Site: www.viataसानatate.ro

Descrierea CIP este disponibilă la Biblioteca Națională a României.
ISBN 978-606-087-413-3

Un an al vindecării

*Și să sfințiți astfel anul al cincizecilea.
Să vestiți slobozenia în țară pentru toți locuitorii ei:
acesta să fie pentru voi anul de veselie.*

Leviticul 25:10

dr. Ana-Maria Zanfir

La recomandarea lui Dumnezeu, poporul ales trebuia să aibă la fiecare cincizeci de ani un timp special, de mare încărcătură spirituală, numit „anul veseliei”, un *an al vindecării*.

Pentru a putea accepta și trăi o astfel de opțiune spirituală, economică, socială, familială, era nevoie de toată credința lor în Dumnezeu. Deși poporul Israel a avut o experiență asemănătoare în pustiu, când a fost hrănit în mod miraculos cu mană, acest timp deosebit pus deoparte pentru ei reprezenta însă o nouă provocare – nu un an, ci doi, israeliții trebuiau să se hrănească, să trăiască, fără niciun efort de întreținere agricolă. Orice demers în vederea vindecării, refacerii, recuperării, pentru a ajunge la desăvârșire trebuie să înceapă și să rămână în universul încrederii divine.

Anul vindecării, al veseliei era un moment de redobândire a demnității și a valorilor pierdute de-a lungul vremii: „Fiecare dintre voi să se întoarcă la moșia lui și fiecare dintre voi să se întoarcă în familia

lui” (Leviticul 25:10). Recâștigarea bunurilor și reîntoarcerea în sânul familiei sunt doi factori sanogeni pe care nu putem să îi ignorăm fără a plăti cu ani de viață. Psalmii 133:1 ne creează frumos imaginea familiei binecuvântate de Dumnezeu, o familie care trăiește și lucrează în unitate și eficient: „Iată ce plăcut și ce dulce este să locuiască frații împreună!”, pentru că „degeaba vă sculați de dimineată și vă culcați târziu ca să mâncați o pâine câștigată cu durere, căci preaiubiților Lui El le dă pâine ca în somn” (Psalmii 127:2). Aceste două imagini surprinse de către psalmist ne păstrează și dezvoltă această paradigmă a anului de veselie. Era un timp de odihnă activă, de refacere fizică și spirituală, însoțit de o puternică încredere în călăuzirea divină.

În timp ce munca a fost lăsată de Dumnezeu și rămâne o binecuvântare, suprasolicitarea este o sursă de boală. Noțiuni ca cea de burnout ne vorbesc despre o patologie cauzată de solicitarea excesivă a energiei, a forțelor sau a resurselor individuale, care determină o scădere a întregului potențial de acțiune. Însuși Domnul Isus îi cheamă la o parte pe ucenici când, în zelul lor de slujire, aceștia erau pe punctul de a trece de la lucrare la epuizare. Și astăzi „Mântuitorul Se apleacă spre cei pe care i-a plătit cu sângele Său și-i întreabă cu o milă și gingășie de nedescris: «Vrei să te faci sănătos?» El vă cere să vă ridicați sănătoși și în pace. Nu așteptați să simțiți că sunteți vindecați. Credeți-L pe cuvânt. Puneți-vă voința de partea lui Hristos, și veți primi putere să-I slujiți și să faceți totul așa cum spune El. Oricare ar fi păcatul care vă înrobește sau pasiunea care a pus stăpânire pe voi, care din cauza îngăduinței prea lungi v-a supus trupul și sufletul, Hristos poate și tânjește să vă elibereze de toate acestea. El va da viață sufletului «care este mort în păcat». El îi va elibera pe cei care sunt ținuți prizonieri de slăbiciune și nenorocire, rupând lanțurile păcatului” (*Solii către tineret*, p. 120).

Anul de veselie era un an al altruismului, al misiunii. Israeliților nu le era îngăduit nici măcar să-și culeagă via netăiată, astfel încât tot ce da pământul era al tuturor, cum peste veacuri evangheliștii, împreună cu primii creștini gustau din bucuria de a avea toate „de obște”. Era un

timp în care își regândeau prioritățile, un timp special de consacrare, un timp în care Dumnezeu era recunoscut în mod deosebit ca suveran peste trupurile, moșiile, resurselor lor de supraviețuire. Inspirați de credința acestui popor deosebit, suntem chemați și noi astăzi la vindecare și vom putea beneficia de această aleasă binecuvântare numai în măsura în care înțelegem că avem responsabilitatea de a investi mult mai mult din timpul nostru în promovarea sănătății fizice, mintale și spirituale în familiile noastre, în biserică și în societate. „Atunci lumina ta va răsări ca zorile și vindecarea ta va încolți repede; neprihănirea ta îți va merge înainte și slava Domnului te va însoți. Atunci tu vei chema, și Domnul va răspunde, vei striga, și El va zice: «Iată-Mă!» Dacă vei îndepărta jugul din mijlocul tău, amenințările cu degetul și vorbele de ocară, dacă vei da mâncarea ta celui flămând, dacă vei sătura sufletul lipsit, atunci lumina ta va răsări peste întunecime și întunericul tău va fi ca ziua-n amiaza mare! Domnul te va călăuzi neîncetat, îți va sătura sufletul chiar în locuri fără apă și va da din nou putere mădulelor tale; vei fi ca o grădină bine udată, ca un izvor ale cărui ape nu seacă. Ai tăi vor zidi iarăși pe dărâmurile de mai înainte, vei ridica din nou temelii străbune, vei fi numit Dregător de spărturi, Cel ce drege drumurile și face țara cu puțință de locuit” (Isaia 58:8-12).

Anul misionar 2023-2024 este un an axat pe misiune medicală. Îl dorim ca pe un an de veselie, de vindecare, de întoarcere la „moșiile” noastre, pe care de cele mai multe ori le-am vândut pe nimic, astfel că nici măcar la „roșcove” nu putem decât visa. În goana noastră după cele pieritoare, am pierdut pacea, veselia, vindecarea, L-am pierdut pe Dumnezeu. Suntem chemați astăzi de cer să primim vindecarea în timp ce suntem la rândul nostru surse ale refacerii, ale speranței și ale sănătății.

Anemie spirituală sau abundență spirituală?

conf. dr. Oana Lelia Pop

Într-o lume agitată și mereu în mișcare, viețile noastre sunt adesea dominate de preocupări materiale, iar aspectele spirituale sunt uitate sau ignorate. Totuși, atât anemia, o afecțiune medicală, cât și viața spirituală a oamenilor pot oferi o perspectivă fascinantă asupra modului în care sănătatea fizică și cea spirituală sunt legate într-un mod subtil, adesea trecut cu vederea.

O proporție semnificativă a credincioșilor din Biserica Adventistă de Ziua a Șaptea, comunitatea din care fac parte, adoptă în mod tradițional o dietă ovo-lacto-vegetariană sau chiar vegană. Cu toate acestea, este important de menționat că, în cazul în care dieta nu este suplimentată cu un aport adecvat de fier, poate apărea o deficiență care duce la anemia. Anemia este o afecțiune caracterizată de niveluri scăzute de hemoglobină în sânge, ceea ce duce la o capacitate redusă a organismului de a transporta oxigenul către celule.¹ Această boală poate provoca o serie de simptome neplăcute, cum ar fi **oboseală** constantă, **slăbiciune**, **amețeli** și **lipsa energiei**.² Putem compara aceste simptome ale anemiei cu starea de **epuizare spirituală** pe care o resimțim adesea în viața noastră agitată.

Conceptul de „dietă” spirituală este la fel de semnificativ. Așa cum ne hrănim corpul cu nutrienți, trebuie să ne hrănim și sufletul și mintea

cu un conținut spiritual adecvat. Atenția pe care o acordăm lucrurilor pe care le ascultăm, le citim, sensul pe care îl atribuim vieții noastre, modul în care gestionăm resursele și cercul nostru de cunoștințe și prieteni, toate acestea modelează ceea ce putem numi „**biodisponibilitatea nutrienților spirituali**”.

Este imperativ să fim conștienți de această biodisponibilitate spirituală și de modul în care influențează starea noastră mintală, emoțională și conexiunea noastră cu Dumnezeu. O atenție adecvată la aceste aspecte ne poate feri de letargie, amețelă și nesiguranță spirituală. Astfel, precum avem grijă de alimentația noastră fizică, trebuie să avem grijă de hrănirea și nutriția sufletului și a minții noastre.

O „dietă” spirituală adecvată, bazată pe învățăturile Bibliei și legătura cu Dumnezeu, poate include următoarele aspecte:

1. **Citește și meditează asupra Scripturilor:** Petrecerea timpului în citirea și meditarea asupra Cuvântului lui Dumnezeu este esențială pentru hrănirea spirituală. Aceasta ne ajută să înțelegem învățăturile și voința lui Dumnezeu și să creștem în credință.

2. **Rugăciune:** Comunicarea constantă cu Dumnezeu prin rugăciune este o componentă-cheie a dietei spirituale. Rugăciunea ne ajută să ne apropiem de Dumnezeu, să Îi aducem cererile noastre și să primim îndrumare și liniște interioară.

3. **Ascultarea învățăturilor divine:** A asculta și a pune în aplicare învățăturile și poruncile biblice sunt esențiale. Aceasta poate include iertarea celorlalți, ajutorul celor sărmani și oprimați și manifestarea dragostei față de aproapele nostru.

