

Motto:

"Iubitule, mă rog să ai spor în toate și să mergi bine cu sănătatea, precum bine mergi cu sufletul."

A treia Epistolă Sobornicească a Sfântului Apostol Ioan

Numărul 8 • Ianuarie 2010

Sănătate prin STIL DE VIAȚĂ

Editorial

Sănătatea sufletului- sănătatea vieții

Igiena sufletului

Taina Mirungerii

Greșeli în alimentația modernă

Supraalimentația și subalimentația

Principiile dietei naturiste

Cafeaua și ceaiul verde

Prudenta- Maica înțelepciunii

Efectele adverse ale medicației cortizonice

Cauzele bolilor

Lumea TV ca mediu de experiență

Fondator:
Centrul Medical



CENTRUL DE ÎNGRIJIRI PALIATIVE

„SFÂNTA IRINA”



Un lăcaș de îngrijire a bolnavilor cu cancer în stadii avansate

La ora actuală în România:

- ❖ cancerul reprezintă a 2- a cauză de mortalitate;
- ❖ incidența bolii înregistrează cote alarmante;
- ❖ programele de prevenție și depistare precoce sunt limitate;
- ❖ în București sunt diagnosticați anual cca. **7000** cazuri noi – potrivit *Centrului de Statistică și Cercetare Medicală*.

Centrul de Îngrijiri Paliative a fost inaugurat în octombrie 2005 și are o capacitate de 16 locuri. Centrul dispune de 8 rezerve a câte 2 paturi, cabinete și officii medicale, farmacie, cabinete de consiliere psihologică, consiliere spirituală și asistență socială, camere pentru aparținători și oaspeți, spații administrative.

Funcționează din ianuarie 2006 și a asistat până în prezent peste 1600 de bolnavi.

Cheltuielile pentru îngrijirea unui bolnav în hospice se ridică la **296 RON/zi**

Îngrijirea este acordată de o echipă multidisciplinară, formată din medici, asistenți medicali, infirmiere, asistenți sociali, farmacist, psiholog, preot. Multidisciplinaritatea ne ajută să răspundem unor nevoi cu totul și cu totul speciale care apar în cel mai dificil moment al vieții acestor oameni.

Serviciile sunt gratuite și nediscriminatorii.

Dincolo de aparențe, de statistici, de cifre și vorbe, se ascund OAMENII – bolnavii și cei din jurul lor care trăiesc cea mai mare dramă din viața lor.

Centrul de Îngrijiri Paliative Sfânta Irina aduce cele mai sincere mulțumiri Fundației United Way România, pentru sprijinul acordat în ultimii trei ani, prin cele trei proiecte, care au ajutat hospice-ul să îngrijească cca. 1000 bolnavi și familiile lor.

Depistarea precoce a cancerului de col uterin

Fundația Sfânta Irina are în incintă:

**CABINET DE COLPOSCOPIE ȘI EXAMEN BABEȘ-PAPANICOLAU
pentru depistarea precoce a cancerului de col uterin**

Informații la telefon: 021.352.00.42/ 0788.939.743

În speranța că puteți ajuta acest așezământ...

**Fundația Sfânta Irina, Centrul de Îngrijiri Paliative
Str. Erou Mircea Marinescu Nr. 3, Voluntari, Jud. Ilfov**

Tel. 021 352 00 42, sf.irina@paliativecare.ro

Cont: RO11PIRB4201700750001000, Piraeus Bank

Sănătatea sufletului - sănătatea vieții



Cât de importantă este pentru viața omului trăirea cu Dumnezeu în copilărie este lesne de văzut, în special la “apusul” vieții, când din comoara sufletului te hrănești și pe tine și pe cei din jurul tău.

Lipsa unei experiențe liturgice din timpul vieții ori chiar a unei educații religioase din familie sunt factori care conduc de cele mai multe ori la lipsa de interes pentru propria stare de sănătate a sufletului.

Dacă în copilărie educația primită de la părinți a inclus și norme ale moralei creștine și o oarecare experiență liturgică (rugăciuni de seară, la masă, la diverse alte trebuințe, însoțite de spovedanii și împărtășanii în marile sărbători ale anului etc.), atunci șansele să poată regăsi drumul spre Dumnezeu pe care în anii tinereții l-au rătăcit, sunt foarte mari.

