

ZMIEŃ SWOJE ŻYCIE. ZMIEŃ SWÓJ ŚWIAT.

activated

KONTROLUJ SWOJE WSKAŹNIKI

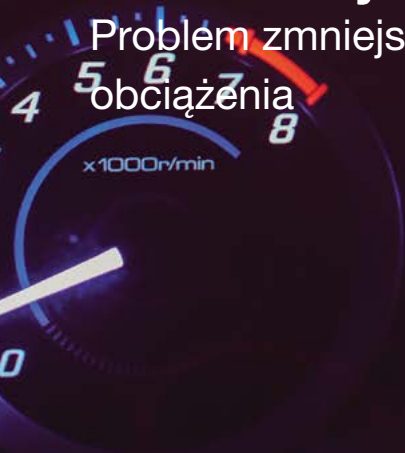
Funkcjonowanie resztkami sił

Natraficie na mnie podczas biegania

Zrównoważone podejście

Nieskończone Źródło Mocy

Problem zmniejszania
obciążenia



KILKA SŁÓW OD REDAKCJI PRÓBA ZACHOWANIA RÓWNOWAGI

Czy zauważyliście, że rzadko spotyka się ludzi, którzy szczerze czują, że ich życie, na które składa się praca, życie rodzinne, życie duchowe, codzienne obowiązki, oraz osobiste potrzeby, jest w równowadze?

Wszyscy pragniemy życia, w którym nie musielibyśmy nieustannie upychać kolejnego zajęcia w już przeciążony dzień; życia, w którym nie musielibyśmy po raz kolejny tłumaczyć dzieciom, dlaczego nie możemy z nimi teraz być. Pragniemy życia z czasem dla rodziny i przyjaciół, a także z czasem dla Boga. Chcemy móc robić to, co ważne bez nieustannego poczucia pośpiechu i przytłoczenia. Mówiąc prosto, pragniemy, abyśmy mogli przeznaczyć odpowiednią ilość czasu i uwagi dla każdej sfery naszego życia!

Ale na pierwszy rzut oka, każdy aspekt naszego życia wymaga od nas więcej, aniżeli możemy dać. Każdy z nas mógłby być pełnoetatowym rodzicem, lub współmałżonkiem, albo mógłby spędzać każdą godzinę na pracy, na nauce, lub na innych zajęciach—a i tak wciąż mielibyśmy poczucie, że nie jesteśmy wystarczająco dobrzy w tych dziedzinach.

Koniec końców, w życiu chodzi o wybory,

których dokonujemy. Ponieważ często musimy zrobić coś sami, z czym pięciu nas miałyby problem, aby osiągnąć, musimy nauczyć się wyznaczać priorytety.

To samo dotyczy naszego zdrowia. W wielu przypadkach, zdrowe życie to kwestia konsekwentnego podejmowania właściwych wyborów w kwestii tego, co jemy i jak bardzo jesteśmy aktywni. Nie możemy kontrolować każdego aspektu naszego zdrowia, ale wszyscy możemy pracować nad kilkoma kluczowymi kwestiami, aby nasze ciała były silne, a nasza odporność wysoka.

Dobra wiadomość jest taka, że Bóg jest po naszej stronie. On dał nam ciała, które są niezwykle odporne, z wbudowanymi mechanizmami ostrzegania i obronnymi. Bóg dał nam też zdrowy rozsądek, oraz wiedzę naukową. Jeśli tylko Go poprosimy, On może dać nam też spersonalizowane spostrzeżenia i myśli na temat naszych wyjątkowych sytuacji.

—No to zaczynamy.

—*Redaktor Naczelny*

NAJLEPSZA NAJGORSZA RZECZ

JOYCE SUTTIN

Poznałam moją przyjaciółkę Laurę w wieku 13 lat, kiedy sąsiadka przyprowadziła ją do naszego domu. Wymieniłyśmy się numerami telefonów i bardzo szybko stałyśmy się najlepszymi przyjaciółkami. Posiadanie najlepszej przyjaciółki było dla mnie nowym doświadczeniem. Byłam podekscytowana tym, że ktoś chciał być *moim* przyjacielem—nie przyjacielem rodziny, albo mojej starszej siostry, lub kogoś, kogo znałam ze szkoły, czy kościoła. Byłam szczęśliwa, że mam kogoś do kogo mogę zadzwonić i porozmawiać, albo wspólnie spędzić czas w weekend.

Na początku, moja Mama zgodziła się zawozić mnie do domu Laury. Wspólnie spędzałyśmy soboty, często opiekując się jej młodszymi braćmi i siostrami, a potem miałyśmy wolny czas dla siebie. Zwykle, spałam u niej, a następnego dnia w niedzielę wraz z jej rodziną szłam do kościoła, a potem do swojego domu już ze swoimi rodzicami.

Po kilku takich tygodniach, moje plany co do kolejnego sobotniego poranka nie powiodły się. Mama oznajmiła, że musi przeprowadzić gruntowne porządki i nie będzie w stanie mnie podrzucić do Laury. Bardzo chciałam zobaczyć się z przyjaciółką, ale moje łzy i błagania nie skutkowały. W końcu, Mama stwierdziła, że jeśli tak

bardzo chcę zobaczyć się z Laurą, mogę pójść do niej pieszo. Myślę, że Mama była zaskoczona widząc jak pakuję swoją małą torbę i wyruszam w kierunku wzgórza. A ja w tamtej chwili, chciałam po prostu wyjść z domu.

Poranne powietrze było rześkie. Kiedy przechodziłam obok gospodarstw naszych sąsiadów, jedno po drugim, zaczęłam zauważać wszystkie kwiaty polne rosnące przy drodze, oraz to w jaki sposób gromady drzew podkreślają kontur pastwisk i pól. Nagle, uświadomiłam sobie, że zapomniałam o tym jak bardzo byłam zła i sfrustrowana.