4. **Comunitate spirituală:** Participarea la o comunitate de credincioși poate fi parte integrantă a dietei spirituale. Acest lucru ne oferă oportunitatea de a împărtăși credința, de a sluji împreună și de a învăța unii de la alții.

5. **Lupta împotriva ispitelor și păcatului:** O dietă spirituală sănătoasă implică și rezistența la ispite și evitarea păcatului. Când facem greșeli, este important să ne pocăim și să căutăm iertarea și îndreptarea.

6. Gratitudea și recunoștința: Recunoștința și mulțumirea pentru binecuvântările primite de la Dumnezeu ne ajută să ne menținem o perspectivă pozitivă și un suflet mulțumit.

Acestea sunt doar câteva exemple de cum putem integra învățăturile biblice și relația cu Dumnezeu în viața noastră de zi cu zi pentru o „dietă” spirituală adecvată. Această dietă ne ajută să creștem în credință, să avem pace interioară și să ne apropiem mai mult de Dumnezeu.

Similaritatea dintre anemie și viața spirituală a oamenilor poate fi văzută în slăbiciunea și lipsa de vitalitate care se instalează atunci când neglijăm nevoile noastre spirituale. Într-o lume preocupată de prosperitate materială, suntem adesea prinși într-un vârtej nesfârșit de activități, responsabilități și preocupări lumești. Neglijarea **conectării cu Divinitatea** poate duce la o oboseală interioară și la o slăbire a resurselor noastre spirituale.

O poveste ilustrativă în acest context ar putea fi povestea lui John, un om de afaceri de succes. John avea o carieră strălucită și aduna bogății, dar în ciuda succesului său material, el simțea un gol interior. Viața sa era caracterizată de o lipsă de satisfacție și de oboseală cronică. Într-o zi, în timp ce se plimba printr-un parc, John s-a întâlnit cu un om în vârstă care medita liniștit sub un copac. Intrigat, John s-a apropiat și a început să vorbească cu el. Bătrânul i-a vorbit despre importanța găsirii liniștii interioare și a conectării cu Dumnezeu, sursa adevăratei fericiri. Această întâlnire a fost un punct de cotitură în viața lui John, care a început să exploreze dimensiunile spirituale ale existenței sale și să se simtă revitalizat.

Asemenea lui John, mulți dintre noi ignorăm sau neglijăm partea noastră spirituală în căutarea succesului și a fericirii materiale. Ne concentrăm asupra realizărilor profesionale, a bogăției și a statutului social, dar uităm că echilibrul dintre sănătatea fizică și cea spirituală este esențial pentru o viață împlinită.

În lumina acestei paralele, putem privi la un text biblic care subliniază importanța conexiunii cu viața spirituală. Un pasaj relevant este Psalmul 23, care începe cu celebrele cuvinte: „**Domnul este păstorul**

meu: nu voi duce lipsă de nimic.” Acest verset subliniază protecția și îndrumarea divină, oferind un simbol al sprijinului spiritual în timpurile dificile. Psalmul 23 ne amintește că, în ciuda agitației și a problemelor vieții, trebuie să găsim timp pentru a ne conecta cu sursa noastră spirituală și să căutăm nutrienții valoroși care vin de la Tatăl nostru.

Așadar, paralela dintre anemie și viața spirituală a oamenilor ne amintește de importanța menținerii unui **echilibru** între sănătatea noastră fizică și cea spirituală. Neglijarea oricăreia dintre aceste dimensiuni poate duce la slăbirea noastră și la o senzație de epuizare cronică. Prin conștientizarea acestei conexiuni și prin dedicarea timpului pentru a ne îngriji de sănătatea noastră spirituală, putem fi siguri că vom găsi armonia și pacea interioară care ne vor călăuzi în căutarea adevărului și a sensului în viață.

Întrebare personală:

- Sufăr de simptomele unei anemii spirituale? Sunt conștient că Dumnezeu poate să soluționeze cauza, și nu doar simptomele?

Întrebări de discuție:

- Cum pot să îmi ajut frații/prietenii să descopere cauzele unei anemii spirituale?
- Discutați despre obiceiurile și rutina care pot duce la anemie spirituală.
- Care ar fi nutrienții esențiali care ne pot ține departe de anemia spirituală?
- Care este rolul meu, ca membru al Bisericii Adventiste de Ziua a Șaptea, în revitalizarea bisericii/grupeii din care fac parte?

Bibliografie:

1. Rusu, I.G., Suharoschi, R., Vodnar, D.C., Pop, C.R. et al., „Iron supplementation influence on the gut microbiota and probiotic intake effect in iron deficiency—A literature-based review”, în *Nutrients*, 2020, nr. 12, p. 1993.
2. Krishna, T.P.A., Ceasar, S.A., Maharajan, T., „Biofortification of Crops to Fight Anemia: Role of Vascular Iron Transporters”, în *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 2023, nr. 71, pp. 3583–3598.

Care sunt dependențele tale?

asist. univ. dr. Oana Sîrbu

Noi, ca adventiști de ziua a șaptea, ne mândrim cu o incidență foarte redusă a dependențelor. Ne propunem să fim dependenți doar de Dumnezeu și nimic să nu ne sustragă de la această aspirație. Prin crezul pe care îl promovăm, orice persoană care este dependentă de alcool, fumat, droguri sau alte substanțe este sfătuită să reconsidere decizia de botez sau să facă eforturi susținute pentru renunțarea la dependența sa. Cu toate acestea, am ales să acordăm o prelegere întregă pentru a aborda efectele dependenței asupra vieții spirituale și modalități simple de a le trata. Asta deoarece în ultima perioadă discutăm despre o explozie a numărului de posibilități de a deveni dependenți. Avem cercetări care analizează dependența de mâncare (alimente cu conținut crescut de grăsimi, sare sau zahăr), de telefoanele mobile, de jocuri pe calculator, de filme, de cumpărături, sexualitate, muncă și lista poate continua. Chiar dacă biserica noastră blamează dependența de droguri, care ar trebui să fie atitudinea noastră față de această nouă față a dependențelor cu care ne confruntăm? Spune ceva Biblia despre acest subiect sau care ar trebui să fie atitudinea mea în fața acestor obiceiuri?

Cuvântul „dependență” (*addiction*, în engleză) reprezintă utilizarea fără control conștient, uneori obsesivă, a unor substanțe sau implicarea într-un comportament cu potențial vătămător asupra persoanei și a

celor apropiați. Verbul latin *addicere*, din care vine cuvântul din engleză înseamnă un act pasiv de înrobire. Persoanele cu acest stigmat erau considerate păcătoase, fiind ocolite sau acuzate.¹

Dependența de o anumită substanță sau obicei se definește prin prezența următoarelor caracteristici:

- **Pofta exagerată:** îți dorești să consumi acea substanță sau să te implici în comportamentul respectiv pentru că plăcerea obținută în urma acestei acțiuni este foarte mare și nu poți să te abții, chiar dacă conștientizezi consecințele negative. În acest sens, cauți modalități de a reduce cantitatea sau de a scăpa de comportament, dar nu reușești, și îți propui din nou și din nou renunțarea la comportamentul adictiv, fără rezultat.
- Dacă se încearcă eliminarea comportamentului adictiv după o perioadă de utilizare a substanței (comportamentului), apar fenomene de **sevrăj**, cum ar fi cefalee, iritabilitate, oboseală, schimbări de dispoziție.
- **Toleranța** presupune necesitatea unor doze crescute de substanță sau a unui timp mai mare pentru un anumit comportament pentru a obține același rezultat în ceea ce privește efectul emoțional.

Obiceiurile cu potențial de dependență încep într-un mod destul de inocent, dar pentru că nu reușim să le stăpânim, încep ele să ne controleze. Poate că ați experimentat următoarea desfășurare a evenimentelor: ne bucurăm de o plăcere, ne simțim vinovați și hotărâm că nu mai trebuie să repetăm niciodată, ne mândrim cu momentele scurte de autocontrol, ca să eșuăm din nou. De fiecare dată când repetăm tiparul, obiceiul devine din ce în ce mai împământenit, iar lațul cu care suntem legați se strânge din ce în ce mai tare.

Poate vă spuneți că nu sunteți în această situație, nu aveți nicio dependență, dar dacă stați să analizați viața dumneavoastră, sunt convinși că veți găsi un obicei care vă face mare plăcere, dar considerați că sunteți suficient de stăpân pe situație încât puteți renunța oricând la el. Până la urmă nu este nimic foarte grav care să îmi pună viața în pericol: mănânc doar puțin dulce, petrec ceva mai mult timp pe rețelele

de socializare, îmi place un film bun zilnic sau... care este pericolul în acest obicei nevinovat? Dar nu sunt alcoolic sau dependent de jocurile de noroc... așa că eforturile de a elimina obiceiul sunt limitate prin suprimarea glasului conștiinței și acceptarea adicției ca ceva normal.

Ellen White spune: „Fac apel către aceia care mărturisesc că se supun Cuvântului lui Dumnezeu, crezând în el: Puteți să vă îngăduiți – creștini fiind – un obicei care vă paralizează intelectul și vă răpește puterea de a evalua în mod corect realitățile veșnice? Puteți fi de acord să-L jefuiți zilnic pe Dumnezeu de slujirea ce I se cuvine și pe semenii voștri, de slujirea pe care ați putea-o înfăptui în folosul lor și de puterea exemplului?” (*Divina vindecare*, p. 329).