În mod excepțional s-au întâlnit situații în care vârsta primei tinereții a adus cu ea o răzvrătire împotriva părinților. Îndemnul și exemplul personal al acestora spre

apropierea și cunoașterea lui Dumnezeu a devenit și el, odată cu celelalte, motiv de răzvrătire. Atunci, tânărul „liber” de orice „constrângere” își construiește propriul sistem de valori fiindu-i suficient să vadă în muzică, artă și flori un substitut al lui Dumnezeu.

Ceea ce impresionează la oamenii aflați la sfârșitul vieții și conștienți de această realitate, nu este acceptarea sau neacceptarea spovedaniei și a Împărtășaniei (fiindcă mulți au făcut-o dintr-un ritualism, primit ca moștenire de la părinți, ori bunici), ci pocăința care schimbă direcția spre veșnicia cu Dumnezeu ori cu întunericul.

Pocăința este cuvântul cu cea mai mare încărcătură și înțeles, și trăit de foarte puțini. Și aici nu vârsta, măsurată cu numărul anilor, ori cu starea de căruntețe a părului, nici pregătirea intelectuală s-au făcut motive de trăire a pocăinței, ci o viață întreagă sfârșită prin starea de conștiență a stării nemincinoase în care acela se află.

În Duhul Sfânt omul se vede descoperit ca într-o oglindă și se poate vedea pe sine așa cum este cu toate „rănilile păcatelor” și „urmele” lăsate de acestea.

Dacă în copilărie pașii către Dumnezeu erau însoțiți de părinți ori de preoți, la maturitate, pe amintirea vechilor pași, cel ce dorește, poate să reconstituie drumul de la care din nepăsare s-a abătut.

Însă acelaia care a avut înaintea ochilor săi modele, îi va fi mult mai ușor. Nu este mai puțin adevărat, că oricine are puțința să experimenteze starea de pocăință prin baia lacrimilor îmbrăcându-se într-un nou botez, punând început nou vieții sale, unul cu Hristos, nedespărțit de El.

*Presb. Tatiana Banyai
Consilier spiritual Centrul de Îngrijiri
Paliative "Sfânta Irina"*



Taina Mirungerii

În Taina Mirungerii am început a vă introduce încă dintr-un număr anterior al revistei noastre, atunci când am vorbit despre Botez, căci ele două în ortodoxie sunt strâns legate, deși fiecare are înțelegerea sa, ca și apa și untdelemnul, cele două materii care intră în alcătuirea actului sfințitor.

Această Taină este în continuarea Botezului, ca să-i dăruiască celui „născut din nou” „pecetea darului Duhului Sfânt”, aceasta însemnând că darurile primite prin Botez să fie

păstrate și lucrute într-o stare de curăție și dreptate.

În chip văzut Taina Mirungerii este actul prin care preotul, rostind cuvintele „Pecetea Darului Duhului Sfânt” îl unge pe cel nou botezat cu Mirul, untdelemn sfințit în chip special amestecat cu mirodenii bine înmiresmate, pe frunte, prin aceasta ca să se imprime în mintea omului pentru a-i deschide orizonturile nelimitate ale binelui și să cunoască cele bune, să lupte împotriva gândurilor rele.



Apoi e pecetluit la ochi, la urechi, la nări, la gură, pentru a lucra cu toate simțurile cele duhovnicești. Este uns la piept și pe spate ca o „platoșă a dreptății” (Efes.6,11), adică îmbrăcat cu „toate armele Duhului Sfânt” (Filip.4,13). Ungerea mâinilor și a picioarelor se face pentru săvârșirea binelui și alergarea spre ajutorarea celor ce au nevoie de ajutor.

Mirungerea este Cincizecimea personală a omului, pentru că prin această pecetluire omul intră în viața Duhului Sfânt, adică în viața adevărată a Bisericii.

În om darurile lui Dumnezeu sunt păstrate, fiind puse în mișcare de comuniunea lui cu dumnezeirea, așa cum la Cincizecime Duhul Sfânt se pogoară peste fiecare om în măsura în care el rămâne în Biserică. De aceea darurile Duhului pot fi și pierdute datorită unor păcate, în special prin erezii.

Odată primit ajutorul Duhului Sfânt, viața noastră se împlinește în viața lui Hristos cu care ne-am îmbrăcat prin Botez. Cerurile sunt deschise, Împărăția lui Dumnezeu primește pe „cel ce a venit la Sfânta Luminare”. Viața omului este o cunoaștere treptată a vieții viitoare, cu începutul ei pământesc urcăm către Împărăție.

