

Відділ здоров'я  
Української Уніонної Конференції

БУТИ ЗДОРОВИМ ПРОСТО!

# ЯК ЖИТИ?

5-хвилинні читання по здоровому способу життя  
для суботнього богослужіння

**1 квартал 2019 р.**

# ЗАНАДТО ЗДОРОВА, ЩОБ ПІТИ

5 СІЧНЯ

**«Немає особливого досягнення в тому, аби просто прожити багато років, - сказала енергійна 91-річна жінка. - Будинки престарілих переповнені довгожителами, яким дають багато ліків, ніби це гідна доля тих, хто досяг похилого віку. Однак дожити до цих років і залишатися незалежною, фізично активною і розумово повноцінною людиною - ось справжнє досягнення».**

**Саме це робить Шарлотта Хамлін, встановлюючи рекорди по ходьбі та їзді на велосипеді. «Чим ближче ми до законів природи,- каже вона, - тим краще себе почуватимемо і тим довше проживемо». А які ці закони природи? За словами Шарлотти, секрет криється в акронімі New Start (Новий старт)- восьми головних принципах здорового способу життя. Це свіже повітря, повноцінний відпочинок, фізичні вправи, сонячне світло, проста дієта, вживання води, стриманість і віра в Божественну силу.**

**На порозі свого вісімдесятого дня народження Шарлотта проїжджала на велосипеді від 75 до 120 км на день. Вона довела мільйонам людей, що ми можемо залишатися здоровими в будь-якому віці. З 1973 року до виходу на пенсію 1986 року вона організувала і керувала літньою програмою обстеження здоров'я, а також заснувала так звану «Програму трьох», що допомагала оцінити потенційний ризик виникнення серцево-судинних захворювань, раку й інсульту.**

У 1986 році Шарлотта вийшла на пенсію з посади доцента сестринської справи в Університеті Ендрюса і заснувала «НОВИЙ СТАРТ» - програму для поліпшення здоров'я. А коли їй виповнилося 68 років, Шарлотта пройшла пішки і проїхала на велосипеді від узбережжя до узбережжя через Сполучені Штати Америки, покинувши Південну Каліфорнію в березні 1987 року і прибувши через 67 днів до Чарльстона, штат Південна Кароліна. Восени того ж року жінка вирушила в 32-денну подорож по Європі. Наступного року вона проїхала близько 14 000 км на велосипеді по Ізраїлю, Пакистану, Індії, Таїланду, Китаю, Японії, Гуаму й Гаваях і закінчила подорож на своїй батьківщині в Канаді у свій сімдесятий день народження.

Багато людей дізналося про Шарлотту зі статті, яка вийшла під яскравою назвою «Занадто здорова, щоб піти». Це була доречна назва, яка дає надію, адже жінка подорожувала по світу, нагадуючи про те, що в Бога є для нас робота незалежно від нашого віку.

А що ви сьогодні можете зробити, аби про вас також сказали: «Занадто здоровий, щоб піти»?

Біблія говорить: «Що бажав він Мене, то його збережу, зроблю його сильним... Як він Мене кликатиме, то йому відповім, Я з ним буду в неволі, врятую його та прославлю його, і довгістю днів Я насичу його, і він бачити буде спасіння Моє...» (Псал. 91:14-16).

# ПОДОЛАННЯ 12 СІЧНЯ ТРИВОГИ СПІВОМ

*«Отак визволенці Господні повернуться та до Сіону зо співом увійдуть, - і на їхній голові буде радість відвічна, веселість та втіху осягнуть вони, а журба та зідхання втечуть!» (Ісаї 51:11).*

