

Отдел здоровья
Украинской Унионной Конференции

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ПРОСТО!

КАК ЖИТЬ?

5-минутные чтения по здоровому образу жизни
для субботнего богослужения

1 квартал 2019 г.

Отдел здоровья
Украинской Унионной Конференции

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ПРОСТО!

КАК ЖИТЬ?

5-минутные чтения по здоровому образу жизни
для субботнего богослужения

1 квартал 2019 г.

СЛИШКОМ ЗДОРОВА, ЧТОБЫ УЙТИ

5 ЯНВАРЯ

«Нет никакого особого достижения в том, чтобы просто прожить много лет, - сказала энергичная 91-летняя женщина. – Дома престарелых переполнены долгожителями, которым дают много лекарств, как будто это достойная участь тех, кто достиг преклонных лет. Но дожить до этих лет и оставаться независимым, физически активным и умственно полноценным человеком – вот в чем настоящее достижение».

Именно это делает Шарлотта Хамлин, устанавливая рекорды по ходьбе и езде на велосипеде. «Чем ближе мы к законам природы, - говорит она, - тем лучше будем себя чувствовать и тем дольше проживем». А каковы эти законы природы? По словам Шарлотты, секрет кроется в акрониме New Start (Новый старт) – восьми главных принципах здорового образа жизни. Это свежий воздух, полноценный отдых, физические упражнения, солнечный свет, простая диета, употребление воды, воздержание и вера в Божественную силу.

На пороге своего восьмидесятого дня рождения Шарлотта проезжала на велосипеде от 75 до 120 км в день. Она доказала миллионам людей, что мы можем оставаться здоровыми в любом возрасте. С 1973 года до выхода на пенсию в 1986 году она организовала и руководила летней программой обследования здоровья, а также основала так называемую «Программу трех», которая помогала оценить потенциальный риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, рака и инсульта.

В 1986 году Шарлотта ушла на пенсию с должности доцента сестринского дела в Университете Эндрюса и основала «НОВЫЙ СТАРТ» - программу по улучшению здоровья. А когда ей исполнилось 68 лет, Шарлотта прошла пешком и проехала на велосипеде от побережья до побережья через все Соединенные Штаты Америки, покинув Южную Калифорнию в марте 1987 года и прибыв через 67 дней в Чарльстон, штат Южная Каролина. Осенью того же года женщина отправилась в 32-дневное путешествие по Европе. В следующем году она проехала около 14 000 км на велосипеде по Израилю, Пакистану, Индии, Таиланду, Китаю, Японии, Гуаму и Гавайям и закончила путешествие на своей родине в Канаде в свой семидесятый день рождения.

Многие люди узнали о Шарлотте из статьи, которая вышла под ярким названием «Слишком здорова, чтобы уйти». Это было уместное и дающее надежду название, ведь она путешествовала по миру, напоминая о том, что у Бога есть для нас работа независимо от нашего возраста.

А что вы сегодня можете сделать, чтобы о вас также сказали: «Слишком здоров, чтобы уйти»?

Библия говорит: «За то, что он возлюбил Меня, избавлю его; защищу его... Воззовет ко Мне, и услышу его; с ним Я в скорби; избавлю его и прославлю его, долгою днѣй насыщу его...» (Пс. 90:14-16).

12 ЯНВАРЯ

ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРЕВОГИ ПЕНИЕМ

«И возвратятся избавленные Господом, и придут на Сион с пением, и радость вечная над головою их; они найдут радость и веселье; печаль и вздохи удалятся» (Ис. 51:11).

Джеймс Кэш Пенни, владелец одной из крупнейших международных сетей универсальных магазинов, построил свой бизнес и заработал многомиллионное состояние после того, как потерял 40 млн долларов во время кризиса 1929 года. Спустя три года, когда ему было 56 лет, он вынужден был распродать имущество, чтобы рассчитаться с кредиторами, и практически стал банкротом. Пенни так сильно переживал, что у него начались проблемы со сном. Стресс от хронической усталости ослабил его иммунную систему, и у него произошла реактивация вируса ветряной оспы, которым он заразился еще в детстве. Поскольку опоясывающий лишай, появившийся из-за этого вируса, вызывает сильную боль, Пенни был госпитализирован в санаторий в Баттл Крике. Ему прописали успокоительные средства, но он все равно метался всю ночь. Совершенно разбитый физически и психологически, Пенни был наполнен страхом смерти и написал прощальное письмо жене и сыну, так как не надеялся дожить до утра...

Когда мужчина проснулся, из часовни, находившейся при больнице, до него донеслось пение медработников. Там были такие слова: «Не теряй силы духа, что бы ни постигло, Бог позаботится о тебе...» Он пошел на звуки музыки. Позже мистер Пенни рассказывал, что в тот момент произошло то, чего он не может объяснить. «Я почувствовал, будто меня вытянули из темницы на искрящийся солнечный свет. Я ощутил силу Божью, как никогда раньше. Я осознал, что сам был ответственен за все мои проблемы. С того времени и по сей день моя жизнь свободна от тревог. Мне 71 год, и самые волнующие и славные минуты моей жизни я пережил в то утро в часовне».

