

GAZETA STRĂZII

ZIARUL PERSOANELOR ADULTE FĂRĂ ADĂPOST

EDITAT DE samusocial din România



Un simplu gând

de (CO)²

Într-un sfârșit de vară,
Într-o zi de miercuri,
La o firmă oarecare,
Sosi un om cu treburi.
Ce-și căuta serviciu, adică,
Fiind cam sărac și oropsit
Precum un rege ce abdică
Și e de toți și toate, părăsit.

Întrebând, din om în om,
Ajunge-n fața lui nea Petre
Un maistru nițel cam bonom.
Temându-se că-i dă cu pietre
Spuse totuși, cu disperare:
"Eu vreau, de se poate, să muncesc!
Căci, nu am de mâncare
Și aș dori... să mai trăiesc."
Maistrul, luat cam prea direct,
Zise rapid: "Nu eu! Vorbește cu omul."
Privind spre cineva, discret
Era de fapt, chiar inginerul.
Neputând da înapoi,
Cu o ultimă efortare
Împins de griji și de nevoi
Omul își repetă a sa rugare.

Inginerul, creț și cu mustață
Simpatic, de altfel, dar mai sever

Trecut și el, destul prin viață
Văzu că omul nu-i prea prosper.
Și îi grăi așa: "Aici e greu,
Se cară, se ridică saci și greutăți
Se muncește-n draci, mereu,
Iar tu, nu pari să ai calitate.
Crezi că rezisti? Faci față?"
Omul nostru, deloc descumpănit
Afirmă că încearcă, plin de viață.
...Uitând cât era el de nefericit.
"În fine! Să te vadă șeful!
Deși pe mine nu mă deranjează.
De nu mă înșel cu auzul,
Se pare că nu se mai angajează."

Cu inima pitică, ca de purece,
Dar și cu o vagă speranță
A insistat, cu sufletul cam rece.
Și iată, joi, mai prinde viață!
L-a văzut Șeful, care, direct,
Fără vreo altă vorbă, zise:
"Începi mâine, de probă. Fii atent!
O lună, două, doar." Și se duse.

Încet, încet, a trecut un an deja
Omul nostru-i vechi acum.
Și-a regăsit din nou liniștea,
Căci nu mai e chiar singur pe drum.

Muncește, respectă și e respectat
Străduindu-se, cu umilele-i puteri
Și speră că-n viitorul depărtat
Va mai scăpa de-ale vieții mari dureri.
El n-ar dori să supere pe nimeni
Să nu aibă nimeni ce-i reproșa.
Și la oricine și pretutindeni
Să lase loc de "Bună ziua!"
Aici se simte și el de folos
Aici simte căldură și prietenie
Aici mai poate fii bucuros
C-a fost tratat cu omenie.

Asta simte, asta a scris.
Sper că nu v-a plictisit
Cu al său micuț vis,
Omul nostru cel regăsit.
Sunt cuvinte simple
Ale unui om de rând.
Nu sunt fraze ample
E doar... un simplu gând.

PS: Vă mulțumesc că existați. ☼



Bugetarul

de (CO)²

Așteptam într-o stație de tramvai.
Privindu-mă un domn veni spre mine,
Mă abordă, și-mi zise cu blând grai
„- Ce cald e, dom'le! Dar ce ploaie
vine!”

Fiind o biată PAFA, eu, mai reținut,
Îl aprob tacit, c-un gest și mă retrag.
Domnul insistă, iar după un minut:
„- Ce ai? Ce stai ca mâța-n prag?”

Privea blugii, apoi tricoul meu pătat:
„- Ce urât miroși! Ești... boschetar...?
Gesticulând, se-ndepărtă. Eu, am scăpat!
Nu am ce discuta cu... un bugetar!

El nu are cum să înțeleagă.
Viața-n stradă, nu-i un festin
Chiar și cei cu mintea-ntreagă,
MAI POT COMPLICĂ
AL LOR DESTIN. ☼

Jocul

de Boschetarul Român

M-am așezat la masă cu Destinul
Ca să jucăm canastă.
Miza? A fost viața mea!
Deși știam prea bine jocul
Nu am crezut partida că va fi
Atât de grea.

