

15 - ÎNTOARCEȚI CEASUL ÎNAPOI



Cum să obții sănătatea maximă

1



2

Pe creasta unui mal abrupt, deasupra apelor albastre ale Mediteranei se află o străveche mănăstire portugheză. Priveliștea îți ia răsuflarea.

Scena este magnifică.

Dar există o singură problemă.

Singura modalitate de a ajunge pe vârful crestei este un coș vechi legat cu o funie, pe care niște călugări în vârstă îl coboară cu ajutorul unui scripete.



3

Într-o zi un vizitator se pregătea să plece din mănăstire, însoțit de o călăuză.

În timp ce pășeau în coș pentru a fi coborâți de călugări, funia se legăna deasupra stâncilor ascuțite.

Turistul a întrebat cu înfrigurare: Cât de des înlocuiți funia?



4

Nu vă îngrijorați, a răspuns călăuza cu un ton liniștitor, de fiecare dată când se rupe, o înlocuim.



5

Ca în această povestire, mii de oameni se angajează în situații cu urmări imprevizibile pentru sănătatea lor.

Ei așteaptă până când sănătatea lor cedează, asemenea funiei, iar apoi caută cu disperare cele mai moderne mijloace de tratament.

O sănătate distrusă nu este atât de ușor de înlocuit ca o funie ruptă!

Sănătatea nu depinde de noroc sau de întâmplare, ci depinde de o alegere - de respectarea legilor naturii.



6

Stimați prieteni, vă puteți permite o sănătate șubredă?

Oamenii cheltuiesc milioane de dolari pe an pentru îngrijirile medicale.

Boala este cel mai costisitor fapt pentru care oamenii își cheltuiesc banii în lume!

Prin urmare, cât de mult merită să plătești pentru a fi sănătos?

Întrebați un pacient care va muri din cauza cancerului, sau o persoană care suferă de SIDA.

15 - ÎNTOARCEȚI CEASUL ÎNAPOI



7

Întrebați părinții unui copil care moare de leucemie sau o persoană în vârstă care suferă de artrită. Ei vă vor spune că sănătatea este neprețuită - că reprezintă o binecuvântare niciodată pe deplin apreciată, până când este pierdută!



8

Cât de mult valorează un an de viață - sau chiar o singură zi? Despre regina Elisabeta se spune că pe patul de moarte ar fi strigat:

Dau toate posesiunile mele, pentru o singură clipă de viață în plus!

Dar sănătatea nu poate fi cumpărată cu bani.

Cu toate acestea, suntem noi conștienți că putem aduna ani mulți și buni, doar prin respectarea unor reguli simple de sănătate?



9

Dr. Breslow de la UCLA (Universitate din Los Angeles, California) a efectuat un studiu pe o perioadă de nouă ani. El a investigat 7.000 de persoane solicitându-le să răspundă la șapte întrebări privitoare la obiceiurile care influențează sănătatea, după care a monitorizat pacienții, comparându-i cu cei care respectaseră cele câteva reguli de sănătate, cu aceia care le-au încălcat.



10

Iată cele șapte întrebări:



11

1. Sunteți fumător?
2. Consumați băuturi alcoolice, dacă da, în ce cantități?
3. Faceți regulat exerciții fizice?



12

4. Câte ore dormiți în fiecare noapte?
5. Ce greutate aveți?
6. Consumați regulat micul dejun?
7. Consumați regulat mici gustări între mese?

Cei care au respectat cu credincioșie practicile sănătoase la care se referă cele șapte întrebări, au trăit cu 11,5 ani mai mult decât ceilalți.

15 - ÎNTOARCEȚI CEASUL ÎNAPOI



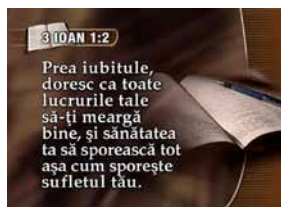
13

Ce ați da pentru 11,5 cinci ani de viață în plus?

Ceea ce veți afla în prezentarea din această ocazie, ar putea adăuga cu succes câțiva ani vieții dumneavoastră - ani sănătoși și fericiți.

Credeți că ar merita să ascultați cu atenție?

Se pare că pentru mulți este o surpriză faptul că Dumnezeu este interesat de sănătatea și fericirea noastră aici și acum.



14

(Text: 3 Ioan 1:2)

Prea iubitule, doresc ca toate lucrurile tale să-ți meargă bine, și sănătatea ta să sporească tot așa cum sporește sufletul tău.

3 Ioan 2.



15

(Text: Ioan 10:10)

Domnul Isus declara: Eu am venit ca oile să aibă viață, și s-o aibă din belșug.

Ioan 10:10.



16

Domnul Isus dorește să trăim o viață sănătoasă, fericită și voioasă.

El dorește să ne trăim viața cu maximă intensitate!



17

Este posibil să știm ce trebuie să facem pentru a ne bucura de o bună sănătate? Desigur.

Mulți nu știu Dumnezeu ne-a oferit în Biblie câteva reguli de conduită importante cu privire la viețuirea sănătoasă.



18

Stilul de viață al evreilor credincioși a constituit timp de mai multe decenii obiectul unui interes deosebit din partea cercetătorilor medicali.

Rata mortalității cauzate de cancer este cu mult mai mică decât a altora și se pare că acest grup este mai puțin predispus bolilor accidentale.

Oare dețin evreii un factor ereditar care le conferă imunitate față de ucigașii principali care îi lovesc pe ceilalți?