W tamtym czasie, myślałam, że to iż muszę pójść pieszo do mojej przyjaciółki w tamten sobotni poranek było „najgorszą” rzeczą. Ale w rzeczywistości, była to najlepsza rzecz jaka mogła mi się przytrafić. W rozwiązaniu problemu tamtego poranka odnalazłam przyzwyczajenie na całe życie, które pomaga mi radzić sobie z frustracjami i zmartwieniami w życiu. Chodzenie pomaga mi skierować moje myśli na modlitwę i przynosi mi niezwykle spójność—nie wspominając o bezpłatnej gimnastyce. Za sprawą chodzenia, moje myśli stały się melodiami, moje zmartwienia stały się modlitwami, a moje milczenie stało się kontemplacją.



PETER AMSTERDAM

Zdrowie i kondycja fizyczna

Nasze ciała są świątynią Ducha Świętego,¹ i Bóg zlecił nam dbać o nie dobrze i regularnie. Jezus zapłacił za nas najwyższą cenę, dlatego powinniśmy okazywać naszą wdzięczność poprzez inwestowanie w nasze zdrowie. Dbanie o nasze ciała i zdrowie to naturalna konsekwencja kochania siebie samego oraz doceniania daru życia, który otrzymaliśmy od Boga.

Możecie mieć poczucie, że nie jesteście w stanie dostroić się do poniższych wskazówek, ponieważ są one zbyt kosztowne, lub wymagają zbyt dużej ilości czasu. Czasami też mam takie poczucie. Ale koniec końców, dbanie o *pozostawanie* w dobrym zdrowiu zapobiega problemom zdrowotnym, które mogą być o wiele bardziej uciążliwe i kosztowne.

Przyjrzyjmy się pięciu punktom wyjścia do dobrego zdrowia i kondycji fizycznej. Oczywiście, w kwestiach zdrowotnych, zawsze będą pojawiać się różniące się opinie, dlatego każdy z nas musi podejmować własne decyzje w oparciu o to, co sprawdza się w naszym przypadku,

1. Patrz 1 List do Koryntian 3:16–17
2. List do Galatów 6:9
3. Księga Psalmów 55:22
4. Warren, *The Daniel Plan (Plan Daniela)*, 33–34,52

z uwzględnieniem naszych konkretnych zdrowotnych potrzeb oraz sytuacji.

Numer 1. Podejmuj zdrowe wybory.

Jedną z kluczowych kwestii w utrzymaniu zdrowia i kondycji fizycznej jest jedzenie, które spożywamy. Na przestrzeni lat, pojawiło się wiele popularnych diet, oraz filozofii żywienia, ale po dodatkowych badaniach, niektóre wcześniejsze zalecenia w kwestii zdrowego odżywiania się zostały zrewidowane. Na przykład, kiedyś kładziony duży nacisk na diety niskotłuszczowe, w wyniku czego ludzie spożywali znacznie więcej węglowodanów, oraz przetworzonej żywności i zbóż (w postaci pieczywa, makaronów, itp.), a to skutkowało słabymi wynikami ogólnymi.

Generalnie, jeśli chcemy podejmować zrównoważone wybory żywieniowe, powinniśmy:

Spożywać różnorodne pokarmy w posiłkach przygotowywanych przez nas od zera. To oznacza unikanie przetworzonej oraz gotowej żywności.

Unikać cukru, wysokofruktozowego syropu kukurydzianego, oraz sztucznych słodzików.

Spożywać dużo świeżych owoców i warzyw, w różnorodnych kolorach.

Spożywać zdrowe tłuszcze zawierające kwasy



tłuszczowe omega-3 występujące w orzechach, nasionach, awokado, a także oliwie z pierwszego tłoczenia, oraz oleju kokosowym z pierwszego tłoczenia.

Chronić zdrową florę bakteryjną jelit poprzez unikanie nadmiernego, lub niepotrzebnego spożywania antybiotyków, oraz poprzez spożywanie zrównoważonej diety ubogiej w cukry i przetworzone zboża, która zawiera naturalne probiotyki (korzystne bakterie), tj. niesłodzony jogurt naturalny, oraz inne sfermentowane pokarmy. To sprawi, że nasz układ odpornościowy będzie silny.

Pić dużo czystej wody. Żyjąc w klimacie umiarkowanym, powinniśmy wypijać codziennie ilość odpowiadającą połowie wagi naszego ciała wyrażoną w uncjach płynnych.

Ograniczać spożycie kofeiny i alkoholu.
Nie palić.

Numer 2. Utrzymuj prawidłową masę ciała.

Jeśli borykasz się z nadmierną wagą, lub otyłością, wiesz że jest to trudna walka. Nadwaga to obszerny problem. Według raportu BBC, liczba otyłych osób na świecie wzrosła czterokrotnie od 1980 roku.

Nadwaga, lub otyłość to główny czynnik ry-

zyka chorób sercowo-naczyniowych (głównie chorób serca i udaru), cukrzyca, dolegliwości mięśniowo-szkieletowych (zwłaszcza choroby zwyrodnieniowej stawów), oraz niektórych rodzajów nowotworów.

Nadwagę i otyłość można w dużej mierze zapobiegać. Powrót do właściwej wagi nie jest łatwym zadaniem, ale z pomocą Boga jest możliwy. Biblia obiecuje, „W czynieniu dobrze nie ustawajmy, bo gdy pora nadejdzie, będziemy zbierać plony, o ile w pracy nie ustaniemy.”²²

Numer 3. Ćwicz regularnie.