Благодаря возрождению морального духа Пенни восстановил и сделал успешным свой бизнес, а также отпраздновал с семьей и друзьями свой девяносто пятый день рождения.

Эллен Уайт в книге «Служение исцеления» говорит: «Песнопение – это орудие, которое мы всегда можем применить против уныния и разочарования. Когда таким образом мы открываем сердце солнечному свету, исходящему от присутствия Спасителя, то получаем здоровье и Его благословение» (с. 254).

«Ничто не способствует здоровью тела и души больше, чем дух благодарности и хвалы. Это несомненная обязанность – противостоять меланхолии, недовольным мыслям и чувствам. Такой же обязанностью является молитва. Если мы обручены с небом, то можем ли мы, словно группа плакальщиц, идти по дороге в дом Отца, стеная и жалуясь?» (с. 251).

«Песнями благодарения Иисус скрашивал часы Своего труда и доставлял небесную радость людям, удрученным и изнуренным тяжким трудом» (с. 52).

В книге «Евангелизм» сказано: «Когда Христос был ребенком, Он так же, как и мы, был искушаем грехом, но ни разу не поддался искушению. Вырастая и обретая человеческую зрелость, Он вновь был искушаем, но песня, которой научила Его мать, приходила ему на память, и Он начинал петь, воздавая хвалу Небесам. Сами того не замечая, Его спутники подхватывали и пели вместе с Ним» (с. 498).

Книга Эллен Уайт «Воспитание» сообщает: «В Своей земной жизни Иисус встречал искушение с песней. Когда атмосфера вокруг Него была тягостно унылой, напряженной и гнетущей, когда слышались резкие, язвительные слова, тогда звучала Его песня веры и Божественного ободрения» (с. 166).

А какую песню вы можете спеть в момент переживаний для поддержки духа?

БОЖИЙ

19 ЯНВАРЯ

ДАР

ВРЕМЕНИ

«Помни день субботний, чтобы святить его. Шесть дней работай, и делай всякие дела твои; а день седьмой – суббота Господу Богу твоему: не делай в оный никакого дела ни ты, ни сын твой, ни дочь твоя, ни раб твой, ни рабыня твоя, ни скот твой, ни пришелец, который в жилищах твоих» (Исх. 20:8-10).

Во времена высоких технологий и скоростей, стрессов и социальной напряженности нам необходимо еженедельно выделять время для отдыха. Но покой нужен был человеку всегда. Вот почему Бог дал нам субботу. «Суббота для человека, а не человек для субботы...» (Мк. 2:27). Люди должны были шесть дней работать и один день отдыхать. Эффективность такого ритма была доказана историей.

В 1793 году французы ввели календарь, состоящий из 12 месяцев, в каждом из которых было тридцать дней. Люди девять дней работали, а в десятый отдыхали. Однако вскоре от этого календаря отказались, потому что рабочие не хотели так долго работать, чтобы получить день отдыха.

Во время Второй мировой войны Соединенные Штаты Америки и Великобритания стремились увеличить производство военной продукции. Многие заводы перешли на 74-часовую рабочую неделю. Однако вскоре было замечено, что в среднем работа выполнялась эффективно только в течение 66 часов. Рабочие жаловались на усталость и раздражительность, моральный дух упал, увеличилось количество несчастных случаев, стремительно возросло количество брака.

Вскоре владельцы заводов решили уменьшить рабочую неделю. В Соединенных Штатах Америки на одних заводах увеличили количество рабочих, а на других ввели три восьми-часовых смены вместо добавления часов к одной смене. Каковы же были результаты? Объем производства увеличился, на выходе было меньше брака, снизился уровень прогулов, повысился моральный дух.

В Великобритании, когда количество рабочих часов было снижено до 48 в неделю (восемь часов в день, шесть дней в неделю), производство стало возрастать. Тогда британцы пошли еще дальше и объявили один день отдыха в неделю обязательным, также предоставляли своим рабочим две недели ежегодного отпуска.

Идея отдыха восходит ко времени сотворения человека. Один день отдыха в неделю – это дар Божий человечеству для сохранения жизни и здоровья. Как важно нам в полной мере наслаждаться Божьим даром времени!

Подумайте, какие преимущества субботнего отдыха для своего здоровья вы можете отметить?

26 ЯНВАРЯ

БЫТЬ ВЕРНЫМ ПОСЛАННИКОМ

«Благо тебе, земля, когда царь у тебя из благородного рода, и князя твои едят вовремя, для подкрепления, а не для пресыщения!» (Еккл. 10:17).

Избыточная масса тела представляет опасность для здоровья человека. Мы сами можем и не иметь лишнего веса, но у многих из нас есть родственники или друзья, страдающие из-за этой проблемы, а их здоровье имеет для нас большое значение. Поэтому мы должны сделать все возможное для того, чтобы поддержать, ободрить их и помочь справиться с возникшей проблемой.

