

ÎȚI POATE OFERI VIAȚA MAI MULT? POȚI SCHIMBA LUMEA DIN JURUL TĂU?

# CONTACTS

## VERIFICĂ INDICATOARELE

Nu vrei să rămâi în drum

Mă vei găsi la alergat

Abordarea „pas cu pas”

O sursă infinită  
de putere

Scapă de întreruperile  
neplăcute



## NOTA EDITORULUI O VIAȚĂ ECHILIBRATĂ

Ai observat cât de greu găsești pe cineva care crede sincer că viața lui este bine echilibrată: munca, viața de familie, viața spirituală, treburile zilnice și nevoile personale?

Cu toții ne dorim o astfel de viață, unde nu trebuie să ne tot chinuim să facem loc pentru diferite activități în programul nostru deja aglomerat; o viață în care nu trebuie să le explicăm, din nou, copiilor, de ce nu putem fi cu ei chiar atunci. Ne dorim o viață în care să avem timp pentru familie și prieteni și, de asemenea, pentru Dumnezeu. Dorim să putem face lucrurile importante fără să ne simțim grăbiți sau copleșiți. Mai simplu spus, am dori să putem da suficient timp și atenție fiecărui aspect din viața noastră!

Însă, de fapt, fiecare aspect al existenței noastre cere de la noi mai mult decât avem noi de oferit. Fiecare dintre noi ar putea fi, probabil, părinte sau soție cu normă întreagă, sau să ne petrecem tot timpul la lucru, cu studiile sau cu alte activități – și tot să simțim că nu este suficient.

În final, viața constă din alegerile pe care le facem. Și fiindcă noi suntem un singur om dar vrem să facem cât cinci, trebuie să stabilim care nevoi și cerințe au prioritate în funcție de timpul și de energia noastră.

La fel este și cu sănătatea noastră. În mare parte viața sănătoasă ține de alegerile corecte pe care le facem în privința a ceea ce mâncăm și cât de activi suntem, constant. Nici în acest aspect nu putem să ne ocupăm de toate, dar putem face câteva lucruri cheie ca trupurile noastre să fie puternice și să avem imunitatea ridicată.

Vestea bună este că Dumnezeu este de partea noastră. El ne-a dat trupuri uimitor de rezistente, cu mecanisme de avertizare și de apărare. Ne-a dat și bunul simț și experiența colectivă a oamenilor de știință. Și poate, de asemenea, dacă Îi cerem, să ne dea și sfaturi personalizate și idei despre situația noastră unică.

Deci, hai să începem.

– *Editorul*

Noi îți oferim o varietate largă de cărți, materiale audio și video pentru inspirația și hrana ta sufletească.

Pentru comenzi te rugăm să ne contactezi la una din adresele de mai jos.

**Adresa:**

ContactS  
în atenția lui: Christian  
C.P. 129, O.P. 72  
cod 032468  
București

**Email:**

[info@activated-europe.com](mailto:info@activated-europe.com)

**Web:**

[www.activated-europe.com/ro](http://www.activated-europe.com/ro)

Editori	Samuel Keating
Tehnoredactare	Gentian Suçi
Traducere	Oana Toșu

© 2019 Activated.

Toate drepturile rezervate.

Toate versetele au fost citate din Biblia versiunea Dumitru Cornilescu, excepțiile fiind menționate explicit.

A-RO-MG-AM-225-X

În orice plimbare în natură omul primește mai mult decât caută.  
– John Muir (1838-1914)

Mersul pe jos este cel mai bun medicament. – Hippocrate (c.460 îdH.- c.370 îdH.)

DE JOYCE SUTTIN

# CEL MAI BUN LUCRU RĂU

Prima oară când am întâlnit-o pe prietena mea, Laura, aveam 13 ani, iar ea venise la mine acasă cu niște vecini. Am făcut schimb de numere de telefon și ne-am împrietenit repede. Era ceva nou pentru mine, să am o cea mai bună prietenă. Eram încântată că cineva voia să fie prietena *mea* – nu prieteni de familie, sau prietena surorii mele mai mari, sau a cuiva cunoscut de la biserică sau de la școală, ci chiar a mea, și o puteam chema și vorbi cu ea și petrece timp cu ea în weekend.

La început mama a fost de acord să mă ducă cu mașina la ea acasă. Petreceam sâmbăta împreună, aveam câteva ore grijă de frații și surorile ei mai mici, apoi eram libere să facem ce doream noi. Dormeam la ea peste noapte, duminica mergeam la biserică cu

familia ei apoi acasă cu părinții mei.

Câteva săptămâni a fost tot așa, apoi, într-o sâmbătă dimineața, planurile s-au schimbat. Mama a spus că trebuie să curețe casa și nu are timp să mă ducă. Doream cu disperare să îmi văd prietena, dar toate lacrimile și implorările mele nu au dat rezultat, iar mama mi-a spus că dacă chiar vreau să merg la Laura, trebuie să merg pe jos. Cred că a fost surprinsă să mă vadă punându-mi câteva lucruri într-o gențuță și pornind în sus pe deal, dar eu nu doream decât să ies din casă.

Aerul dimineții era proaspăt și, trecând pe lângă fermele vecinilor, am început să observ florile sălbatice de pe marginea drumului, copacii care delimitau terenurile și mi-am dat seama că am uitat să

mai fiu supărată și frustrată.

Pe moment mi s-a părut „cel mai rău” lucru că trebuia să merg pe jos până la casa prietenei mele. Dar, în realitate, a fost cel mai bun lucru. Rezolvarea problemei din acea dimineață m-a ajutat să descopăr un obicei care a devenit pe viață și care mă ajută când mă confrunt cu frustrări și griji. Mersul pe jos m-a ajutat să-mi transform gândurile în rugăciuni, ceea ce m-a liniștit – fără să menționez și mișcarea gratuită. Prin mersul pe jos gândurile mele au devenit melodii, îngrijorările mele au devenit rugăciuni iar tăcerea mea a devenit meditație.

