

POSTUL PASTELUI 2019

Cel mai dur și mai lung post de peste an. Când începe și ce presupune

Toată lumea vorbește despre post, însă puțini știu cu adevărat ce înseamnă să postești, cu atât mai mult cu cât postul are o încărcătură duală: fizică și psihică. Pregătirea pentru post începe, spun preoții, cu multă rugăciune și lepădarea de păcate. Anul acesta, conform calendarului bisericesc, Postul Mare începe pe 11 martie 2019 și se termină pe 27 aprilie 2019, înaintea Învierii Mântuitorului nostru Iisus Hristos și este cel mai lung și mai aspru dintre toate cele patru posturi importante.

EFECTUL POSTITULUI

Cercetări efectuate pe animale și pe oameni (în ultimul caz rezultatele sunt totuși mai puțin clare) arată că un consum mai mic de calorii (cu 30%-40% mai puțin decât aportul energetic normal) scade riscul bolilor asociate cu îmbătrânirea (cum ar fi demența), precum și, probabil, pe cel de cancer, crescând în același timp speranța de viață, arată rtv.net. Este unul dintre avantajele semnalate ale postului. Apoi, un post periodic ar scădea nivelul glucozei (zahărului) în sânge: sensibilitatea corpului la insulina s-ar îmbunătăți, iar omul ar avea nevoie de mai puțină insulină, lucru care ar duce la scăderea riscului de obezitate și de diabet.

Un post de câteva zile ar putea provoca o scădere a trigliceridelor și a colesterolului din sânge, având prin urmare un efect benefic asupra bolilor cardiovasculare. În plus, ar putea fi favorizată producerea de noi celule sușă, ceea ce asigură întărirea sistemului imunitar. Și postul pentru a da jos kilogramele este destul de des întâlnit. Un regim hipocaloric (în cadrul căruia se consumă doar înlocuitori alimentari speciali un anumit timp) sau un regim cu lichide permite o scădere în greutate considerabilă în timp foarte scurt. Este totuși foarte dificil de păstrat greutatea la care se ajunge după post. În majoritatea cazurilor, kilogramele pierdute revin cu repeziciune, adesea în număr mai mare decât înainte de regim.

Pierderea în greutate în timpul unui post se datorează în principal pierderii de apă din țesuturile musculare, cele adipoase (grăsime) rămânând în mare parte intacte. Este recomandabil ca cine dorește să slăbească să ceară sfatul unui medic sau al unui dietetician.

POST = DETOXIFIERE

Conceptul de post pentru purificare sau detoxifiere nu este nou și a fost utilizat multă vreme în medicina alternativă, arată sursa citată. Acum este foarte la modă. Potrivit adeptilor lui, regimul este important pentru curățarea corpului de toate toxinele produse, ingerate sau absorbite din mediu, care ar amenința sănătatea fizică și mentală. Curele de detoxifiere, cel mai des sub formă de sucuri de fructe și ceaiuri, se țin pentru purificarea corpului, eliminarea toxinelor, furnizarea de energie și



îmbunătățirea sănătății generale. Nu există totuși prea multe dovezi științifice în acest sens. În plus, corpul elimină în mare parte toxinele prin ficat și rinichi. Detoxifierea prin intermediul unei cure de sucuri de fructe timp de două sau trei zile nu poate face rău în cazul unor persoane sănătoase, însă cure mai lungi pot provoca unele schimbări metabolice și duce la degradare musculară. Detoxifierea nu este deloc recomandată persoanelor care au anumite probleme de sănătate, mai ales la ficat și rinichi, diabet sau tulburări cardiovasculare.

EXISTĂ ÎNSĂ ȘI RISCURI...

Printre riscurile la care se supun cei care țin posturi periodice se numără provocarea unor carențe alimentare, mai ales în vitamine și minerale (calciu). După câteva zile, postul poate declanșa tot felul de simptome, ca dureri de cap, rău la stomac, constipație, amețeli, greață, palpitații, oboseală, tulburări ale somnului, iritabilitate, pierderi de memorie etc. Durerile de stomac se pot agrava, iar cei care au dureri de cap observă înmulțirea acestor neplăceri.

Pe termen mai lung se pot dezvolta calculi biliari și probleme cardiace (cum ar fi tulburări de ritm cardiac), renale, anemie etc. Dacă durează mai mult de câteva zile, postul poate duce la o slăbire a sistemului imunitar și la o sensibilizare față de infecții.

Postul poate provoca o severă scădere a nivelului de zahăr din sânge (hipoglicemie), ceea ce poate duce la complicații grave, mai ales la diabetici.

În cazul femeilor însărcinate, postul ținut în primul trimestru de sarcină poate avea un efect negativ asupra copilului, cum ar fi o greutate mai mică la naștere, un risc mai mare de handicap mental sau o scădere a performanțelor de învățare.

Pacienții care trebuie să ia medicamente și care postesc pot avea tendința să sară o doză sau să o amâne, lucru care poate scădea sau, dimpotrivă, întări efectul medicamentelor. Cine dorește să țină post trebuie să anunțe întotdeauna medicul, pentru ca acesta să îi facă recomandările necesare.

Postul trebuie evitat cu orice preț în anumite situații, cum ar fi în timpul sarcinii și al alăptării, la copii, la persoanele în vârstă, la cele care suferă de o boală cronică (cardiovasculară, renală, de ficat, diabet etc.) și la persoanele cu tulburări

alimentare.

Rugăciuni benefice perioada postului

Biserica a rânduit o serie de rugăciuni pe care e bine să le rostim în această perioadă. Una dintre ele îi este atribuită Sfântului Efreem Siriul. O altă rugăciune, pe care să o rostești cel puțin o dată pe zi, este Rugăciunea inimii: "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul, și mă mântuiește!".