Am etalat cu nonșalanță
Atuurile cu care eram sigur
Că eu voi câștiga!
Dar a schimbat registrul tactic
Și n-am știut ce va urma.

Am dezvoltat cinstit
Tot ce El nu credea
Și a câștigat! Cu o singură "levată"
Pentru că El juca la "Cacialma"! ☼



Anunțuri și mesaje PĂFA

de (CO)²

Ofer situație PAFA. Solicit deplină încredere, totală seriozitate, multă, multă, multă bunăvoință și dacă se poate... puțină toleranță!”

Donez nesiguranță de deplină, Contra stabilitate eternă!
Posed... neliniște senină
Doresc... afecțiune maternă!

Caut om să priceapă,
Cum doresc eu, concret
Să trăiesc cu pâine și apă
Să visez... cât mai decent!

Pierdut situație comodă,
Din neatenție și bunătațe.
Găsitului, ofertă concretă:
Milioane urări... de sănătate!

Cedez un destin maltratat,
Chiar și de mine, cândva
Caut mereu, neîncetat
Să-l mai pot drege, cumva. ☼

Pagini de jurnal

de Boschetarul Român

30.03.2011 *Scrisoare deschisă*

Vă descriam în unul din editorialele mele sentimentul renașterii în urma sprijinului acordat de Samusocial și de dumneavoastră, cititorule, pentru a-mi recâștiga vederea.

Nu există cuvinte care să poată zăgrăvi multitudinea de sentimente redescoperite în mine, precum și recunoștința mea. Acei tineri minunați care fac parte din asociația ce "patronează" și acest ziar, precum și ceilalți, care au sufletul tânăr, merită respectul și recunoștința tuturor. I-am cunoscut ca pe niște umbre, decența făcându-mă să nu pot să mă apropiu atât de mult cât să-i pot vedea cu ochii; nu știam cum arată acești profesioniști sufletești. Dar i-am văzut cu ochii minții și ai sufletului: vă garantez că sunt minunați. Mi-au fost sprijin, sfătuitoari, prieteni. M-au făcut să mă simt util, mi-au redat încrederea în viață. Datorită lor și dumneavoastră, mâine 31 martie, voi putea să văd. Nu-mi găsesc cuvintele care să exprime adevărata valoare a acestor oameni. Iată că mai există tineri, care în loc să-și caute un loc de muncă mai bine plătit în străinătate, au hotărât că se pot realiza și aici.

Datorită dragostei și muncii lor, cât și a generozității dumneavoastră, voi avea șansa să-i și văd. Vă garantez că atunci, îi voi privi ochi în ochi. Le voi spune fetelor că nicio divă de la Hollywood nu se compară cu ele, iar băieților, că sunt mai frumoși ca Alain Delon. Nu glumesc și nu vă mint. Acești tineri merită totul. Sunt onorați că i-am cunoscut și acest lucru mă obligă să redevin ceea ce am fost cândva, pentru a le răsplăti, în mică parte, dragostea lor.

Merită toate eforturile și sacrificiile și doresc să fiu primul care le urează un sincer Hristos a înviat!, Bunii mei.

31.03.2011 *The days after*

La ora 09.00 intram în sala de operație cu o strângere de inimă inerentă, zic eu, primei intervenții chirurgicale din viața mea. Era cu mine medicul de la Samusocial, cel care mi-a fost permanent aproape în toată perioada premergătoare intervenției care urma să-mi schimbe viața. Nu o văzusem niciodată și mi-o imaginam frumoasă precum sufletul pe care îl avea. Acasă mă aștepta un alt suflet frumos de care mă atașasem și care îmi era alături, așa cum nu mai simțisem de foarte mult timp. În parcare ne aștepta șoferul echi-



pei de zi a Samusocial, un om pe care nu l-am "văzut", ci doar cunoscut.

Pentru aceste trei suflete trebuia să lupt cu mine, cu frica nelipsită, pentru că doream să-i văd. Preparativele pentru intervenție au durat aproximativ o oră; anestezistul își făcea meseria cu o siguranță exemplară. Operația a durat tot o oră. Am fost conștient tot timpul. Comenzile erau scurte, precise, cu siguranța miimilor de milimetru.