Джеймс Кеш Пенні, власник однієї з найбільших міжнародних мереж універсальних магазинів, побудував свій бізнес і заробив багатомільйонні статки після того, як втратив 40 млн доларів під час кризи 1929 року. Через три роки, коли йому було 56, він був змушений розпродати майно, щоб розрахуватися з кредиторами, і практично став банкрутом. Пенні так сильно переживав, що в нього почалися проблеми зі сном. Стрес, що виник через хронічну втому, послабив його імунну систему, і у нього відбулася реактивація вірусу вітряної віспи, яким він заразився ще в дитинстві. Оскільки оперізуючий лишай, що з'явився через цей вірус, викликає сильний біль, Пенні був госпіталізований до санаторію в Баттл Кріку. Йому прописали заспокійливі засоби, але він все одно не спав усю ніч. Розбитий фізично і психологічно, Пенні був наповнений страхом смерті й написав прощального листа дружині та синові, тому що не сподівався дожити до ранку...

Коли чоловік прокинувся, з каплиці, що знаходилася при лікарні, до нього долинув спів медпрацівників. Там були такі слова: «Не втрачай сили духу, і щоб з тобою не трапилося, Бог подбає про тебе...» Він пішов на звуки музики. Пізніше містер Пенні розповідав, що тієї миті сталося те, чого він не може пояснити. «Я відчув, ніби мене витягли із в'язниці на яскраве сонячне світло. Я відчув силу Божу, як ніколи раніше. Я усвідомив, що сам був відповідальний за всі мої проблеми. З того часу і до цього дня моє життя вільне від тривоги. Мені 71 рік, і найпрекрасніші та сповнені хвилювання хвилини мого життя я пережив того ранку в каплиці».

Завдяки відродженню морального духу Пенні відновив і зробив успішним свій бізнес, а також відсвяткував з родиною та друзями свій дев'яносто п'ятий день народження.

Еллен Уайт у книзі «Служіння зцілення» говорить: «Пісня- це зброя, котру ми завжди можемо застосувати проти розчарування. Відкриваючи таким чином серце сонячному світлу, що походить від присутності Спасителя, ми матимемо здоров'я та Його благословення» (с. 254).

«Ніщо так не сприяє здоров'ю тіла й душі, як дух вдячності і хвали. Протидіяти меланхолії, думкам і почуттям незадоволення – такий самий обов'язок, як молитися. Якщо ми прямуємо до Неба, то як можемо, ідучи шляхом до оселі нашого Отця, зітхати й скаржитися, як гурт плакальників» (с. 251).

«Піснями подяки Ісус звеселяв години праці і приносив небесну радість утомленим тяжкою працею та журбою» (с. 52).

У книзі «Євангелізм» сказано: «Коли Христос був дитиною, Він так само, як і ми, стикався зі спокусами гріха, але жодного разу не піддався цій спокусі. Виростаючи і стаючи зрілою людиною, Він знову стикався зі спокусами, але пісня, якої навчила Його мати, згадувалася Йому, і Він починав співати, вихваляючи Небеса. Навіть не помічаючи цього, його супутники підхоплювали і співали разом з Ним» (с. 498).

Книга Еллен Уайт «Виховання» повідомляє: «У Своєму земному житті Ісус зустрічав спокусу з піснею. Коли атмосфера навколо Нього була сумною, напруженою і гнітючою, коли чулися різкі, уїдливі слова, тоді звучала Його пісня віри і Божественного підбадьорення» (с. 166).

А яку пісню ви можете заспівати під час переживань для підтримки духу?

# БОЖИЙ ДАР ЧАСУ

19 СІЧНЯ

*«Пам'ятай день суботній, щоб святити його! Шість день працєю і роби всю працєю свою, а день сьомий- субота для Господа, Бога твого: не роби жодної праці ти й син твій, та дочка твоя, раб твій та невольниця твоя, і худоба твоя, і приходько твій, що в брамах твоїх» (Вих. 20:8-10).*

У часи високих технологій і швидкостей, стресів і соціального напруження нам необхідно щотижня виділяти час для відпочинку. Однак спокій був потрібен людині завжди. Ось чому Бог дав нам суботу. «Суботу встановлено для людини, а не людину для суботи...» (Марка 2:27). Люди мали шість днів працювати й один день відпочивати. Ефективність такого ритму була доведена історією.

