

Gazeta Surorilor

...Toată Casa Mea...



DIN CUPRINS

Când Avem o Minte Mai Eficientă	2
Cu Gândul la Ziua Tatălui...	3
Prezentare de Carte	3
“Another One Bites the Dust”	3,4
Găsește Versetul	4
Știrile Surorilor	4

LA MULTI ANI!

Surori născute în Mai și Iunie:

Emilia Bisic - 1 mai
Coca Vâlcu - 3 mai
Valentina Emciuc - 3 mai
Lydia Tabb - 9 mai
Claudia Bilți - 10 mai
Flavia Mich - 12 mai
Felicia Ion - 27 mai
Tamila Bisic - 15 iunie
Lia Ploscariu - 28 iunie

Doamne, ce minunat ai putut fi când Te-ai gândit să-Ți faci o mică Împărăție din părinți, bunici și niște copii. I-ai adunat pe toți în jurul unei vetre, i-ai strâns pe toți în jurul unei pâini. E lucrul cel mai frumos ce Ți-a ieșit din mâini!

Și pentru cine știe să-nțeleagă minunea aceasta pe care o numim "casa noastră", este frumoasă numai întreagă. De ne-ar lipsi bunicii, am fi fără glorie ca un popor fără istorie. Dacă tata ar pleca afară cu gloata cât de trist ar fi băiatul, ce nemângâiată ar rămâne fata! Dacă mama ar pleca și nu ar mai reveni inima casei s-ar opri. Frumos ne amintim de Moise când repeta mereu lui Faraon: "Noi și tot ce este al nostru vom merge să slujim Domnului! Frumos ne amintim de Iosua care spunea: "Eu și toată casa mea".

E spre seară...
Dar dinspre cer se aud osanale;
De ce-o fi printre îngeri atâta sărbătoare?
Fiindcă pe pământ un copil se roagă pentru fratele lui mai mic, pentru sora lui mai mare.

E spre miez de noapte...
De ce-o fi printre stele atâta bucurie că nu poate să adoarmă nici una din ele?
Fiindcă pe pământ se aud niște șoapte...
E o mamă ce se roagă cu lacrimi fierbinți să-i fie copiii cumiști.
E în zori de zi...

Dar parcă luceferii acum se aprind lumina garanție să-și trimită spre fruntea unui tată ce-n rugă cere să-i fie casa ocrotită, de cer luminată.

Doamne, mai mult decât pentru apă și pâine, mă rog și eu pentru casa mea de azi și de mâine. Pentru ai mei care sunt, pentru ai mei care vor veni pentru că știu că nu departe, într-o zi, Mă vei întreba: "Unde-ți este casa pe care ți-am încredințat-o?"
Iar eu vreau să-Ți răspund: "Doamne, iat-o!"
Și Tu să-i treci pe toți la dreapta Ta.

Așa, adesea mă surprind plângând de bucurie că sunt în minunata Ta Împărăție și-i casa mea acolo, lângă Tine: bunicii, cu-nțelepciunea lor despre ce-i bine, tata, cel care-a fost cu trudă pe pământ și mama cu iubirea, frați, surori - toți sunt. Numai de-un singur gând m-aș tulbura: că-mi va lipsi de-acolo cineva... De aceea în fiecare seară și-n fiecare zi îi strâng pe toți și-i fac mănunchi de bucurii. Cu îngerii îi fac prieteni și-i trec pe toți din stea în stea și-i trec prin cântecul iubirii... Ascultă, Doamne, ruga mea și mută-n ceruri toată casa mea.

- Benone Burtescu

MAMEI

E ziua ta, minune a lumii,
Demnă de admirat și laudat
Pentru misiunea uriașă de a sculpta dumnezeire
In firea aprigă a unui copil.
In oglinda lui îți vezi propriul chip - Hristos în devenire...
Mă rog să ai biruintă,
Mă rog să te bucuri de rodul muncii sufletului tău.
Îți doresc veșnicie fericită alături de rodul iubirii și suferinței tale
Fii binecuvântată!



-Alina Jar



Când Avem o Minte Mai Eficientă

Mintea umană funcționează cel mai eficient în jurul vârstei de 50 de ani, nu în tinerețe. Corpul și creierul nu îmbătrânesc în același ritm. Dimpotrivă, puterea minții crește odată cu vârsta, arată studiile. Chiar este creierul condamnat la degradare? - se întreabă Barbara Strauch, jurnalist la "The New York Times" și autoare a cărții "Viața secretă a creierului adulților: Descoperiți talentele surprinzătoare ale minții de la vârsta mijlocie".