După o oră s-a terminat. Operația a decurs normal și a fost o reușită. Ochiul mi-a fost acoperit cu un tifon și mult leucoplast. Mi s-a spus să-l țin închis și să nu încerc să-l deschid decât a doua zi. Cele trei suflete mă așteptau; pe medic și pe șofer i-am simțit primii, iar pe prietenă, acasă. Am trăit sentimente pe care deși le știam, le crezusem pierdute demult. Am simțit că nu sunt un nimeni, că mai pot fi răsfățat și iubit. A fost o zi minunată, pe care nu o voi uita niciodată.

Ziua următoare, 1 Aprilie, era clipa cea mare: îi voi putea vedea pe toți trei. La ora 09.00 mi se ridică bandajul și parcă revăd secvența din filmul Robocop. Aud în centrul nervoși click-ul releului de la monitorul video, apoi punctul luminos, o linie albă și în final imaginea – aceasta a fost senzația. La început imaginea

era în alb și negru, ușor "supravoltată", strălucitoare, apoi clară. L-am văzut pe medicul care m-a operat: un om fin, profesionist și frumos. Apoi mi-am văzut prietena medic: micuță, cu ochelari, bucuroasă de reușită și curioasă dacă o pot vedea. Am văzut-o așa cum mi-o imaginasem: avea acea frumusețe pe care ți-o dă sufletul. Am simțit nevoia să o strâng în brațe și să ne bucurăm împreună. Apoi l-am văzut pe el, al doilea prieten. Cu niște ochi superbi, ce aveau o frumusețe care nu poate fi explicată în cuvinte. Mai aveam o neliniște: să-mi văd prietena.

Cred că și ea era puțin neliniștită. Nu mă credea că nu o văzusem deloc până atunci. Are niște ochi verzi spre căprui, minunați. Și credeți-mă, nici "restul" nu are nici un cusur. Sufletul nu minte niciodată. Un suflet frumos nu poate viețui într-un ambalaj urât.

Datorită unor oameni minunați, am primit o nouă șansă, o a doua viață. Mă simt minunat. Vindecarea decurge normal și abia aștept momentul în care voi putea vedea normal. Am o mulțime de proiecte și planuri. Mai trebuie să am răbdare până după sărbători și zilele mi se par ani. Dar știu că această șansă nu o voi mai pierde. Voi avea, după mulți ani, sărbători liniștite cu lumină adevărată. Sărbători fericite!

10.04.2011 *Dilema*

Zilele de după operația "eveniment" se succed cu o altă măsură a timpului. Multitudinea de informații pe care le primesc le fac mult mai bogate și deloc monotone. Trăiesc după alte norme. Poate că asemănarea cu Saul îmi este mai la îndemână deși bunul simț mă determină să mă păstrez pe o treaptă mult inferioară lui. Totuși asemănări există. Am trecut prin experiența vieții fără vedere, ca și el. Eu nu am negat însă creștinismul și nici nu am prigonit pe cei ce credeau și cred în Dumnezeu. Aveam însă concepția mea despre divin. Niciodată nu l-am negat. Mă atașam de oameni după alte principii decât cele comune și nu neg faptul că aspectul fizic este extrem de important. Din cauza bolii, timp de trei ani am cunoscut oamenii după tonul vocii și mai cu seamă după suflet. Lipsa aspectul fizic. Am descoperit în oameni alte valențe care deși erau noi și ușor necunoscute, nu mi-au displicut, ci din contră, m-au cucerit.

Este adevărat că aceste valențe au în adâncul lor și un sentiment de compasiune. Dar ce oare ne împiedică să-i milostivim și pe cei mai puțin murdari în exterior?