У 1793 році французи ввели календар, що складався з 12 місяців, у кожному з яких було тридцять днів. Люди дев'ять днів працювали, а десятого відпочивали. Однак незабаром від цього календаря відмовилися, тому що робітники не хотіли так довго працювати, щоб отримати день відпочинку.

Під час Другої світової війни Сполучені Штати Америки і Великобританія прагнули збільшити виробництво військової продукції. Багато заводів перейшло на 74-годинний робочий тиждень. Однак невдовзі помітили, що в середньому робота виконувалася ефективно тільки протягом 66 годин. Робітники скаржилися на втому та дратівливість, моральний дух упав, збільшилося число нещасних випадків, стрімко зросла кількість браку.

Незабаром власники заводів вирішили зменшити робочий тиждень. У Сполучених Штатах Америки на одних заводах збільшили кількість робітників, а на інших ввели три восьмигодинних зміни замість додавання годин до однієї зміни. Які ж були результати? Обсяг виробництва збільшився, було менше браку, знизився рівень прогулів, підвищився моральний дух.

У Великобританії, коли кількість робочих годин знизили до 48 на тиждень (вісім годин на день, шість днів на тиждень), виробництво почало зростати. Тоді британці пішли ще далі й оголосили один день відпочинку на тиждень обов'язковим, а також давали своїм робочим два тижні щорічної відпустки.

Ідея відпочинку сягає часу створення людини. Один день відпочинку на тиждень - це дар Божий людству для збереження життя і здоров'я. Як важливо нам повною мірою насолоджуватися Божим даром часу!

Подумайте, які переваги суботнього відпочинку для свого здоров'я ви можете зауважити?

26 СІЧНЯ

# БУТИ ВІРНИМ ПОСЛАНЦЕМ

*«Щасливий ти, краю, коли син шляхетних у тебе царем, а владки твої своєчасно їдять, як ті мужі, а не як п'яниці!» (Екл. 10:17).*

Надлишкова маса тіла є небезпечною для здоров'я людини. Ми самі можемо і не мати зайвої ваги, але в багатьох із нас є родичі або друзі, які борються з цією проблемою, а їхнє здоров'я має для нас велике значення. Тому ми повинні зробити все можливе для того, щоб підтримати, підбадьорити їх і допомогти розв'язати цю проблему.

Мало хто з нас знає, що в людей, які страждають ожирінням, ризик розвитку серцево-судинних захворювань збільшується втричі, а гіпертензії - учетверо. Також у них у п'ятеро частіше розвивається діабет і підвищується рівень холестерину в крові, у шестеро частіше спостерігається захворювання жовчного міхура. Вони більшою мірою схильні до різних видів раку товстого кишечника, прямої кишки, молочної залози, шийки матки, матки, яєчників і простати, ніж люди з нормальною масою тіла.

Однак перелік ризиків на цьому не закінчується. Фахівці з питань здоров'я визначили, що до 60 років доживають лише 60 % людей з надмірною вагою, а з масою тіла в межах норми - 90 %.

Нещодавно проведене дослідження показало: 24 % людей вважають, що їхня маса тіла помірно або значно підвищена. І якщо ви зустрінете таких людей, то, можливо, зможете познайомитися з ними ближче і дізнатися про причини, що викликали такий стан.



Чи пов'язано це з сидячою роботою, звичкою перекушувати, нестриманістю, відсутністю фізичних навантажень, тривожністю або депресією, яка змушує їх вживати їжу в більшій кількості, ніж це необхідно? А може, причина криється у відсутності інформації та підтримки друзів?