19

Este interesant de subliniat faptul că în momentul în care evreii acceptă obiceiurile alimentare ale celorlalți, rata cancerului și a altor boli ajunge la același nivel ca și în cazul altor persoane.

S-a descoperit că secretul lor constă în practicile legate de sănătate, nutriție și stil de viață.

15 - ÎNTOARCEȚI CEASUL ÎNAPOI



20

(Video: 10 sec) Când Dumnezeu i-a scos din Egipt pe israeliți, le-a amintit câteva reguli importante cu privire la viața sănătoasă.

După ce le-a prezentat planul Său pentru o bună sănătate, Dumnezeu a adresat una dintre cele mai remarcabile făgăduințe pentru toți cei care vor respecta instrucțiunile Lui.



21

(Text: Exod 15:26)

El a zis: Dacă vei asculta cu luare aminte glasul Domnului, Dumnezeului tău, dacă vei face ce este bine înaintea Lui,



22

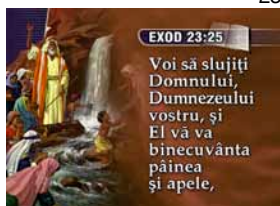
dacă vei asculta de poruncile Lui, și dacă vei păzi toate legile Lui,



23

nu te voi lovi cu nici una din bolile cu care am lovit pe egipteni; căci Eu sunt Domnul, care te vindecă.

Exod 15:26.



24

(Text: Exod 23:25)

Voi să slujiți Domnului, Dumnezeului vostru, și El vă va binecuvânta pâinea și apele,



25

și voi depărta boala din mijlocul tău.

Exod 23:25.



26

Cu privire la împlinirea acestei făgăduințe, psalmistul de spune:

15 - ÎNTOARCEȚI CEASUL ÎNAPOI



27

(Text: Psalmi 105:37)

Și nici unul n-a șovăit dintre semințiile Lui.

Psalmi 105:37.

Ei bine, veți spune, probabil că egiptenii nu sufereau de aceleași boli de care suferim noi astăzi. Greșit!



28

În anul 1975, o echipă de specialiști din întreaga lume s-a întrunit cu scopul precis de a realiza autopsiile mumiilor egiptene aflate în muzeul Școlii medicale din Manchester (Anglia). Aceste mumii datau din anii 1900 î.Hr.



29

(Video: 1 sec) Descoperirile au fost remarcabile.

Vechii egipteni sufereau de multe boli asemănătoare celor de care suferă omul modern:



30

(Video: 6 sec) boli cardiace, cancer, boli vasculare, artrite,



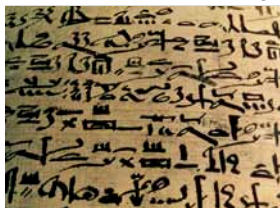
31

(Video: 6 sec) hepatită, tetanos, trichinoză, spasme musculare și altele.



32

Deși Egiptul era centrul cultural și educativ al lumii din timpul lui Moise, cunoștințele și tratamentele medicale se asemănau foarte mult cu cele folosite de africanii din zilele noastre!



33

În anul 1552 î.Hr., nu cu mult timp înainte de nașterea lui Moise, s-a scris în Egipt o carte de medicină renumită, intitulată Papirusul Ebers.

Această carte enumeră, pentru o serie de boli, infecții și accidente, zeci de remedii sau tratamente, pe care foarte puțini dintre dumneavoastră ați fi dispuși să le folosiți!

15 - ÎNTOARCEȚI CEASUL ÎNAPOI



34

Pentru așchiile pătrunse adânc în țesut, se recomanda să se aplice pe rană lipitori și balegă de cal.

Nu este de mirare că se îmbolnăveau de forme grave ale tetanosului!

Pentru mușcătură de șarpe: se turna apă peste un idol.



35

Pentru căderea părului, trebuiau să fricționeze capul cu o loțiune din copite de cal, petale de flori și labe de câine, fierse în ulei.



36

Biblia ne spune că Moise a învățat toată înțelepciunea egiptenilor, și era puternic în cuvinte și în fapte.

(Fapte 7:22)

Scrierile lui sunt pline de instrucțiuni privitoare la sănătate, curățenie, carantina celor bolnavi, igienă personală și nutriție, dar nici măcar o singură dată nu a prescris vreun tratament enunțat în Papirusul Ebers.

De unde a știut Moise toate acele principii și îndrumări uimitoare cu privire la sănătate?

De la Dumnezeu!



37

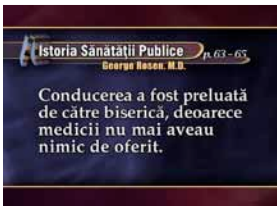
Evul Mediu a fost marcat de două dintre cele mai teribile epidemii, ciuma și lepra.



38

Principiile de sănătate publică inspirate de Dumnezeu și prescrise de către Moise după Exod, au condus la evitarea acestor plăgi.

Când doctorii au apelat la conducătorii bisericii pentru a-i ajuta să combată aceste epidemii, milioane de vieți omenești au fost salvate.



39

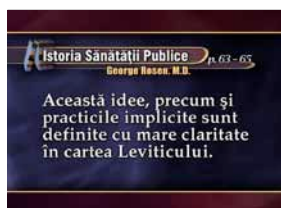
George Rosen scria: Conducerea a fost preluată de către biserică, deoarece medicii nu mai aveau nimic de oferit.