JOYCE SUTTIN ESTE  
PROFESOARĂ PENSIONARĂ ȘI  
SCRIITOARE ȘI TRĂIEȘTE ÎN  
SAN ANTONIO, SUA.

DE PETER AMSTERDAM

# SĂNĂTATEA ȘI FITNESS-UL

Trupurile noastre sunt templul Duhului Sfânt,<sup>1</sup> iar Dumnezeu ne-a poruncit să avem grijă de ele cu coștinciozitate. Iisus a plătit prețul suprem ca să fim ai Lui, iar noi ar trebui să ne arătăm recunoștința investind în sănătatea noastră. Dacă ne iubim pe noi înșine și apreciem darul vieții pe care Dumnezeu ni l-a dat, atunci este firesc să avem mare grijă de trupurile și de sănătatea noastră.

Poate că ești tentat să spui că nu îți permiți aceste lucruri, fie pentru că costă prea mult sau durează prea mult. Și eu simt la fel uneori. Dar, în final, dacă te străduiești să

te menții sănătos eviți să ajungi bolnav, ceea ce ți-ar perturba și mai mult programul și ar fi mai costisitor.

Să enumerăm cinci puncte de pornire pentru o sănătate și o condiție fizică bune. Bineînțeles că vor fi mereu diferite opinii în ceea ce privește sănătatea și fiecare dintre noi trebuie să vedem ce este cel mai bine pentru noi și trupurile noastre, ținând cont de situația noastră aparte și de nevoile specifice de sănătate.

## Numărul 1. Fă alegeri sănătoase.

Unul din punctele cheie pentru menținerea sănătății și condiției fizice este mâncarea pe care o mănânci. Au existat de-a lungul anilor nenumărate diete și filozofii alimentare, iar după studii adiționale, unele recomandări au fost reevaluate. Spre exemplu, la un moment dat s-a pus mult accentul pe diete cu puține grăsimi, dar oamenii au ajuns să mănânce mai mult zahăr, mâncăruri procesate și făinoase (cum ar fi pâine, paste,



etc), iar în ansamblu nu au avut rezultatele scontate.

În general vorbind, dacă vrei să faci alegeri alimentare echilibrate, ar trebui:

- Să mănânci o varietate de mâncăruri gătite de tine sau de altcineva. Cu alte cuvinte, să eviți mâncărurile procesate sau semipreparatele.
- Să eviți zahărul, siropul de porumb bogat în fructoză și îndulcitorii artificiali.
- Să mănânci multe fructe și legume proaspete, într-o varietate de culori.
- Să mănânci grăsimi sănătoase cu omega 3, cum ar fi grăsimile din nuci, semințe și avocado, uleiul extra-virgin de măsline și de nucă de cocos.
- Să îți protejezi flora intestinală sănătoasă, să nu folosești antibiotice

1. Vezi 1 Corinteni 3:16-17.
2. BBC News, 3 ianuarie 2014
3. Galateni 6:9, traducere din engleză
4. Această listă se bazează pe cartea lui Rick Warren, *The Daniel Plan: 40 Days to a Healthier Life* (Grand Rapids, MI: Zondervan, 2013), 41.
5. Bazat pe articolul „Is sitting a lethal activity?“, de James Vlahos, *The New York Times*, 14 aprilie 2011.



în exces și să urmezi o dietă echilibrată, cu cereale integrale și fără mult zahăr, cu alimente care includ probiotice naturale (bacterii bune) cum ar fi iaurtul neîndulcit și alte alimente obținute prin fermentare. Acestea îți vor menține puternic sistemul imunitar.

- Să bei apă din belșug. Pentru un adult într-o zonă cu climat moderat necesarul zilnic de apă este estimat la 40 ml/kg de greutate corporală.
- Să limitezi consumul de cafea și de alcool.
- Și, bineînțeles, să nu fumezi.

### **Numărul 2. Menține o greutate adecvată.**

Dacă te chinui cu greutatea excesivă sau cu obezitatea știi că nu este o luptă ușoară. Supraponderabilitatea este o problemă extinsă. Conform

unui reportaj BBC, obezitatea în țările dezvoltate s-a împătrit din 1980.<sup>2</sup>

Supraponderabilitatea și obezitatea sunt factori de risc pentru bolile cardiovasculare (în special pentru bolile de inimă și infarctul), pentru diabet, bolile sistemului muscular și osos (în special osteoartrita – o afecțiune a articulațiilor care degenerază și reduce capacitățile persoanei) și unele tipuri de cancer.

Supraponderabilitatea și obezitatea pot fi în mare măsură prevenite. Revenirea la o greutate normală nu este ușoară, însă prin harul lui Dumnezeu și cu ajutorul Său, este posibil. Biblia promite: „Să nu obosem în facerea binelui; căci, la vremea potrivită, vom culege roadele, dacă nu vom renunța”.<sup>3</sup>

### **Numărul 3. Fă exerciții fizice regulate.**

Exercițiile fizice sunt esențiale pentru menținerea unei greutăți corporale sănătoase – dar ajută și la menținerea sănătății, precum și din multe alte puncte de vedere. Exercițiul sporește energia; îmbunătățește tonusul muscular și rezistența; te face mai fericit; reduce stresul, anxietatea și depresia; te ajută să arăți și să te simți mai tânăr; reduce grăsimea corporală și întărește oasele; îți ascute concentrarea, îți sporește productivitatea

și îți stimulează creativitatea; ajută la un somn odihnitor; intensifică intimitatea și relațiile; sporește funcționarea sistemului imunitar; sporește mobilitatea articulațiilor; îmbunătățește postura; și tratează și previne mai mult de 40 de boli cronice.<sup>4</sup>

Cheia este să rămâi activ, să te miști și să te miști des. „Conform Clinicii Mayo, *sedentarismul* este acum noul fumat. Statul jos prea mult, trei-patru ore la rând, este acum echivalent cu fumatul unui pachet și jumătate de țigări pe zi”.<sup>5</sup>

### **Numărul 4. Minimalizează stresul.**

Stresul intră în viața noastră din cauza multor îngrijorări, cum ar fi legate de boală, durere cronică, probleme financiare, situații la locul de muncă, conflicte în relație, probleme parentale și multe altele.