Wysiłek fizyczny jest konieczny, aby utrzymywać wagę ciała na prawidłowym poziomie—wzmacnia też zdrowie na wiele innych sposobów. Podwyższa energię; poprawia siłę, napięcie i wytrzymałość mięśni; sprawia, że czujemy się szczęśliwsi; zmniejsza stres, niepokój, przygnębienie; pomaga wyglądać i czuć się młodziej; zmniejsza tkankę tłuszczową i wzmacnia kości; poprawia koncentrację uwagi, zwiększa produktywność, oraz stymuluje kreatywność; wspomaga zdrowy sen; poprawia życie seksualne; wzmacnia odporność; poprawia ruchomość stawów; poprawia postawę; oraz leczy i zapobiega ponad 40 chorobom przewlekłym.

Kluczem jest być aktywnym, ruszać się, ruszać się często. „Według Kliniki Mayo, siedzenie to nowe palenie. Zbyt długie siedzenie, trwające do 3, lub 4 godzin za jednym razem odpowiada wypalaniu półtorej paczki papierosów DZIENNIE.”

Numer 4. Minimalizuj stres.

Stres pojawia się w naszym życiu w wyniku wielu różnych zmartwień, takich jak choroby, przewlekły ból, problemy finansowe, sprawy zawodowe, konflikty w relacjach, problemy rodzicielskie, itd.

Nieleczony, stale wysoki poziom stresu może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, między innymi zaburzeń lękowych, bezsenności, bólu mięśni, wysokiego ciśnienia krwi, oraz osłabionego układu odpornościowego. Badania pokazują, że stres może nawet przyczyniać się do rozwoju poważnych chorób, takich jak choroby serca, depresja, oraz otyłość, albo może powodować nasilenie istniejących już chorób.



Istnieje wiele sposobów na zmniejszanie stresu w naszym życiu i każdy z nas musi wybrać to, co w jego przypadku sprawdza się. Często czuję się zestresowany, kiedy przemęczam się, jestem zbyt zapracowany, lub biorę na siebie zbyt dużą ilość spotkań i zobowiązań. Kiedy tak się dzieje, staram się świadomie zwolnić, odpocząć, zrelaksować, oraz znaleźć czas dla Boga. „Zrzuć swą troskę na Pana, a On cię podtrzyma; nie dopuści nigdy, by miał się zachwiać sprawiedliwy.”³

Numer 5. Ciesz się życiem, bądź szczęśliwy i miej pozytywne podejście do życia!

Oto kilka ciekawych spostrzeżeń z artykułu zatytułowanego „Szczęście jest kluczem do dłuższego życia”:

Ruut Veenhoven, profesor z Uniwersytetu Erazma w Rotterdamie [oświadczył]: „Szczęście nie leczy, ale chroni przed zachorowaniem.” ...

Po przeglądnięciu 30 badań przeprowadzonych na całym świecie w okresach od roku do 60 lat, holenderski profesor stwierdził, że wpływ szczęścia na długowieczność jest *porównywalny do wpływu palenia lub niepalenia papierosów*.

Według niego, ten specjalny talent do dobrze samopoczucia może przedłużyć życie o okres od 7,5 do 10 lat. ...

Šzczęśliwi ludzie mieli większą skłonność do dbania o masę swojego ciała, byli bardziej spostrzegawczy, jeśli chodzi o objawy chorób, mieli tendencję do większego umiarkowania w paleniu i piciu, oraz generalnie prowadzili zrowszy tryb życia.

Byli też bardziej aktywni, bardziej otwarci na świat, pewniejsi siebie, dokonywali lepszych wyborów i mieli bogatsze życie towarzyskie.

Zakończę kilkoma zdaniem i z pierwszej części książki Rick'a Warren'a, *The Daniel Plan (Plan Daniela)*:

Zdrowie to coś więcej niż program. Zdrowie wynika z uznania i wykorzystywania Bożej siły w naszym życiu oraz traktowania naszego ciała i umysłu z troską, którą On zaplanował.

Gdzie Bóg prowadzi, tam zaopatrza. Do czego Bóg nas powołuje, On też nas wyposaża. On nie potrzebuje naszej siły, ani silnej woli, ale potrzebuje naszego oddania. On chce, abyśmy żyli pełnią życia, które obejmuje żywą wiarę, oraz pełne energii ciało i umysł. Ale musimy polegać na Jezusie. ...

Musimy wierzyć, że staniemy się zdrowi, nawet jeśli tego jeszcze nie widzimy. List do Hebrajczyków 11:1 mówi, „Wiara zaś jest poręką tych dóbr, których się spodziewamy, dowodem tych rzeczywistości, których nie widzimy.” ...

Nigdy nie osiągniemy optymalnego zdrowia bez przykładania uwagi do duchowych aspektów naszego życia. ... [Kluczem] nie jest przygotowanie się emocjonalne, lecz spoczęcie w Bożej łasce, aby Bóg mógł poprzez nas zrobić to czego pragniemy.⁴

PETER AMSTERDAM I JEGO ŻONA,
MARIA FONTAINE, SĄ DYREKTORAMI
THE INTERNATIONAL FAMILY -
CHRZEŚCIJAŃSKIEJ WSPÓLNOTY WIARY.



SZUKANIE RÓWNOWAGI

ESTER MIZRANY

Na początku tego roku, postanowiłam, że będę prowadzić zdrowszy styl życia. Będę więcej ćwiczyć, będę zdrowiej jeść, może nawet zgubię kilka kilogramów.