40

Biserica a adoptat ca principiu călăuzitor conceptul de contagiozitate așa cum este el prezentat în Vechiul Testament . .

15 - ÎNTOARCEȚI CEASUL ÎNAPOI



41

Această idee, precum și practicile implicite sunt definite cu mare claritate în Cartea Leviticului.

- George Rosen, M.D., Istoria Sănătății Publice, pp. 63-65.



42

Ce păcat că datorită acestor epidemii au murit 60 milioane de oameni, în timp ce principiile de sănătate publică ale Bibliei erau dintotdeauna la îndemâna lor.



43

Dumnezeu a creat trupurile noastre.

El știe cum putem evita boala și cum ne putem menține starea de sănătate optimă pentru organism!

Dumnezeu i-a dăruit omului un trup remarcabil, cu posibilități aproape nelimitate.

Acest trup are multe zone sensibile.



44

Dumnezeu ne-a făcut și El cunoaște cu precizie ce este necesar pentru a ne păstra sănătatea și eficiența maximă.



45

Un tânăr și-a cumpărat un automobil frumos pentru care economisise bani mai mulți ani la rând.



46

La cumpărare, i s-a dat un manual de fabricație, care îi spunea cu exactitate cum să îngrijească noua mașină în maniera cea mai bună, pentru a o menține în funcțiune cât mai mulți ani.



47

Automobilul era costisitor și vă puteți imagina că noul proprietar ar fi trebuit cel puțin să citească instrucțiunile privitoare la întreținere.

Dar el nu a făcut-o.

Singurul lucru l-a care s-a gândit a fost cât de rapid poate atinge viteza de șaiszeci de mii pe oră - în numai câteva secunde.

Tânărul a pornit în cea mai mare viteză, accelerând motorul la maxim, iar apoi a frânat, pentru a vedea cât de repede poate opri.

Îi plăcea să audă scârțâitul roților.

15 - ÎNTOARCEȚI CEASUL ÎNAPOI



48

Dar nu verifica niciodată uleiul, nici apa, nici aerul din cauciucuri - era un deranj și îi lua prea mult timp. El nu-și permitea să piardă timp prețios cu asemenea lucruri simple.

El voia să călătorească și să ajungă oriunde dorește - în special în locurile în care erau o mulțime de oameni care puteau să-l vadă alergând cu viteză în mașina lui rapidă.



49

Puteți intui restul povestirii.

Da, autoturismul nu a rezistat mult până când au fost necesare reparații costisitoare.

Oare și noi procedăm la fel cu acest trup minunat pe care ni l-a dăruit Dumnezeu?

Desigur că dorim să respectăm instrucțiunile Sale!



50

O călătorie cu salvarea la spital ne poate costa economiile de o viață.



51

Merită să ne întoarcem cu gândul, în grădina Eden, înapoi la creațiune, și să observăm câteva dintre recomandările pe care i le-a dat Dumnezeu lui Adam pentru menținerea sănătății.

O Alimentație Sănătoasă.

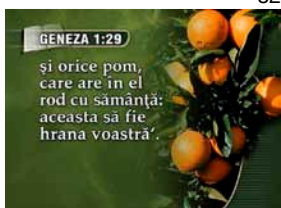
Înainte de apariția păcatului, Dumnezeu a pus la dispoziția lui Adam și Evei o alimentație perfectă în vederea menținerii sănătății.



52

(Text: Geneza 1:29)

Iată că v-am dat orice iarbă care face sămânță și care este pe fața întregului pământ,



53

și orice pom, care are în el rod cu sămânță: aceasta să fie hrana voastră.

Geneza 1:29.



54

În limbajul modern am spune că li s-au dat fructe, cereale și nuci.

15 - ÎNTOARCEȚI CEASUL ÎNAPOI



55

Aceasta era hrana lor.

Dumnezeu le-a oferit de asemenea roadele pomului vieții, pentru a suplimenta alimentația lor într-o manieră care le asigura tinerețea și sănătatea veșnică.

După ce Adam și Eva au păcătuit, Dumnezeu nu le-a mai permis să mănânce din pomul vieții, și a mai adăugat vegetale pentru dieta lor.



56

(Text: Geneza 3:18)

Spini și pălămidă să-ți dea, și să mănânci iarba de pe câmp. Geneza 3:18.

Acestea, alături de fructe, cereale și nuci, au constituit alimentația completă a omului, până la venirea potopului. Era o alimentație suficientă? Da, desigur!

Să ne gândim că folosind dieta prescrisă de Dumnezeu la început, vârsta oamenilor atingea câteva sute de ani.



57

(Text: Geneza 5:27)

Toate zilele lui Metusala au fost de nouă sute șasezeci și nouă de ani; apoi a murit.

Geneza 5:27.



58

După Potop, durata vieții omului a scăzut simțitor.

Fiul lui Noe, Sem, a trăit 600 ani;

nepotul lui 239 ani;

strănepotul lui 175 ani.

În timpul Regelui David, durata vieții descrescuse la 70 ani!

Aceasta nu este decât o picătură, nu ați spune astfel?



59

După potop, vegetația de pe pământ a fost limitată într-o manieră serioasă.

Rezervele lui Noe de hrană se epuizaseră, după ce petrecuse împreună cu familia lui mai bine de un an în corabie.

În aceste condiții, numai după Potop, Dumnezeu i-a permis lui Noe și familiei lui să mănânce animale, ca o măsură de urgență.