Netratat, nivelul ridicat de stres poate deveni o problemă cronică, care duce la serioase probleme de sănătate precum anxietatea, insomnia, durerile musculare, tensiunea arterială și sistemul imunitar scăzut. Studiile au arătat că stresul poate



cauza și boli grave precum bolile de inimă, depresia și obezitatea, sau să agraveze boli deja existente.<sup>6</sup>

Există multe modalități prin care să reducem stresul din viețile noastre, iar noi trebuie să le descoperim pe cele care ne sunt nouă utile. Eu mă simt de obicei stresat când îmi planific prea multe, sunt suprasolicitat, sau am prea multe programări și obligații. Atunci încerc în mod conștient să încetinesc ritmul, să mă odihnesc și să mă relaxez mai mult și să petrec mai mult timp cu Dumnezeu. „Încredințezi-ți soarta în mâna Domnului și El te va sprijini. El nu va lăsa niciodată să se clatine cel neprihănit”.<sup>7</sup>

### **Numărul 5. Bucură-te de viață, fii fericit și optimist!**

Iată câteva idei interesante din articolul intitulat: „Fericirea este cheia longevității”:

Ruut Veenhoven, profesor la Universitatea Erasmus din Rotterdam [a spus]: „Fericirea nu vindecă, însă fericirea protejează [omul] să nu se îmbolnăvească.”...  
După revizuirea a 30 de studii,

6. Alexandra Sifferlin, „The most Stressed-Out Generation? Young Adults”, TIME, 7 feb. 2013.
7. Psalmul 55:22
8. „Happiness is key to longer life”, AFP, 14 august 2008.
9. Warren, The Daniel Plan, 33-34, 52.

desfășurate în întreaga lume pe o perioadă de 60 de ani, profesorul olandez a spus că efectele fericirii asupra longevității sunt comparabile cu cele ale fumatului, dacă ai fumat sau nu.

Acea predispoziție specială către a te simți bine, spune el, poate prelungi viața cu 7,5 până la 10 ani. ...

Oamenii fericiți sunt mai dispuși să-și țină greutatea corporală sub control, sesizează simptomele de boală, sunt mai moderați cu fumatul și cu alcoolul și trăiesc, în general, o viață mai sănătoasă.

Ei sunt, de asemenea, mai activi, mai deschiși către lume, mai încrezători în sine, iau decizii mai bune și își stabilesc mai multe relații interumane.<sup>7</sup>

Pentru încheiere includ câteva rânduri din prima parte a cărții lui Rick Warren, *The Daniel Plan*:

**Sănătatea este mai mult decât un program. Sănătatea vine din recunoașterea și utilizarea puterii lui Dumnezeu în viața ta și din tratarea trupului și minții tale cu grija cu care El a intenționat.**

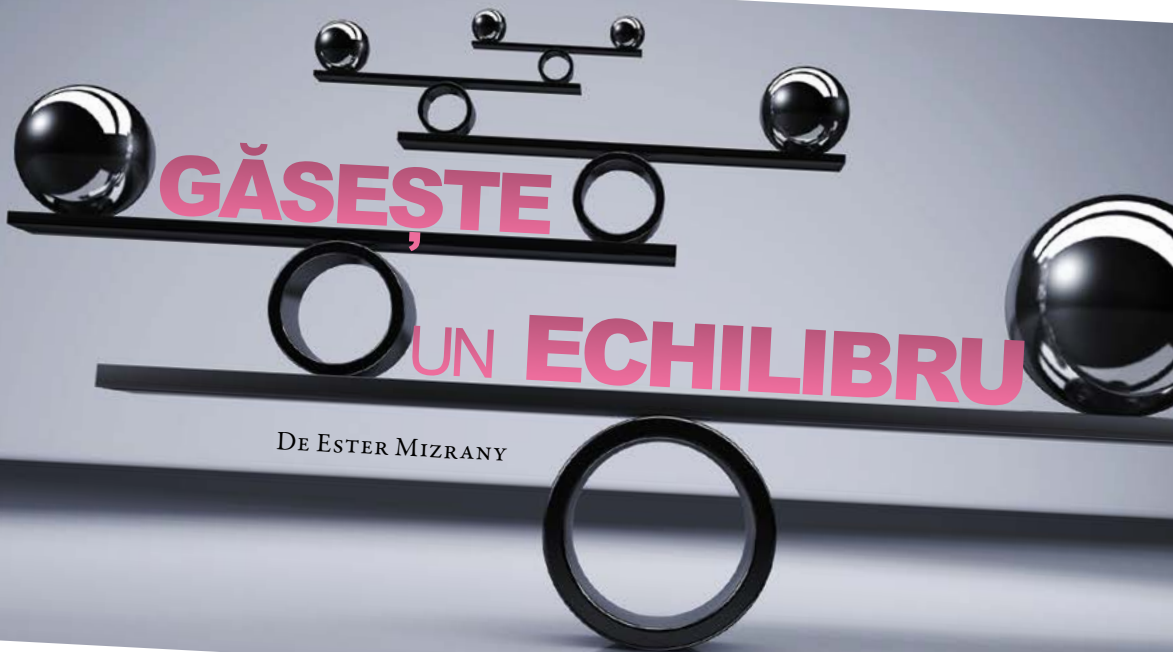
**Unde Dumnezeu călăuzește, El**

dă cele necesare. Dacă El te cheamă să faci ceva, te echează corespunzător. El nu are nevoie de puterea sau de voința ta, însă are nevoie de angajamentul tău. El dorește ca tu să trăiești o viață abundentă, care include o credință vibrantă, un trup vibrant și o minte vibrantă. Însă trebuie să te bazezi pe Iisus...