Bardzo szybko odkryłam, że przy dostępie tak ogromnej ilości niezdrowego jedzenia, bardzo trudno jest dokonywać zdrowych wyborów żywieniowych. Zbyt często, niezdrowy wybór jest prostszy (albo wygląda na smaczniejszy). Czasami łatwiej jest sięgnąć po paczkę chipsów, lub gotową kanapkę na sklepowej półce, niż przygotować sobie sałatkę, lub zdrowszy posiłek. Na dłuższą metę, warto podejmować zdrowe wybory, ale gdzieś po drodze podejmuję złe decyzje.

Rozmyślając nad tym wszystkim, dostrzegałam podobieństwa w moim życiu duchowym. Tak samo jak łatwo jest mi podejmować niezdrowe wybory żywieniowe, tak samo łatwo jest mi skłaniać się do mojej leniwej strony i nie dbać o moje życie duchowe. Zamiast poświęcić wolną chwilę na modlitwę, lub religijną lekturę, czę-

sto przeglądam internet, sprawdzam wiadomości, albo oglądam film, lub serial telewizyjny. Te rzeczy nie są złe same w sobie, ale problem pojawia się, kiedy zapominam o dążeniu do równowagi pomiędzy nimi, a sprawami duchowymi.

Musimy dbać o naszą duchową dietę tak samo jak dbamy o naszą dietę fizyczną. „Ciało bez ducha jest martwe.”¹ Możemy zapobiegać duchowym chorobom poprzez praktykowanie wiary, oraz wypełnianie myśli kwestiami zapewniającymi równowagę, czyli Słowem Bożym, modlitwą, religijną muzyką i lekturą, podnoszącą na duchu rozmową, oraz okazywaniem troski wobec innych ludzi.

Duchowość i fizyczność współlistnieją w naszym życiu i jeśli zadbamy o równowagę pomiędzy nimi, będzie nam się żyło o wiele lepiej!

ESTER MIZRANY JEST NAUCZYCIELKĄ I MISJONARKĄ FUNDACJI HELPING HAND W POŁUDNIOWEJ AFRYCE.

1. List św. Jakuba 2:26

NATRAFICIE NA MNIĘ PODCZAS BIEGANIA

LILY NEVE

Kilka lat temu, uświadomiłam sobie, że moja kondycja fizyczna jest w złym stanie. Moja praca stała się bardziej siedząca, czego nie rekompensowałam w żaden sposób. Lubię się ruszać, ale nigdy jakoś nie miałam czasu, ani motywacji, aby konsekwentnie uprawiać jakiś sport, dzień po dniu. Po części, problem ten wynikał z tego, że przedkładałam osiągnięcia zawodowe ponad swoje zdrowie.

Potem, przeczytałam artykuł w gazecie na temat lokalnego corocznego maratonu. Doskonale! Miałam cel, do którego mogłam dążyć, powód do ćwiczeń. Będę ciężko trenować i pobiegnę w przyszłorocznym maratonie.

Mój „program treningowy” składał się z biegu do utraty tchu, następnie chodu do czasu odzyskania oddechu, po czym ponownego biegu do utraty tchu. I tak wiele razy. Kiedy już nie mogłam więcej, wracałam do domu i padałam ze zmęczenia. Dobrze było w końcu znowu zacząć się ruszać, ale wkrótce zauważyłam, że nie robię żadnego postępu.

Pomyślałam, że potrzebuję profesjonalnej pomocy, więc znalazłam kilka stron internetowych poświęconych bieganiu. Niektóre z nich były pełne przydatnych informacji, a niektóre przytłaczające. Większość zachęcała do zainwestowania w rzeczy poza moim



zasięgiem, jak na przykład kosztowny sprzęt, czy gadżety, lub trener osobisty.

Jeszcze bardziej onieśmielająca była wizja konsekwentnego, długoterminowego treningu. Eksperci pisali, „Zaczynj powoli, wzmocnij się powoli, ale rób coś każdego dnia.” Jestem osobą lubiącą szybkie rezultaty. Projekty długoterminowe doprowadzają mnie do szaleństwa. Bycie świadkiem swojej własnej reakcji na takie podejście do ćwiczeń pomogło mi uświadomić sobie, jak tego rodzaju postawa wpływała na inne obszary mojego życia. Ważne sprawy pozostawały niewykonane, ponieważ wymagały małych kroków powtarzanych z upływem czasu.

Tymczasem, tak naprawdę tylko ci, którzy powoli, dzień po dniu przygotowują się, przebiegają maratony, stają się sprawni fizycznie, albo osiągają swoje życiowe cele. Postanowiłam dokonać tego rodzaju zmiany, zaczynając od ćwiczeń. Zaczęłam powoli, próbowałam wyznaczyć sobie tempo, a kiedy w mojej głowie pojawiał się ten wstrętny głos mówiący, *Co dobrego może wyniknąć z tak niewielkiego wysiłku?*, nakazywałam mu, aby zamilkł.

W tamtym czasie, natknęłam się też na fantastyczny artykuł na temat zdrowego życia, który podkreślał znaczenie duchowości w kwestii zdrowia i sprawności fizycznej. Zaczęłam więcej się modlić, prosić Boga, aby nie tylko pomógł mi dokonać postępu w bieganiu, lecz także aby udzielił mi wskazówek jak zacząć biegać.

Na początku, biegałam wolniejszym tempem niż wcześniej i na krótszym dystansie niż bym chciała, ale starałam się biegać każdego dnia. Każdego dnia byłam w stanie przebiec nieco dalej w wyznaczonym czasie i zaczęłam naprawdę czerpać przyjemność z biegania. Poczułam też, że mam więcej energii.

W pewnym momencie, z równowagi wyrzuciła mnie grypa. Nawet po tym, jak ustała gorączka, przez kilka tygodni odczuwałam zmęczenie. Kiedy w końcu znowu byłam na tyle silna, aby wznowić swoje codzienne biegi zauważyłam, że poziom sprawności, który wypracowałam we wcześniejszych miesiącach

kompletnie się cofnął. Tyle czasu i wysiłku na marne! Nawet nie chciałam próbować. Może od jutra.