Немногие из нас знают, что у людей, страдающих ожирением, риск развития сердечно-сосудистых заболеваний повышается в три раза, а гипертензии – в четыре раза. Также у них в пять раз чаще развивается диабет и повышается уровень холестерина в крови, в шесть раз чаще наблюдается заболевание желчного пузыря. Они в большей степени подвержены разным видам рака толстого кишечника, прямой кишки, молочной железы, шейки матки, матки, яичников и простаты, чем люди с нормальной массой тела.

Однако перечень рисков на этом не заканчивается. Специалисты в вопросах здоровья определили, что до 60 лет доживают только 60 % людей с избыточным весом, в то время как с массой тела в пределах нормы – 90 %.

Недавно проведенное исследование показало: 24 % людей считают, что их масса тела умеренно или значительно повышена. И если вы встретите таких людей, то, возможно, сможете познакомиться с ними ближе и узнать о причинах, вызвавших данное состояние.

Связано ли оно с сидячей работой, привычкой перекусывать, неводержанностью, отсутствием физических нагрузок, тревожностью или депрессией, заставляющей их употреблять пищу в больших количествах, чем это необходимо? А может, причина кроется в отсутствии информации и поддержки друзей?

Когда вы познакомитесь с ними и они начнут вам доверять, станет легче донести до них полезную информацию, и вы сможете вместе составить план по снижению веса. Вы должны выражать сочувствие и оказывать поддержку, но не осуждать. То же исследование показало, что 76 % людей с избыточной массой тела желают перемен. И вы можете стать именно тем человеком, который поможет им кардинально изменить их жизнь. Поддержка и ободрение для них очень важны.

В книге «Основы здорового питания» Эллен Уайт предупреждает: «Почти все члены человеческой семьи едят больше, чем того требует организм. Излишки пищи вызывают брожение, превращаясь в закисшую массу с неприятным запахом... Даже если человек употребляет простую и полезную пищу, но съедает при этом больше, чем требует организм, эти излишки становятся тяжелым бременем. Весь организм прилагает отчаянные усилия, чтобы освободиться от этого бремени, и такая дополнительная работа приводит к переутомлению и усталости. Люди, которые привыкли постоянно жевать что-либо, уверены, что их мучает постоянный голод, в то время как все это - результат чрезмерной нагрузки на органы пищеварения» (с. 132).

Если вы сами страдаете от избыточной массы тела, попробуйте найти друзей, которые поддержат вас в решении вести здоровый образ жизни.

2 ФЕВРАЛЯ

СЛОЖИТЕ ВРЕМЯ

«Придите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас; возьмите иго Мое на себя и научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим; ибо иго Мое благо, и бремя Мое легко» (Мф. 11:28-30).

Однажды мы с друзьями спустились по тросу в одну из глубоких пещер Вирджинии. Мы шли и ползли через тоннели и лазы и наконец попали в огромную сталактитовую пещеру. Там мы с удовольствием пообедали на берегу небольшого озера. Это был просто рай для спелеологов! Однако короткий зимний день близился к концу, и настало время возвращаться.

С помощью того же троса четверо из нашей группы уже оказались наверху. Боб, мой коренастый друг, полз вместе со мной по узкому выступу твердой породы. Внизу остались 25 метров темного вертикального прохода, сверху пробивался луч света.

Внезапно у нас возникла проблема – мы застряли в месте сужения. Боб пытался протиснуться наверх, а я подталкивал его снизу. Однако он был коренастым, а ущелье – слишком узким. При спуске Бобу помогала сила тяжести, но, поднимаясь наверх, он напоминал пробку, застрявшую в горлышке бутылки. Мы предприняли несколько попыток, но все было тщетно. Уставшие, тяжело дыша, мы перебирали разные варианты: масло для смазки? Отбойный молоток? Небольшое землетрясение? В отчаянии Боб воскликнул: «Просто оставь меня здесь».

Помолившись, мы собрали силы для последнего рывка. Боб подтянулся на тросе, я толкал снизу. Никаких результатов! Вдруг я заметил, что задний карман на брюках Боба оттопыривается. «Боб, – обрадовался я, – спускайся сюда и вытащи свой бумажник!» Причина была обнаружена, и решение – найдено! Приложив немного усилий, вскоре мы оказались наверху с нашими друзьями и отправились домой.

Вас гнетет бремя забот? Почему бы сегодня не принять решение отдать их Иисусу? Доверьте Ему свои переживания, тревоги и проблемы. Он обещал помочь вам обрести мир и покой, облегчить ваше бремя.

Что в вашей жизни мешает вам достичь поставленных целей?

Отдайте это Иисусу и смело двигайтесь вперед!

9 ФЕВРАЛЯ

ИСТИННАЯ СУЩНОСТЬ ГРЕХА

«...Зубы твои - как стадо выстриженных овец, выходящих из купальни...» (Песн. 4:2).