Mirungerea până la urmă nu este altceva decât împlinirea omului ca „fiu” al Tatălui. Duhul Sfânt pe care îl primește, este purtătorul iubirii părintești a Tatălui față de Fiul și deci așa cum este promisiunea lui Hristos făcută față de noi, este purtătorul aceleiași iubiri pentru oameni. Duhul Sfânt primit sfințește pe om, dăruindu-i putere ca să ajungă la asemănarea cu Dumnezeu.

Presb. Tatiana Banyai

Înveșnicind clipa

Doi ochi întrebători sau, poate, resemnați, îndurerați, ori gustând stropul fericirii, m-au pironit locului, alături de patul în care își trăia agonia un suflet- ca mine, ca tine, ca mama, ca

oricare din noi. Citeam o rugăciune lângă patul unei bunicuțe, albe ca neaua și străvezii ca lumina. Albită la păr era de când a venit la spitalul nostru, în urmă cu vreo două luni, dar străvezie a început să devină de câteva zile. De când nu mai mănâncă și nu mai bea a ajuns ca o boabă de strugure răscopt și stafidit.

E Anul Nou și în Hospice-ul "Sf. Irina" din orașul Voluntari totul e ca într-o zi oarecare din an: alergarea asistentelor și a infirmierelor, vizitele rudelor ce și-au adus părinții, soții, ori copiii, atinși de necruțătoarea boală a cancerului. Pe coridoare, mirosul de tămâie, candela aprinsă lângă icoana protectoarei spirituale a lăcașului, Sfânta Irina, și bradul împodobit sunt singurele lucruri care te transpun în atmosfera de sărbătoare. Însă, cu toate că e praznic împărătesc, suferința pacienților nu e mai îngăduitoare ca de obicei.

Hospice-ul "Sf Irina" se ocupă de bolnavi de cancer aflați în stadiu terminal. Este locul unde viața și moartea își dau mâna poate mai des decât în oricare altă parte. Își dau

mâna- cu prietenie pentru cel izbăvit din chinuri și cu ură- pentru rudele îndurerate.

Sunt zile când suferinzii cer să li se facă o rugăciune mai degrabă decât să li se dea de mâncare. Își strâng toate puterile rămase și își fac semnul crucii. Atunci, parcă ne înălțăm împreună- cei care îi veghem ne vedem trași la cele înalte de către cei care, prin suferință, se izbăvesc de păcate.

În acest an ce tocmai s-a încheiat, am cunoscut oameni care s-au arătat a fi adevărate monumente de răbdare, prin puterea titanică, ai zice, de a-și duce boala fără să se plângă, fără să scoată un vait. Sunt suflete care, în acest loc, și-au descărcat sufletul, și-au alinat dureri și au înțeles să mulțumească lui Dumnezeu pentru toate. Alții, mai raționaliști, în suferință L-au descoperit pe Dumnezeu. Unii au cerut să fie botezați, iar alții, cununați creștinește. Nu de puține ori, cei care s-au spovedit aici, unii pentru prima oară în viață, au mărturisit în lacrimi de bucurie că se simt mult mai bine, că nu-i mai doare nici trupul și nici sufletul, că sunt pregătiți pentru ce va urma,

pentru cel din urmă pas în viață.

Îmi sună și acum în gând vorbele unei doamne, de vreo 70 de ani, mai sceptică în credință, certată cu Dumnezeu din tinerețe, care într-o zi a cerut să vină părintele să o spovedească. Mai apoi a primit și Sfânta Împărtășanie. Nu a mai putut spune decât aceste cuvinte: "Ce bună e Împărtășania! Aș mânca-o pe toată!"

Alături de omul bolnav, suferind, viața e privită altfel, capătă alte valențe, alte semnificații și ne impune alte responsabilități. Pe de o parte, față de propria persoană, în deplinatatea ei, trup și suflet, prin grija față de ceea ce consumăm, cât și prin grija față de sănătatea sufletească- prin ceea ce săvârșim, gândim, împlinim și nu împlinim. Pe de altă parte, ne revine responsabilitatea față de aproapele nostru, de suferința lui, care oricând poate fi și a noastră.

În fața agoniei premergătoare trecerii spre lumea celor veșnice ai revelația că parcă abia acum te trezești la viață, că tot ce ai facut până acum are sau nu are valoare, îți este sau nu îți este de folos, îți

salvează sau îți pierde sufletul.

În fața suferinței și a morții ai vrea să schimbi totul- să dai timpul înapoi și să trăiești altfel, mai înțelept, mai aproape de Dumnezeu, pentru a nu-ți părea străin când, peste puțin timp, ai să-L întâlnești, să traiești mai atent cu cei de lângă tine și chiar mai atent cu tine însuși.