Trebuie să crezi că poți fi sănătos chiar dacă, pe moment, nu o vezi încă. Evrei 11:1 spune: „Credința este o încredere neclintită în lucrurile nădăjduite, o puternică încredințare despre lucrurile care nu se văd.”...

Nu îți vei atinge sănătatea optimă dacă nu acorzi atenție și dimensiunilor spirituale ale vieții tale. ... [Cheia] nu este psihoanaliza, ci relaxarea în harul lui Dumnezeu, astfel încât El să poată face prin tine ceea ce dorește să facă.<sup>9</sup>

PETER AMSTERDAM ȘI SOȚIA SA, MARIA FONTAINE, SUNT DIRECTORII ORGANIZAȚIEI THE FAMILY INTERNATIONAL, O COMUNITATE CREȘTINĂ DE CREDINȚĂ. ADAPTAT DUPĂ ARTICOLUL ORIGINAL.



# GĂSEȘTE

# UN ECHILIBRU

DE ESTER MIZRANY

La începutul acestui an am hotărât că voi trăi mai sănătos. Adică, știi tu, să fac mai multe exerciții fizice, să mănânc mai sănătos și poate chiar să slăbesc câteva kilograme.

Dar am descoperit foarte repede că e foarte greu să iei decizii alimentare sănătoase când ai atât de multe mâncăruri nesănătoase la dispoziție. De multe ori mâncarea nesănătoasă este o alegere mai simplă (sau pare mai gustoasă). Uneori mi-e mai ușor să iau un pachet de chips-uri sau un sandwich gata făcut de la magazin, decât să îmi fac o salată sau să gătesc o mâncare sănătoasă. Pe termen lung ar fi mai bună alegerea sănătoasă, însă până acolo se întâmplă să iau și decizii greșite.

Gândindu-mă la toate acestea am descoperit paralele și cu viața mea spirituală. Tot așa cum îmi este mai ușor cu deciziile alimentare nesănătoase, îmi este mai ușor să fiu

leneș și să nu îmi urmăresc viața spirituală. În loc să petrec acele clipe libere în rugăciune, sau citind un articol de devoțiune, intru mai

*Alege cu prioritate...*

Băuturile naturale față de alte băuturi răcoritoare.

Jocurile în aer liber față de cele pe calculator.

Ingredientele naturale față de aditivii chimici.

Scările față de lift.

Produsele proaspete față de cele conservate.

Bicicleta față de mașină.

Sporturile față de televizor.

Plimbările în natură față de străzile orașului.

Excursiile la țară față de mall-uri.

Mâncarea gătită în casă față de fast food-uri.

– Gabriel și Sally García

degrabă pe internet, verific știrile sau mă uit la un film sau la un serial TV. Aceste lucruri nu sunt rele în sine, dar problema este că nu îmi echilibrez activitățile cu apa proaspătă și curată a informațiilor divine.

Trebuie să ne preocupăm de dieta noastră spirituală tot așa cum ne preocupăm și de cea fizică. „Trupul fără duh este mort”.<sup>1</sup> Putem preveni îmbolnăvirea spirituală prin exersarea credinței noastre și prin umplerea minții noastre cu aceste elemente de echilibrare: Cuvântul lui Dumnezeu, rugăciunea, muzica divină, cărțile de devoțiune, conversațiile încurajatoare și grija pentru alții.

Spiritualul și practicul coexistă în viețile noastre și dacă le menținem pe amândouă în proporțiile corecte vom fi cu mult mai bine!

ESTER MIZRANY ESTE  
PROFESOARĂ ȘI MISIONARĂ  
FULL-TIME CU HELPING HAND  
ÎN AFRICA DE SUD.

1. Iacov 2:26

# MĂ VEI GĂSI LA ALERGAT

DE LILY NEVE

Cu câțiva ani în urmă mi-am dat seama că nu eram deloc în formă. Aveam o muncă sedentară și nu făceam nimic să compensez lipsa de mișcare. Îmi făceau plăcere exercițiile fizice, dar nu îmi găseam timpul sau motivația să mă țin de ele într-un ritm zilnic. Problema se datora, în parte, și faptului că mi-am pus realizările în muncă mai presus decât sănătatea fizică.

Atunci am citit într-un ziar despre maratonul anual local. Perfect! Iată un țel și un motiv pentru care să fac exerciții fizice. M-am antrenat din greu, iar în anul următor m-am înscris și eu la maraton.

„Programul meu de antrenament” implica să alerg până nu mai puteam, după care să trec pe mers ca să-mi revină respirația la normal, iar apoi să alerg din nou. Și tot așa. Când nu mai puteam, mă duceam acasă și mă prăbușeam. Mă simțeam bine știind că, în sfârșit, făceam și eu ceva exerciții fizice,





Însă după un timp am observat că nu progresam.

M-am gândit că aveam nevoie de un sfat profesionist și am intrat pe internet, unde am găsit site-uri dedicate alergărilor. Unele erau mai mult informative, altele copleșitoare. Multe mă sfătuiau să investesc în lucruri care mă depășeau financiar, cum ar fi echipamente și accesorii scumpe, sau un antrenor personal.

Însă mai descurajator era conceptul de consistență, de antrenament de lungă durată. Fiecare expert scria: „Începe ușor, clădește ușor, însă fă câte ceva în fiecare zi”. Eu merg din fire după rezultate obținute rapid. Proiectele de lungă durată mă înnebunesc. Observând reacția mea față de această abordare a programelor de exerciții m-a ajutat să înțeleg că această atitudine îmi afecta și alte aspecte ale vieții mele. Lucruri importante rămăneau nefăcute deoarece necesitau niște pași mici, dar consecvenți, pe o perioadă de timp.