Коли ви познайомитеся з ними і вони почнуть вам довіряти, стане легше донести до них корисну інформацію, і ви зможете разом скласти план дій для зниження ваги. Ви повинні висловлювати співчуття і надавати підтримку, але не засуджувати. Те саме дослідження показало, що 76 % людей з надмірною масою тіла бажають змін. І ви можете стати саме тією людиною, яка допоможе їм кардинально змінити їхнє життя. Підтримка і підбадьорення для них дуже важливі.

У книзі «Основи здорового харчування» Еллен Уайт застерігає: «Майже всі члени людської сім'ї їдять більше, ніж потребує організм. Надлишки їжі викликають бродіння, перетворюючись в закислу масу з неприємним запахом... Навіть якщо людина вживає просту й корисну їжу, але з'їдає при цьому більше, ніж вимагає організм, ці надлишки стають важким тягарем. Весь організм докладає відчайдушних зусиль, щоб звільнитися від цього тягаря, і така додаткова робота призводить до перевтоми. Люди, які звикли постійно жувати що-небудь, упевнені, що їх мучить постійний голод, проте все це - результат надмірного навантаження на органи травлення» (с. 132).

Якщо ви самі страждаєте через надмірну масу тіла, спробуйте знайти друзів, які підтримають вас у рішенні вести здоровий спосіб життя.

2 ЛЮТОГО

# ПОКЛАДІТЬ ТЯГАР

*«Прийдіть до Мене всі втомлені та обтяжені, - і Я заспокою вас! Візьміть Моє ярмо на себе і навчіться від Мене, бо Я лагідний і покірний серцем, - і знайдете спокій своїм душам. Бо Моє ярмо любе і Мій тягар легкий» (Матв. 11:28-30).*

Одного разу ми з друзями спустилися за допомогою троса в одну з найглибших печер Вірджинії. Ми йшли і повзли через тунелі й лази й нарешті потрапили до величезної сталактитової печери. Там ми із задоволенням пообідали на березі невеликого озера. Це був просто рай для спелеологів! Однак короткий зимовий день наближався до кінця, і настав час повертатися.

За допомогою того самого троса четверо з нашої групи вже опинилися нагорі. Боб, мій кремезний друг, повз разом зі мною по вузькому виступу твердої породи. Унизу залишилися 25 метрів темного вертикального проходу, зверху пробивався промінь світла.

Раптом у нас виникла проблема - ми застрягли в місці звуження. Боб намагався протиснутися нагору, а я підштовхував його знизу. Однак він був кремезним, а ущелина - занадто вузькою. При спуску Бобу допомагала сила тяжіння, але, піднімаючись угору, він нагадував пробку, яка застрягла в горлі пляшки. Ми зробили кілька спроб, але марно. Утомлені й задихані, ми перебирали різні варіанти: олія для змащення? Відбійний молоток? Невеликий землетрус? У розпачі Боб вигукнув: «Просто залиш мене тут».

Помолившись, ми зібрали сили для останнього ривка. Боб підтягнувся на тросі, я штовхав знизу. Жодних результатів! Раптом я помітив, що задня кишеня на штанах Боба випинається. «Бобе, - зрадив я, - спускайся сюди і витягни свій гаманець!» Причина була виявлена, і рішення - знайдене! Доклавши трохи зусиль, незабаром ми опинилися нагорі з нашими друзями і вирушили додому.

Вас гнітить тягар турбот? Чому б сьогодні не прийняти рішення віддати їх Ісусу? Довірте Йому свої переживання, тривоги та проблеми. Він обіцяв допомогти вам знайти мир і спокій, полегшити ваш тягар.