Și doar în fața morții viața e mai viață și ruga e mai rugă. Dar omul care a trecut prin focul bolii cu inima împăcată și cu rugăciune, care a primit dezlegarea păcatelor în taina spovedaniei și L-a primit pe Domnul în Sfânta Împărtășanie, când vine ceasul socotelilor cu viața, nu mai stă în fața morții. Stă înaintea lui Dumnezeu - Viața. Stă senin și luminos, în haină de nuntă ca o mireasă ce merge la nuntirea cu Mirele Vieții. Căci asta e sufletul: mireasa lui Hristos, iar viața pregătirea pentru ziua Ospățului Ceresc.

Să privești în ochi un muribund înseamnă să te cobori până în adâncul iadului conștiinței și să te înalți până la poarta Cerului ce tocmai se deschide.

Voi fi...

Sunt din țărână și apă
Și-am să mă sfarăm când voi seca,
Dar când voi seca
mă voi face ploaie
și voi adăpa florile câmpului,
crinii țarinii și macii holdelor.
În dimineți răcoroase de vară
voi fi roua pe fruntea spicelor de
grâu,

iar în cuptor voi fi aburul pitei
răscoapte.
Și când în pământ din nou voi
ajunge,
nu voi seca, ci mă voi face sevă
din care firul de iarbă își va trage
verdeța.
Voi fi apa vie pentru că îmi trag
obârșia
din Apa cea Vie.

Maica Andreea Zarafu

greșeli în alimentația modernă

Supraalimentația și subalimentația

Definiția obezității.

O persoană obeză este o persoană cu un indice de masă corporală mai mare de 30 kg / mp.

IMC (indicele de masă corporală) este raportul dintre masă (în kilograme) și înălțime (în metri la pătrat).

În prezent, statisticile arată că în lume există cca 1 miliard de supraponderali (IMC peste 25)

dintre care 300 milioane de obezi (IMC peste 30).

Factori care contribuie la instalarea obezității:

- sedentarismul;
- creșterea consumului de alimente cu valoare energetică mare (zahăr, grăsimi saturate);
- creșterea consumului de alimente tratate cu substanțe anabolizante (hormoni în hrana animalelor,

nitrați în mezeluri);

- creșterea consumului de alimente tip *fast-food*;

Este îngrijorător faptul că un procent însemnat de copii sunt obezi și că după datele statistice cunoscute 80% din copiii obezi vor deveni obezi și la vârsta adultă.

După datele OMS din 1995, prevalența obezității este de 3-5 % în Japonia și China, 25 % în SUA, 17 % în Marea Britanie, 20 % în Germania, 30 % în România.

Riscurile obezității

- infarct miocardic, boală cardiacă-iscemică;
- hipertensiune arterială;
- diabet zaharat;
- reumatism cronic degenerativ;
- dismenoree;
- infertilitate;
- accident vascular cerebral;
- depresie;
- hiperuricemie;
- dislipidemie;

Subalimentația. Malnutriția

Persoanele cu un indice de masă corporală (IMC) sub 18,5% sunt considerate subponderale. Malnutriția este definită ca o

alimentație hipocalorică, dar și deficitară din punct de vedere cantitativ și calitativ referitor la proteine, glucide, lipide, minerale, vitamine, etc.

Alimentația excesivă unilaterală și exclusivistă sunt exemple tipice de malnutriție:

- abuz de carne;
- abuz de zahăr;
- abuz de pâine albă;
- abuz de grăsimi saturate (slănină, untură);
- renunțarea completă la crudități;
- alimente tratate termic excesiv (prăjeli, oală sub presiune, cuptor cu microunde);
- folosirea (chiar abuzivă) a suplimentelor nutritive și înlocuitorilor (îndulcitori, iod, fluor, fier, calciu);
- cure de slăbire exagerate
- folosirea timp îndelungat a unui singur tip de aliment.

Riscurile subalimentației și malnutriției

- avitaminoze;
- slăbirea în greutate;
- anemie feriprivă (prin carență de fier);

- deproteinizare cu scăderea iritabil);
- producerii și nivelului de anticorpi- - astenie fizică și intelectuală;
- inclusiv imunodeficiențe; - edeme;
- colopatii funcționale (colon - tulburări de ciclu menstrual.



principiile dietei naturiste

Alimente integrale

Apa de cea mai bună calitate, cel puțin 500 - 1000 ml pe zi

Alimente naturale

Vase de lut sau inox

2-3 mese pe zi, ultima la ora 20:00

Cereale și fructe să nu lipsească zilnic, pentru că sunt cele mai valoroase alimente

Interzis: alimente cu E-uri, alimente rafinate, alimente modificate genetic

Cafeaua și ceaiul verde

Cafeaua (coffea arabica)

Arborele de cafea este permanent verde. Este originar din Etiopia unde crește și spontan prin păduri.