Persoana dependentă petrece un timp important în a obține sau a utiliza comportamentul adictiv, neglijând obligațiile de la locul de muncă sau școală. De asemenea, este conștientă de efectele negative, dorește să renunțe și face unele eforturi în acest sens, doar că, după mai multe tentative nereușite, se resemnează și acceptă să trăiască o viață de dependență. Dumnezeu dorește să comunice cu noi prin studiu sau conștiință, să ne transmită care sunt deciziile cele mai bune, morale pe care trebuie să le luăm zilnic. Dependențele nu fac altceva decât să ne îndepărteze de vocea lui Dumnezeu, să ne facă surzi la chemarea la schimbare, pocăință sau ascultare de Dumnezeu. Atunci când avem în viața noastră un obicei care este mai important decât relația cu Dumnezeu, ne îndepărtăm din ce în ce mai mult de scopul pe care El îl are pentru noi: acela de a fi o lumină pentru oamenii cu care venim în contact.

„Trebuie amintit neîncetat poporului faptul că echilibrul perfect dintre puterile intelectuale și morale depinde, într-o mare măsură, de bunăstarea sistemului fizic. Toate narcoticele și stimulentele nefirești, care slăbesc și degradează organismul, au tendința de a scădea nivelul moral și intelectual. [...] Prin îngăduirea unui apetit pervertit, omul își pierde puterea de a se împotrivi ispitei” (*Divina vindecare*, p. 335).

„Satana îi ispitește pe oameni să-și îngăduie lucruri care le vor întuneca rațiunea și le vor amorți înțelegerea spirituală, dar Hristos ne

învață să aducem natura inferioară în starea de supunere. El nu pune niciodată înaintea oamenilor ceea ce ar putea fi o ispită. Întreaga Sa viață a constituit un exemplu de tăgăduire de sine. Pentru a înfrânge puterea apetitului, a postit patruzeci de zile în pustiu, suportând în locul nostru testul cel mai sever pe care-l poate îndura natura umană” (*Divina vindecare*, p. 333).

Pavel spune: „Toate lucrurile îmi sunt îngăduite, dar nu toate sunt de folos; toate lucrurile îmi sunt îngăduite, dar nimic nu trebuie să pună stăpânire pe mine (1 Corinteni 6:12). Acesta este adevărul despre dependențe: ne stăpânesc și ne fac orbi la realitatea vieții pe care o trăim. Avem tendința să scuzăm și alte păcate din viața noastră, ne permitem din ce în ce mai mult și neglijăm creșterea spirituală și renunțarea la celelalte plăceri, care pun mai ușor stăpânire pe noi.

Aceste ispite care apar în viața noastră sunt modalități prin care Dumnezeu dorește să ne formăm un caracter deosebit. Fără ispitele din viața noastră, nu am conștientiza impuritățile din caracterul nostru care necesită curățire. După conștientizare, trebuie să venim la Dumnezeu cu dependența pe care o avem, să ne predăm Lui, și El ne va elibera. Dumnezeu dorește ca dependența de El să înlăture dependența de pasiunile noastre dăunătoare.

Calea pe care trebuie să mergem nu este ușoară. Matei 7:13,14 spune: „Intrați pe poarta cea strâmtă. Căci largă este poarta, lată este calea care duce la pierzare și mulți sunt cei ce intră pe ea. Dar strâmtă este poarta, îngustă este calea care duce la viață și puțini sunt cei ce o află.” Căile din viața noastră unde nu trebuie să depunem rezistență sunt largi și plăcute, în timp ce căile unde apare lupta pentru eliminarea dependențelor par grele și anevoioase. Vestea bună este că mai sunt și alte persoane care au trecut pe aici și au reușit. Mai mult decât atât, Isus este alături de noi la fiecare pas dacă Îi cerem lucrul acesta, și El știe exact simțămintele pe care le experimentăm pe drum, pentru că a trecut pe aici înaintea noastră.

Chiar dacă modalitățile de renunțare la dependențele din viața noastră trebuie personalizate și adaptate la fiecare situație în parte, în

continuare aveți câteva idei pe care să le aplicați în momentul în care ați decis că este timpul să faceți eforturi susținute pentru a renunța la obiceiurile adictive.

1. Fii exact. Dacă, de exemplu, doar decid că vreau să renunț la utilizarea telefonului, este o decizie vagă și neclară. În lumea noastră este aproape imposibil să nu mai utilizezi telefonul deloc. De aceea trebuie să stabilești care sunt activitățile care consumă mult timp și să descoperi soluții practice prin care să le elimini. O soluție eficientă ar putea fi instalarea unui program de limitare a accesului la telefon.
2. Nu uita că aceste obiceiuri sunt dependențe care presupun descărcarea în creierul nostru a unei substanțe, dopamina, responsabilă de plăcerea deosebită pe care o simțim în timpul și după exercitarea acțiunii. Trebuie să înlocuim această senzație prin modalități sănătoase de descărcare a dopaminei, cum ar fi exercițiul fizic, somnul, expunerea la lumina soarelui etc.
3. Fără moderație. Atunci când ai o dependență, moderația nu va face altceva decât să alimenteze și mai mult dorința. De aceea, dacă dorești să renunți la un astfel de obicei, soluția mai eficientă este abținerea completă și eventual înlocuirea cu un obicei sănătos (exemplu: renunț la consumul de dulciuri, dar le înlocuiesc cu fructele dulci).
4. După o perioadă scurtă de abținere, când ai impresia că ai toate lucrurile sub control, când crezi că ești stăpân pe situație, atunci este perioada cea mai critică, pentru că există șanse mari să cazi din nou. Nu lăsa niciodată garda jos, crezând că ai biruit, ci fii conștient că Satana abia așteaptă să cazi din nou și va încerca cu toate forțele să te ducă acolo.
5. Doar Dumnezeu oferă eliberarea din dependențe. Oricât de mult ne-am zbate noi, nu putem obține biruința fără intervenția lui Dumnezeu. Ioan 8:36 spune: „Deci, dacă Fiul vă va face slobozi, veți fi cu adevărat slobozi.” Poate veți spune: „M-am rugat stăruitor și Dumnezeu nu a îndepărtat dorința de la mine.” Dar Dumnezeu dorește eliberarea completă, El vrea să ne elibereze de **toate** păcatele

care ne țin în laț, nu doar de unele păcate. El îndepărtează complet inima de piatră și o înlocuiește cu inima de carne. Poate că nu primim răspuns la rugăciune pentru că de multe ori nu dorim să fim eliberați de unele acțiuni la care ținem foarte mult. Până când nu ne vom decide să ne detașăm total de plăcerile noastre, Dumnezeu nu poate interveni să ne elibereze de dependențe. El dorește să devenim dependenți **doar** de El, și dacă ne predăm **complet** Lui, vom obține biruința mult dorită.

Majoritatea oamenilor doresc să facă schimbări minore în viața lor, mai ales dacă comportamentul le creează probleme, dar cei mai mulți ne complăcem în păcat atâta timp cât nu ne scapă de sub control. Decide astăzi să renunți complet la TOATE dependențele tale și oferă-I lui Dumnezeu controlul vieții tale.

Întrebare personală:

- Care sunt obiceiurile mele care au devenit dependențe sau care au potențialul de a deveni?

Întrebări de discuție:

- Cum pot să îmi ajut frații/prietenii să descopere dependențele din viața lor și să decidă să le abandoneze?
- Discutați despre alte pericole pe care le au obiceiurile adictive în viața creștinului.
- Care este aspectul esențial de care trebuie să țină cont o persoană care dorește să renunțe la dependențe?
- Care este rolul lui Dumnezeu în abandonarea dependențelor din viața noastră?

Bibliografie:

1. Olsen, Y., „What Is Addiction? History, Terminology, and Core Concepts”, în *Med Clin North Am.*, 2022, nr. 106, pp. 1–12.
2. Lutzer, E.W., *Cum să ajungi să spui NU*, Casa Cărții, Oradea, 2010.
3. Wise, R.A., Jordan, C.J., „Dopamine, behavior, and addiction”, în *J Biomed Sci.*, 2021, nr. 28, p. 83.

Ce facem cu evoluția?

dr. Gily Ionescu

În urmă cu vreo șapte ani, am purtat discuții animate cu un prieten care, sub influența unui pastor român din SUA ce promova idei evoluționiste, renunțase la înțelegerea tradițional adventistă a Creației și încerca să-l împace pe Moise cu Darwin. Unul din argumentele lui în favoarea ideii de descendență comună a omului și primatelor era faptul că atât în ADN-ul (genomul) uman, cât și al primatelor mari fuseseră descrise segmente de material genetic lipsite de funcție și care se aflau în aceeași „locație”. Prietenul meu argumenta că singura explicație era că ambele specii au „moștenit” acest „gunoi” genetic de la un strămoș comun.

La prima vedere, acest argument pare destul de convingător, și recunosc că m-a descumpănit puțin prima dată când l-am auzit. La urma urmei, ce interes ar avea un Creator inteligent să împrăștie „gunoarie” prin genomul nostru?

Cheia înțelegerii acestui mister se găsește în limitele cunoașterii noastre și în viziunea pe care o avem cu privire la origini. Timp de decenii după descoperirea ADN-ului și descifrarea genomului uman, experții în domeniul geneticii au insistat că peste 98% din materialul genetic uman este literalmente un „gunoi” inutil, pentru că nu codifică proteine. Abia după anul 2003, când proiectul ENCODE (enciclopedia elementelor ADN) a fost lansat, lucrurile au început să se limpezească.