**Що у вашому житті заважає вам досягти поставлених цілей?**

**Віддайте це Ісусу і сміливо рухайтесь вперед!**

9 ЛЮТОГО

# СПРАВЖНЯ СУТНІСТЬ ГРІХА

*«Твої зубки - немов та отара овець пообстриганих, що з купелю вийшли...» (П. Пісень 4:2).*

Ось що розповідає місіонер-стоматолог Джеррі Мансі: «Я ніколи не забуду, як ми вперше прилетіли до одного з найбільш небезпечних сіл в Окороні, Мексика, щоб відкрити стоматологічну клініку. Тієї миті, коли наш літак торкнувся землі на крихітній злітно-посадковій смузі, більше сотні дітей підбігло до нас, сподіваючись отримати подарунки. Коли вони усміхалися нам, моє серце наповнювалося болем: у багатьох з них передні зуби були зруйновані до самих ясен через звичку жувати стебла цукрової тростини.

Діти страждали через злидні й невігластво, а цукрова тростина викликала в них приємні відчуття. Однак їм ніхто не сказав: ця оманлива насолода закінчиться руйнуванням зубів, що призведе до появи неймовірного болю.

Крім видалення зубів, ми мало що могли зробити для тих, хто зібрався під навісом, де ми влаштували клініку. Одна жінка намагалася пройти без черги. Завдяки перекладачеві ми дізналися, що, страждаючи від болю, вона пройшла пішки близько 50 кілометрів, щоб потрапити в клініку, і того ж дня їй потрібно було повернутися додому. Я видалив їй п'ятнадцять зубів, які були повністю зруйновані. Мені вдалося це зробити з великими труднощами, оскільки майже не було за що зачепитися. Якби ці люди розуміли, яку приховану небезпеку таїть у собі цукрова тростина!

Я згадав про дітей з моєї країни, у яких також руйнуються передні зуби, але не від цукрової тростини, а від яблучного соку, солодких і газованих напоїв. Деякі батьки бояться, що порушать спокій дітей, якщо заберуть у них перед сном пляшечку із соком, і тому дозволяють їм задоволення, яке призведе до псування зубів.

Я подумав про те, що гріх схожий на цукрову тростину або солодкий напій. Деякий час він приємний на смак, але, навіть не усвідомлюючи, ми йдемо назустріч руйнуванню. Задоволення від гріха навіть протягом короткого часу може мати дуже неприємні й болючі наслідки.

Господи, відкрий мені очі на приховану небезпеку гріха».

Ось рекомендації стоматолога:

- Зуби - це ворота для проходження їжі. Вони відкушують, подрібнюють і розтирають їжу.

- Зуби можуть хворіти. У вас може бути карієс, пульпіт, періодонтит. Хвороба або втрата функції одного зуба впливає на функціонування всього жуваального апарату й організму в цілому.

- Щоб зберегти зуби, слід вживати овочі та фрукти, цільні продукти, уникати надлишку цукру й жиру, а також ретельно доглядати за ротовою порожниною.

- Пам'ятайте: здорові зуби - це щаслива усмішка і радісне життя.

# 16 ЛЮТОГО

## ВАЖЛИВІСТЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

*«...І чинить Він ноги мої, як у лані, і водить мене по висотах!» (Авак. 3:19).*

Коли ми читаємо про деяких біблійних героїв, вимальовується цікава картина. Зверніть увагу на Іллю, який біжить попереду коней Ахава. А ось Давид, миля за милею йде за вівцями і має настільки гарну фізичну підготовку, що може вбити ведмедя голими руками. Згадайте, як Авраам пройшов близько 1 500 км з Ура Халдейського до Ханаану. Чи можете ви уявити, як ідете разом з Ісусом курними дорогами Палестини або супроводжуєте Павла в його місіонерських подорожах?

Якщо ви вважаєте, що ваша фізична підготовка не найкраща, напевно, прийшов час щось змінювати у вашому житті. Ось що ви можете зробити:

1. Включіть фізичні вправи до свого розпорядку дня і починайте виконувати їх. Не чекайте, доки у вас знайдеться для цього час. Мало-помалу, що таке станеться.

2. Займайтеся регулярно, хоча б раз на два дні, а найкраще - щодня.