Astăzi este cultivat și în America de Sud și în Africa - în țările climă caldă.

Cafeaua suferă un proces de învechire ca vinul. Unele specii se consumă după trei ani de păstrare, altele după 10-12 ani.

Compoziția bobului crud este: zaharuri, acizi organici, ulei gras, aminoacizi, tanin, minerale, cofeină.

Prăjirea boabelor de cafea face să dispară unele principii și să apară altele. Cofeolul apare după prăjire și dă aroma specifică.

Prepararea după metoda espresso sau prin punerea cafelei în apă, care se pune la fiert, facilitează

eliberarea a două elemente chimice care cresc nivelul colesterolului: cofestrolul și cofeolul. Aceste substanțe nu se extrag dacă cafeaua este infuzată.

Cofeolul este prost suportat de stomac, poate da arsuri gastrice, crampe abdominale și diaree, mai ales dacă cafeaua este consumată pe stomacul gol.

Cofeina și substanțele fenolice scad după prăjire. Zaharoza se caramelizează prin prăjire și dă culoarea maro-negru a cafelei.

Cafeaua se macină înainte de folosire și se ține în cutii închise ermetic.

Cafeaua se infuzează, nu se fierbe.

1-2 lingurițe de cafea la o ceașcă de apă fierbinte, se lasă acoperită 10-15 minute, după care, când i-a scăzut temperatura se îndulcește cu miere sau/și se adaugă lapte.

Doza permisă: 1-2 cești pe zi.

Efectele cafelei

- excitantă a sistemului nervos central;
- insomnie (dacă e băută în a doua jumătate a zilei);
- tahicardie;
- accelerează tranzitul intestinal;



- ușor diuretică;

Intoxicație acută

-criză de HTA (hipertensiune arterială);

- tahicardie sinusală sau tulburări de ritm paroxistic;

- cefalee pulsatilă;

- tremurături ale extremităților;

- stare de agitație psihomotorie;

- transpirații;

Abuzul cronic de cafea (3-6 cafele pe zi)

- insomnie;

- tahicardie sinusală (bătăi rapide și tranzitorii ale inimii);

- creșterea colesterolului din sânge.

În comerț există cafea Arabica cu o concentrație (naturală) slabă de cofeină (1,5%) și cafea Robusta cu o concentrație mai mare de cofeină (4-5%).



- ușor diuretic;
- polifenolii din ceai au acțiune antiinfecțioasă (protecție în timpul sezonului rece);
- digestive (ușurează digestia altor alimente);
- stimulator al proceselor de ardere a grăsimilor.

Mod de preparare

Ceaiul chinezesc- Thea sinensis

Arbore (în India) sau arbust (în China), *Thea sinensis* are frunzele permanent verzi și crește spontan în Asia de Sud-Est unde este clima caldă, umedă și luminoasă.

Compoziția ceaiului verde este: teina, cofeină, teobromina, teofilina, uleiuri volatile, flavonoide (cuercetină, quercitrina), zaharuri, proteine, celuloză, săruri minerale (fier, magneziu, mangan, sodiu, potasiu, calciu), vitamina C, P (este una din cele mai bogate plante în vitamina P).

Efectele ceaiului

- stimulează activitatea sistemului nervos central;
- scade nivelul colesterolului în sânge;

Recomandăm ceaiul verde cu frunze întregi, biologic. Este de cea mai bună calitate pentru că principiile active nu s-au evaporat prin măcinare.

Se infuzează 1 linguriță plantă la o cană de apă fierbinte, **3 minute**.

Se bea fără zahăr, sau îndulcit (când devine călduț) cu miere.

Se pot bea 1-2 căni pe zi, până după masa de prânz.



Efectele adverse ale produselor cortizonice (Predinon, Dexametazona)

Această rubrică semnalează posibilele efecte adverse ale medicamentelor chimice și rareori ale extractelor naturale.