Któregoś dnia, porzuciłam swoje wymówki. Nie będę się spieszyć, ani denerwować i zobaczę jak daleko zajdę. Ku mojemu zaskoczeniu, z mojej sprawności sprzed choroby pozostało jakieś 75%. Nie cała moja ciężka praca poszła na marne. Co więcej, kiedy biegłam, zaczęłam czuć się lepiej. Głębokie oddychanie w czasie biegu po polach otaczających mój dom wzmocniło mnie. Myślałam, że właśnie tamtego dnia uświadomiłam sobie, że uwielbiam bieganie. Sprawność fizyczna była celem wartym trudu, a myśl przebiegnięcia maratonu stanowiła bodziec do zaczęcia, ale codzienny wysiłek stanowił sam w sobie świetną zabawę.

Kiedy biegłam, myślałam o innych rzeczach, które odkładałam na później, ponieważ wymagały tego samego rodzaju planowania, tempa, oraz ciężkiej pracy dzień po dniu. Radość tkwiła w bieganiu, robieniu co mogę każdego dnia, aby zachować sprawność i zdrowie, zachować kontakt z rodziną i bliskimi, oraz rozwijać się w pracy zawodowej.

Nauczyłam się też wykorzystywać te chwile samotności, kiedy biegam nie tylko na przeemyślenia o różnych sprawach, lecz także na modlitwę w ich sprawie. Teraz, kiedy biegam, mówię Jezusowi o wszelkich wyzwaniach, które pojawiają się na mojej drodze. Czasami, On daje mi rozwiązania, o których sama nie pomyślałam i prawdopodobnie nigdy bym nie pomyślała. Ale są też takie dni, kiedy samo powiedzenie Mu o moich problemach uśmiecha mój stres. Wykorzystuję też czas, w którym biegam na modlitwę w intencji innych ludzi i ich problemów. Chciałam częścię to robić, ale nigdy wcześniej nie znajdowałam na to czasu. Kiedy docieram do domu, mam wrażenie, że moje zmartwienia pozostały gdzieś na drodze.

Być może nigdy nie pobiegnę w maratonie, ale pod koniec każdego dnia, natraficie na mnie podczas biegania.



MARA HODLER

KONTROLUJ SWOJE WSKAŹNIKI

Zabiłam naszą furgonetkę. Jechałam w szczyt—a także w godzinach szczytu komunikacyjnego—kompletnie zagubiona. W samym środku włączającego się ruchu ulicznego, klimatyzacja w moim samochodzie przestała działać. Pomyślałam, że to już utknęłam w korku i mój samochód nie ma klimatyzacji to zwykły pech i zrobiłam to, co często robię, kiedy sprawy idą źle: przebrnęłam przez trudności.

W końcu moja nawigacja GPS zaczęła działać, w końcu dotarłam tam, gdzie miałam odebrać swoje dzieci i zaczęłam jechać do domu z otwartymi oknami. Na ostatnim odcinku jazdy do domu, zaczęłam słyszeć dziwny dźwięk. Był to ten rodzaj dźwięku, który nawet ktoś, kto nie zna się na samochodach *wie*, że sytuacja jest zła. Było już ciemno, a my byliśmy na

wiejskiej drodze. Wiedziałam, że jakieś trzy kilometry przed nami znajduje się stacja benzynowa, więc jechaliśmy dalej. Zanim wjechaliśmy i zatrzymaliśmy się, kłęby dymu obwieściły nasze przybycie wszystkim dookoła.

W ciągu kilku minut, znalazłam się w otoczeniu kilku mężczyzn, którzy zauważyli moją oczywistą sytuację, sytuację „damy w opałach”. Nawet sekundę nie zajęła im diagnoza mojego problemu, tzn. chłodnica była pusta, samochód wyraźnie przegrzany, a silnik najprawdopodobniej uległ pęknięciu.

To wtedy jeden z mężczyzn pokazał mi pewną małą rzecz na desce rozdzielczej zwaną wskaźnikiem temperatury płynu chłodzącego. Wskazówka wskaźnika ustawiona była na górnym końcu, co wskazywało na to, że silnik był *zbyt* gorący. Dowiedziałam się tamtego wieczoru, że wskaźnik najprawdopodobniej wskazywał



ten problem na długo przed tym, jak zmusiłam przegrzany samochód do pokonania prawie 100 kilometrów w samym środku teksańskiego lata. Albo, słowami mojego męża, „Temu problemowi można było zapobiec.”

Klimatyzacja została wyłączona, ponieważ samochód przegrzewał się i wyłączał funkcje, które nie były absolutnie potrzebne. To powinno zwrócić moja uwagę na to, że samochód potrzebuje przeglądu. Gdybym pomyślała, aby spojrzeć na wskaźnik temperatury zauważyłabym, że samochód przegrzewa się. Mogłabym zjechać na pobocze i poprosić kogoś o pomoc w dolaniu płynu do chłodnicy. To proste, małe działanie uratowałoby nasz samochód. Ach, mądry człowiek po fakcie!

Każdy z nas ma wskaźniki, które mówią nam, czego potrzebujemy—fizycznie, mentalnie, emocjonalnie, oraz duchowo. Dla przykładu

wiem, że ilekroć jestem przemęczona, odczuwam ból ucha. Kiedy zaczynam czuć, że jestem całkowicie wyczerpana i potrzebuję odrobiny pielęgnacji wiem, że muszę znaleźć trochę *czasu dla siebie*, aby ponownie napełnić swoją duszę. Kiedy chce mi się krzyknąć na wszystkich wiem, że muszę zatrzymać się i zająć się tym, co mnie dręczy.