Вот что рассказывает миссионер-стоматолог Джерри Манси: «Я никогда не забуду, как мы в первый раз прилетели в одну из беднейших деревень в Окорони, Мексика, чтобы открыть стоматологическую клинику. В ту минуту, когда наш самолет коснулся земли на крошечной взлетно-посадочной полосе, более сотни детей подбежали к нам в надежде получить подарки. Когда они улыбались нам, мое сердце наполнялось болью: у многих из них передние зубы были разрушены до самых десен из-за привычки жевать стебли сахарного тростника.

Дети страдали от нищеты и невежества, а сахарный тростник вызывал у них приятные ощущения. Однако им никто не сказал: это обманчивое наслаждение закончится разрушением зубов и будет причинять им невероятную боль.

Кроме удаления зубов, мы мало что могли сделать для тех, кто толпился под навесом, где мы устроили клинику. Одна женщина пыталась пройти без очереди. Благодаря переводчику мы узнали, что, страдая от боли, она прошла пешком около 50 километров, чтобы попасть в клинику, и в тот же день ей нужно было вернуться домой. Я удалил ей пятнадцать зубов, которые были полностью разрушены. Мне удалось это сделать с большим трудом, поскольку зацепиться было почти не за что. Если бы только эти люди понимали, какую скрытую опасность таит в себе сахарный тростник!

Я вспомнил о детях из моей страны, у которых также разрушаются передние зубы, но не от сахарного тростника, а от яблочного сока, сладких и газированных напитков. Некоторые родители боятся, что нарушат покой детей, если заберут у них перед сном бутылочку с соком, и поэтому позволяют им удовольствие, которое в дальнейшем приведет к порче зубов.

Я подумал о том, что грех похож на сахарный тростник или сладкий напиток. Некоторое время он приятен на вкус, но, сами того не сознавая, мы идем навстречу разрушению. Удовольствия греха даже в течение короткого времени могут иметь самые неприятные и болезненные последствия. Господи, открой мне глаза на скрытую опасность греха».

Вот рекомендации стоматолога:

- Зубы – это ворота для прохождения пищи. Они откусывают, измельчают и растирают еду.

- Зубы могут болеть. У вас может быть кариес, пульпит, периодонтит. Болезнь или потеря функции одного зуба влияет на функционирование всего жевательного аппарата и организма в целом.

- Чтобы сохранить зубы, следует употреблять овощи и фрукты, цельные продукты, избегать избытка сахара и жира, а также тщательно ухаживать за полостью рта.

- Помните, здоровые зубы – это счастливая улыбка и радостная жизнь.

ВАЖНОСТЬ 16 ФЕВРАЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

*«...Он сделает ноги мои как у оленя и на высоты мои возведет меня!»
(Аев. 3:19).*

Когда мы читаем о некоторых библейских героях, вырисовывается интересная картина. Обратите внимание на Илию, который бежит впереди лошадей Ахава. А вот Давид, миля за милей идущий за овцами и имеющий настолько хорошую физическую подготовку, что может убить медведя голыми руками. Вспомните, как Авраам прошел около 1 500 км из Ура Халдейского в Ханаан. Можете ли вы представить себя идущими вместе с Иисусом по пыльным дорогам Палестины или сопровождающими Павла в его миссионерских путешествиях?

Если, как вы считаете, ваша физическая подготовка оставляет желать лучшего, наверное, пришло время что-то менять в вашей жизни.

Вот что вы можете сделать:

1. Включите физические упражнения в свой распорядок дня и начинайте выполнять их. Не ждите, пока у вас найдется для этого время. Маловероятно, что такое произойдет.
2. Занимайтесь регулярно, хотя бы раз в два дня, а лучше всего – каждый день.
3. Получайте удовольствие от выбранных упражнений. Нет смысла пытаться улучшить состояние своего тела, если при этом разум занят неприятными мыслями. Кроме того, когда вы занимаетесь с плохим настроением, ваше тело не получает от этого большой пользы.
4. Занимайтесь минимум 30 минут в день.

Существуют различные виды физических упражнений, но большинство людей предпочитают ходьбу. Она творит чудеса для людей всех возрастов, при этом риск, который бывает при более энергичных занятиях, например, беге или аэробике, сведен к минимуму.

Люди, регулярно выполняющие физические упражнения, отмечают, что это успокаивает их разум и делает более собранными. Возможно, то обстоятельство, что великие люди Библии много ходили, способствовало чуткой восприимчивости их разума к познанию воли Божьей. Они, вероятно, проводили многие часы в общении с Творцом, преодолевая при этом определенный путь. Думаю, такая комбинация может способствовать нашему физическому и духовному здоровью. Бог желает благословить нас, как Он благословил Илию, Давида, Авраама, Павла и других, если мы будем следовать их примеру.