A descoperit că este înconjurată de oameni de vârstă similară care, deși nu-și puteau aminti numele restaurantului la care au mâncat sau al cărții pe care tocmai o terminaseră de citit, puteau să coordoneze afaceri pe continente diferite, scrie Strauch în cartea ei, citată de "The Daily Mail".

Cercetătorii - sociologi, psihologi și neurologi - au descoperit însă că, în cazul unei persoane ajunsă la vârsta a doua, creierul nu se comportă ca restul corpului. Este adevărat că memoria este afectată, la fel și alte funcții ale creierului legate de motricitate. Pe de altă parte, crește abilitatea de a lua decizii corecte despre lumea din jur.

Cercetătorii au folosit rezonanța magnetică pentru a analiza efectele îmbătrânirii și au constatat că celulele creierului nu se împuținează subit. Dimpotrivă, creierul se adaptează și le permite persoanelor trecute de 50 de ani să-l folosească mult mai eficient. Astfel, dacă tinerii folosesc pe rând cele două emisfere ale creierului, persoanele în vârstă reușesc să le utilizeze simultan. De asemenea, se îmbunătățesc capacitățile cognitive, după cum demonstrează un studiu care a urmărit evoluția vieții a 6000 de americani timp de 40 de ani.

Testele de vocabular, memorie, aritmetică, orientare spațială, viteză de reacție și logică au demonstrat că oamenii cu vârste între 40 și 60 de ani au obținut rezultate mai bune decât cei de 20 de ani. Bărbații au avut cele mai bune rezultate în jurul vârstei de 50 de ani, pe când la femei, abilitățile s-au îmbunătățit și după vârsta de 60 de ani. Chiar și abilitățile sociale și capacitatea de a judeca corect oamenii și situațiile cresc odată cu vârsta. Partea creierului responsabilă cu emoțiile umane se micșorează mai lent decât celelalte zone.

Un studiu realizat de Universitatea Harvard demonstrează că oamenii trecuți de 50 de ani iau și cele mai bune decizii financiare. Nu în ultimul rând, studiile contrazic și teoria conform căreia îmbătrânirea aduce după ea dezamăgire și depresii. Se pare că, pe măsură ce îmbătrânim, reacționăm altfel la necazuri, creierul reușește să se programeze să accentueze aspectele pozitive și să le elimine pe cele negative.

Vreți să aveți o minte clară și la bătrânețe? Exista metode de a vă mentine creierul tânăr.

Din păcate, o minte mai bună nu se poate obține odată cu vârsta, ci din contra, pierdem din ea, cu fiecare an ce trece. Cercetătorii au aflat însă că exista diverse metode prin care putem opri declinul minții. Iată cateva dintre acestea: Mergeti la fitness. Sportul creează celule noi într-o zona a creierului vitală memoriei. Cercetătorii de la Universitatea Columbia au măsurat volumul sangelui din creierul adulților care merg la sală de patru ori pe săptămână, timp de patru luni și au descoperit că toată această activitate duce la producerea mai multor neuroni.

Mancati ouă. Micul dejun ideal este un ou, potrivit medicului Larry McLeary, autorul programului "Incredere în creier". Oul conține vitamina B, care obligă celulele nervoase să ardă glucoza, cea mai importantă sursă de energie a creierului. Oul mai conține

și antioxidanți, care protejează neuronii și acizi grași omega-3, care mențin impulsurile nervoase la ritmuri optime.

Mancati, de asemenea, multe fructe și legume și evitați mâncărurile grase, care diminuează abilitatea celulelor nervoase de a comunica între ele. Fiti activi. Nu deveniti lenesi, pentru că daunează grav sănătății. Implicati-vă tot timpul în diverse activități, pentru a vă mentine mintea alertă.

Hidratați-vă mintea. Un studiu al Universității South Florida din 2006 a aratat ca oamenii care beau trei sau mai multe pahare de suc proaspăt pe saptamana aveau cu 76% mai putine sanse să se îmbolnăvească de Alzheimer. Cantitatea mare de polifenoli, antioxidanți găsiți în fructe, protejează creierul de boala.

Opt pahare de apă pe zi sunt și ele benefice pentru minte, intrucat creierul este 80% apă și dacă nu este hidratat, neuronii nu pot să funcționeze corect.

Radeti. Luati-va o pauza de la problemele cotidiene și radeti. Cititi bancuri, uitati-va la filmulete amuzante. Chiar și anticiparea rasului scade stresul cu 39% până la 70%! Rasul este extrem de bun și pentru inima.