Nauczenie się, czym są nasze wskaźniki i jak powinniśmy je odczytywać może pomóc nam w zapobieganiu poważnych problemów i komplikacji. W naszym szybkim świecie, jesteśmy przyzwyczajeni do rzeczy takich jak poczta elektroniczna, przesyłanie strumieniowe, wysyłanie wiadomości tekstowych, oraz googlowanie—dzięki temu w kilka sekund mamy informacje oraz komunikację w zasięgu ręki. Mamy szybkie jedzenie, szybką rozrywkę, oraz szybkie komputery. Nasze środki transportu są szybsze, niż kiedykolwiek wcześniej. Ale nasze ciała, umysły i dusze wciąż potrzebują być doładowywane.

Jeśli nie nauczymy się, jak odczytywać nasze wskaźniki i odpowiednio dopasowywać nasze tempo, my też możemy „pęknąć” tak, jak silnik mojego samochodu. A to prowadzi do niechcianych problemów, wypadków, zniszczonych przyjaźni, a nawet destrukcyjnych chorób związanych ze stresem.

Jeżus rozumiał w jaki sposób my ludzie działamy. On wiedział, że będziemy próbować popisywać się tym, jak możemy dźwigać nasze własne „jarzmo”. Jego rada dla nas? „Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię. Weźcie moje jarzmo na siebie i uczcie się ode Mnie, bo jestem cichy i pokorny sercem, a znajdziecie ukojenie dla dusz waszych. Albowiem jarzmo moje jest słodkie, a moje brzemienie lekkie.”¹

Według Jezusa, nie zawsze musimy mieć poczucie tego, że powinniśmy sami brnąć przez trudności. Kiedy czujemy się przytłoczeni, przeciążeni, albo zestresowani, powinniśmy zwrócić się do Niego, a On da nam spokój. Tak samo jak dolanie płynu do chłodnicy w samochodzie mogłoby uratować silnik przed pęknięciem, tak spokój, który daje Jezus może nas uratować przed zwariowaniem.



CURTIS PETER VAN GORDER

CUDA NASZEGO UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO

Czasami chorujemy, ale przez większość czasu pozostajemy zdrowi pomimo tego, że jesteśmy nieustannie atakowani przez niezliczoną ilość szkodliwych wirusów i bakterii. Za ten codzienny cud możemy dziękować Bogu, który stworzył nasz układ odpornościowy.

System immunologiczny stanowi naszą obronę na pierwszej linii wojny rozgrywanej się w naszych ciałach każdego dnia. Niczym współczesna armia, nasz system odpornościowy składa się z wielu „żołnierzy” wykonujących określone zadania. Białe krwinki (inaczej leukocyty), nauczone rozpoznawać i niszczyć, wyszukują określonych najeźdźców. Niektóre z tych komórek krwi otaczają, inne strzelają do, a jeszcze inne pozerają najeźdźców. Niektóre leukocyty wytwarzają potrzebną broń, inne dowodzą, jeszcze inne patrolują, a niektóre z nich przenoszą wiadomości, ale wszystkie działają razem w harmonii, aby nas bronić. Bez tych wewnętrznych żołnierzy broniących nas przed masą wrogich najeźdźców długo byśmy

nie przeżyli. Jest to jeszcze jeden dowód Bożej troski o Jego stworzenie.

Naukowcy odkryli, że mózg posiada cząsteczki sygnałowe produkowane przez układ odpornościowy, które umożliwiają komunikację pomiędzy mózgiem i układem immunologicznym.

To może tłumaczyć, dlaczego nasz stan fizyczny jest tak blisko powiązany z naszym stanem mentalnym i emocjonalnym. Kiedy jesteśmy szczęśliwi i wolni od stresu, nasz układ odpornościowy jest pobudzony i ma większą zdolność do walki z chorobami. Badania pokazują, że u ludzi narażonych na stres występuje podwyższone ryzyko infekcji. Z kolei, jedno przyjemne przeżycie dziennie jest gwarancją zdrowia. Badania pokazują, że pozytywne emocje wpływają wzmacniająco na nasze zdrowie:

- Przyjemność, nawet w małych dawkach, może prowadzić do wzrostu poziomu przeciwciał, a tym samym na długi czas wzmacnia ochronny układ immunologiczny organizmu.

- Pozytywne emocje stymulują też śledzi-

nę, prowadząc do wzrostu poziomu czerwonych krwinek, czemu towarzyszy wzrost liczby komórek zwalczających nowotwory. Co niezwykle, komórki te mogą niszczyć komórki nowotworowe jedna po drugiej, pozostawiając zdrowe tkankę nienaruszoną—w przeciwieństwie do chemioterapii, która nie potrafi rozróżnić pomiędzy komórkami zdrowymi i nowotworowymi.

- Niektóre rodzaje przyjemności podwyższają również poziom immunoglobuliny typu A (IgA), związku w organizmie, który łączy się z bakteriami i pobudza układ odpornościowy do ich niszczenia. IgA to pierwsza linia obrony przed przeziębieniem i grypą.

Możemy pomagać układowi immunologicznemu w obronie przed najęźdźcami poprzez prowadzenie zdrowego stylu życia—poprzez zdrowe odżywianie, zdrowy sen, oraz regularny wysiłek fizyczny.