Continuare în Pagina 3 »



Viața cu Strada

de Boschetarul Român

Închei o relație (de muncă, de familie, de iubire, de...) pe care la început o credeai veșnică. Motivele sunt diverse: lipsa banilor cauzată de o retrogradare din funcție, șomaj sau pur și simplu încetarea

relațiilor de muncă. Altă cauză? Rutina, boala, incapacitatea temporară sau definitivă de muncă. Iar dacă relația (cu celălalt) de până atunci nu a avut un teren solid pe care să se construiască, ea se nă-

ruie, se destramă. Atunci, strângi averea într-o geantă insuficient de încăpătoare și pleci. Încotro? Spre Nicăieri. Inconștient intri într-o nouă relație: cu "Strada".

Dacă ar fi să o personalizez, pe ea, Strada, aș reprezenta-o prin două persoane de gen feminin. Una tânără, frumoasă, pedantă și bine dotată, așa ca o "autostradă"; cealaltă, zbârcită, bătrână dar înțeleaptă, la fel ca străzile vechi, pline de gropi și de gunoi, fără canalizare, cu locuințe mici, pricajite, așa ca periferia marilor orașe.

O PAFA novice, recent intrată în această relație cu aceste două doamne, poate începe o legătură definitivă sau nu; depinde de novice. Când ajungi pentru prima oară în această postură, nu știi ce ai de făcut. Impactul cu viața în stradă este extrem de dur. Ai nevoie de sfaturi, surse de hrană și informații. Acestea se pot obține de la un coleg sau mai mulți, cu experiență, versați, care te vor pune în temă cu tot ce-ți este necesar pentru a putea supraviețui în această relație. Depinde de colegi! Informațiile într-o "economie de piață" costă. Dacă le poți obține gratis, e ideal. Dacă nu, atenție foarte mare: s-ar putea să te coste foarte scump. O

spun din experiență.

Viața cu Strada nu trebuie văzută ca o căsnicie. Nimeni nu-și dorește o astfel de relație. Dacă se permanentizează, va trebui să contribuie cu tot ceea ce implică o astfel de legătură: răbdare, diplomatie și în general tot arsenalul necesar unui supraviețuitor.

În tot ce vei întreprinde, vei vedea că nu vei fi scutit de concurență, de situații în care vei fi obligat să suporti greșelile altora, pierzând surse absolut indispensabile vieții.

Vei fi "un om comun", considerat la fel cu ceilalți, chiar dacă ești diferit. Chiar dacă gândești altfel, vei face parte din marea familie a PAFEI, cu bunele (puține) și relele (multe) specifice.

Dintre aceste rele, aș enumera rigiditatea, orgoliul, renunțarea la tot ceea ce este vital, la tot ceea ce te-ar putea relansa, o neîncredere în oameni, în prietenia adevărată și lipsa de credință.

Ușa Gazetei Străzii este deschisă tuturor. Noi am creat cadrul; cei ce vor urma, îl vor dezvolta și îl vor face mai profesionist. Sarcina este foarte grea, dar frumoasă și mai ales nobilă.

Până atunci?

La bună vedere, bunii mei. ☼

Pagini de jurnal

de Boschetarul Român

Continuare din pagina 2 »

Un om pedant, bine îmbrăcat, cu o exprimare coerentă și fluentă nu poate fi compătimit în cazul în care în viața lui a avut loc o dramă? De ce nu?

Mă gândesc că atunci intervine acel sentiment de egoism personal vis a vis de condiția lui, mai bună decât a noastră. Cuvinte de genul "Lasă-l să vadă și el cum e!" le-am auzit de multe ori. Faptul că nu mai reușim să ne controlăm invidia și răutatea răspunde într-o oarecare măsură acestor întrebări. Evenimentul (operația) a trezit în mine sentimente pe care le știam dar le pierdusem de mult timp, pe care nu credeam că vor mai renaște. Singurătatea m-a sălbăticit, m-a făcut un personaj mai superficial. Cel care își planifica cu minuțiozitate fiecare minut din viață, a devenit un individ puțin nepământean.

Nu poți planifica ceva ce nu ține direct de tine.

Viața pe stradă depinde de extrem de mulți factori și mai cu seamă de extrem de mult noroc. Faptul că într-un anumit moment nu te afli în locul potrivit poate avea o însemnătate foarte mare. Acest lucru nu-l poți planifica. Apoi prietenia redescoperită după trei ani de singurătate poate părea ușor incomodă. Nu spun nedorită!