Nu toate plantele și nu toate animalele erau bune pentru hrană.

Dumnezeu a prescris câteva instrucțiuni cu privire la alimentele considerate bune pentru om.



60

Atunci s-a instituit o distincție între animalele curate și necurate.

Dumnezeu îl instruisese pe Noe ce fel de animale să ia cu el în corabie, precum și numărul acestora.

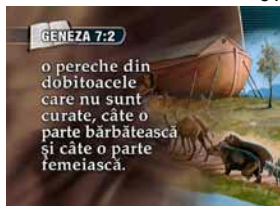
15 - ÎNTOARCEȚI CEASUL ÎNAPOI



61

(Text: Geneza 7:2)

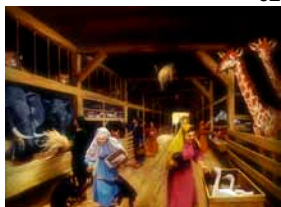
Ia cu tine câte șapte perechi din toate dobitoacele curate, câte o parte bărbătească și câte o parte femeiască;



62

o pereche din dobitoacele care nu sunt curate, câte o parte bărbătească și câte o parte femeiască.

Geneza 7:2.



63

Se pare că Noe știa deja care erau animalele pe care Dumnezeu le numea curate sau necurate.



64

Mai târziu, când israeliții au fost eliberați din robia Egiptului, Dumnezeu le-a prezentat principiile alimentare care aveau să le protejeze sănătatea și longevitatea.

El i-a învățat să deosebească animalele curate și potrivite pentru hrană, de cele necurate:



65

(Text: Deuteronom 14:6)

Să mâncați din orice dobitoc care are copita despicată,



66

copita despicată în două și rumegă.

Deuteronom 14:6.

După cum observăm, criteriul de deosebire este ușor de reținut. doar două caracteristici: 1) copita despicată și 2) rumegă



67

(Video: 14 sec) În versetele 4 - 6: sunt amintite câteva animale curate mai des întâlnite: bivolul, oaia și capra; cerbul, căprioara și bivolul; zimbrul, capra neagră, capra sălbatică și girafa.

15 - ÎNTOARCEȚI CEASUL ÎNAPOI



68

(Video: 10 sec) În conformitate cu versetele 7 și 8, câteva animale necurate, dintre care unele sunt folosite ca aliment în mod obișnuit în zilele noastre, ar fi: cămila, șoarecele, porcul și viezurele.

Vă amintiți cele două caracteristici?

Dacă animalul are copita despicață și rumegă, poate fi consumat ca hrană.

Este important să le reținem pe amândouă, deoarece unele rumegă, dar nu au copita despicață, sau invers.



69

De exemplu, porcul are copita despicață, dar nu rumegă, deci este necurat.

Biblia enunță câteva instrucțiuni foarte precise cu privire la porc:



70

(Text: Levitic 11:7, 8)

Să nu mâncați porcul, care are unghia despicață și copita despărțită, dar nu rumegă; să-l priviți ca necurat.



71

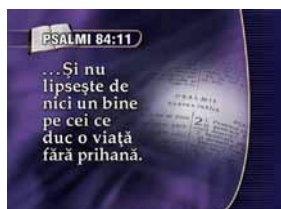
Să nu mâncați din carnea lor, și să nu vă atingeți de trupurile lor moarte: să le priviți ca necurate.

Levitic 11:7, 8.

Majoritatea animalelor pe care Dumnezeu le enumeră ca necurate fac parte din categoria consumatoarelor de resturi de animale moarte și gunoi.

Când a dat aceste reguli, Dumnezeu nu a intenționat să-l lipsească pe om de ceea ce ar putea fi bun.

El știe ce anume este sănătos și ce anume poate cauza boala și suferința.



72

(Text: Psalmi 84:11)

Și nu lipsește de nici un bine pe cei ce duc o viață fără prihană. Psalmi 84:11.

15 - ÎNTOARCEȚI CEASUL ÎNAPOI



73

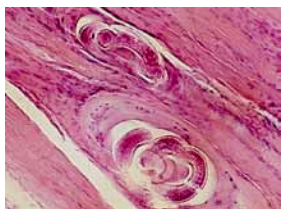
Porcul domestic este un consumator de resturi de animale moarte.

Hrana, inclusiv gunoiul consumat de porci se digeră și se transformă în substanțe nutritive în câteva ore.

Pe de altă parte, vaca are un sistem digestiv complex.

În cazul acesteia, pentru ca hrana să se transforme în substanțe nutritive și să ajungă în sânge sunt necesare 48 de ore.

Ea deține și un sistem de eliminare mai complex, care îndepărtează multe dintre impuritățile existente în organism.

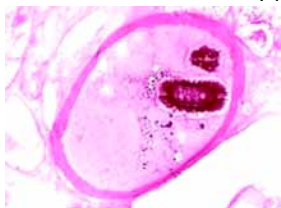


74

Carnea de porc este adesea infestată de larva trichinela, sau de viermi.

Când cineva consumă carne de porc infestată, chisturile larvei se dizolvă.

Trichinela se fixează în pereții intestinali și se înmulțește.



75

Aceste lavre pătrund în sânge și sunt transportate în diferite părți ale organismului.

În funcție de numărul de larve ingerate, trichineloză poate fi o boală fatală.

Adesea boala este diagnosticată greșit ca fiind artrită sau intoxicație.