În prezent, după peste 1.500 de articole publicate, se estimează că peste 80% din genomul uman are funcții biochimice și de reglare a expresiei genice foarte importante, vitale vieții.*

Morala acestei istorii este că, practic, în orice moment din istorie putem găsi motive de încredere sau îndoială în cuvintele din Scriptură.

Vă invit să contemplați, sub influența aducătoare de echilibru și bine a Duhului Sfânt, cinci motive pentru care sinteza neo-darwiniană este incompatibilă cu revelația biblică a Creației, căderii și răscumpărării.

1. Evoluția contrazice relatarea biblică despre Creație. Potrivit Bibliei, Dumnezeu a creat universul și toate formele de viață în șase zile literale. Această istorie a Creației este în contradicție cu procesul treptat de evoluție, care afirmă că formele de viață s-au dezvoltat de-a lungul a milioane de ani. Aceste două concepții despre origini sunt atât de contrastante, încât construirea unui pod peste prăpastia dintre ele nu se poate face decât peste trupurile neînsuflețite ale primelor 11 capitole din Geneza.

2. Acceptarea teoriei evoluției fie Îl elimină complet pe Dumnezeu, fie Îl depersonalizează sau, mai rău, Îl transformă într-un veritabil demiurg diabolic. Dacă Dumnezeu nu a creat, de la început, cerurile și pământul (Gen. 1:1), dacă nu El, cu mâinile Lui, a întins cerurile și a așezat toată oștirea lor (Is. 45:12), dacă Ioan a greșit când a scris că „toate lucrurile au fost făcute prin El; și nimic din ce a fost făcut n-a fost făcut fără El” (Ioan 1:3), atunci fie suntem niște ființe neînsemnate care se agită pe un minuscul punct palid albastru, într-un univers pustiu, care s-a produs de la sine, fără niciun sens sau noimă și fără nicio finalitate, fie suntem actori ignoranți într-un joc video cosmic, menit să alunge pentru un timp plictiseala unui creator care nu știe cum să-și petreacă veșnicia... În această ultimă variantă, suferința, moartea, chinurile, nedreptatea și tot ce e urât și jalnic în lumea

* Desigur că sunt în continuare nostalgici care încearcă să redefinească termenul „funcțional”, dar aceasta este o altă discuție... Cert este că ENCODE a dat o lovitură mortală conceptului de „ADN gunoi”.

aceasta sunt, în fond, tot o expresie a caracterului creatorului acestei realități virtuale, iar libertatea pe care credem că o avem este, de fapt, parte din algoritmul jocului.

3. Conceptul de evoluție subminează ideea de păcat originar, o piatră de temelie a teologiei creștine. Conform Bibliei, păcatul a intrat în lume prin neascultarea lui Adam și a Evei în Grădina Edenului, ducând la coruperea întregii creații. Prin contrast, teoria evoluției sugerează că moartea și decăderea sunt părți naturale și necesare ale procesului evolutiv. Dacă așa ar sta lucrurile, atunci ce rost au avut întruparea, sacrificiul și învierea lui Isus?

4. Teoria evoluției nu are o bază științifică solidă, în ciuda pretențiilor celor care o promovează și a monopolului aproape absolut pe care aceștia îl exercită asupra educației în școli și universități. De exemplu, straturile fosilifere arată apariția bruscă a diferitelor specii de plante și animale, mai degrabă decât o dezvoltare gradată. Și mai important, complexitatea sistemelor biologice, a ADN-ului, a numeroaselor mecanisme și mașinării moleculare microscopice esențiale chiar și pentru cele mai simple forme de viață, ca să nu mai vorbim de complexitatea creierului uman, sunt argumente extrem de puternice și ușor de înțeles în favoarea creaționismului.

5. Teoria evoluției a generat teorii și practici cu deficiențe etice serioase. Menționez aici, pe scurt, doar trei:

a. **Eugenia** este o doctrină socială care promovează îmbunătățirea ereditară a speciei umane prin selecție artificială, în scopul obținerii unor trăsături considerate mai de dorit sau superioare. Inițiată, în buna parte, de Sir Francis Galton (vărul lui Charles Darwin), eugenia a fost foarte în vogă în prima parte a secolului XX, fiind promovată foarte activ în SUA și de dr. John Harvey Kellog, după ce acesta a părăsit Biserica Adventistă de Ziua a Șaptea. În cele din urmă, teoria aceasta a fost discreditată ca fiind neștiințifică și rasis-tă, mai ales după adoptarea doctrinelor ei de către naziști, pentru a

justifica programele lor diabolice de eliminare a evreilor, a persoanelor cu dizabilități și a altor grupuri minoritare.

- b. **Eutanasia**, o metodă de provocare a morții premature, nedureroase, în cazul bolnavilor incurabili, nu pare să aibă prea mult în comun cu teoria evoluției. În realitate, selecția naturală și eliminarea genelor celor mai slabi din populația umană constituie o parte importantă, chiar dacă nu explicită, a eutanasiei moderne. În ultimă instanță, această practică dorește să înlocuiască etica iudeo-creștină a sfințeniei vieții cu o etică seculară, științifică.
- c. **Avortul**. Unul din dictoanele favorite ale teoriei evoluționiste este: „Ontogeneza recapitulează filogeneza”. Cu alte cuvinte, dezvoltarea embrionului și a fătului uman trece prin unele stadii în care planul de organizare al corpului este similar morfologic și funcțional cu cel al unor specii inferioare.* E important să înțelegem că această „lege a recapitulării” a căzut în dizgrație după ce s-a descoperit că Haeckel, autorul ei inițial, a falsificat imaginile embrionilor cu care a ilustrat această teorie. Pe baza acestor idei, efectuarea avortului electiv, ca metodă contraceptivă, a devenit, în majoritatea țărilor occidentale, o rutină. Numai în SUA se efectuează, zilnic, cca 2.500 de avorturi, din care mai puțin de 10% sunt justificate de probleme de sănătate ale mamei sau ale fătului... România are o rată a avorturilor și mai crescută decât SUA.

În final, te invit să discuți cu cei din familie sau cu prietenii tăi și să dezvolti aceste idei:

* Carl Sagan, de pildă, descria astfel acest proces: „Trebuie să decidem ce deosebește o ființă umană de alte animale și când, în timpul gestației, ies la iveală calitățile unice umane – oricare ar fi acestea”. El compara aspectul embrionului în curs de dezvoltare cu „un vierme segmentat”, adăugând că „ceva precum arcurile branhiiale ale unui pește sau ale unui amfibian... devine vizibil și există o coadă pronunțată”. Fața devine „reptiliană... oarecum ca de porc”. În cele din urmă, „seamănă cu fața unei primate, dar încă nu este chiar uman”. (Carl Sagan și Ann Druyan, „Is It Possible To Be Pro-Life And Pro-Choice?”, în Parade Magazine, 22 aprilie 1990, pp. 5,7.)

1. Teoria potrivit căreia unii oameni sunt mai evoluți decât alții a fost folosită pentru justificarea multor forme de discriminare, și chiar genocid. Caută cel puțin trei referințe biblice care afirmă valoarea și egalitatea tuturor oamenilor.
2. Conceptul supraviețuirii celui mai adaptat sugerează că cei puternici au dreptul să-i domine pe cei slabi. Identifică două istorii, una din Vechiul și alta din Noul Testament, care ilustrează învățătura creștină despre iubire, milă, compasiune și ajutorare a celor mai slabi sau dezavantajați sau a celor cu dizabilități.
3. Dacă alegem să ne păstrăm încredințarea puternică despre lucrurile care (încă) nu se văd, Dumnezeu răsplătește această așteptare, și ceea ce pare greu de explicat în afara paradigmei evoluționiste astăzi devine o piesă importantă în înțelegerea tabloului Creației mâine.

Curat, necurat?

Și Dumnezeu a zis: „Iată că v-am dat orice iarbă care face sămânță și care este pe fața întregului pământ și orice pom care are în el rod cu sămânță: aceasta să fie hrana voastră.”

Geneza 1:29

conf. univ dr. Flore Varcus

Acest text este extrem de mult folosit pentru a argumenta ideea că omului i-a fost dată dieta strict vegetariană o dată pentru totdeauna. L-am folosit și eu de multe ori în programele despre sănătate.

Cu toții știm că acest dialog între Dumnezeu și Adam a avut loc în Grădina Edenului. Era un mediu natural perfect, necunoscut nouă, imposibil de imaginat. Oare existau fermentație și putrefacție acolo? Cum se producea în celulă energia de care are nevoie corpul uman? Oare existau toalete? Iarba și fructele cum erau, cădeau din pom și putrezeau? Cădeau frunzele copacilor? Existau deșeuri? Îmi place să cred că nu. Vedeți? Este cu neputință să știm cum funcționau digestia și metabolismul corpului uman în condițiile nemuririi, natura nefiind supusă legilor uzurii, îmbătrânirii și morții. Ce enzime erau în salivă, stomac și intestine? De aceea, cred că pentru a înțelege dieta recomandată de Creator, trebuie să consultăm și texte referitoare la acest subiect după căderea în păcat, după plecarea din Eden, unde textul de mai sus a fost pronunțat. Iată câteva dintre aceste texte:

- „A mai născut și pe fratele său Abel. Abel era cioban, iar Cain era plugar. Abel a adus și el o jertfă de **mâncare** din **oile** întâi născute ale

turmei lui și din grăsimea lor. Domnul a **privit cu plăcere** spre Abel și spre jertfa lui” (Geneza 4:2,4).