Este extrem de greu să redevin,

pentru prietenie, acel tip pedant, ordonat și îngrijit. Cu câte eforturi trebuie să faci lucrul acesta posibil. Prietenia mai are răbdarea necesară să te modeleze după cerințele ei. Faptul că nu mai suntem tineri, cât de mult poate accentua aceste eforturi? Când ești tânăr, totul și se pare logic și normal. După 30, 40 sau 50 de ani oare mai ești în stare să te schimbi? Mai poți renunța în favoarea persoanei dorite, la micile, hai să spunem "libertăți câștigate"?

Poți trăi după niște reguli stabilite de comun acord cu persoana pe care ți-o dorești alături? Oare tu poți accepta cu ușurință micile ei "libertăți câștigate"? Iată întrebările care ne chinuie pe fiecare.

Vă garantez! Dragostea nu are vârstă. Este un sentiment tânăr de când lumea, ce nu îmbătrânește niciodată. Totul este ca acest sentiment să fie reciproc asumat de cei doi parteneri, indiferent de vârsta lor.

Dar asta îmi aduce aminte de... renaștere. De faptul că natura, viețuitoarele și mai ales noi, oamenii se transformă, se primenesc. E vremea schimbărilor. Boala m-a determinat să văd lucrurile cu ochii minții și ai sufletului. Am fost crescut și educat să descopăr totul cu simțurile de bază ale omului. Dacă auzul se îmbolnăvește este firesc suplinit de celelalte două. Dacă nu poți vedea atunci o poți face cu

ochii minții și ai sufletului, dacă poți să-i folosești exact pentru ceea ce au fost creați.

Mulți învățați spuneau că normal și logic este să nu iubești cu mintea și să nu gândești cu inima. Ei bine, am fost obligat să mă folosesc de ele, pentru ceea ce au fost create și mai mult, pentru a suplini văzul. Cum poate un nevăzător sau parțial nevăzător să redescopere iubirea cu ochii minții și ai sufletului? Un glas dulce, șăgalnic, care reușește să-și aleagă cuvintele și o minte sprintenă te pot face să redescoperi sentimente pierdute. Desigur, sufletul nu se vede, dar cine poate, îl simte.

Am redescoperit un glas dulce, ușor răsfățat, pe alocuri alintat, care îmi face plăcere. Nu vă gândiți la ceva necurat sau murdar; gândiți-vă la alinare și prietenie. Am redescoperit în mine dorința de a-i face mici bucurii, de a-i fi alături. Și toate acestea, după 17 ani. Am redescoperit afirmații de genul "îmi place", "mi-l doresc" sau "îmi lipsește", nu cu răutatea și egoismul lui "îmi place și trebuie să fie al meu!" Nu! Nu așa. Ci pur și simplu îmi place pentru că mă înobilează, mă face mai bun, mai atent și mai generos.

Cu fiecare zi simt nevoia să petrec fiecare clipă a vieții mele alături de el, glasul. Îmi lipsește. Seara nu suntem împreună; dimineața mă grăbesc să-l întâlnesc. Cu puțin timp în urmă mă întrebam: Ce se va întâmpla în momentul în care voi putea să văd persoana? Voi avea o surpriză, voi fi decepționat? Voi putea să-i dăruiesc aceeași atenție



pe care mi-o dăruiește în fiecare zi? Va cântării mai mult în balanță frumusețea pe care am căutat-o în toate lucrurile și formele sau generozitatea, bunătatea și căldura? Sunt întrebări pe care ar trebui să ni le punem cu toții. Poate de aceea a trebuit să am parte de această încercare a vieții. De foarte multe ori suntem atrași de înfățișare și după aceea căutăm celelalte sentimente. O prezență agreabilă este totdeauna în centrul atenției. Dar dacă această prezență nu o vezi ci doar ți-o imaginezi? Mai este ea atât de atractivă?

Ei bine, dragii mei domni, frumusețea exterioară este trecătoare; cea sufletească, veșnică. Deci, fiți veșnici. Ce poate fi mai frumos și minunat decât veșnicia?