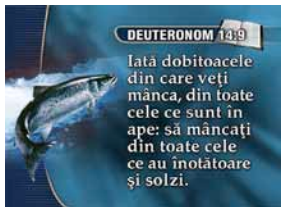


76

Autopsiile arată că multe dintre mumiile celor care au trăit în zilele lui Moise erau infestate de trichinela!

Dumnezeu știe cel mai bine - abandonați-le!

Dumnezeu a dat instrucțiuni și cu privire la pești:



77

DEUTERONOM 14:9
Iată dobitoacele din care veți mânca, din toate cele ce sunt în ape: să mâncați din toate cele ce au înotătoare și solzi.

(Text: Deuteronom 14:9, 10)

Iată dobitoacele din care veți mânca, din toate cele ce sunt în ape: să mâncați din toate cele ce au înotătoare și solzi.



78

DEUTERONOM 14:10
Dar să nu mâncați din nici unul din cele ce n-au înotătoare și solzi: să le priviți ca necurate.

Dar să nu mâncați din nici unul din cele ce n-au înotătoare și solzi: să le priviți ca necurate.

Deuteronom 14:9, 10.



79

Criteriul este foarte clar și observați că din nou există două caracteristici ușor de reținut:

15 - ÎNTOARCEȚI CEASUL ÎNAPOI



80

1) au solzi, și



81

2) au aripioare înotătoare.

Ce putem spune despre obișnuitele fructe de mare consumate pretutindeni în lume, care nu au solzi și nici aripioare înotătoare?



82

Dr. Bruce Hallsted, de la Universitatea Loma Linda, a fost solicitat de autoritățile guvernamentale să efectueze o cercetare în domeniul viețuitoarelor marine pentru a stabili care dintre pești pot fi consumați de către militarii marinari și care sunt otrăvitori.



83

Marinarii naufragați sau izolați în zone pustii trebuiau să știe care sunt peștii otrăvitori și care sunt cei pe care îi pot consuma pentru a supraviețui.

La încheierea cercetărilor, Dr. Hallsted a ajuns la concluzia că regula elementară pe care trebuiau să o urmeze marinarii și militarii era aceeași regulă dată de Dumnezeu israeliților cu 3.500 de ani în urmă:



84

(Text: Deuteronom 14:9)

Din toate cele ce sunt în ape: să mâncați din toate cele ce au înotătoare și solzi.



85

Poate că întrebați: Ce putem spune despre păsări? Biblia ne oferă o instrucțiune importantă:



86

(Text: Deuteronom 14:11, 12)

Să mâncați orice pasăre curată.

15 - ÎNTOARCEȚI CEASUL ÎNAPOI



87

Dar iată pe acelea pe care nu le puteți mânca: . . .
Versetele 11, 12.



88

(Video: 14 sec) Dumnezeu le enumeră : . . .
vulturul, gripsorul și vulturul de mare; șorecarul, șoimul, gaia și
tot ce ține de neamul său;



89

(Text: Deuteronom 14:19)
Apoi, Dumnezeu a zis: Să priviți ca necurată orice târătoare care
zboară: să nu mâncați din ea.
Verse 19.



90

(Text: Levitic 3:17)
Dumnezeu le-a dat israeliților și alte instrucțiuni: Aceasta este o
lege veșnică pentru urmașii voștri, în toate locurile unde veți
locui:



91

cu nici un chip să nu mâncați nici grăsime, nici sânge.
Levitic 3:17.



92

Evreii credincioși continuă să respecte aceste reguli și în zilele
noastre.
Când sacrifică un animal, îl atârână cu capul în jos, pentru ca
sângele să se scurgă în totalitate.
Apoi, animalul este tranșat și introdus într-o soluție de sare,
pentru a extrage restul sângelui.



93

Grăsimea este îndepărtată și nu se consumă. Mult timp s-a
crezut că această interdicție de a consuma grăsimea și sângele
era doar o restricție ceremonială.

15 - ÎNTOARCEȚI CEASUL ÎNAPOI



94

Cu toate acestea, cercetările moderne confirmă înțelepciunea poruncii lui Dumnezeu.



95

În prezent știm că sângele transportă reziduurile, impuritățile, germenii și virușii.
Multe boli se transmit prin sânge.



96

Știm de asemenea că grăsimile saturate, cum sunt cele din produsele lactate și carne produc o creștere a nivelului de colesterol din sânge - un factor important în provocarea bolilor vasculare și cardiace.

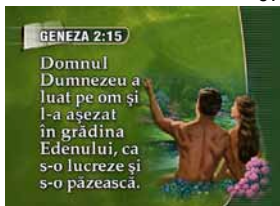
Câte boli ar fi putut fi evitate, dacă oamenii s-ar fi încrezut în Creatorul lor cu privire la alegerea celor mai bune alimente!



97

Exercițiul fizic și sănătatea.

Biblia spune că după ce i-a creat pe Adam și Eva, Dumnezeu le-a încredințat o lucrare: o activitate fizică folositoare:



98

(Text: Geneza 2:15)

Domnul Dumnezeu a luat pe om și l-a așezat în grădina Edenului, ca s-o lucreze și s-o păzească.

Geneza 2:15.



99

Exercițiul fizic protejează organismul de multe boli!
Un trup inactiv se deteriorează.



100

Exercițiul fizic îmbunătățește tonusul muscular și al vaselor sanguine.