Aceasta este prima relatare despre ocupația omului după ce a plecat din Eden. Trăia încă Adam, care vorbise cu Dumnezeu despre dietă. Și deja copilul lui, cel plăcut lui Dumnezeu, era crescător de animale. De ce creștea animale dacă omul se hrănea numai cu plante și fructe?

- „Tot ce se mișcă și are viață să vă slujească de hrană; toate acestea vi le dau, **ca și iarba verde**. Numai carne cu viața ei, adică sângele ei, să nu mâncați” (Geneza 9:3,4).

Știm cu toții că această dietă i-a fost dată explicit lui Noe. Nu cred că putem sări peste acest text când citim Biblia și când vorbim despre dieta prescrisă de Creator. Iar poporului evreu i s-a recomandat:

- „Să mâncați orice dobitoc care are unghia despicată, copita despărțită și rumegă” (Leviticul 11:3).

„La așezarea lor în Canaan, israeliților li s-a permis să folosească produse alimentare de proveniență animală, însă sub restricții atente, care aveau scopul de a ameliora urmările cele rele. Puteau servi ca hrană numai acele animale care se aflau într-o stare bună” (*Divina vindecare*, pp. 271, 272).

- „Isus a luat cele cinci pâini și cei doi pești, și-a ridicat ochii spre cer și le-a binecuvântat. Apoi, le-a frânt și le-a dat ucenicilor să le împartă norodului” (Luca 9:16).

Din câte cunosc despre viața lui Isus, nu există dovezi că ar fi fost vegetarian. Sărbătorile evreiești presupuneau consumarea mielului pascal și carne de la jertfe. Isus ar fi putut înmulți numai pâinile și găsi câteva smochine, nu și peștii, pentru a da un exemplu de evitare a hranei de origine animală. Dar poporul avea nevoie și de proteine și de alte substanțe hrănitoare din pește. Nici despre ucenici nu avem informații că ar fi fost vegetarieni. Primii creștini consumau cu siguranță carne. De aceea a apărut disputa legată de consumul cărnii închinată idolilor:

- „În ce privește lucrurile jertfite idolilor... Dar nu carnea ne face pe noi plăcuți lui Dumnezeu: nu câștigăm nimic dacă mâncăm din ea și nu pierdem nimic dacă nu mâncăm” (1 Corinteni 8:1,8).

Problema aici nu era dacă să se consume sau nu carne, ci dacă se poate consuma carnea curată, dar care fusese adusă ca jertfă idolilor și consumată după aceea. Neamurile care înainte de creștinare participaseră la astfel de jertfe aveau o rețineră să o consume. Dar în rest, consumul cărnii curate nu era pus în discuție.

Din anumite motive istorice, de-a lungul secolelor, s-a ajuns la un consum exagerat de carne. Mulți dintre împărații (Carol Quintul, de exemplu) și nobilii medievali sufereau de gută și alte boli date de o dietă cu carne în exces.

„Dieta carnată nu este dieta cea mai bună și, cu toate acestea, nu aș lua poziția că oricine trebuie să lase la o parte folosirea cărnii. Cei cu organe digestive slabe pot folosi adesea carnea, dacă nu pot folosi zarzavaturile, fructele sau supele groase de cereale... Când n-am putut obține hrana de care aveam nevoie, câteodată am mâncat puțină carne” (*Christian Temperance and Bible Hygiene*, p. 117).

„Persoanele cu tumori, care le macină viața, nu ar trebui împovărate cu problema dacă ar trebui sau nu să renunțe la consumul de carne. Fiți foarte atenți să nu luați hotărâri severe în legătură cu această chestiune” (*Dietă și hrană*, p. 229).

Două probleme trebuie avute în vedere: cantitatea consumată și sănătatea animalului de origine.

Unele cercetări moderne par să arate că un consum exagerat de carne (mai mult de 1-2 ori pe săptămână) ar fi asociat cu o frecvență mai mare a bolilor colorectale și a cancerului de intestin gros.

„Adesea, dacă ar putea vedea animalele cât sunt în viață și ar cunoaște calitatea cărnii pe care o consumă, s-ar întoarce de la ea cu dezgust. Oamenii mănâncă neîncetat carne care este plină de germeni tuberculoși și canceroși [„chimicale”]. Astfel se transmit tuberculoza, cancerul și alte boli fatale” (*Divina vindecare*, p. 272).

Desigur că acest text scris la sfârșitul secolului al XIX-lea poate surprinde, dar el este mai actual ca oricând. Ori de câte ori văd oamenii mâncând carne de pui la restaurante, mă gândesc cât de nesănătoasă este această carne și îmi amintesc pasajul de mai sus.

Dacă observați băiețași și fetițe cu tulburări în dezvoltare (băieți cu sâni și fetițe cu mustăți și pilozitate masculină), amintiți-vă de aceste cărnuri pline de hormoni și antibiotice, total nesănătoase.

Dacă am aplica astăzi spiritul textelor din Leviticul 11, multe alimente care atunci erau curate ar putea fi considerate acum necurate. Și, între aceste alimente necurate, ar fi cu siguranță carnea animalelor „curate”, dar crescute cu făină de oase, antibiotice și hormoni de creștere, sau chiar legumele, fructele și cerealele pline de nitrați (azot), pesticide și alte substanțe care forțază coacerea. Toate aceste „chimicale” ar fi la capitolul „necurat”. Oare cum ar suna azi textul din Geneza 1:29?

Soțul unei paciente, care era legumicultor (cultiva vinete), a venit să mă întrebe de unde a apărut cancerul soției lui. I-am spus că de când se folosesc multe chimicale în creșterea animalelor și în agricultură este mai mult cancer. Omul mi-a zis: „Domnule doctor, acolo unde puneam un sac de azot când erați medic la noi în sat, acum pun 4 saci!” „De ce, omule?”, am zis eu. Și el mi-a răspuns: „Dacă legumele nu sunt mari, nu le cumpără nimeni la piață”. Cam trei săptămâni mai târziu am trecut prin piața din apropierea aceluia sat, și oamenii scormoneau vinetele să le cumpere pe cele mai mari.

„Civilizația noastră artificială încurajează rele care distrug principiile sănătoase. Ceea ce se obișnuiește și ceea ce este la modă sunt în război cu natura” (*Divina vindecare*, p. 90).

Întrebare personală:

- Te-ai gândit că alimentele „curate”, carnea, „iarba și rodul cu sămânță” pot fi pline de substanțe nesănătoase, toxice, care produc boli și cancer, nemaifiind chiar așa de „curate”?

Întrebări de discuție:

- Cunoști substanțe nesănătoase folosite în creșterea animalelor și în cultivarea cerealelor și a legumelor?
- Cum putem obține alimente sănătoase fără „chimicale” și „E-uri” dăunătoare sănătății?
- Ce produse alimentare moderne crezi că ar putea figura pe lista alimentelor interzise din Leviticul 11?

Alegeri și... consecințe

*Zăvoarele tale să fie de fier și de aramă
și puterea ta să țină cât zilele tale.*

Deuteronomul 33:25

Constantin Iosub, pastor

A doua parte a acestui verset biblic reprezintă o urare de interes pentru oricine: Să ai putere cât zilele sau, altfel spus, să-ți fie anii plini... de viață.

Eram la Viena și gazda ne-a invitat să vizităm spitalul în care lucra. Condiții ireproșabile – o normalitate pentru lumea de acolo. În saloane cu unul, maximum două paturi, erau pacienți foarte bine îngrijiți, dar care aveau o problemă comună: erau inconștienți și hrăniți artificial. Mi-a venit atunci din nou în minte întrebarea: Sănătatea este întâmplare, destin sau consecință?

Există lucruri de care dacă ții cont vor face diferența?

A fi agreabil sau plictisitor după ce anii mai trec depinde de șansă, de bunăvoința celor din jur sau de altceva?

Mă gândesc cu drag la un prieten a cărui prezență este deosebit de dorită în centrul nostru. Tineri sau mai puțin tineri, abia așteaptă să găsească un loc lângă dumnealui ca să audă vorba înțeleaptă a unui om... trecut de 90 de ani!

Din punct de vedere fizic este de făcut ceva pentru ca puterea să-ți fie cât anii?

Îmi amintesc de un alt domn de 92 de ani de o vigoare fizică impresionantă. Era în grupă cu persoane mult mai tinere și, la un moment dat, cineva a lansat grupei provocarea să facă flotări. După ce au obosit toți, „bătrânul” a continuat și, după o vreme s-a oprit, pentru că nu voia să creeze momente jenante!

Oare viața plină de vigoare a centenarilor din Loma Linda sau alte zone albastre să fie doar o întâmplare sau realități ce ne transmit un mesaj?

Conform unui studiu publicat de Eurostat, speranța de viață a românilor în 2020 era cu 14 ani sub media europeană (Euromedia.ro, 14 iunie 2022). Poți face ceva ca „să ți se lungească zilele” și mai ales ca „puterea ta să țină cât zilele tale”?

Oricât de agreată, de dorită ar fi urarea celei de-a doua părți a versetului amintit, aceasta nu este decât o consecință a primei părți: „Zăvoarele tale să fie de fier și de aramă”. Zăvoare! Folosite atunci, dar și astăzi (încă!) pentru închidere, protecție. Arama și fierul transmit ideea unei închideri sigure. Angajamente sau hotărâri ferme!

Trăim un timp când se vorbește foarte mult despre un stil de viață sănătos. Uneori însă informațiile la îndemână sunt confuze sau chiar malefice. Este vremea să dobândim convingeri bazate pe principiile adevărului descoperit de Dumnezeu. E vremea să fim cinstiți în înțelegerea Cuvântului și serioși în aplicarea, în trăirea lui.