Domnul ne trimite semnale clare pe care trebuie să le înțelegem, atunci când ne sunt trimise. Mai ales iubirea. Dacă ați uitat acest sentiment, redescoperiți-l. Scoateți-l de la naftalină, periați-l de praf și repuneți-l în drepturi. Vă promit că așa voi face și eu. Oare după atâta amar de vreme, mai sunt în stare să iubesc? ☼

Gastrita acută în rândul persoanelor adulte fără adăpost

de Dr. Simona Popescu

Gastrita reprezintă inflamația mucoasei gastrice care poate fi acută și cronică.

Gastrita acută este inflamația acută, reversibilă a mucoasei gastrice. Mucoasa gastrică este tumefiată, prin edem și congestie, iar la nivelul suprafeței mucoasei apar eroziuni hemoragice și chiar ulcere acute. Gastrita acută este un termen care acoperă un spectru de entități care induc modificări inflamatorii în mucoasa gastrică. Etiologiile diferite împart prezentări clinice gastrice similare. Inflamația poate include întreg stomacul-pangastrită, sau o regiune a stomacului-gastrită.

Gastrita acută poate fi împărțită în două categorii: erozivă (eroziuni superficiale, eroziuni profunde, eroziuni hemoragice) și nonerozivă, determinată în general de *Helicobacter pylori*.

Patogenia gastritei acute

Mecanismul comun al lezării este dezechilibrul dintre factorii de protecție și cei agresivi care mențin integritatea mucoasei gastrice. Gastrita acută erozivă poate rezulta prin expunerea la o varietate de agenți și factori.

Există diverse cauze ce pot determina apariția gastritei acute:

- Consumul de alcool
- Consumul de medicamente antiinflamatorii nesteroidiene (AINS). Gastropatia la AINS se manifestă prin hemoragie digestivă, adesea fără durere. Cele mai agresive preparate sunt aspirina și indometacina urmate de diclofenac și apoi de celelalte AINS: fenilbutazonă, piroxicam, ibuprofen etc. Efectul lor asupra stomacului se exer-

cită și în cazul în care ele se administrează pe altă cale decât cea orală (ex. ca supozitoare). Aspirina are însă și un efect lezional local, care este prezent la administrarea orală. Riscul la aspirină începe în primele 72 ore și începe de la o singură doză, chiar mică (ex. 325 mg).

- Gastrita acută de stres, "hemoragică"
- Alimentația neadecvată
- Deși nu este recunoscut oficial ca și cauza de producere a gastritelor din ce în ce mai multe voci incriminează stresul cronic, caracterizat de hipersecreția de cortizol. Aceasta declanșează două mecanisme principale și anume hipersecreția de acid clorhidric și scăderea cantității mucusului protector, prin dereglarea sistemului APUD.

În populația PAFA se întâlnește aproape constant asocierea tuturor factorilor favorizanți ai producerii gastritelor. Consumul de alcool de proastă calitate și alimentația aproape exclusiv cu produse conservate (mezeluri, conserve propriu zis) și păstrate în condiții inadecvate în asociere cu abuzul de antiinflamatoare nesteroidiene conduc aproape constant la apariția gastritelor și chiar a ulcerului gastro-duodenal.

Infecția bacteriană este o altă cauză a gastritei. Bacteria *Helicobacter pylori* este cauza cea mai comună pentru gastrită. Complicațiile rezultate prin infecția cronică diferă față de cea acută. Călea de transmitere a bacteriei nu este încă clară. Se pare că există o componentă de la persoană la persoană prin cale fecal-orală sau prin ingestia de apă infectată sau alimente. *Helicobacter pylori* este asociată cu 60% din

ulcerele gastrice și 90% din ulcerele duodenale.

Semne și simptome

Tabloul clinic al gastritei acute cuprinde:

- pirozis, durere epigastrică cu senzație de arsură
- balonare, greață și vărsături
- durerea se poate ameliora sau agrava la alimentație
- sensibilitate epigastrică, durere epigastrică care iradiază frecvent în spate
- apare la 1-5 ore de la masă, poate fi ameliorată de alimente, antiacide sau vărsătură.