- deprimă funcția corticosuprarenalei;
- hipocorticism endogen;
- dependență de tratament hormonal;
- insuficiență corticosuprarenală la oprirea bruscă a medicației;
- retenție hidrosalină cu edeme;
- hipokaliemie cu risc crescut de tulburări de ritm;
- sindrom Cushing iatrogen;
- scăderea toleranței la glucoză, activarea diabetului latent sau agravarea diabetului manifest;
- întârzierea creșterii la copii;
- tulburări de ciclu;
- atrofie musculară;
- osteoporoză, fracturi patologice;
- acnee;
- purpură;
- echimoze;
- hipertricoză;
- întârzierea cicatrizării;
- stare depresivă;
- glaucom;
- cataractă;
- interzis la sportivi, sarcină, alăptare;
- favorizează dezvoltarea infecțiilor: TBC, micoză, infecții virale, parazitoze;
- folosirea vaccinurilor vii în timpul corticoterapiei este interzisă.

cauzele bolilor

Lumea TV ca mediu de experiență

- *Televiziunea este un mediu total impropriu dezvoltării structurilor neuronale caracteristice unui creier normal.*
- *Copilul, în fața televizorului, nu are parte de experiența obișnuită a limbajului, de stimularea dialogică a gândirii și reflecției pe care părinții, bunicii sau mediul uman, în general, le oferă.*
- *Vizionarea TV exclude posibilitatea cunoașterii prin atingerea și manipularea fizică a lucrurilor, pasivizează mintea,*

sărăcește imaginația creativă.

- *Copiii se obișnuiesc de la televizor să nu mai dorească să înțeleagă ce se întâmplă în lumea care-i înconjoară, se mulțumesc doar cu senzațiile.*

- *„Da”, răspund cercetătorii, din moment ce tinerii sunt atrași de alte tipuri de activități (privitul la televizor) decât cei aparținând altor generații, atunci și funcția, și structura creierului lor vor fi alterate.*

În urmă cu câteva zeci de ani, unii oameni de știință, bine popularizați de altfel, se entuziasmau de lărgirea posibilităților de dezvoltare a creierului uman, odată cu diversificarea experienței umane prilejuite de dezvoltarea tehnologiei video și audio (TV, radio, muzică etc.). Astăzi, însă, cercetările desfășurate în domeniul educației, observațiile făcute asupra copiilor care au beneficiat de „darurile civilizației” arată că, oricât de mult s-ar dezvolta tehnica și tehnologia, acestea nu pot pune la dispoziție un mediu mai potrivit dezvoltării minții umane decât cel pe care ni-l dăruiește natura sau lumea, așa cum a fost ea făcută de Dumnezeu, în care s-au născut și au crescut dintotdeauna copiii.

Copiii au nevoie de părinți, în special de mamă, care să le călăuzească fiecare pas, să le vorbească, învățându-i încet-încet cum să folosească limba, cum să înțeleagă realitatea, să gândească și să simtă, în general. Experiența spațiului și a timpului real, cunoașterea prin atingere și întrebuintare a lucrurilor care-l înconjoară pe copil, joaca, de asemenea, au rol deosebit de important. Copilul trebuie să se implice activ în diferite jocuri, folosindu-și imaginația și interacționând cu alți copii. Toate acestea constituie mediul ideal pentru dezvoltarea normală a minții copilului,

pentru punerea bazelor structurale și funcționale ale creierului, necesare tuturor activităților de mai târziu.

Televiziunea, din perspectiva descrisă anterior, nu poate fi considerată propice pentru edificarea structurilor neuronale caracteristice unui creier normal, ci, dimpotrivă, poate fi văzută ca un mediu ce împiedică sau reprimă o evoluție firească.

Copilul în fața televizorului nu are parte de experiența obișnuită a limbajului, de stimularea dialogică a gândirii și reflecției pe care părinții, bunicii sau mediul uman, în general, le oferă. Stimulii vizuali și auditivi percepuți în fața micului ecran sunt atât de agresivi, se succed cu o asemenea rapiditate, încât depășesc capacitatea creierului de a-i controla. Efectul inevitabil va fi inhibarea unor importante procese mentale.

Copiii se obișnuiesc de la televizor să nu mai dorească să înțeleagă ce se întâmplă în lumea care-i înconjoară. Se mulțumesc doar cu senzațiile. Experiența vizionării TV nu este una a spațiului și a timpului real, a distanțelor și a duratelor reale, ci a unora virtuale, sugerate sau doar simulate în interiorul lumii televizualului. Copilului îi lipsește posibilitatea cunoașterii prin atingerea și manipularea fizică a materialelor, una dintre condițiile desfășurării procesului de cunoaștere și, prin

urmare, de structurare a traseelor neuronale. Prin televizor cei mici sunt lipsiți de liniștea și răgazul necesare dezvoltării mecanismelor limbajului intern și ale gândirii reflexive.