To co jemy w bardzo dużej mierze wpływa na nasze zdrowie. Nasz układ odpornościowy to głodna armia, która potrzebuje dobrego jakościowo paliwa, aby działać dobrze. Możemy wzmocnić nasz układ immunologiczny poprzez zmniejszenie spożycia cukru, oraz oczyszczonych węglowodanów, a zwiększenie przyjmowania takich produktów jak czoszek, cebula, czerwone owoce, czerwone i zielone warzywa, oraz jogurt naturalny zawierający żywe kultury bakterii. Te produkty zawierają naturalne antybiotyki, przeciwutleniacze, witaminy, oraz substancje mineralne—czyli to wszystko, co jest potrzebne do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Poza tym, produkty bogate w kwasy tłuszczowe omega-3 chronią przed wieloma chorobami.

Naukowcy odkryli, że pozbawienie zdrowych ludzi snu przez cztery godziny, od 3 do 7 rano, doprowadziło do 28% spadku aktywności komórek NK, kluczowego markera siły układu odpornościowego. Wyłącznie po pełnym śnie poziom aktywności komórek NK powrócił do normy.

Wysiłek fizyczny to kolejny wspaniały sposób na wzmocnienie naszego układu odpornościowego. Badania dowodzą, że regularny wysiłek fizyczny może przedłużać życie nawet o około 4 lata. Wysiłek fizyczny wpływa pozytywnie na jakość snu, zdolność radzenia sobie ze stresem, oraz poglądy na życie.

A oprócz wielkiej trójki—zdrowego odżywiania, zdrowego snu, oraz wysiłku fizycznego—śmiech, światło słoneczne, melodyjna muzyka, oraz dawanie i przyjmowanie miłości dodaje nam energii i wzmacnia nasz układ immunologiczny.

Czasami nie jesteśmy w stanie uniknąć choroby, ale zdarza się też, że złe zdrowie spowodowane jest naszym własnym niedbalstwem, lub brakiem zainteresowania. Współdziałajmy z Bogiem i naszym układem odpornościowym. Dbajmy o nasze ciało poprzez podejmowanie mądrych decyzji w kwestii stylu życia, a będziemy zdrowsi i będziemy dłużej cieszyć się życiem.

CURTIS PETER VAN GORDER JEST
SCENARZYSTĄ I AKTOREM MIMICZNYM W
NIEMCZECH.

ZDROWE ODŻYWIANIE W KILKU PROSTYCH KROKACH

Dbaj o zrównoważoną dietę—węglowodany, białka, tłuszcze, witaminy, substancje mineralne, oraz błonnik w odpowiednich proporcjach.

Jedz mnóstwo świeżych owoców i warzyw.

Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe, zamiast oczyszczonych (brązowy ryż, oraz produkty z mąki razowej, zamiast ryżu białego i produktów z białej mąki).

Białko pozyskuj z różnorodnych źródeł takich jak strączki, produkty pełnoziarniste, orzechy, ryby, jaja, nabiał, drób, oraz mięso. (Mięso i drób w dzisiejszych czasach nie są tak zdrowe jak kiedyś, przez wzgląd na to w jaki sposób dziś hoduje się zwierzęta.)

Przygotowuj jedzenie w zdrowy sposób. Oto kilka generalnych wskazówek: zachowuj produkty w postaci możliwie najbardziej zbliżonej do ich naturalnego stanu, unikaj stosowania przetworzonych dodatków.

Wybieraj naturalne, świeże produkty, zamiast produktów oczyszczonych, przetworzonych i sztucznie wzbogacanych.



CHRIS MIZRANY

NIESKOŃCZONE ŹRÓDŁO MOCY

W naszym mieście w Południowej Afryce regularnie występują poważne problemy z prądem, które trwają do pięciu godzin dziennie. „Zmniejszanie obciążenia sieci” tak określane są te przerwy w dostawie prądu przez fachowców. Z powodu nadmiernego popytu i niedoborów prądu, spółka energetyczna musi okresowo ograniczać i wyłączać energię elektryczną. W czasie tych okresów, wyhamowuje przemysł, zamykane są sklepy, wzrasta ruch uliczny, wyłączają się wentylatory i lodówki; generalnie wszyscy cierpią z tego powodu. Cóż można zrobić bez prądu.

Próbując poradzić sobie z tym kryzysem, niektóre firmy i osoby prywatne zaopatrzyły się w generatory, albo ogromne baterie zapasowe. Ale nawet tego rodzaju rozwiązania nie trwają wiecznie i wystarczają tylko na pewien okres czasu.

Na przykład, sieci komórkowe mają zapasowe zasilania, ale wystarczają one tylko na kilka godzin. Przy tempie w jakim pojawiają się zmniejszenia obciążenia sieci, każdego dnia możemy pozostawać na kilka godzin bez sygnału w telefonie.

Mimo że niezwykle nieprzyjemny i trochę straszny, kryzys ten nauczył mnie czegoś—aby nie próbować przeforsowywać spraw własnymi siłami. Być może osiągnę jakiś postęp, ale bę-

dzie on znikomy w porównaniu do tego, kiedy miałbym Moc. Bóg obiecał, że będzie moim światłem, moim zbawieniem, oraz źródłem mojej siły. Brzmi lepiej niż błądzenie po omacku.

Jeśli postanowię biec we własnym tempie, nie wytrzymam zbyt długo. Ale mam nadającą się do ponownego napełnienia duszę i mogę ją ponownie napełnić i pokrzepić za sprawą Boga i Jego Słowa. Mogę zrobić wszystko z pomocą Jego siły—ale nie sam.

Przekonałem się, że przygotowanie się na mroczne dni poprzez „naładowanie” swoich duchowych baterii za pośrednictwem religijnej muzyki, lektury oraz czytania Pisma Świętego ma nieocenioną wartość, kiedy wszystko inne zawodzi. *W takich chwilach* mam coś niezwodnego na czym mogę polegać, kiedy doświadczam „przerw w dostawach prądu.” Wiem, że sam nie dam radę. Tylko z Jezusem!