Эллен Уайт в книге «Свидетельства для Церкви» говорит: «Главная, если не единственная, причина того, что многие становятся инвалидами, заключается в плохом кровообращении и в том, что в других жизненно важных жидкостях организма не происходит необходимой циркуляции. Упомянутые выше люди лишают свое тело нагрузок, а легкие - питания, которым является чистый, свежий воздух; поэтому кровь течет вяло и безжизненно по всему организму. Чем больше мы двигаемся, тем лучше будет кровообращение. Гораздо чаще люди умирают от неподвижности, чем от переутомления; намного больше людей чахнет от бездействия, чем падает от изнеможения. Приучившие себя к разумным упражнениям на свежем воздухе, как правило, имеют хорошее кровообращение. Мы больше зависим от воздуха, которым дышим, чем от пищи, которую едим...

Если погода позволяет, всем, кто может двигаться, следует каждый день гулять на свежем воздухе и зимой, и летом. Однако необходимо одеваться соответствующим образом и особенно хорошо защищать ноги. Прогулка, даже в зимнее время, может быть более благотворна для здоровья, чем все лекарства, выписываемые врачом... Она лучше стимулирует мышцы и сосуды, и те успешнее выполняют свои функции. Будет ощущаться прилив жизненных сил, что так важно для здоровья. Легкие получают необходимую нагрузку, так как им придется глубоко вдыхать бодрящий зимний воздух» (т. 2, с. 526-530).

Почему бы нам сегодня после обеда не выйти из дома и не совершить прогулку с Господом?

Бог желает, чтобы вы были физически и духовно здоровы.

23 ФЕВРАЛЯ

ОСВОБОЖДЕНИЕ

ОТ ЗАВИСИМОСТИ

«Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Флп. 4:13).

Вновь и вновь вы пытаетесь справиться с определенной проблемой. Вас угнетает чувство зависимости от еды, кофе, секса, таблеток, сигарет, алкоголя, наркотиков или чего-либо еще. Как обрести свободу от зависимости? Во многих подобных случаях вам не обойтись без помощи специалистов. Но ни один из них не сделает того, что вы сами можете сделать для себя - стать свободным человеком. Следующие семь шагов помогут вам в этом.

Шаг 1: Физические нагрузки. Энергичная ходьба, плавание или прогулка на велосипеде помогут физически отстраниться от искушения. Физические упражнения способствуют выработке эндорфина, так называемого гормона счастья. Они помогают вам обрести энергичность и смягчают влияние стресса, провоцирующего развитие зависимости.

Шаг 2: Практикуйте позитивное мышление. Высокая самооценка позволяет вам осознать свой потенциал, а не концентрироваться на недостатках. Чаще напоминайте себе о своих талантах и способностях. Не унижайте себя. Просыпаясь утром, посмотрите на себя в зеркало и скажите: «Я люблю себя таким, какой я есть. С Божьей помощью я обязательно справлюсь со всеми своими слабостями, переживаниями и искушениями!»

Шаг 3: Спокойствие духа. Беспокойство и переживания заставляют вас возвращаться к плохим привычкам. Чувство удовлетворенности может успокоить эту внутреннюю тревогу. Когда вы чувствуете себя огорченным, читайте Псалом 22 «Господь – Пастырь мой» и сосредоточьте свои мысли на зеленых пастбищах и тихих водах, которые Бог обещал вам.

Шаг 4: Примите тот факт, что вы человек и иногда можете духовно падать. Все люди сталкиваются с неудачами в попытках избавиться от зависимости. Но поражения вызывают чувство вины и уныния, которое может вернуть вас к вашей привычке. Это порочный круг, будьте бдительны, чтобы не оказаться внутри него.

Шаг 5: Развивайте силу воли. Сила воли – наилучший инструмент в попытке отказаться от вредных привычек. Это способность говорить «нет», когда необходимо.

Эллен Уайт в книге «Служение исцеления» говорит: «Искушаемый нуждается в том, чтобы понять истинное значение силы воли. Это определяющее качество в характере человека - сила решимости, сила выбора. Все зависит от правильного направления его воли. Желание быть добрым, чистым и добродетельным правильно по мере проявления его в нашей практической жизни, но если ограничиться только благими намерениями, оно ничего не принесет. Многие катятся навстречу гибели, хотя и намереваются преодолеть свои пристрастия. Все дело в том, что они не подчиняют себя воле Божьей. Они не избирают служение Ему.

Каждый день Бог нам предоставляет право выбора. Мы не в силах самостоятельно изменить свои сердца, управлять своими мыслями, побуждениями, привязанностями или симпатиями. Сами мы не в силах очиститься настолько, чтобы стать пригодными для служения Богу. Но в наших силах выбрать служение Богу, подчинить Ему нашу волю; и тогда Он будет действовать в нас, приводя наши дела и побуждения в согласие со Своим благим соизволением. Таким образом Христос станет управлять всем нашим естеством» (с. 174).