Televizorul nu numai că nu favorizează o participare interactivă la procesul de cunoaștere, ci, dimpotrivă, presupune o experiență pasivă și pasivizantă pentru mintea umană. După vizionarea prelungită, copiii vor avea tendința de a rămâne în aceeași stare de pasivitate sau de neimplicare în cunoașterea lumii reale. Celor care se uită mult la televizor li se sărăcește în mod proporțional capacitatea de a

imagina jocuri, le slăbește dinamismul mental. J. Healy subliniază faptul că: „întrucât în configurarea sistemelor neuronale, conexiunile se realizează, ca răspuns la efortul presupus de o activitate mentală, a-i introduce pe copii în mediul TV, a le deprinde mintea cu plăcerea facilă a vizionării înseamnă să le punem într-un risc real dezvoltarea abilităților mentale”.

(Va urma)

Extrase din cartea "Efectele televiziunii asupra minții umane" de Virgiliu Gheorghe

Spitalul "Providența" al Mitropoliei Moldovei și Bucovinei – Iași

Str. Nicolina nr.115, tel : 0232- 241271, 0730-230030, e-mail: spital_providenta@yahoo.com



Promovează conceptul de medicină creștină.

Secții in funcțiune:

medicină internă, reumatologie, recuperare-balneofizioterapie, oftalmologie, laborator clinic, tratamentul litiazei renale prin litotritaj, chirurgie generală, chirurgie vasculară, ginecologie, ORL, radiologie-imagistică.

Centrul Medical Naturalia

Cabinete medicale

Dr. Pavel Chirilă – *medicină internă, fitoterapie, homeopatie*

Dr. Mădălina Popescu – *imunologie și alergologie clinică, fitoterapie, homeopatie*

Farmacie: *Homeopatie, fitoterapie*

Laborator: *Suplimente nutritive*

Tel.: 021-350.51.33, 0788.429.308

Fax : 021-350.51.35; **e-mail:** naturalia@digitech.ro



Gama de produse Naturalia:

- pâine ecologică
- produse ecologice de patiserie și cofetărie
- lactate, brânzeturi ecologice
- ouă ecologice
- produse din soia ecologică
- vin ecologic
- cereale
- fructe
- conserve de legume
- ciuperci
- miere
- cafea
- zahăr brun
- uleiuri presate la rece
- suplimente nutritive
- ceaiuri
- condimente și semințe
- cosmetice exclusiv naturale
- alte produse naturiste și ecologice

Magazinele Naturalia:

produse alimentare bio, alimente integrale, alimente fără E-uri, alimente naturale, plante medicinale.

Magazin Floreasca

Calea Floreasca nr. 25, sect 1, București

Tel: 021-231.04.21

Magazin Moșilor

Calea Moșilor nr. 189, București

Tel: 0788 785 990

Magazin Colțea

Str. Colței nr. 2, sect. 3, București

Tel: 0788 316 351

Magazin Voluntari

Str. Erou Mircea Marinescu, nr. 8,

Voluntari, județul Ilfov

Tel: 021-350.51.33/350.51.36

Magazin RAID Natura

partener Naturalia

Str. Erou Călin Cătălin, nr. 5, Ploiești

Tel: 0244-51.12.44

Citiți în numărul viitor:

Igiena sufletului: Taina Hirotoniei

Greseli în alimentația modernă: Abuzul de carne și grăsimi

Principiile dietei naturiste: Ritmul meselor

Reacții adverse medicamentoase: Aspirina



*Revista se obține gratuit de la Centrul Medical
Naturalia și de la magazinele Naturalia.*

ISSN: 2066-6381

Redacția: Director fondator: *prof. dr. Pavel Chirilă*

Director: *dr. Mădălina Popescu*

Redactor șef: *Nicoleta Sturzu*

Redactor: *Andreea Băndoiu*

Secretar redacție: *Lavinia Badea*

Sediu: *Centrul Medical Naturalia*

Str. Erou Mircea Marinescu

Nr. 8, Voluntari, jud. Ilfov.