Dormiti suficient. Somnul este important pentru o stare mentala buna. Memoria se organizeaza în creier, în timpul somnului. Un studiu al Facultatii de Medicina de la Harvard arata ca mintea aduna bucati separate de informatie și le țese împreună în timpul somnului. Doctorii ne sfătuiesc să dormim fix 7 ore!

Nu va mai uitați la TV. O ora de privit la televizor crește riscul de a capata Alzheimer cu 1,3%. Așa ca doctorii recomandă să vă relaxați la TV maxim două ore pe zi. În schimb, ei propun să citiți cât mai multe cărți.

Folositi mirodenii. Atunci cand gătiți, folosiți cât mai multe mirodenii la mâncare. Rozmarinul, de exemplu, conține acid carnozic care reduce riscul de atac cerebral cu 40%! Folosiți cu încredere condimentele, mai ales scortisoara, sofranul, busuiocul, oregano, cimbrul și salvia.

Studiați o limbă străină. Nu ezitați să învățați o limbă străină, pentru a evita demența la bătrânețe. Un studiu al Universității York din Toronto arată că oamenii în vârstă care vorbesc mai multe limbi străine au o minte mai clară decât ceilalți.

Spălați-vă bine pe dinți. O gingie inflamată, sangerandă, poate sugera o problemă a sănătății. În plus, toate bacteriile care se strang în gură ajung în sânge și apoi la organele vitale, inclusiv la creier. De aici și o stare mintală extrem de proastă.

Beti ceai verde și veți beneficia de o sănătate mintală care sporește cu 20% - potrivit unui studiu prezentat în The American Journal of Clinical Nutrition.

- material facilitat de sora Dorina Dumitrușcuță



CU GÂNDUL LA ZIUA TATĂLUI...

ÎN FAMILIA LUI DUMNEZEU,
AVEM CU TOȚII TATĂ.
NU TÂNJIM DUPĂ IUBIRE,
AVEM PARTE DE MUSTRARE,
NE BUCURĂM DE IERTARE.
TATĂL NOSTRU E ATOTPUTERNIC.
TATĂL NOSTRU E A-TOATE-ȘTIUTOR;
NE-NȚELEGE, NE ARATĂ CALEA,
NE OPREȘTE, ARE RĂBDARE.
TATĂL NOSTRU DĂRUIEȘTE.
JERTFIREA SUPREMĂ ÎNVĂȚĂM DE LA EL.
TATĂL NOSTRU DOREȘTE ASCULTAREA,
AȘTEAPTĂ PĂRTĂȘIA, ÎI PLACE ÎNCHINAREA.
CU BUCURIE, AȘTEPTĂM SĂ NE VORBEASCĂ,
CU IUBIRE NE SUPUNEM VOII LUI,
ÎN ADORARE, NE ÎNCHINĂM.
ÎN FAMILIA LUI DUMNEZEU AVEM CU TOȚII TATĂ.
CU RECUNOȘȚINȚĂ PENTRU TATĂL PĂMÂNTESC
- DAR CERESC -
PRIVESC CA-NTR-O OGLINDĂ CREDINCIOȘIE,
DĂRUIRE, BUNĂTATE ȘI ÎNȚELEPCIUNE DIN DUMNEZEU.



Alina Jar

“Another One Bites the Dust”

În ultima vreme, tot mai multe cunoștințe divorțează. E ceva de speriat. Alaltăieri am primit o veste care m-a șocat, nu am fost bună de nimic toată ziua. Prietena mea de suflet (ne stim de vreo 15 ani) a divorțat, așa brusc. Mai am o prietenă, care trece prin instabilități matrimoniale și nu se știe dacă vor rezista furtunii sau nu. Și toate veștile astea triste, m-au făcut să mă gândesc la cât sunt eu de binecuvântată și fericită în căsnicia mea. Nu știu dacă am avut noroc, pentru că eu nu prea cred în noroc, cred în deciziile pe care le iei în anumite momente în viață și cred că viața ți-o faci tu, nimic nu îți cade din cer. Și mai cred că este foarte importantă credința ta în Domnul. Toate deciziile importante ar trebui luate în urma rugăciunii. Domnul este singurul consilier, care nu te va sfătui greșit niciodată.

Dar cu toate astea, nu pot să nu-mi pun întrebarea: Ce anume s-a schimbat? Mă uit la socrii mei și mă întreb de ce și, mai ales, cum au rezistat 45 de ani? Ce au făcut ei bine și noi, aștia din ziua de azi, nu facem?