„Cine a avut privilegiul de a ști”, spunea Einstein, „trebuie să aibă și responsabilitatea de a face”.

Mântuitorul, în Evanghelia după Matei (cap. 7), asemăna situația în care omul știe și nu face cu nesăbuința de a-ți clădi casa pe nisip.

Câteva reperi:

1. Începe cu lucrurile mici!

Era 29 mai 1453. Constantinopolul asediat aștepta cu disperare ajutoarele din Europa, care întârziiau. În ziua aceea însă, nici lungul

asediu, nici tunul enorm confecționat în mod special de Orban, nici ienicerii de elită nu aveau să hotărască destinul metropolei, așa cum a făcut-o mica poartă (Kerka Porta) uitată nezăvorâtă! Și, în foarte puțin timp, dezastrul a devenit realitate, cu urmări nebanuite pentru creștinism și pentru omenire în general. O mică poartă lăsată deschisă!

O doamnă, medic într-un spital de urgențe, ne povestea că uneori când face anamneza (istoricul bolii) pacienților cu insuficiență renală dependenți de dializă, constată că lucrul acesta este consecința hidratării necorespunzătoare. Întreb uneori în cadrul prezentărilor publice: Câți am reușit să ne hidratăm corespunzător săptămâna trecută? De regulă nu sunt mai mult de 10%. A face schimbări în privința aceasta este dovada elementară că ne interesează sănătatea. Nu ai vrea să facem ceva concret începând cu săptămâna aceasta? De exemplu, să etichetezi o sticlă cu numele tău și să urmărești să te hidratezi corespunzător în fiecare zi? Sau alte lucruri aparent mici, care au consecințe mari.

2. Ordonează-ți bine prioritățile în viață și fii dispus să plătești prețul schimbării!

Eram cu soția în sala de mese și ea mi-a atras atenția asupra unui pacient diabetic care avea mare nevoie să fie responsabil în privința stilului de viață. În timp ce mânca bucata de desert dulce, l-am atins pe umăr și l-am întrebat dacă nu cumva a luat greșit. M-a privit cu niște ochi mari și, reușind să facă o pauză, mi-a spus: „Chiar dacă mor în seara asta, tot îl mănânc!” Zăvoare de paie! Tragedia ciorbei de linte pentru care Esau este dispus să dea orice se repetă mereu și mereu.

„Mulțimi de oameni tânjesc după o viață mai bună, însă le lipsesc curajul și hotărârea de a rupe puterea obiceiului. Ei se trag înapoi dinaintea efortului luptei și sacrificiului cerut, iar viețile lor sunt distruse și ruinate” (*Dietă și hrană*, p. 333).

Spunea Mântuitorul că viața este mai mult decât hrana! Sau într-o rostire mai actuală: Nu trăiești ca să mănânci, mănânci ca să trăiești. Și mai adăuga că „dacă mâna ta cea dreaptă te face să cazi în păcat...”

3. Fii recunoscător pentru că Dumnezeu ne-a oferit șansa și mecanismele schimbării!

Realitatea că obiceiurile ne pot înrobi, și mai ales aceea pe care o subliniază inspirația că „vom fi pentru veșnicie ceea ce devenim prin obiceiurile noastre”, ar trebui să trezească în noi dorința de a folosi ocazia schimbării. Într-o lume în care vin atâția stimuli din toate părțile, este posibil să alegi să trăiești principial și responsabil, este posibil să spui „nu” lucrurilor care dăunează sănătății și să le promovezi pe cele care ajută?

Victor Frankl subliniază marele privilegiu pe care ni l-a oferit Dumnezeu: „Între stimul și răspuns există un spațiu. Acel spațiu este puterea noastră de a alege un răspuns. În acel răspuns constă creșterea noastră și libertatea noastră.”

Niciodată păcatul, ispita nu sunt mai puternice decât harul lui Dumnezeu. Apostolul Pavel afirmă convingător acest adevăr: „Și Dumnezeu, care este credincios, nu va îngădui să fiți ispitiți peste puterile voastre, ci, împreună cu ispita, a pregătit și mijlocul să ieșiți din ea, ca s-o puteți răbda” (1 Corinteni 10:13).

Medicul și scriitorul american N. Nedley, în cartea *Arta uitată a gânditului*, dezvăluie un secret al nereușitelor noastre în lupta cu obiceiurile dăunătoare: „Gândirea emoțională este principala explicație a faptului că mulți oameni rămân prinși în închisoarea unor obiceiuri distructive, legate de stilul de viață, pe care aparent nu găsesc puterea să le schimbe. Tot acest tip de gândire este o componentă majoră în boli ce țin de stilul de viață. Simt că aș mânca un baton de ciocolată, așa că asta am să fac. Aceasta este atitudinea multora în zilele noastre.”

Două doamne profesoare au făcut semn că vor să călătorească. După ce au urcat, una m-a informat că va fuma o țigară. Când am întrebat-o de ce obișnuiește să fumeze, supărată de interdicție, mi-a spus: „Pentru că așa vreau și așa îmi place!” Dar rațiunea?

4. Păstrează permanent în minte garanția reușitei!

Întâlnești la tot pasul oameni care în dorința de a fi sănătoși au făcut câteva schimbări în viața lor, pe care le-au abandonat după o vreme. Cauza? A subliniat-o Mântuitorul într-o pildă pe cât de concisă, pe atât de profundă: „Nimeni nu rupe dintr-o haină nouă un petic ca să-l pună la o haină veche” (Luca 5:36).

Am vrea doar să nu ne mai doară genunchiul sau să mai slăbim puțin, să ne mai scadă colesterolul, dar Mântuitorul vrea altceva. Ne vrea pe noi, vrea inima noastră, pentru că de acolo „pornesc izvoarele vieții”. El în viața noastră „va sfârși frumoasa lucrare începută”. O inimă predată Lui înseamnă o viață cu zăvoare sigure, hotărâri temeinice, durabile și totodată porți deschise larg neprihănirii și bucuriei care vin împreună cu El, Împăratul!

Care sunt lucrurile mai mici sau mai mari de care ai luat cunoștință și pe care încă nu le-ai aplicat în viața ta?

De ce ar fi nevoie pentru a lua noi hotărâri în privința sănătății și, mai ales, pentru a fi consecvenți în aplicarea lor?

Ce surse folosești pentru dobândirea informațiilor necesare în privința sănătății? După ce criterii faci selecția acestor informații?

Inteligența emoțională

conf. univ. dr. Liliana Pădure

„Am ajuns la cunoștința că tot ce face Dumnezeu dăinuie în veci și la ceea ce face El nu mai e nimic de adăugat și nimic de scăzut” (Eclesiastul 3:14)... Atunci când privim la modul în care a reprezentat El pe cortex segmentele trupului nostru, observăm că trunchiul și membrele inferioare sunt reprezentate de zone mai mici decât mâna și fața, aceasta pentru că fața exprimă o multitudine de sentimente și expresii, de la nedumerire la împlinire, de la tristețe la bucurie... Privind fața mamei, a tatălui, a bunicilor, figuri de atașament securizante, se construiește **inteligența emoțională**, care este mai importantă decât inteligența cu care ne naștem, deoarece prima ne învață să ne autogestionăm trăirile (fricile, de pildă) în public. Așadar, copilul învață din primele luni zâmbetul, mângâierea și sărutul privind la chipul mamei, la fel și interdicția de a plânge când este sătul, schimbat și ocrotit de căldura brațelor.

De la 3-4 luni, copilul este pus pe podea și, văzând cum apare mama lângă el și cum se depărtează, învață și el s-o caute și s-o găsească... întâi prin rostogolire (prima formă de deplasare în spațiu lăsată de Dumnezeu pentru om), târâre, ridicare în șezut, extensia protectoare a brațelor, apoi mersul în patru labe, ortostatismul și mersul biped – motricitate progresivă care, odată instalată, devine **automatism**. Tocmai de aceea trunchiul și membrele, atât de mari față de mână, au o zonă

mică de reprezentare pe scoarța cerebrală (mișcările sunt automate după ce s-au instalat, dacă nu a existat nicio leziune „traumatică” în perioada intrauterină sau în primii trei ani de viață). Figura de atașament comunică ființei în dezvoltare un chip expresiv și adecvat afectiv diferitelor situații.

Știi cât reprezintă cuvintele în comunicarea cu „puiul” tău? Doar 5%, și totuși „strâng Cuvântul Tău în inima mea, ca să nu păcătuiesc împotriva Ta” (Psalmii 119:11). Dar tonul vocii? Tonul reprezintă 15%, așadar acesta trebuie să fie ferm, dar și iubitor, drăgălaș și convingător. „Părinților, nu întărâtați pe copiii voștri, ca să nu-și piardă nădejdea” (Coloseni 3:21).

În secția de psihiatrie pediatrică sunt mulți adolescenți cu depresie, cu tentative de suicid, anorexie, tulburări obsesiv-compulsive. Numitorul comun al tuturor acestor afecțiuni este relația defectuoasă cu părinții lor, care le spuneau ce **nu** fac bine, dar rareori îi felicitau când făceau ceva bun.