15 - ÎNTOARCEȚI CEASUL ÎNAPOI



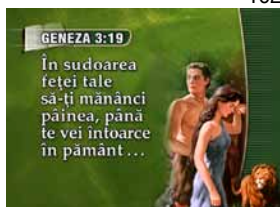
101

Plămânii devin mai eficienți și capabili de a aspira mai mult aer și cu efort mai mic.



102

Inima este mai eficientă, pompând mai mult sânge la fiecare bătaie. Oxigenul producător de energie este purtat în țesuturi și îmbunătățește starea generală a organismului. După ce Adam și Eva au păcătuit, Dumnezeu a sporit cantitatea de muncă și necesarul efortului fizic.



103

(Text: Geneza 3:19)

În sudoarea feței tale să-ți mănânci pâinea, până te vei întoarce în pământ.

Geneza 3:19.

El a declarat de asemenea că pământul va fi blestemat și că va da spini și pălămidă, astfel încât omului i s-a spus: Cu multă trudă să-ți scoți hrana din el în toate zilele vieții tale.

Versetele 17, 18.



104

Dumnezeu știa că omul are nevoie de exercițiu fizic, nu numai pentru trupul său, ci și pentru a-l menține ocupat. Cineva spunea; Lipsa de activitate este atelierul diavolului.



105

(Text: Exod 20:9)

Dumnezeu a poruncit: Să lucrezi șase zile, și să-ți faci lucrul tău.

Exod 20 9.

Dacă toți ar lucra șase zile pe săptămână, probabil că ar ajunge prea obosiți pentru a mai avea timp de necazuri!



106

Trupul nostru este templul Duhului Sfânt.

Importanța grijii față de trupul nostru poate fi înțeleasă numai când știm cât de important este el pentru Dumnezeu.



107

(Text: 1 Corinteni 6:19, 20)

Nu știți că trupul vostru este Templul Duhului Sfânt, care locuiește în voi,

15 - ÎNTOARCEȚI CEASUL ÎNAPOI



108

și pe care L-ați primit de la Dumnezeu? Și că voi nu sunteți ai voștri?



109

Căci ați fost cumpărați cu un preț. Proslăviți dar pe Dumnezeu în trupul și în duhul vostru, care sunt ale lui Dumnezeu.
1 Corinteni 6:19, 20.



110

Omul este proprietatea lui Dumnezeu, atât prin creație, cât și prin răscumpărare.
Prețul pe care l-a plătit Dumnezeu pentru noi a fost sacrificiul Fiului Său pe Calvar.
Deoarece omul a fost răscumpărat cu un preț infinit de mare, el trebuie să-L slăvească pe Dumnezeu în tot ceea ce face.



111

(Text: 1 Corinteni 10:31)
Deci, fie că mâncați, fie că beți, fie că faceți altceva: să faceți totul pentru slava lui Dumnezeu.
1 Corinteni 10:31
Fiecare persoană care Îl iubește cu adevărat pe Dumnezeu va fi atentă pentru a evita orice ar putea distruge sau întina trupul ei.



112

(Text: 1 Corinteni 3:17)
Dacă nimicește cineva Templul lui Dumnezeu, pe acela îl va nimici Dumnezeu;



113

căci Templul lui Dumnezeu este sfânt: și așa sunteți voi.
1 Corinteni 3:17.
Probabil că vă întrebați în ce mod poate cineva să-și întineze trupul.
Apostolul Pavel enumeră câteva lucruri pe care trebuie să le evităm:



114

(Text: 1 Corinteni 6:9, 10)
Nu vă înșelați în privința aceasta: nici curvarii, nici închinătorii la idoli, nici preacurvarii, nici malahii, nici sodomiții,

15 - ÎNTOARCEȚI CEASUL ÎNAPOI



115

nici hoții, nici cei lacomi, nici bețivii . . . nu vor moșteni Împărăția lui Dumnezeu.

1 Corinteni 6:9, 10.

Biblia enumeră practicile imorale și perverse care întinează trupul.

Ea menționează și consumul băuturilor alcoolice.



116

(Text: Proverbe 20:1)

Vinul este batjocoritor, băuturile tari sunt gălăgioase; oricine se îmbată cu ele nu este înțelept.

Proverbe 20:1.



117

(Text: Proverbe 23:31-33)

Și din nou: Nu te uita la vin când curge roș și face mărgăritare în pahar; el alunecă ușor.



118

dar pe urmă ca un șarpe mușcă și înțeapă ca un basilisc.



119

Ochii ți se vor uita după femeile altora, și inima îți va vorbi prostii.

Proverbe 23:31-33.



120

Alcoolismul este unul dintre cele mai mari cauze ale problemelor de sănătate din lume.

Mai mult de jumătate dintre accidentele de mașină pot fi legate în mod direct de existența unui șofer sau pieton aflat sub influența băuturilor alcoolice.



121

Mai mult de jumătate dintre crime, fie ucigașul, fie victima au consumat băuturi alcoolice!

15 - ÎNTOARCEȚI CEASUL ÎNAPOI



122

Alcoolul prejudiciază capacitatea organismului de a utiliza vitaminele, iar zahărul din băuturile alcoolice (existent și în majoritatea răcoritoarelor) diminuează capacitatea organismului de a lupta contra infecțiilor.



123

Alcoolicii suferă de boli ale ficatului, iar șansele de a muri de ciroză a ficatului sunt mult mai mari.

Durata vieții este scurtată cu cel puțin 12 ani.

În conformitate cu ultimele statistici, unul din zece oameni care consumă cel puțin o singură dată băuturi alcoolice, ajunge la alcoolism.