Tel: 021-350 51 33

e-mail: naturalia@digitech.ro

naturalia@naturalia.ro

www.naturalia.ro

RUBRICI

prăznuiri / școala părinților / al optulea veac / cauzele bolilor / cuvântul duhovnicului / război împotriva populației / minuni și convertiri contemporane / teologica / România în actualitate

- » intrați pe site pentru a citi din articolele numerelor anterioare
- » dacă vreți să știți unde se distribuie *Familia Ortodoxă*, contactați-ne!
- » abonați-vă pentru a primi revista în cutia poștală

O revistă pentru cei ce iubesc Adevărul

REVISTA FAMILIA ORTODOXĂ
A AJUNS LA NUMĂRUL AL VII-LEA


- » publicație lunară, 66 pagini color
- » editată de *Asociația pentru apărarea familiei și copilului*
- » se vinde la chioșcuri și pangare la prețul de 4 lei
- » abonamentul anual (12 numere) costă 45 lei
- » abonamentul pe șase luni costă 23 lei

DATE DE
CONTACT:

Căsuța poștală:
CP 61-02 București
www.presaortodoxa.ro
E-mail: familia.ortodoxa@gmail.com
Telefon: 0733.319.609
și 021-312.61.38

IC XC
NI KA

FAMILIA ORTODOXĂ



■ Dacă vrem ca acest popor să nu dispare, trebuie să ne întoarcem către Dumnezeu – mărirea unei mame îndărătate –

■ O Mamă, cere-te încoapând cu vârsta de zeci ani copiii noștri să aibă parte de educație actuală

■ Cum ne mântuim astăzi? – de vorbă cu Părintele David de la Mănăstirea Putna

■ Părinți bunți pentru copii minunați. O posibilă rețetă a unei educații reușite

an III nr. 209

CURTEA BRÂNCOVENEASCĂ

- Centru de alimentație și sănătate - CONSTANȚA

- Restaurant naturist
- Magazin alimente naturale
- Ceainărie - Cafenea

- Librărie
- Bibliotecă

- Cazare

CONSTANȚA

Str. Vasile Lupu 43

tel/fax: 0241-66.50.69

mobil: 0744-66.44.31

www.scoalabrancoveneasca.ro



CEAIURI NATURALE

pentru sănătate, energie, vitalitate

Ceaiuri 100% naturale, din plante selecționate, FĂRĂ NICI UN FEL DE ADAOSURI DE AROME, COLORANȚI SAU ALȚI ADITIVI, care au în compoziție plante cunoscute pentru EFECTUL LOR BENEFIC asupra sănătății.

CEAIURI AROMATE FĂRĂ AROME

Ceai natural de dimineață cu CEAI VERDE și CICOARE

Începe ziua cu un cocktail de energie naturală pe care cicoarea, ceaiul verde, rooibosul și rozmarinul ți-o oferă cu generozitate. O ceașcă de Cicoare și Ceai verde îți oferă tonusul de care ai nevoie în fiecare dimineață.



Ceai natural energizant cu ROZMARIN și CEAI VERDE

Acest amestec răcoritor, îmbină efectul tonifiant al frunzelor de rozmarin cu proprietățile antioxidante ale ceaiului verde, alungă oboseala și te ajută să îți refaci forțele

Ceai natural tonic cu GINSENG și SCORTIȘOARĂ

O ceașcă de Ginseng și Scorțișoară îți va însufleți ziua și te va ajuta să-ți menții la un nivel sănătos energia și vitalitatea.

Ceai natural revitalizant cu ROOIBOS și PORTOCAL

Un amestec special, în care virtuțile antioxidante ale frunzelor de rooibos și ceai verde se împletesc armonios cu savoarea portocalelor coapte sub soarele Mediteranei, pentru revitalizarea întregului organism.

CEAIURI PENTRU AFECȚIUNILE OMULUI MODERN

ANTIOXIDANT

Sustine organismul în lupta cu radicalii liberi ajutând la încetinirea proceselor de îmbătrânire și degradare celulară.

ENERGIZANT

Asigură un efect stimulent, revigorant și tonifiant, înlătură stările de oboseală și crește tonusul psihic.

ORGANISM PURIFICAT

Favorizează eliminarea toxinelor din organism, fiind util în cure periodice de purificare.



CEAIURI ECOLOGICE: MENTĂ ECOLOGICĂ ȘI MUȘEȚEL ECOLOGIC

Compania noastră a lansat primele ceaiuri ecologice românești. Plantele folosite în ceaiurile ecologice FARES provin din **culturile proprii**, recoltarea desfășurându-se în perioade în care se atinge concentrația maximă de substanțe active. Metodele de procesare asigură păstrarea substanțelor active în ceai.



profioniștii plantelor