În copilăria mică, părinții oferă un răsfăț abuziv. Când au crescut, neștiind cum să-și valorifice profilul, adolescenții nu sunt validați în mod real de tată și de mamă. Astfel, începe revolta, consumul de alcool, droguri. Generoși cu mustrarea, zgârciți cu încurajarea, sau invers, așa procedează părinții, neștiind probabil că, în comunicare, **ochii** transmit 35%. Așadar, ochii mamei și ai tatălui transmit putere sau descurajare.

Și gesturile: pupatul în public, strânsul în brațe, mângâiatul pe păr transmit 45%. Este imens și tocmai de aceea ele trebuie oferite în mod corect: adică în mediul intim transmitem sentimente care dăinuie, iar în public (consultație, lăsat la grădiniță sau școală) suntem serioși ca să-l împuternicim pe copil.

Eu, ca mamă, am adoptat drăgălășeala acasă, iar în public fetele mele au fost și **sunt puternice** prin prezența lor bine ancorată în decorul exterior, și nu prin însoțirea mamei, care le „pigule” în cap, le pupăcește (le scade din puterea proprie).

La o consultație, în timp ce îi explicam unei mame ce este **inteligența emoțională**, aceasta se justifica astfel: „Dar îl iubesc” și-i mai

dădea un pupic mămos! Ei da, chiar este o noutate de *Guinness book*: „**O mamă își iubește copilul!**” Iubirea, aprecierea, corectarea, apostrofarea se fac **acasă**, unde se pot traduce în mod corect toate trăirile. Afară construim comportamentul adecvat situației, deoarece copilul are inteligență emoțională — posibilitatea de a se comporta firesc exprimând ceea ce simte, de a-și autocontrola emoția.

În familiile adventiste există un puternic simț moral, dar, atenție, muștrarea copilului să nu fie continuă (pentru că devine excesivă).

„Lăsați copilașii să vină la mine!” a spus Isus, iar noi: părinții, educatorii, medicii, toți cei care iubim și însoțim copiii trebuie **să-i conducem la el**.

„Căutați pe Domnul câtă vreme se poate găsi; chemați-L câtă vreme este aproape” (Isaia 55:6). Să facem astfel încât **Domnul să fie mereu aproape de copiii noștri!**

Întrebare personală:

- Cum pot dezvolta inteligența emoțională a propriului copil și cum să am o relație sănătoasă cu copilul meu?

Întrebări de discuție:

- Cum Îl implic pe Dumnezeu în dezvoltarea inteligenței emoționale?
- Există, în relația părinte-copil, factori care generează dezechilibru... și care ar trebui să fie identificați și anihilați?
- Cum Îl rog pe Dumnezeu să medieze conflictele apărute în sânul familiei?
- Oare modul de interrelaționare familială poate fi o mărturie puternică pentru îngeri? Dar pentru oameni?

Inteligența artificială

dr. Gily Ionescu

Inteligența artificială (IA) a făcut progrese uluitoare recent, într-atât încât personalități din lumea tehnologiei, a informaticii și alții care se ocupă cu prognosticarea viitorului au decis să tragă semnale de alarmă apocaliptice, prin care își exprimă teama că IA va cuceri și înrobi, literalmente, omenirea. Alții, mai optimiști, privesc la IA ca oferind soluția pentru probleme fundamentale ale omenirii, ajutându-ne să învingem boala, moartea și limitele inerente naturii umane. Pentru creștinii adventiști de ziua a șaptea, IA creează provocări unice, care au de-a face cu elementele fundamentale ale credinței noastre, așa cum voi încerca să arăt în cele ce urmează. În final, vom discuta câteva principii după care creștinul secolului XXI se poate călăuzi în interacțiunile lui inevitabile cu IA.

Mai întâi, câteva clarificări. Termenul de IA se referă, în general, la două mari categorii:

1. **IA îngustă** se referă la modele de IA care se concentrează pe un domeniu îngust, sau pe sarcini specifice. De exemplu, aici sunt incluse aplicațiile de recunoaștere a feței pentru accesul la telefonul personal sau eforturile unor producători de autoturisme (Tesla de ex.) de a crea sisteme de navigare automată pe drumurile publice.

2. **IA generală** este o etichetă care desemnează un agent inteligent non-uman, dar care este capabil să egaleze și chiar să depășească orice performanță intelectuală specific umană. În acest caz nu vorbim

doar de un computer sau dispozitiv care poate juca șah mai bine decât Magnus Carlsen, ci de un sistem autonom care depășește abilitățile umane în majoritatea (sau toate) domeniilor de producție fizică sau intelectuală. IA generală este în stadiu ipotetic în prezent, dar reprezintă obiectivul principal al multor centre de cercetare și companii, cum ar fi OpenAI, DeepMind, Anthropic ș.a.

Progresul IA definește epoca modernă, însă nu trebuie să uităm că omul a simțit dintotdeauna nevoia de „ceva mai mult”. În condițiile ideale ale paradisiului, șarpele i-a ademenit pe primii noștri părinți cu tentația: „Vi se vor deschide ochii și veți fi ca Dumnezeu, cunoscând binele și răul” (Geneza 3:5). Iar după căderea în păcat, omenirea, abia recuperată după potop, s-a apucat imediat să zidească „o cetate și un turn al cărui vârf să atingă cerul”. De ce? Ca „să ne facem un nume” (Geneza 11:4). Dorința de a ne face un nume, de a ne depăși condiția cu limitele ei percepute sau reale continuă să motiveze multe din acțiunile noastre de zi cu zi, inclusiv dorința de a face IA generală o realitate.

Care ar fi câteva principii după care ne-am putea ghida în înțelegerea și raportarea noastră la progresul și implementarea IA?

Principiul I: Ca orice creație umană, IA poate fi folosită atât pentru bine, cât și pentru rău. Nu e nevoie să insist cu explicații aici: oricine a folosit un sistem GPS pentru a ajunge la o destinație nouă conducând mașina poate atesta beneficiile IA înguste. La fel, folosirea rachetelor teleghidate și a dronelor în războiul din Ucraina și alte conflicte arată potențialul devastator al IA. În China, de exemplu, există deja un sistem bine pus la punct, numit „o persoană, un fișier”, prin care se stochează informații digitale pentru a ușura supravegherea fiecărui individ. Pe plan individual, chiar dacă nu conștientizăm întotdeauna, telefonul mobil („smartphone”) pe care îl purtăm cu noi peste tot este un instrument de inteligență artificială care ne poate aduce atât binecuvântare, cât și blestem. Majoritatea dintre noi nu avem capacitatea să controlăm sau să direcționăm deciziile marilor companii care produc IA, dar deținem controlul asupra telefonului din buzunar.

Principiul II: Sunt mulți care sunt convingși că suntem în pragul atingerii **IA generale**, dar ea **este și va continua să rămână un mit**. Calificativul „artificială” din IA este foarte important și real, și arată natura ei secundară, derivată din inteligența umană. Aceasta nu înseamnă că nu vor fi progrese spectaculoase în domeniu, cum deja putem vedea: chatGPT și alte modele lingvistice mari similare sunt capabile, de exemplu, să genereze text lizibil la cerere, și chiar să genereze poeme și eseuri pe o temă dată, inclusiv în limba română.

Din perspectivă creștină, iată câteva precizări importante:

- Optimismul creatorilor și promotorilor de IA generală își are obârșia, în bună măsură, într-o înțelegere greșită a naturii umane. Pentru Elon Musk, de exemplu, omul nu este altceva decât „atomi de hidrogen evoluți”. În viziunea lor, lucrurile vor continua să evolueze de la sine și este doar o chestiune de timp până ce computerele vor deveni conștiente de sine și vor prelua controlul destinului tuturor locuitorilor de pe această planetă.

- Prin contrast, viziunea creștină asupra naturii umane este cu mult mai înaltă: noi am fost creați de un Dumnezeu atotputernic, atotștiutor, omniprezent și care este dragoste, „după chipul lui Dumnezeu” (Geneza 1:27). Din această perspectivă, natura umană și ce anume constituie și definește conștiința (mai potrivit ar fi spus „conștiința”, dar termenul nu există, oficial, în limba română) umană sunt mistere pe care știința este departe de a le fi descifrat.

- Speranța promotorilor de IA ateï și evoluționiști – că IA generală va fi, pur și simplu, o proprietate emergentă a sistemelor de IA tot mai complexe – se va dovedi, cu unele excepții remarcabile, deșartă. Spun „cu unele excepții” pentru că, în escatologia adventistă (și a altor creștini), evenimentele sfârșitului vor include o contrafacere a revenirii lui Isus, care foarte probabil va utiliza din plin și cu mult succes IA.

- E foarte posibil ca anumite forme de IA care se vor dori incluse în categoria „generală” să dea mâna cu forme moderne de spiritism. Imaginați-vă, pentru ilustrare, un dispozitiv de IA pe care utilizatorul

îl poartă cu sine din momentul nașterii până la moarte și care este capabil să înregistreze toate conversațiile și experiențele persoanei respective. Mai mult, utilizatorul poate interacționa în mod intim cu acest sistem, împărtășindu-i cele mai profunde gânduri și simțăminte, iar algoritmurile din spatele acestui dispozitiv procesează toate aceste date cu suficientă „inteligentă” încât, atunci când utilizatorul moare, este capabil să poarte conversații, să ia decizii și să ofere sfaturi în numele lui, care pentru cei apropiați par ca provenind 100% de la persoana lor dragă. Iar dacă algoritmul IA este suficient de deștept, ar putea chiar pretinde că ține în continuare legătura cu sufletul răposatului. Imaginați-vă tentația de a comunica cu cel sau cea care nu mai este prezent/ă în trup, dar care continuă să trăiască „în spirit”, prin IA...