Unii singuri, alții în relații care-i rănesc și-i distrug sufletește și spiritual, alții (puțini, îi numeri pe degete) în armonie. Iar pentru mulți dintre cei în aparentă armonie....numai asta e, aparenta.

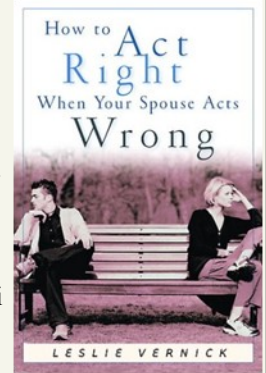
Mă întreb de ce? N-am avut modele? N-am avut timp? N-am avut dorință, dragoste? Sau nu mai avem credință?

Mă uit la generația noastră și nu înțeleg. Ce-i greșit cu noi? Oare atât de mult să conteze ce-ai văzut acasă? Sau poate că s-a dus respectul, sinceritatea și credința pe apa sămbetei?

Cum ne călăuzește Dumnezeu astăzi? Cum face EL, care este atotputernic, să ne arate sau să ne comunice intențiile nouă, care suntem doar carne? Poate că oamenii au pierdut obiceiul de a se ruga înainte de a lua decizii, pentru că se așteaptă la un semn spectacular, un foc din cer sau o voce, sau o vedenie? Majoritatea copiilor Domnului nu au fost călăuziți prin mijloace extraordinare; toate răspunsurile le avem în Cuvântul Domnului, în Biblie. Probabil că e un lucru greu în viață, să iei decizii. Viața este o lungă succesiune de alegeri și decizii, pe care trebuie să le luăm între bine și rău, între adevăr și minciună, între ceva bun și ceva și

Prezentare de Carte

Bucură-te de binecuvântările unui mariaj imperfect. Noi toți, la un moment sau altul, avem ocazia de a acționa drept atunci când partenerul nostru acționează greșit. Nu există căsătorii perfecte, nici soți sau soții perfecte. Știm că o căsnicie bună necesită un efort și muncă grea. Cu toate acestea, noi de multe ori nu știm cum să continuăm să iubim atunci când suntem supărați, răniți, speriați sau pur și simplu iritați. Nici nu suntem siguri cum ar trebui să arate o astfel de iubire. Ar trebui să avem răbdare? Să uităm și să iertăm? Să facem cu totul altceva?



O comportare frumoasă chiar atunci când partenerul tău se comportă urât nu va garanta neapărat o relație mai satisfăcătoare, nici nu va schimba imediat partenerul. Totuși, aceasta va ajuta să vezi cum Dumnezeu te învață să răspunzi cu înțelepciune atunci când partenerul greșește și te va conduce într-o relație mai profundă cu Hristos, atunci când te supui în întregime planului Său pentru viața ta și te va învăța să fii mai mult ca El.

Elizabeta Dumitru

mai bun. Eu cred că Dumnezeu vrea să ne ajute, să facem decizii înțelepte, mai ales în problemele majore, cum ar fi căsătoria și divorțul.

Dar pentru a vedea mai ușor intenția Domnului, trebuie să ne străduim cât mai mult să trăim o viață asemenea lui Hristos, în caracter. În proverbe 3:6 ni se spune "Recunoaște-L în toate căile tale și EL îți va netezi cărările." Și de asemenea, suntem îndemnați, prin cuvintele lui Iacov, să ne rugăm, când suntem confrunțați cu o decizie și nu avem un răspuns: "Dacă vreunui dintre voi îi lipsește înțelepciunea, s-o ceară de la Domnul".

Mă gândesc însă, și la varianta asta: am văzut o fotografie foarte distribuită pe facebook cu niște bătrânei la nuntă, de nu știu câți ani și întrebarea: "Cum ați reușit să rezistați împreună atâția ani?" Iar răspunsul suna cam așa: "Pe vremea noastră, când lucrurile se (continuată pe pagina următoare)

(continuată de pe pagina anterioară)
stricau le reparam, nu le aruncam".

Și mă gândesc la generația tânără, cine mai cârpește șosete? Cine mai repară ceva? Toată lumea aruncă obiectul stricat și cumpără altul nou, mai fain și mai modern, mai "updated", să zic așa. Poate asta facem și cu relațiile când ceva nu merge, mai repede schimbăm relația decât să schimbăm atitudinea sau să rezolvăm problema care a stricat-o.

Eu nu m-aș putea imagina divorțată deși trebuie să recunosc că i se poate întâmpla oricui, să ia o decizie greșită în tinerețe și să se căsătorească cu persoana greșită și mai apoi, peste ani, să fie tentat (ă) să divorțeze.