Шаг 6: Придерживайтесь философии «Я могу...». Продолжение этой фразы мы представим в последнем шаге, а сейчас скажем следующее: «Способность избавиться от плохой привычки в значительной степени зависит от вашего отношения. Если вы по-настоящему верите в то, что можете это сделать, у вас больше шансов преуспеть».

Шаг 7: Просите Иисуса о силе. Хотя у вас есть желание избавиться от зависимости, помните, что силу для этого вы можете получить только свыше. Держитесь за обетование: «Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Флп. 4:13).

Господь желает дать вам силу, чтобы вы могли изменить свои привычки.

Помните: с Богом возможно все!

2 МАРТА

«ЦИВИЛИЗОВАННАЯ ВОЙНА»

«Он сказал им: пойдите вы одни в пустынное место и отдохните немного. Ибо много было приходящих и отходящих, так что и есть им было некогда» (Мк. 6:31).

Люди знали об этом еще со времен гражданской войны. Тогда учащенное сердцебиение было настолько распространено среди солдат, что такое состояние назвали «сердцем солдата».

Во время Первой мировой войны у солдат развивалась крайняя тревожность. Врачи называли ее «неврозом военного времени», поскольку думали, что она вызвана применением тяжелой артиллерии. В период Второй мировой войны подобные симптомы называли «усталостью боя». А ветераны и участники боевых действий страдали от посттравматических расстройств.

Теперь мы знаем, что причиной данного состояния было физическое и психическое перенапряжение. Ведь у солдат не было ни отдыха, ни покоя, ни возможности восстановить силы. И в атмосфере бесконечных боев их резервы истощались.

Но мы с вами находимся не на войне. Или все же на войне? Вполне возможно, что вы ведете непрекращающиеся бои с трудностями на работе, финансовыми или семейными проблемами. В таком случае вы вовлечены в современную «цивилизованную войну».

Элвин Тоффлер в своей книге «Будущий шок» описывает «цивилизованную войну» как «физический и психологический стресс, возникающий в результате чрезмерной нагрузки на адаптивную систему... Проще говоря, это реакция человека на перевозбуждение». А перевозбуждение – это реакция на чрезмерные нагрузки.

Подсчитано, что количество стресс-факторов в нашей жизни в 100 раз превышает таковое у наших прародителей. Тоффлер утверждает, что «цивилизованная война» наступает на нас по трем основным направлениям:

1. Сенсорная нагрузка. Человеческий организм реагирует на шум так же, как на страх и гнев. Даже приятные звуки слишком большой громкости могут запустить в нас защитную реакцию, а со времен Второй мировой войны интенсивность шума в развитых странах увеличилась в 32 раза.

2. Информационная нагрузка. Одной из характеристик современного мира является огромный поток информации. На нас обрушиваются телефонные звонки, ежедневные газеты, еженедельные журналы, домашние развлечения, радиостанции, книги, компьютеры, телевидение.

3. Нагрузка в сфере принятия решений. Тоффлер говорит, что мы вынуждены перерабатывать как минимум 560 рекламных сообщений ежедневно!

В книге «Служение исцеления» сказано: «Все, кого учит Господь, нуждаются в часе покоя для размышления и исследования собственного сердца, для общения с природой и Богом. В них должна проявляться жизнь, которая не имеет ничего общего с миром, его обычаями и устремлениями; и им необходимо иметь личный опыт в приобретении знания Божьей воли. Каждый из нас должен лично слышать Его голос, обращенный к сердцу. Когда смолкают все посторонние голоса и мы в тишине замираем в ожидании перед Богом, молчание души делает голос Бога более отчетливым. Он повелевает нам: “Остановитесь и познайте, что Я Бог” (Пс. 45:11). Это существенная подготовка ко всякому труду для Бога. Среди спешащей толпы и крайнего физического и эмоционального напряжения жизненных сил, вызванного нашим стремительным образом жизни, тот, кто находит час для уединенного общения с Богом и природой, окружен атмосферой мира и света. Он получит приток новых сил, как физических, так и умственных. Его жизнь будет источать благоухание и откроет Божественную силу, которая достигнет человеческих сердец» (с. 56).

Господи, помоги мне ограничить влияние факторов стресса и больше общаться с Тобой.

9 МАРТА

МОЕ УБЕЖИЩЕ

«Помилуй меня, Боже, помилуй меня; ибо на Тебя уповает душа моя, и в тени крыл Твоих я укроюсь, доколе не пройдут беды» (Пс. 56:2).

«Болезнь Альцгеймера» – эти слова наполнили мой разум страхом, отчаянием и холодящим чувством безнадежности. Доктор сочувствовал нам, но был откровенен, понимая, что лучше нашей семье знать правду. В нашей жизни многое изменилось: отец мог заблудиться в знакомых местах, пренебрегал сроками выполнения проектов. Все то, что раньше для него не составляло никакого труда, сейчас представляло проблему. Реальность была таковой, что мы постепенно теряли его: его разум медленно разрушался. Меня постоянно преследовала одна мысль: я должен использовать каждую возможность, чтобы провести время с человеком, который нежно любит меня и который мне дорог.