Nigdy nie przekroczymy stanu Jego źródła zasilania, ani nie wyczerpiemy Jego zasobów. Nawet kiedy wszystko wokół nas jest w moralnym mroku, mamy w sobie Jego światło. A nasza wiara ziszcza się w codziennej normalności. Rozbrzmiewa prawdą, troską i szczerością. Przyłączając się do Źródła, stajemy się niczym miasta położone na górze, świecące Jego światłem i miłością.¹

1. Patrz Ewangelia wg św. Mateusza 5:14

MARIE ALVERO

LINA DO AKROBACJI



Czy kiedykolwiek czujecie się tak, jakbyście jechali na jednokołowym rowerze po linie do akrobacji, jednocześnie zonglując pięcioma płonącymi pochodniami i będąc popędzonym przez nauczyciela od akrobacji przy pomocy pistoletu laserowego? Ja tak! Życie to balansowanie i zonglowanie, oraz próbowanie utrzymania wszystkich przy życiu, wszystko w tym samym czasie i przez cały czas. Jestem zmęczona i założę się, że wy też jesteście zmęczeni.

Czasami równowaga i zdrowie psychiczne wydają się być iluzją—cudowną i piękną rzeczą, która zawsze jest poza moim zasięgiem. Niedawno, miałam właśnie takie poczucie i myślałam, że postradam zmysły—co sprawiło, że pomyślałam, iż najwyraźniej nie żyję w sposób zgodny z wolą Bożą. A przecież Jego Słowo mówi wiele na temat życia:

„Wszystko ma swój czas, i jest wyznaczona godzina na wszystkie sprawy pod niebem.”¹

„Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię.”²

W Księdze Wyjścia, Bóg wykorzystuje teścia Mojżesza, Jetro, aby powiedzieć mu, że zamęczy się, jeśli będzie wszystko próbował zrobić sam.³ Oczywiście, gdyby Mojżesz był taki jak ja, prawdopodobnie pomyślałby sobie, że łatwiej powiedzieć niż zrobić. Pierwsza rzecz, którą musiałam sobie uzmysłowić to, że aby zonglować właści-

wie, czasami musimy wypuścić niektóre z piłek.

Podzielię się z wami kilkoma wskazówkami, które pomogły mi zyskać nadzieję na mniej wyczerpującą przyszłość.

1) Naucz się co „zdrowy ty” potrzebujesz, aby odnosić sukcesy. W moim przypadku jest to odpowiednia ilość snu, wysiłek fizyczny kilka razy w tygodniu, codzienny czas dla Boga, oraz odrobina *czasu dla siebie*. Jeśli zbyt często pomijam, którąkolwiek z tych rzeczy, płacę za to swoją cenę.

2) Potaw na rozwój ponad perfekcję. Jeśli pragniesz równowagi w życiu, musisz zrezygnować z ciągłego zabiegania o to, aby wszystko i wszyscy, oraz każda sytuacja i każde wydarzenie było doskonałe.

3) Co tydzień, wyznaczaj odrobinę czasu na dokuczliwe zadania. Są to drobne rzeczy typu opłacenie rachunków, zadzwonienie do banku, uporządkowanie półki z butami—które piętrzą się w mojej głowie i wywołują niepokój i frustrację, ponieważ nie mogę zabrać się za nie wszystkie naraz. Ale teraz, wygospodarowuję dwie godziny w każdym tygodniu, aby regularnie i konsekwentnie zajmować się tego rodzaju rzeczami. Robię tyle, ile mogę w tym czasie, a reszta czeka na kolejny wyznaczony dla siebie czas. Wiem, że nie muszę się już martwić tego rodzaju dokuczliwymi zadaniami, ponieważ czas na ich realizację nadejdzie.

To te wskazówki odmieniły moje życie i sprawiły, że lina do akrobacji wydaje się teraz znacznie mniej przerażająca.

1. Księga Koheleta 3:1

2. Ewangelia wg św. Mateusza 11:28

3. Patrz Księga Wyjścia 18:17



POZDROWIENIA OD JEZUSA

DOBRE ZDROWIE

Ludzkie ciało jest bardzo wszechstronne, ma dużą zdolność przystosowania się, jest wytrzymałe, złożone i wysoko rozwinięte. Zostało stworzone, aby mieścić w swoim wnętrzu jeszcze piękniejszą i wytrzymalszą duszę. Apostoł Paweł nazwał wasze ciało „świętynią Boga”¹ i tak też jest.

Macie swoją rolę do odegrania w tym, aby wasze ciało pozostawało zdrowe i silne. Biblijna zasada mówiąca, że człowiek zbiera to, co zasiał odnosi się też do waszego zdrowia. Kiedy jesteście młodzi, łatwo jest wam odrzucać ten fakt. Macie wrażenie, że tak naprawdę nie ważne jest dbanie o siebie. Z taką postawą możecie przez jakiś czas iść przez życie bez odczuwania jej skutków, ale prędzej czy później, za tego rodzaju zaniedbanie przyjdzie wam zapłacić. Ci z was, którzy są mądrzy dążą do pozostawania w optymalnym zdrowiu i dbają o swoje ciało, aby jak najdłużej prawidłowo funkcjonowało.

Jak powiedziałem Swoim pierwszym uczniom, „Ja przyszedłem po to, aby [owce] miały życie i miały je w obfitości.”² Częścią tej obfitości jest błogosławieństwo silnego i zdrowego ciała. Jest to dar, ale ten dar wymaga z waszej strony współpracy – współpracy w utrzymaniu w dobrym zdrowiu waszego ciała, umysłu i duszy.

1. 1 List do Koryntian 3:16

2. Ewangelia wg św. Jana 10:10