Aici este foarte importantă fundația creștină, pe care trebuie să o ai, și harul lui Dumnezeu.

Și asta trebuie să le-o insuflăm și copiilor noștri. Copiii sunt o moștenire de la Domnul; deci EL ne oferă această responsabilitate sacră în a-i crește și în a-i învăța despre căile LUI. *"Și poruncile acestea, pe cari ți le dau astăzi, să le ai în inima ta. Să le îtipărești în mintea copiilor tăi, și să vorbești de ele când vei fi acasă, când vei pleca în călătorie, când te vei culca și când te vei scula"*

După cum mă întrebam la început, oare să conteze așa mult ce vedem acasă? Cred că da. Părintele trebuie să fie un exemplu demn de urmat, în viața creștină. Ni se spune: *"Învăță pe copil calea pe care trebuie s-o urmeze, și când va îmbătrâni nu se va abate de la ea."* Dar pentru asta, tu, ca părinte, trebuie să urmezi la rândul tău Calea. La fel cum un copac este dirijat să crească într-un anumit fel, la fel și un copil trebuie dirijat să crească pe calea Domnului, încă din fragedă pruncie. Și pentru asta are nevoie de mamă și de tată, de ambii părinți. Iar părinții au nevoie de Domnul. Fără EL, nimic nu este cu putință.

Toată Scriptura este însuflată de Dumnezeu și de folos ca să învețe, să mustre, să îndrepte, să dea înțelepciune în neprihănire, pentru ca omul lui Dumnezeu să fie desăvârșit și cu totul destoinic pentru orice lucrare bună" (2 Timotei 3:16, 17).

- Anca Tanner

GĂSEȘTE VERSETUL

A	C	A	E	D	E	I	N	E	L	S
C	E	P	E	S	I	N	G	U	R	A
I	N	T	B	I	T	D	U	M	U	N
N	I	A	U	A	A	T	A	N	L	U
S	C	D	I	C	F	I	T	E	S	P
E	R	A	A	D	N	I	D	Z	A	I
V	O	A	T	L	U	M	E	E	U	A
A	A	C	A	E	M	U	L	U	F	R
T	C	U	R	T	N	E	P	U	I	A
A	I	V	A	B	I	A	A	S	I	C

**„Cinstește pe
tatăl tău și pe
mama ta, pentru
ca să ți se
lungescă zilele
în țara, pe care
ți-o dă Domnul,
Dumnezeul
tău.”**

Echipe de redacție: Iemima Ploscariu,
Liliana Rosca & Sanda Valcu.
Multumim celor care au contribuit la
această ediție: Alina Jar, Anca Tanner,
Dorina Dumitrușcuță, Elizabeta Dumitru,
Lia Ploscariu, Maria Secară

Știrile Surorilor

- Familiiile tinere au început un nou studiu pe nume "On Guard," in care vor studia despre moduri practice de a-L mărturisi pe Dumnezeu altora și de a ne apăra credința într-un mod convingător și ancorat in Scripturi. Toate familiile tinere sunt invitate. Vom avea asigurat childcare.



- Ajutată de alte câteva surori, sora Maria Puha se ocupă de slujirea cu telefoane și vizite la surorile în vârstă și/sau bolnave. Această lucrare a înflorit anul trecut, și dorim să continuăm să fim alături de aceste surori. Vă rugăm să mențineți comunicarea deschisă cu privire la nevoi care apar în acest domeniu ca să putem să ne sprijinim una pe cealaltă în mod eficient.
- Gazeta Surorilor este publicatia surorilor din biserica noastră. Echipa de redacție vă roagă în mod insistent ca să contribuiți la lucrarea aceasta. Vă rugăm să luați legătura cu sora Liliana Roșca dacă doriți să contribuiți la una din rubricile revistei.
- Cu ajutorul Domnului, surorile se strâng pentru pătășia prin rugăciune și studiu (din cartea Geneza) în fiecare marți seara la ora 6:30. Toate surorile care doresc să participe sunt binevenite. (Childcare provided.)
- Dorim să organizăm și în anul acesta câteva întâlniri cu surorile, dar nu am hotărât încă date exacte pentru aceasta.
- Continuăm să ne rugăm pentru surorile care se confruntă cu probleme medicale grave Stela Dudas, Liliya Brăniștoreanu, Daniela Carp, Elena Sbingu, Luci Cifor, Daria Cosovan (Biserica Betel), sora Mititelu (Biserica Pentecostală Maranata), Julie Faragau (Los Angeles).



www.bisericaharul.com
3832 Whitney Ave. Sacramento,
Ca 95841