Rugăciunea

Sfântului Efreem Siriul Doamne și Stăpânul vieții mele, duhul trândăviei, al grijii de multe, al iubirii de stăpânire și al grăirii în deșert nu mi-l da mie. Iar duhul curăției, al gândului smerit, al răbdării și al dragostei dăruiește-mi-l mie, sluga Ta. Așa, Doamne Împărate, dăruiește-mi ca să-mi văd greșelile mele și să nu osândesc pe fratele meu. Că binecuvântat ești Tu în vecii vecilor. Amin.

Postul Paștelui, numit în tradiția populară și Postul Mare sau Postul Păresimilor precede sărbătoarea Învierii Domnului, fiind un post greu și aspru, mai ales în ultima săptămână, denumită Săptămâna Patimilor. Postul Paștelui face referire la postul de 40 de zile și 40 de nopți ținut de Mântuitorul Iisus Hristos, înainte de a începe propovăduirea Evangheliei. Conform credinței populare, Postul Mare este împărțit în două perioade: Postul Păresimilor, care ține până în Duminica de Florii și Postul Paștelui, reprezentat de ultima săptămână, Săptămâna Mare.

În Postul Paștelui credincioșii se abțin de la alimentele interzise (carne, ouă, pește, brânză, lapte...), dar, totodată, trebuie să adopte o atitudine spirituală, fiind îndemnați la rugăciune și purificare sufletească, potrivit tradiției superstitioase.

Pe parcursul întregului post există așa-numitele dezlegări la pește, când cei care postesc au voie să consume mâncăruri din pește. Zilele când au loc dezlegările la pește sunt de Praznicul Bunei Vestiri și de Florii.

Se spune că de la postul propriu-zis pot fi scutiți copiii, femeile gravide, lăuzele și bolnavii, însă asta nu înseamnă că se pot lipsi de postul spiritual și de rugăciuni. Totodată, în Postul Paștelui nu se fac nunți, botezuri și nu se țin petreceri, practic zilele de naștere nu se serbează, iar distracțiile sunt interzise. După ce au ținut post, creștinii trebuie să se spovedească pentru a putea, mai apoi, să se împărtășească. Acest lucru, spovedania, presupune mărturisirea păcatelor și căința și se face, de obicei, în ultima săptămână de dinainte de Învierie. Tot în ultima săptămână a postului Paștelui, în fiecare biserică creștin-ortodoxă, se oficiază "Deniile", unele dintre cele mai frumoase și înălțătoare slujbe religioase, săvârșite după orele 18.00 - 19.00, seara.

Pe scurt.

Creșa Licurici, aproape gata! Cum vă puteți înscrie

Lucrările la cea mai nouă creșă din municipiul Constanța se desfășoară în ritm alert! Unitatea, situată pe bulevardul I.C.Brătianu nr. 16, dispune de 100 de locuri. Prin deschiderea acestei creșe, Primăria Municipiului Constanța vine în întâmpinarea nevoilor părinților. Copiii vor fi împărțiți în 5 grupe, în funcție de vârstă și vor fi îngrijiți de personal calificat. Creșa Licurici dispune de bucătărie proprie, la fel ca și celelalte 5 unități aflate în administrarea Primăriei Municipiului Constanța. La fiecare nivel al clădirii există câte o sală de clasă și un dormitor, dotate cu grup sanitar propriu. Pentru informații legate de înscriere, toți cei interesați sunt rugați să se adreseze Direcției Generale de Asistență Socială - Serviciul Administrare Creșe, cu sediul pe alea Mălinului, nr. 4, nr. de telefon: 0341428371.

Alertă alimentară! Auchan retrage un produs contaminat cu Listeria

Un lot de file de somon afumat contaminat cu Listeria este retras de compania Auchan, care solicită celor care au cumpărat produsul să nu îl consume și să îl returneze, urmând să își primească banii înapoi. File de somon afumat contaminat cu Listeria, retras de Auchan. "În urma unui control intern, compania Auchan recheamă articolul următor: Pouce File de somon afumat 100g, cod EAN : 5949084000153, produs în 16.01.2019, exp 01.03.2019", anunță Autoritatea Națională Sanitar Veterinară și pentru Siguranța Alimentelor (ANSVSA). În urma analizelor făcute, la 2 esantioane din cele 5 analizate a fost detectată Listeria monocitogenes.

Persoanele care au cumpărat acest produs sunt rugate să nu îl mai consume și să le returneze la magazin, unde li se va rambursa integral costul.

11 kg de cannabis, oprite la frontieră!

La data de 05.02.2019 procurorii D.I.I.C.O.T. - B.T. Giurgiu au dispus reținerea pentru o perioadă de 24 de ore a inculpatului C. M., cetățean grec, pentru săvârșirea infracțiunii de introducere în țară, fără drept, de droguri de risc. În fapt, s-a reținut faptul că, la data de 05.02.2019, inculpatul C.M., în vârstă de 47 de ani, pasager într-un autocar înmatriculat în Grecia, a introdus în țară, fără drept, prin Punctul de Trecere a Frontierei Giurgiu, cantitatea de 11.955,7 grame cannabis. În cursul zilei de astăzi, inculpatul a fost prezentat Tribunalului Giurgiu cu propunere de arestare preventivă pentru o perioadă de 30 de zile. Acțiunea a fost efectuată împreună cu polițiști de frontieră din cadrul P.T.F. Giurgiu și ofițeri de poliție judiciară din cadrul S.C.C.O. Giurgiu. Facem precizarea că pe parcursul întregului proces penal persoanele cercetate beneficiază de drepturile și garanțiile procesuale prevăzute de Codul de procedură penală, precum și de prezumția de nevinovăție.