Între timp, singurii care alergă cu adevărat maratonuri sau care ajung în formă fizică, sau care își ating țelurile în viață, sunt aceia care muncesc pentru aceasta încet dar sigur, zi după zi, pe o perioadă mai lungă de timp. M-am hotărât să mă schimb, începând cu modalitatea de a face exerciții. Am început încet, încercând să-mi controlez ritmul, fără să mai ascult de acea voce urâtă din mintea mea care îmi spunea „La ce folos lucrurile astea

mici?”.

Cam tot pe atunci am citit și un articol fascinant despre un mod de viață sănătos, articol ce încuraja implicarea puterii spirituale în eucaliptul sănătății și a condiției fizice. Am început să mă rog mai mult, să-i cer lui Dumnezeu nu numai să mă ajute să progrez la alergat, ci și călăuzire pentru cum să procedez.

La început am alergat mai încet și pe o distanță mai scurtă decât mi-ar fi plăcut mie să alerg, însă am încercat să fiu consecventă zilnic. În fiecare zi alergam puțin mai mult în același timp și a început să-mi facă plăcere să alerg. Am descoperit, de asemenea, că începeam să am mai multă energie.

La un moment dat am fost doborâtă de gripă. Chiar și după ce mi-a trecut febra am rămas cu o stare de oboseală ce a durat câteva săptămâni. Când, în cele din urmă, m-am simțit capabilă de alergat, m-am gândit că am pierdut tot progresul pentru care muncisem în lunile trecute. Atâta timp și efort pierdut! Nici nu-mi venea să încerc și amânam mereu.

Dar, într-o zi, mi-am aruncat toate scuzele pe fereastră. Am zis că voi începe încet și ușor și voi vedea cât de departe voi reuși să alerg. Spre surprinderea mea, am reușit cam 75% din ceea ce putusem înainte de gripă. Deci, toată munca mea din greu nu fusese în zadar. Și, mai mult de atât, când am început să alerg am început să mă simt și mai bine. Să respir adânc, să alerg

peste câmpiile de lângă casa mea, era tonic. Cred că atunci mi-am dat seama că iubeam alergatul. Să fiu în formă era un țel ce merita osteneala, iar gândul de a alerga un maraton mi-a dat motivația să încep, însă alergarea zilnică era o plăcere în sine.

Alergând am meditat și la alte lucruri pe care le lăsam deoparte, deoarece îmi luau o planificare asemănătoare, un efort zilnic, încetul cu încetul. Bucuria era în alergat, în a face în fiecare zi tot ce puteam pentru sănătate și o condiție fizică bună, pentru legături bune cu familia și cu cei dragi, pentru progres în muncă.

Am învățat, de asemenea, să folosesc aceste momente de oarecare solitudine nu numai să mă gândesc, dar și să mă rog pentru lucrurile la care mă gândeam. Acum, în timp ce alerg, vorbesc cu Iisus despre problemele pe care le am. Uneori El îmi dă soluții la care nu m-am gândit sau nu m-aș fi gândit de capul meu. Alte ori, simplul fapt că i le spun mă ajută să mă eliberez de stres. Folosesc acest timp și ca să mă rog pentru alții și situațiile lor, un alt lucru pe care simțeam că ar trebui să îl fac mai mult, dar pentru care nu găseam timp. Până ce ajung acasă poverile s-au dus, de parcă le-am lăsat undeva pe drum.

Poate că nu voi ajunge nicio dată să alerg în acel maraton, însă la finele fiecărei zile mă vei găsi la alergat.



DE MARA HODLER

# VERIFICĂ INDICATOARELE

Eu am stricat iremediabil mașina noastră. Conduceam în mijlocul verii – la oră de vârf – complet pierdută. În mijlocul traficului ce se mișca cu viteza melcului, aerul condiționat s-a oprit. Am crezut că e doar ghinion, să fiu blocată în trafic fără aer condiționat, așa că am făcut ce fac eu de obicei când lucrurile merg rău: am dat înainte.


Am reușit în cele din urmă să îmi pornesc GPS-ul, să ajung acolo de unde trebuia să îmi iau copiii și am pornit spre casă cu geamurile deschise. Când eram destul de aproape de casă am început să aud un sunet

ciudat. Era un fel de sunet despre care și un ignorant al mașinilor *știe* că e de rău. Era deja întuneric și eram pe un drum de țară. Știam de o benzinărie cam la 3 km distanță, așa că am apăsat pe accelerație. Când am intrat în benzinărie, fumul ne-a anunțat venirea.

În câteva clipe am fost înconjurați de câțiva bărbați care au observat situația mea evidentă de „damă la ananghie”. În nicio secundă au observat că lipsea apa la radiator, mașina era supraîncălzită și, mai mult ca sigur, motorul stricat.

Atunci unul dintre bărbați mi-a arătat acel lucru micuț de pe panoul din bord care indica temperatura. Era blocat la nivelul maxim, indicând că motorul era supraîncălzit. Am aflat în acea seară că, probabil, acel indicator mi-a arătat problema cu mult înainte ca eu să forțez mașina supraîncălzită să ruleze 100 km în mijlocul verii texane. Sau, în cuvintele soțului meu:

1. Matei 11:28-30
2. [www.just1thing.com](http://www.just1thing.com)



Nu putem direcționa vântul, însă putem aranja poziția pânzelor. – *Atribuit lui Dolly Parton (n. 1946)*

„Lucrul acesta ar fi putut fi prevenit”.