Gastritele induse de antiinflamatoarele nesteroidiene sunt de obicei silențioase. Instalarea bruscă a simptomelor indică perforația gastrică. Gastrita poate fi manifestată prin sângerări, mai frecvent la pacienții în vârstă. Se pot observa simptomele anemiei: oboseală, tegumente palide, letargia.

Complicațiile gastritei acute cuprind:

- sângerarea prin eroziuni sau ulcer
- obstrucția gastrică prin edem care limitează transportul adecvat al alimentelor din stomac în intestinul subțire
- deshidratarea prin vărsături și insuficiență renală.

Tratament

Tratamentul gastritei acute depinde de cauza sa.

Atunci când simptomele se manifestă, medicul poate recomanda o

dietă lichidă pentru o scurtă perioadă de timp, urmând ca aceasta să fie înlocuită rapid de un regim normal cu trei mese echilibrate pe zi. Dieta lichidă trebuie prescrisă doar de către medic și nu poate fi urmată mult timp fără consecințe grave asupra stării generale de nutriție. După dispariția simptomelor, alimentația normală poate fi reluată, excluzând toate alimentele ce pot provoca arsuri la stomac. Unele medicamente – antiacide – sunt uneori esențiale pentru a reduce intensitatea simptomelor. Alcoolul și tutunul sunt interzise, iar aspirina și medicamentele antiinflamatorii trebuie evitate. În general, gastrita acută se vindecă cu un tratament adecvat.

În schimb, gastrita cronică se tratează cu medicamente care vizează diminuarea sau neutralizarea secreției acide sau cu antibiotice, atunci când este diagnosticată o infecție cu *Helicobacter pylori*. La fel ca și în cazul gastritei acute, fumatul și consumul de alcool sunt interzise și trebuie evitate medicamentele care cauzează arsuri de stomac.

În general pentru gastrita cronică se recomandă un regim ușor, excluzând alimentele iritante. În plus, bolnavii de gastrită sunt sfătuiți să evite prânzurile abundente, prin fragmentarea alimentației.

Regimul alimentar fiind esențial atât în terapie cât și în perioada post-terapeutică devine evident că în cazul populației PAFA gastrita este practic imposibil de vindecat. ☼



Ea: "Cu ce să vă servim, domnule?"
El: "O viață mai bună aveți?"

„A spune înseamnă a iubi”

de Preot Mariean Ciortan

Fiind inițiat în teologie, am înțeles că omul este conceput ca partener de dialog cu divinitatea și cu semenii săi. Aceasta se întâmplă în societate sau în comuniunea celorlalți care au idealuri comune.

Omul nu poate avea pe un altul ca un "tu" unit cu "eu-l" său, dacă nu ar avea pe un al treilea într-o răspundere comună, iar tensiunea spre celălalt devine conștientă mai ales când știm că are nevoie de ajutor. Comunicarea se manifestă prin cuvânt scris sau vorbit în principal, dar și prin gesturi și fapte. Se poate comunica și dăruind anumite lucruri care sunt de folos altora, întrucât lucrul respectiv este însoțit de un sentiment sau un gând. În sensul acesta, poetul francez Pierre Emmanuel a afirmat: "Dirre c'est aimer".

Același concept este susținut de

către Sfântul Evanghelist Ioan: „Cel ce nu iubește n-a cunoscut pe Dumnezeu, pentru că Dumnezeu este iubire” (I In. IV, 8). Acest sentiment se vedește mai întâi în iubirea sau măcar înțelegerea arătată față de semenii. Să fie oare, semenii ai noștri și cei care nu mai au nimic? Iisus spune că poate fi aflat în glasul stins al unui sărac, în mâna întinsă a unui nevoiaș și că ne va cunoaște în măsura în care noi îi vom recunoaște pe ei.

Mai este o problemă: diferențe dintre cuvânt și faptă, între vorbă, intenție și acțiune practică. Mulți se declară credincioși, dar rămân la stadiul declarativ, căci la vorbe se pricepe oricine.

Sfântul Iacob spune: „Credința fără fapte este moartă” (Iac. 2,17). Nimic nu este mai ușor decât să renunți la o haină. Mergi și fă și tu asemenea!