124

Cercetările recente dovedesc că de fiecare dată când alcoolul ajunge în sânge, o mare parte dintre celulele creierului sunt distruse, iar părinții care obișnuiesc să bea



125

și în special mamele nasc un număr semnificativ mai mare de copii cu defecte la naștere, în comparație cu cei care nu consumă alcool.

În privința creștinilor, folosirea băuturilor alcoolice are consecințe chiar mai mari.



126

Creștinii trebuie să fie pe deplin lucizi pentru a evita ispitele Satanei.

Ei nu-și pot permite prejudicierea judecății și pierderea controlului asupra capacității de a deosebi între bine și rău!



127

Domnul Isus a refuzat băutura tranchilizantă care I-a fost oferită pe cruce de către soldați pentru diminuarea durerii.



128

Chiar dacă Domnul Isus a suferit o durere cumplită, El nu a fost dispus să accepte nimic care I-ar fi putut întuneca mintea, nici măcar în clipa morții.

15 - ÎNTOARCEȚI CEASUL ÎNAPOI



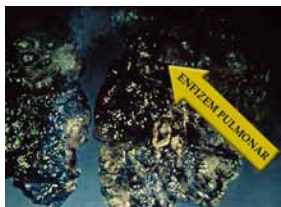
129

Există o serie de alte practici obișnuite care afectează serios sănătatea.

Fumătorii sunt cu 1000 la sută mai predispuși să moară de cancer pulmonar decât cei care nu fumează.

Iar cancerul nu este singurul ucigaș generat de tutun.

Rata predispoziției pentru boli de inimă este de 103 la sută mai mare la fumători, decât la aceia care nu fumează în mod regulat.



130

Mai mult de 55.000 de mi de vieți sunt răpite în fiecare an de emfizemul pulmonar.

Nicotina provoacă de asemenea îngustarea arterelor.



131

Asocierea depunerilor de grăsime cu îngustarea arterelor împiedică vasele de sânge să transporte suficient sânge spre inimă, extremități și alte organe.

În acest punct, este suficient ca un mic cheag de sânge să se blocheze în vasele îngustate ale inimii, iar rezultatul este infarctul.



132

O persoană fumătoare este de asemenea ținta principală a senilității cauzate de diminuarea oxigenului cu care este alimentat creierul.



133

Femeile care fumează în timpul sarcinii prejudiciază vasele de sânge ale fătului.

Rata mortalității infantile este cu 27 procente mai mare la copiii născuți de mame fumătoare.



134

Fumatul a contribuit numai anul trecut la moartea a 500.000 de oameni doar în America.



135

(Text: Exod 20:13)

Să nu ucizi.

Cât de mulți oameni se sinucid prin alimentație, băutură și fumat?

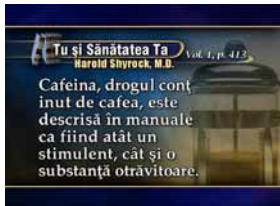
Exod 20:13.

15 - ÎNTOARCEȚI CEASUL ÎNAPOI



136

Cineva a spus că armele cele mai des folosite în comiterea suicidului sunt cuțitele, furculițele și lingurile. Probabil ar trebui să adăugăm ceștile și sticlele!



137

Cafeina, drogul conținut de cafea, este descrisă în manuale ca fiind atât un stimulent, cât și o substanță otrăvitoare. Harold Shyrock, M.D., Tu și Sănătatea Ta, vol. 1, p. 413.



138

Ceaiul și răcoritoarele bazate pe cola, de asemenea conțin cafeină. Toate aceste băuturi sunt legate în prezent de bolile cardiace, tulburările neurologice și cancerul de vezică.



139

Dacă un cunoscut al dumneavoastră trebuie să se retragă într-o altă cameră la fiecare câteva ore pentru a-și injecta două grame de cafeină în venă, probabil că l-ați considera un consumator dependent de droguri. Cu toate acestea, mulți fac același lucru atunci când consumă cafea și băuturi care conțin cola.



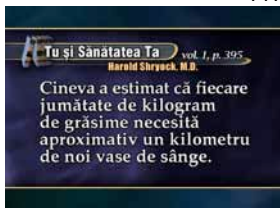
140

Adevărata cumpătare înseamnă a evita folosirea oricărui lucru dăunător și folosirea moderată a ceea ce este bun.



141

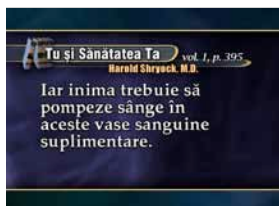
Mulți mănâncă în cantități prea mari alimente sănătoase! Aceasta conduce la o altă problemă majoră de sănătate în multe zone ale lumii.



142

Cineva estima că fiecare jumătate de kilogram de grăsime necesită aproximativ un kilometru de noi vase de sânge.

15 - ÎNTOARCEȚI CEASUL ÎNAPOI



143

Iar inima trebuie să pompeze sânge în aceste vase sanguine suplimentare.

- Harold Shyrock, M.D., Tu și Sănătatea Ta, vol. 1, p, 395.



144

La persoanele cu greutate excesivă, inima, rinichii, ficatul și plămânii sunt suprasolicitate.

Oamenii supraponderali suferă șaisprezece boli care îi afectează doar rareori pe prietenii lor mai slabi.



145

Dumnezeu dorește să ne îngrijim bine trupurile ca să ne putem bucura de viață din plin.