Vezi tu, aerul condiționat s-a oprit deoarece mașina era supraîncălzită și deconecta funcții care nu erau absolut necesare. Putea fi un indiciu pentru mine că mașina avea nevoie de atenție. Dacă m-aș fi uitat la indicatorul de temperatură aș fi observat că arăta o valoare mare. Aș fi putut opri și cere ajutor să pun apă la radiator. Acel lucru mărunț ne-ar fi salvat mașina. Ei, mintea de pe urmă!

Fiecare dintre noi avem „indicatori” care ne arată ce avem nevoie – fizic, mental, emoțional și spiritual. Spre exemplu, eu știu că dacă ajung prea obosită ajung să am dureri de cap. Când încep să mă simt extenuată știu că trebuie să îmi fac timp să-mi încarc bateriile spirituale. Când simt că îmi vine să țip la toată lumea știu că trebuie să mă opresc și să mă ocup de ceea ce mă supără.

Îți este de mare ajutor să previi probleme și complicații serioase dacă înveți care sunt indicatorii tăi și ce anume îți arată. În lumea vitezei din zilele noastre

suntem obișnuiți cu lucruri precum emailuri, știrile în flux continuu, SMS-uri și google – toate acestea ne aduc informațiile în câteva secunde. Avem acces rapid și la mâncare gata pregătită de alții, divertisment rapid și calculatoare rapide. Mijloacele noastre de transport sunt mai rapide ca niciodată. Însă trupurile, mințile și sufletele noastre au nevoie să se reîncarce.

Și noi ne putem strica, precum motorul mașinii mele, dacă nu învățăm să citim indicatoarele și să ne adaptăm ritmul în concordanță. Altfel vom avea probleme nedorite, accidente, prietenii stricate și chiar boli grave legate de stres.

Iisus a înțeles modul cum funcționăm noi, oamenii. El a știut că vom încerca să dovedim că ne putem duce singuri „poverile grele”. Sfatul Lui pentru noi? „Veniți la Mine toți cei trudiți și împovărați, și Eu vă voi da odihnă. Luați jugul Meu asupra voastră și învățați de la Mine, căci Eu sunt blând și smerit cu inima; și veți găsi odihnă pentru sufletele voastre. Căci jugul Meu este bun și sarcina Mea este ușoară”.<sup>1</sup>

După spusele lui Iisus, nu trebuie să simțim că trebuie să dăm mereu înainte. Când suntem împovărați, copleșiți, sau stresați, ar trebui să mergem la El iar El ne va da odihnă. Așa cum este când punem lichid în radiatorul mașinii, să menajăm motorul, odihna pe care ne-o dă Iisus ne poate salva, să nu ne stricăm și noi.

ACEST ARTICOL A FOST ADAPTAT DUPĂ O POSTARE DE PE JUST1THING,<sup>2</sup> UN SITE CREȘTIN PENTRU MODELAREA CARACTERULUI TINERILOR.



# MIRACOLUL SISTEMULUI NOSTRU IMUNITAR

DE CURTIS PETER VAN GORDER

Câteodată ne îmbolnăvim, însă în mare parte ne putem menține sănătoși în ciuda atacului continuu cu bacterii și viruși la care este expus trupul nostru. Pentru acest miracol zilnic trebuie să-I mulțumim lui Dumnezeu fiindcă a creat sistemul nostru imunitar.

Sistemul imunitar este prima noastră linie de apărare în acest război uimitor care are loc în fiecare zi în trupurile noastre. Precum într-o armată modernă, sistemul nostru imunitar este compus din mulți „soldați” cu funcții specifice. Globulele albe au rolul de a identifica și de a distruge anumiți invadatori. Anumite globule îi învelesc, altele îi împușcă, iar altele îi mănâncă. Unele globule albe produc armele necesare, altele distribuie ordine, altele supraveghează, iar unele transportă mesaje, însă toate lucrează împreună într-o armonioasă sincronizare pentru a ne proteja. Dacă nu am fi fost înzestrați cu acești „soldați” interni care să ne protejeze de mulțimea de invadatori, nu am supraviețui prea mult. Aceasta este încă o dovadă că Dumnezeu a fost cel care a creat lumea și că El se îngrijește de creația Lui.

Cercetătorii au descoperit că există în creier molecule-mesager produse de către sistemul imunitar cu scopul de a permite creierului și sistemului imunitar să comunice.

Acest lucru poate explica de ce condiția noastră fizică este într-o legătură atât de strânsă cu cea mentală și cea emoțională. Dacă suntem fericiți și nu suntem stresați, atunci sistemul nostru imunitar este mai puternic și mai în măsură să lupte împotriva bolilor. Studiile au arătat că subiecții expuși la stres au fost cu mult mai predispuși la infecții. Pe de altă parte, dacă ai parte de câte o bucurie pe zi nu mai ai parte și de doctor. S-a constatat că trăirile pozitive au cel puțin trei efecte secundare care îmbunătățesc sănătatea.

Bucuria, chiar și în doze mici, poate cauza o creștere a producției de anticorpi, fortificând astfel sistemului imunitar pentru mai multe ore.

Trăirile pozitive stimulează și splina, ceea ce produce o creștere a numărului de globule roșii și o creștere

corespondență a numărului de celule anti-cancer. Este uimitor că aceste celule pot distruge celulele canceroase una câte una, fără a afecta țesutul normal – spre deosebire de chimioterapie, care nu poate distinge între celulele normale și cele maligne.

Anumite tipuri de plăceri au ca efect o creștere a legăturilor de tip imunoglobulin A (IgA) care leagă bacteriile și stimulează sistemul imunitar să le distrugă. IgA este prima linie de apărare împotriva răcelii și a gripei.

Ne putem ajuta sistemul imunitar să țină piept invadatorilor printr-un stil de viață sănătos – mâncând sănătos, dormind bine și făcând exerciții fizice.