Я задавал Богу вопросы: почему Он допустил эту трагедию в нашей жизни? Почему именно мой отец? Но ответа не было, по крайней мере, в тот момент.

Отец стал беспечным, рассеянным, а наша семья старалась справиться с новыми обстоятельствами жизни. Горе сплотило нас, мы стали больше общаться, проводили семейные советы, чтобы открыто говорить о наших страхах и учиться преодолевать трудности.

Со временем я начал видеть руку Божью во всех обстоятельствах нашей жизни. Я понял, что не Бог являлся причиной болезни моего отца. Но это Господь направил нас в специализированную клинику, где мать и отец смогли получить необходимую помощь и поддержку. Бог не сдвинул гор, чтобы исцелить болезнь или восстановить словарный запас отца, но дал нашей семье и друзьям те способности и таланты, которые нужны для удовлетворения особых потребностей людей с болезнью Альцгеймера.

Почему Бог позволил этому случиться? У меня нет ответа. Но в душе у меня – мир, потому что я знаю: Бог дает нам силы и утешение через наших родственников, друзей и медицинских работников.

Приближается тот день, когда наступит новый мир - без болезней, страданий и смерти. И мы с отцом снова подискутируем, как мы любили это делать, но на этот раз – о вещах более пленительных.

Вестница Божья в книге «Воспитание» говорит: «Там каждая способность будет гармонично развиваться, каждая одаренность - возрастет. Грандиозные инициативы будут воплощены, самые возвышенные стремления и высочайшие цели будут осуществлены. И не будет конца новым высотам, чтобы их преодолевать, новым чудесам, чтобы ими восхищаться, новым истинам, чтобы их понимать, новым целям, требующим силы тела, ума и души.

Все сокровища Вселенной будут открыты Божьим детям для изучения. С невыразимым восторгом мы войдем в вечную радость и мудрость непадших существ. Мы станем обладателями сокровищ, приобретенных за многие века, и будем созерцать дело рук Божьих. И каждый год вечности будет приносить все более чудесные открытия, "несравненно больше всего, чего мы просим, или о чем помышляем" (Еф. 3:20)... Жизнь на Земле - начало жизни на Небе; воспитание на Земле - это посвящение небесным принципам; наш труд здесь - это подготовка к жизни вечной. То, кем мы являемся сегодня, - наш характер и святое служение - является истинным предвещением того, кем мы будем» (с. 307).

Если вы будете искать благословений в печали, которая на вас обрушилась, вы их найдете. Позвольте Богу стать вашим убежищем.

16 МАРТА

ЧУДЕСНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ

«И вот какое дерзновение мы имеем к Нему, что, когда просим чего по воле Его, Он слушает нас; а когда мы знаем, что Он слушает нас во всем, чего бы мы ни просили, – знаем и то, что получаем просимое от Него» (1 Ин. 5:14, 15).

В начале 1970-х годов я работала медсестрой в операционном блоке ортопедического отделения в Медицинском центре при Университете Лома Линда. Среди пациентов было много женщин пожилого возраста с переломом шейки бедра. После менопаузы кости у женщин деминерализуются, становятся хрупкими, и шейка бедра ломается от истончения. Вместо того чтобы на длительный срок накладывать гипс, проводят операцию: вставляют металлический стержень для фиксации перелома.

Как-то в нашем отделении находилась одна женщина. Ее отношения со взрослыми сыновьями привлекали всеобщее внимание. Сыновья были любящими и заботливыми. Они приходили каждый день, вместе или по очереди, чтобы посидеть с ней, пока она ела, и оказать ей помощь. Однако ее рана, вместо того чтобы заживать, начала гноиться. Несмотря на все наши усилия, женщине становилось все хуже и хуже.

Я очень переживала и хотела помочь ей, поэтому обратилась к Богу. У меня не было никаких сомнений в том, что Господь может исцелить ее, однако сделает ли Он это? Я знала, что ее вера необходима так же, как и моя, поэтому подошла к ее кровати и спросила, верит ли она в Бога. «Да», – ответила женщина. Мы вместе помолились, я попросила Бога исцелить ее, если будет Его воля, а затем мы поблагодарили Его за ответ на нашу молитву.

На следующий день я нерешительно вошла в ее палату. Она посмотрела на меня и улыбнулась одной из самых прекрасных улыбок, которую я когда-либо видела. Я заметила, что ее щеки порозовели. Дрожащей рукой я сняла повязку с ее бедра и не поверила своим глазам! Казалось, будто за одну ночь прошли целых две недели! Мы славили Бога. Женщина полностью выздоровела и вернулась домой.

Я верю, что Бог исцелил эту женщину, чтобы помочь ей, но также для того, чтобы укрепить мою веру и веру других людей.