Principiul III: IA oferă oportunități unice pentru creștini. Noi, creștinii, trebuie să fim proactivi și să folosim potențialul incredibil al IA pentru cauze benefice și pentru răspândirea veștii bune. De la motoare de traducere a unui text în aproape orice limbă până la platforme de comunicare și influențare care atrag milioane de „căutători”, oportunitățile abundă și e nevoie doar de persoane dedicate și cu viziune care să le folosească. Biserica noastră a folosit cu entuziasm tehnologia de transmisie video prin satelit în anii '90 („Net 95”). Tehnologia de azi, augmentată de IA, este incredibil mai folositoare și trebuie s-o folosim! Să nu uităm că atunci când Dumnezeu îngăduie ceva, deși poate părea ceva negativ (vezi plăgile dinaintea exodului din Egipt), El oferă și oportunități realmente supranaturale împreună cu ele. Ține de noi dacă suntem dispuși să ne aruncăm toiagul...

Discută cu familia sau cu prietenii tăi următoarele idei:

1. Există riscul să ne lăsăm copleșiți de teamă sau de neputință atunci când contemplăm aspectele negative ale IA? Caută referințe biblice care arată că Dumnezeu conduce destinele acestei lumi.
2. Identifică cel puțin o modalitate concretă prin care tu poți folosi capacitățile tehnologiei moderne și ale IA pentru răspândirea veștii bune că Dumnezeu este dragoste și oferă salvare.

Când piatra se face viață

Vă voi stropi cu apă curată și veți fi curățiți; vă voi curăți de toate spurcăciunile voastre și de toți idoliștii voștri. Vă voi da o inimă nouă și voi pune în voi un duh nou; voi scoate din trupul vostru inima de piatră și vă voi da o inimă de carne.

Ezechiel 36:25,26

dr. Ana-Maria Zanzir

„Mulți dintre cei care le vorbesc altora de nevoia de a avea o inimă nouă nu știu ei înșiși ce înseamnă aceste cuvinte. Ei așteaptă ca o schimbare specială să aibă loc în sentimentele lor. Aceasta este ceea ce numesc ei convertire. Făcând această eroare, mulți s-au împotmolit și au ajuns la ruină, neînțelegând expresia «trebuie să ne naștem din nou»” (*Solii către tineret*, p. 71).

Încălcarea legilor fizice și morale după care este guvernat trupul nostru are efecte dezastruoase asupra sănătății. Prin prisma meseriei mele, am posibilitatea deseori să observ cum această „minune a ingineriei”, corpul uman, este distrusă de obiceiuri nesănătoase. Arterele în mod ingenios create pentru a transporta sângele oxigenat spre celule, artere gândite astfel încât să reziste la presiuni mari, cu peretele interior de o culoare sidefată, asemănătoare frumoaselor perle din inima

mării, sub acțiunea factorilor de mediu și genetici, se „pietrifică” prin depunerea plăcilor aterosclerotice, care pot să și exulcereze, aspectul fiind unul dezolant.

Ateroscleroza este o patologie ce presupune formarea unei plăci ateromatoase în interiorul peretelui arterial ce determină îngustarea lumenului acesteia, având drept consecință afectarea circulației sanguine spre țesuturi.

Aspectul cutremurător legat de această boală este faptul că, pe parcursul evoluției ei, omul pare perfect sănătos, neavând niciun simptom. Numai când „piatra”, placa de aterom, obstruează mai mult de 70% din lumen apar primele semne ale bolii, ce poate evolua în mod progresiv sau acut, prin ocluzia, blocajul în totalitate a lumenului unei anumite artere, ce va avea drept consecință oprirea circulației sângelui oxigenat, astfel țesutul deservit de acea arteră se va infarctiza, necroza, va muri. Atunci vorbim de infarct miocardic, AVC ischemic, infarct entero-mezenteric, renal, ischemie acută a membrilor ș.a.m.d., patologii extrem de grave, care pun în pericol viața. Bolile cardiovasculare cauzate de ateroscleroză reprezintă principala cauză de mortalitate în toate regiunile lumii, cu excepția Africii Subsahariene.

Ateroscleroza este o boală lentă, progresivă, ce poate debuta încă din copilărie. Este una din cele mai complexe patologii cunoscute la ora actuală, fiind rezultatul interacțiunii mai multor factori genetici și de mediu: inflamația, stresul oxidativ, depunerea lipidelor și predispoziția genetică. Dintre factorii genetici, riscuri majore în apariția aterosclerozei sunt hipercolesterolemia familială, hipertensiunea familială, diabetul și obezitatea familială.

Cea mai importantă cauză de deces ce poate fi evitată, consumul de tutun, sub diversele lui forme mai mult sau mai puțin moderne, activează o serie de mecanisme ce produc degradarea peretelui vasului și accelerează depunerea plăcilor de aterom, aceasta fără să amintim despre consecințele foarte grave, nonvasculare ale acestui obicei asupra întregului organism. Din păcate, variantele moderne de comercializare a nicotinei reprezintă o provocare serioasă chiar și pentru tinerii din

biserica noastră, de aceea, o înțelegere corectă a consecințelor cauzate de consumul de tutun este mai mult decât necesară.

Un alt factor important de risc în apariția aterosclerozei este diabetul. Elementele de care o persoană diabetică trebuie să țină cont pentru a crește calitatea și durata vieții sunt: îngrijirea preventivă a piciorului diabetic, menținerea sub control a valorilor glicemice, însoțită de monitorizarea și schimbarea în mod agresiv a factorilor de risc asociați: **dislipidemia** – scăderea valorilor colesterolului și a trigliceridelor, grăsimile din sânge, prin consumul adecvat de fructe, legume și cereale și eliminarea grăsimilor animale, respectiv a produselor de patiserie; **hipertensiunea** – valorile tensionale normale scad semnificativ riscul de afectare macrovasculară (ateroscleroză) și moarte.

Scăderea LDL-colesterolului (colesterolul rău) se face în primul rând prin adoptarea unei diete adecvate: consumul a 2 g fitosteroli/zi (se găsesc în: cereale, nuci, semințe și leguminoase), creșterea aportului de fibre solubile la 10-25 g/zi (leguminoase, cereale, fructe), activitate fizică moderată – cel puțin 30 de minute pe zi, dar care este obligatoriu să presupună arderea a cel puțin 200 kcal/zi, și ajustarea aportului caloric astfel încât să se mențină o greutate în limite normale.

Pentru a restabili circulația și a readuce viața în țesuturile pe moarte, este nevoie de intervenția invazivă a medicului, endovascular sau chirurgical, intervenție menită să îndepărteze sau să ocolească „piatra”, acolo unde este posibil, dar de multe ori se întâmplă ca resursele terapeutice să fie depășite de severitatea bolii, și atunci îmi dau seama cât de uimitoare este promisiunea aceasta a Tatălui ceresc de a transforma piatra în carne! Ce experiență a vindecării, a restatornicirii putem trăi anul acesta fiecare dintre noi!

Adevărata schimbare a inimii, a minții și a trupului începe numai atunci când Îi permitem Domnului Isus să intervină chirurgical în viața noastră, pentru că știm: „Cuvântul lui Dumnezeu este viu și lucrător, mai tăietor decât orice sabie cu două tăișuri: pătrunde până acolo că desparte sufletul și duhul, încheieturile și măduva, judecă simțirile și gândurile inimii” (Evrei 4:12).

Acum este momentul în care să ne recunoaștem slăbiciunea, conștientizând faptul că eforturile personale depuse pentru a avea un stil de viață mai sănătos, atât fizic, cât și moral au fost până acum sortite eșecului din cauza fricii de a-L lăsa pe El să intervină concret, și câtă piatră s-a depus!!! Este timpul în care să credem din nou în puterea regeneratoare, dătătoare de viață a marelui Creator și să intrăm plini de curaj în lupta contra înclinațiilor naturale și a dorințelor egoiste. Dumnezeu vrea să ne facă sănătoși!

Spiritul Profetic construiește frumos imaginea oamenilor vindecați de Dumnezeu: „Ei Îl caută zilnic pe Domnul pentru favoarea de a I se supune, fiind astfel întăriți și ajutați. Aceasta este adevărata convertire. În umilință și dependență adevărată, cel ce a primit o inimă nouă se bizuie pe ajutorul lui Hristos. El descoperă în viața sa roadele îndreptățirii. Odată, el s-a iubit pe sine. Plăcerile lumești au fost plăcerea lui! Acum, idolul său a fost detronat, și Dumnezeu a devenit ținta supremă. Păcatele pe care odată le-a iubit, acum le urăște. Cu hotărâre și fermitate, el își urmează drumul pe cărarea sfințeniei” (*Solii către tineret*, p. 73).

Întrebări de discuție:

- Cum pot adopta un stil de viață mai sănătos și care este rolul lui Dumnezeu în acest proces?
- Ce înseamnă pentru mine schimbarea inimii de piatră în carne și cum pot fi sigur că am experimentat acest proces?
- Ce impact misionar au o înțelegere și o aplicare corectă a acestui principiu de sănătate în viața personală?
- În ce măsură ne consideră Dumnezeu responsabili în a aduce și noi vindecare la rândul nostru prin dezvoltarea cunoștințelor medicale și implicarea în proiecte misionare medicale?

Bibliografie:

Anton N. Sidawy, Bruce A. Perler, *Rutherford's Vascular Surgery and Endovascular Therapy*, 9th edition, Elsevier, Philadelphia, PA, 2019.