Ceea ce mâncăm ne afectează în foarte mare măsură sănătatea. Sistemul nostru imunitar este o armată înfometată care are nevoie de combustibil de calitate pentru a funcționa la cote ridicate. Întărește-ți sistemul imunitar reducând cantitatea de zahăr și de carbohidrați rafinați consumată și sporind cantitatea de usturoi, ceapă, fructe roșii, legume roșii și verzi și iaurt cu culturi de bacterii active. Acestea conțin antibiotice naturale, antioxidanți, vitamine și minerale – toate importante pentru buna funcționare a sistemului imunitar. Alimentele bogate în acizi grași omega 3 apără corpul de o serie întreagă de boli.

Studiile au arătat că privarea unui om sănătos de patru ore de somn, între orele 3 și 7 dimineața, produce o scădere de 28% în activitatea celulelor anticorpi, elemente cheie pentru un sistem imunitar puternic. Nivelul lor de activitate se normalizează doar printr-un somn complet.

Exercițiile fizice sunt o altă metodă de a-ți îmbunătăți sistemul imunitar. Există dovezi că cei care practică exercițiile fizice aproape zilnic își adaugă aproape patru ani la viață. Exercițiile fizice îmbunătățesc somnul, capacitatea de a face față la stres, precum și mentalitatea.

Și, pe lângă cele trei aspecte principale – a mânca bine, a dormi bine și a face exerciții fizice substanțiale – s-a dovedit că râsul, soarele, muzica melodică și afecțiunea ne dau energie și ne întăresc sistemul imunitar.

Uneori nu putem evita boala, însă de multe ori starea precară de sănătate este cauzată de neglijența noastră. Cooperează cu Dumnezeu și cu sistemul tău imunitar. Ai grijă de trupul tău având un stil de viață înțelept și vei fi mai sănătos și vei trăi mai mult.

CURTIS PETER VAN GORDER ESTE SCENARIST ȘI MIM ÎN GERMANIA.



## „ALIMENTAȚIA ADECVATĂ” PE ÎNȚELESEL TUTUROR

Urmează o dietă echilibrată – carbohidrați, proteine, grăsimi, vitamine, minerale și fibre, în proporțiile corespunzătoare.

Mănâncă multe legume și fructe proaspete, inclusiv legume crude.

Mănâncă cereale integrale în locul celor rafinate (spre exemplu, orez brun sau mâncăruri făcute cu făină integrală în loc de orez înalbit sau mâncăruri făcute cu făină albă).

la-ți necesarul de proteine din diverse surse, precum fasole, cereale integrale, semințe, pește, ouă, lactate și carne. (Carnea nu mai este însă atât de sănătoasă ca înainte din cauza modului în care sunt crescute animalele).

Prepară mâncarea cât mai sănătos. Câteva modalități: păstrează alimentele într-o stare cât mai apropiată de cea naturală și diminuează cantitatea de aditivi procesați.

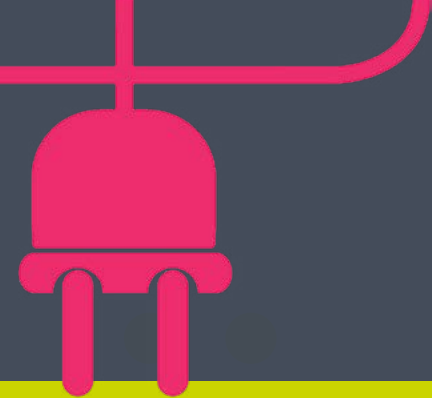
Alege pe cât se poate alimentele naturale, proaspete și integrale în loc de cele rafinate, procesate și îmbogățite artificial.

Limitează drastic consumul de zahăr și evită zahărul alb și înlocuitorii acestuia. Folosește (sau alege produse cu) zahăr brut (nedecolorat/ nerafinat) sau miere.



# O SURSĂ INFINITĂ DE PUTERE

DE CHRIS MIZRANY



Dacă nu L-ai întâlnit încă pe Cel care are puterea de a te face fericit și împlinit, trup, minte și suflet, o poți face chiar acum rugându-te următoarea rugăciune.

*Dragă Iisus, îți mulțumesc că Ți-ai dat viața pentru mine. Te rog să mă ierți pentru greșelile pe care le-am făcut, să vii în viața mea și să-mi dai darul Tău al vieții veșnice. Învață-mă mai multe despre dragostea Ta și umple-mă cu bucuria Ta. Amin.*

Orașul nostru din Africa de Sud are multe probleme majore cu electricitatea, de aceea avem și câte cinci ore pe zi fără curent electric pentru a evita supraîncărcarea sistemului. Din cauza cerinței tot mai mari și a insuficienței de curent, compania de curent trebuie să oprească periodic curentul. În aceste intervale de timp industria se oprește, magazinele se închid, traficul explodează, ventilatoarele și frigiderile se opresc și toți suferă. Fără electricitate ești mai limitat.

Unele firme și persoane individuale și-au luat generatoare sau baterii masive pentru a face față crizei. Dar nici acestea nu țin la nesfârșit.

Spre exemplu, rețelele mobile au surse de curent de rezervă, însă doar pentru câteva ore. După cum

se tot oprește curentul, ajungem totuși fără semnal la mobil câteva ore pe zi.

Deși extrem de neplăcută și puțin înfricoșătoare, această criză m-a învățat ceva – să nu încerc să împing lucrurile prin puterile mele. Poate reușesc să progrez puțin, dar nimic nu se compară cu atunci când am Puterea. Dumnezeu a promis să-mi fie lumina, mântuirea și sursa puterii mele. Sună cu siguranță mult mai bine decât să orbecăi singur.

Dacă insist să continui din inerția mea, rezist doar o perioadă. Însă eu am un suflet ce se poate reîncărca din Dumnezeu și din Cuvântul Său. Pot face orice prin puterea Sa – dar nu singur.