Книга «Великая борьба» сообщает: «Мирская мудрость учит, что молитва не является необходимостью. Ученые заявляют, что не может быть никакого реального ответа на воссылаемую молитву, что это было бы чудом, нарушением законов, а чудес не бывает. Вселенная, говорят они, управляется определенными законами, которым следует Сам Бог. Таким образом, Господа изображают подчиненным Его же собственным законам, как будто действие Божественных законов исключает Божественную свободу. Подобные учения противоречат свидетельству Библии. Разве Христос и Его апостолы не совершали чудес? И сегодня милосердный Спаситель откликается на молитву веры, как и прежде, когда Он жил на Земле. Естественное соединяется со сверхъестественным. Давать нам в ответ на искреннюю молитву то, что без нее мы не получили бы, - часть замысла Божьего» (с. 525).

Бог творит чудеса.

Придите к Нему со словами хвалы: «Хвалите Бога во святине Его; хвалите Его на тверди силы Его. Хвалите Его по могуществу Его, хвалите Его по множеству величия Его» (Пс. 150:1, 2).

23 МАРТА

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

«Когда сядешь вкушать пищу с властелином, то тщательно наблюдай, что перед тобою; и поставь преграду в гортани твоей, если ты алчен. Не прельщайся лакомыми яствами его; это – обманчивая пища» (Притч. 23:1-3).

Если вы страдаете от избыточной массы тела и пытаетесь привести ее в норму, не думайте, что для этого необходимо просто сократить потребление калорий, поскольку калории, поступающие из разных продуктов, усваиваются неодинаково.

Например, наш организм способен эффективно накапливать калории, поступающие с пищей животного происхождения. Поэтому если вы в больших количествах употребляете богатую жирами пищу, то должны иметь достаточную физическую нагрузку, чтобы поддерживать массу тела в норме.

А вот калории из белковых продуктов усваиваются и перерабатываются нашим организмом полностью, побочные продукты выводятся быстро, и отложения жиров не происходит. Конечно, если вы употребляете слишком большое количество протеинов, это увеличивает нагрузку на печень и почки и приводит к их усиленной работе. Но избыток белка в организме обычно не ведет к ожирению.

Калории, поступающие с углеводами, также почти не накапливаются, потому что интенсивность обмена веществ при усвоении углеводов гораздо выше, чем при преобразовании жиров. При проведении исследований с помощью радиоактивных маркеров было установлено, что организм преобразует в жировые отложения менее 1 % углеводов. Даже когда человек употреблял углеводы в больших количествах, они обычно сжигались в метаболических процессах.

В 1 г жира содержится девять калорий, в то время как в 1 г протеина или углеводов – всего четыре калории. Поэтому старайтесь избегать употребления пищи животного происхождения, потому что калории, поступающие с ней, преобразуются в лишние килограммы.

В тексте Притч. 23:3 содержится совет относительно питания: «Не прельщайся лакомыми яствами его [властелина]; это – обманчивая пища». И это верно! Большая часть таких яств представляет собой пищу животного происхождения, а эти калории, как мы уже выяснили, легко накапливаются в организме.

Грех так же обманчив. Он может выглядеть красиво и быть приятным на вкус, но от последствий греха намного сложнее избавиться, чем от лишних килограммов.

В книге «Основы здорового питания» сказано: «Крупы, фрукты, орехи и овощи составляют питание, определенное для нас нашим Творцом. Эти продукты, приготовленные самым простым и естественным способом, являются наиболее полезной и питательной пищей. Они дают силу, выносливость, энергию и ясность мышления, чего не может дать более сложная и возбуждающая пища» (с. 81).

Рекомендации по питанию Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) выражены в следующих принципах:

1. Употребляйте питательную пищу, в основе которой разнообразные продукты в основном растительного, а не животного происхождения.
2. Несколько раз в день ешьте хлеб, зерновые продукты, макаронные изделия, рис или картофель.
3. Несколько раз в день употребляйте разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде и местного происхождения (не менее 400 г в день, за исключением картофеля).
4. Поддерживайте массу тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела от 20 до 25) благодаря умеренным физическим нагрузкам, предпочтительно ежедневным.
5. Контролируйте потребление жиров (не более 30 % суточной энергии) и заменяйте большую часть насыщенных жиров ненасыщенными растительными маслами.
6. Заменяйте жирные мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом.
7. Употребляйте молоко и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира, и соли.
8. Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара, и ешьте меньше рафинированного сахара, ограничивая частоту потребления сладких напитков и сладостей.
9. Выбирайте пищу с низким содержанием соли. Суммарное потребление соли не должно превышать одну чайную ложку (6 г) в день, включая соль, содержащуюся в хлебе и обработанных, вяленых, копченых или консервированных продуктах. (Там, где недостаточность йода приобрела эндемический характер, должно проводиться обязательное йодирование соли).
10. Готовьте пищу безопасным и гигиеничным способом. Уменьшить количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару, выпечка, варка или обработка в микроволновой печи.

Следите также за своей нравственной диетой, «ибо возмездие за грех – смерть» (Рим. 6:23).

для заметок:

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

для заметок:

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