El dorește să fim niște ființe responsabile, morale și fericite.

El dorește să trăim o viață abundentă.

Cât de mult trăim și cât de sănătos, depinde de modul în care respectăm instrucțiunile Sale.

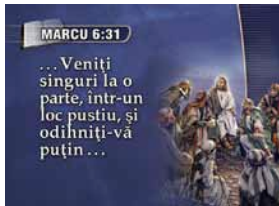


146

Odihnă și Relaxare

Domnul Isus a crezut în vacanțe și retrageri de sub presiune și stres.

După o zi grea în care fusese înconjurat de o mare mulțime de oameni, Domnul Isus le-a zis ucenicilor Săi,



147

(Text: Marcu 6:31)

Veniți singuri la o parte, într-un loc pustiu, și odihniți-vă puțin. Marcu 6:31.

Domnul dorește să echilibrăm munca, odihna și relaxarea.



148

Acesta este motivul pentru care ne-a dăruit Sabatul.

Dumnezeu știe că avem nevoie să uităm de problemele și ocupația noastră și să petrecem un timp în compania Lui.



149

Este posibil ca timpul dumneavoastră de retragere și relaxare să nu fie într-un deșert, cu toate acestea putem găsi un loc liniștit în care să mergem în anumite perioade din an.

Poate preferați o zonă retrasă din munți, unde pomii înalți și lacurile adânci liniștesc inima dumneavoastră suprasolicitată.

15 - ÎNTOARCEȚI CEASUL ÎNAPOI



150

Oriunde ar fi, aveți nevoie de un colț aflat departe de orașe, șosele și aglomerație. Dacă puteți să râdeți puțin, cu atât mai bine!



151

Da, Dumnezeu dorește să avem chiar aici un mic colț de cer și să fim pregătiți să trăim pe pământul cel nou, unde toate bolile și epidemiile lumii noastre vor fi alungate pentru totdeauna.



152

Aceasta mi se pare într-adevăr frumos, veți spune. Vreau să fiu acolo, dar am unele obiceiuri pe care pur și simplu nu le pot învinge.

Astăzi vom auzi vești bune.

Dumnezeu nu așteaptă să faceți totul singuri.



153

(Text: Ioan 15:5)

De fapt, Domnul Isus a zis: Căci despărțiți de Mine, nu puteți face nimic.

Ioan 15:5.

Prin propria noastră putere, nu suntem în stare să învingem obiceiurile rele.

Mântuitorul nostru este chiar aici și dorește să ne ajute!

Apostolul Pavel cunoștea secretul!



154

(Text: Filipeni 4:13)

El a spus: Pot totul în Hristos, care mă întărește.

Filipeni 4:13.

15 - ÎNTOARCEȚI CEASUL ÎNAPOI



155

O doamnă participa la o serie de adunări asemenea celei de aici. În timpul unei vizite, pastorul i-a vorbit despre întoarcerea ei în familia lui Dumnezeu.

Ea a răspuns cu ochii înlăcrimați: Aș dori, dar nu pot. Sunt fumătoare.

Pastorul i s-a adresat pe nume și a întrebat-o: Crezi că Domnul Isus dorește ca tu să învingi acest obicei?

Oh, da, cred. Dar nu pot. Sunt prea slabă.

El a zis: Aș putea să-ți citesc un text din Biblie?

A deschis Biblia la 1 Ioan 5:14: Îndrăzneala, pe care o avem la El, este că, dacă cerem ceva după voia Lui, ne ascultă.

Așadar, Maria, ai încrederea că poți înceta fumatul?, a întrebat el.

Nu, a răspuns ea.

Bine, a zis el, pentru că Biblia spune că aceasta este îndrăzneala pe care o avem la El. Deci unde este îndrăzneala?

Ea a răspuns: La El.



156

Pastorul a citit textul încă odată, adăugând: Dacă cerem ceva după voia Lui, cu excepția fumatului, El ne ascultă.

Întorcându-se spre Maria, a întrebat: Ar trebui să scriu aceasta în Biblia ta? Poți să-mi aduci Biblia ta să scriu în ea?

Nu, nu, a răspuns ea, Nu vreau să schimb Biblia.

Atunci el a zis: Este voința lui Dumnezeu ca tu să întrerupi fumatul?

Da, este, a răspuns ea.

Prin urmare, Îi poți cere Domnului Hristos cu îndrăzneală, puterea pe care a făgăduit-o?

Oh, da, a răspuns ea, Cred că pot.

Mai am o întrebare,

Când dorești să primești puterea de a renunța la fumat?

Săptămâna aceasta, peste o lună, peste trei luni?

Apoi a deschis Biblia la Ioan 1:12 și a citit: Dar tuturor celor ce L-au primit . . . le-a dat dreptul să se facă copii ai lui Dumnezeu.

A-L primi pe Isus înseamnă a primi putere, a continuat el.

Chiar acum, în seara aceasta am văzut că putem avea încredere în Domnul Isus. Am văzut că orice I-am cere în acord cu voia Lui, ne va da. Iar noi știm că voia Lui este ca tu să renunți la fumat. Am văzut de asemenea că, atunci când îl primești pe El, primești putere.



157

Cu ajutorul Lui poți trăi o viață abundentă, sănătoasă și fericită, chiar aici și acum, și poți să te bucuri de viața veșnică pe noul pământ.

Să venim la Domnul Isus - El este cel care iese în întâmpinarea noastră!