Când toate celelalte dau greș, am descoperit că este de o valoare inestimabilă să mă pregătesc pentru zilele negre „încărcându-mi”

bateriile spirituale cu muzică și articole creștinești și cu memorarea scripturii. *Atunci* voi avea ceva de încredere la care pot apela când „cade curentul”. Știu că nu pot reuși prin puterile proprii. Doar Iisus o poate face!

Iar noi nu putem epuiza puterea și rezervele Sale. Chiar și atunci când totul în jurul nostru este în întuneric moral, noi avem lumina Lui în noi. Și ne trăim credința în normalitatea zilnică. Adesea aceasta nu este etalată grandios, dar răsună prin adevăr, grijă și sinceritate. Când ne conectăm la Sursă, devenim precum acele orașe din vârfuri de deal, care strălucesc cu lumina și cu dragostea Sa.<sup>1</sup>

CHRIS MIZRANY ESTE DESIGNER WEB, FOTOGRAF ȘI MISSIONAR CU HELPING HAND ÎN CAPE TOWN, AFRICA DE SUD.

1. Vezi Matei 5:14.



DE MARIE ALVERO

# ECHILIBRISTICĂ PE SĂRMĂ

Te simți uneori de parcă ai merge pe sărmă, pe monociclu, jonglând cinci torțe aprinse, fugărit de un maestru al echilibristicii cu un laser în mână? Eu da! Viața este echilibristică și jonglerie în încercarea de a-i ține pe toți în viață, în același timp, tot timpul. Sunt obosită și presupun că la fel ești și tu.

Uneori echilibrul și sănătatea mintală sunt precum un miraj – un lucru minunat și frumos însă pe care nu pot să-l ating. Recent, am simțit asta cu viața mea și era să înnebunesc – motiv pentru care am presupus că nu trăiesc după voia lui Dumnezeu. Cuvântul Său are unele lucruri de spus despre viață:

„Toate își au vremea lor și fiecare lucru de sub ceruri își are ceasul lui”.<sup>1</sup>

„Veniți la Mine, toți cei trudiți și împovărați, și Eu vă voi da odihnă”.<sup>2</sup>

În Exodul, Dumnezeu îl folosește pe socrul lui Moise, pe Ietro, să-l avertizeze că se va epuiza dacă va încerca să le facă pe toate.<sup>3</sup> Dacă Moise ar fi fost ca mine, probabil ar fi gândit că este mai ușor de zis decât de făcut. Primul lucru de care a trebuit să îmi dau seama a fost că, dacă vreau să jonglez bine, trebuia să renunț la unele mingi.

Să-ți dau câteva sugestii care m-au ajutat și pe mine să pot spera la un viitor mai puțin epuizant.

1) Conștientizează ce implică pentru tine să fii „sănătos”. Pentru mine înseamnă să dorm suficient, să fac exerciții fizice de câteva ori pe săptămână, să petrec timp în liniște cu Dumnezeu în fiecare zi și să am puțin timp de calitate pentru mine. Dacă scot de prea multe ori din program oricare din aceste lucruri, voi plăti prețul.

2) Alege progresul în locul perfecțiunii. Dacă îți dorești o viață echilibrată atunci trebuie să renunți la ideea că totul și toți și fiecare situație și fiecare eveniment trebuie

să fie perfecte, tot timpul.

3) Rezervă în fiecare săptămână timp și pentru lucrurile săcătitoare. Dintre acestea pot fi: plata unei facturi; să suni la bancă, să îți organizezi dulapul de pantofi – pentru mine aceste lucruri mi se adunau în minte și îmi provocau neliniște și frustrare fiindcă nu reușeam să mă ocup de ele. Dar acum îmi rezerv două ore pe săptămână în care să rezolv cât mai multe din acest fel de treburi. Restul trebuie să aștepte o altă ocazie, dar cel puțin nu mai sunt îngrijorată fiindcă știu că le vine și lor rândul.

Deși există nenumărate cărți scrise pe subiectul vieții echilibrate, aceste sugestii mi-au schimbat viața și au făcut „echilibristica pe sărmă” mai puțin înfricoșătoare.

MARIE ALVERO A FOST MISIONARĂ ÎN AFRICA ȘI MEXIC. ÎN PREZENT EA TRĂIEȘTE FERICITĂ ȘI ACTIVĂ CU SOȚUL ȘI COPIII EI ÎN TEXAS, SUA.

1. Eclesiastul 3:1

2. Matei 11:28

3. Vezi Exodul 18:17.



DE LA IISUS CU DRAGOSTE

# SĂNĂTATE PESTE MĂSURĂ

Trupul uman este o creație foarte adaptabilă, durabilă, complexă și foarte dezvoltată, făcută în așa fel încât să cuprindă în el spiritul, ceva și mai frumos și mai durabil. Apostolul Pavel a numit trupul tău „templul lui Dumnezeu”,<sup>1</sup> ceea ce și este.

Tu ai un anumit rol în menținerea trupului tău puternic și sănătos. Principiul biblic prin care se spune că seceri ceea ce ai semănat este adevărat și se aplică foarte mult în ceea ce privește sănătatea ta. Este foarte ușor să nu iei în considerare acest lucru, mai ales în tinerețea ta, considerând că nu este important să ai grijă de tine. Poate că o vreme nu simți efectele, însă mai devreme sau mai târziu, vei avea întotdeauna de plătit pentru o astfel de neglijare. Cei înțelepți se străduiesc să-și păstreze sănătatea optimă și să dea trupurilor lor cea mai bună îngrijire, încât să funcționeze cum trebuie și pentru mult timp.

După cum am spus primilor Mei ucenici: „Eu am venit ca [voi] să aveți viața și s-o aveți din belșug”.<sup>2</sup> O parte din acest belșug pe care Îl doresc pentru voi este binecuvântarea unui trup puternic și sănătos. Acesta este un dar, însă cere și cooperarea voastră, de a vă menține trupul, mintea și sufletul sănătoase.

1. 1 Corinteni 3:16-17

2. Ioan 10:10.