3. Отримуйте задоволення від обраних вправ. Немає сенсу намагатися поліпшити стан свого тіла, якщо при цьому розум зайнятий неприємними думками. Крім того, коли ви займаєтеся з поганим настроєм, ваше тіло не отримує від цього великої користі.

4. Займайтеся мінімум 30 хвилин на день.

Існують різні види фізичних вправ, але більшість людей віддає перевагу ходьбі. Вона творить чудеса для людей будь-якого віку, при цьому ризик травмування, який буває при енергійніших заняттях, наприклад, бігу або аеробіці, зведений до мінімуму.

Люди, які регулярно виконують фізичні вправи, зазначають, що це заспокоює їхній розум і робить більш зібраними. Можливо, те, що великі люди Біблії багато ходили, сприяло сприйнятливості їхнього розуму до пізнання волі Божої. Вони, імовірно, проводили багато годин у спілкуванні з Творцем, долаючи при цьому певний шлях. Думаю, така комбінація може сприяти нашому фізичному й духовному здоров'ю. Бог бажає благословити нас, як Він благословив Іллю, Давида, Авраама, Павла та інших, якщо ми будемо наслідувати їхній приклад.

Еллен Уайт у книзі «Свідчення для Церкви» говорить: «Головна, якщо не єдина, причина того, що багато хто стає інвалідом, полягає в поганому кровообігу і в тому, що в інших життєво важливих рідинах організму не відбувається циркуляція. Згадані вище люди позбавляють своє тіло навантажень, а легені - живлення, для якого потрібне чисте, свіже повітря; тому кров тече мляво по всьому організму. Чим більше ми рухаємося, тим кращим буде кровообіг. Значно частіше люди помирають через відсутність достатньої рухливості, ніж від перевтоми; значно більше людей чахне від бездіяльності, ніж падає від знемоги. Ті, хто привчив себе до вправ на свіжому повітрі, як правило, мають гарний кровообіг. Ми більше залежимо від повітря, яким дихаємо, ніж від їжі, яку вживаємо...

Якщо дозволяє погода, усім, хто може рухатися, слід кожен день гуляти на свіжому повітрі - і взимку, і влітку. Однак необхідно одягатися відповідно до погоди і особливо добре захищати ноги. Прогулянка, навіть узимку, може бути кориснішою для здоров'я, ніж усі ліки, що призначає лікар... Вона краще стимулює м'язи і судини, і вони успішніше виконують свої функції. Ви відчуєте приплив життєвих сил, що так важливо для здоров'я. Легені отримають необхідне навантаження, адже їм доведеться глибоко вдихати свіже зимове повітря» (т. 2, с. 526-530).

Чому б нам сьогодні після обіду не вийти з дому і не прогулятися з Господом?

**Бог бажає, щоб ви були фізично і духовно здорові.**

# 23 ЛЮТОГО

## ЗВІЛЬНЕННЯ ВІД ЗАЛЕЖНОСТІ

*«Усе можу в Тому, Хто мене зміцнює, - в Ісусі Христі» (Филп. 4:13).*

Знову і знову ви намагаєтеся впоратися з певною проблемою. Вас пригнічує залежність від їжі, кави, сексу, таблеток, сигарет, алкоголю, наркотиків або ще чого-небудь. Як звільнитися від залежності? У багатьох випадках вам не обійтися без допомоги фахівців. Проте жоден з них не зробить того, що ви самі можете зробити для себе - стати вільною людиною. Наступні сім кроків допоможуть вам у цьому.

**Крок 1:** Фізичні навантаження. Енергійна ходьба, плавання або прогулянка на велосипеді допоможуть відсторонитися від спокуси. Фізичні вправи сприяють виробленню ендорфіну, так званого гормону щастя. Вони допомагають вам бути енергійними і пом'якшують вплив стресу, що провокує розвиток залежності.

**Крок 2:** Практикуйте позитивне мислення. Висока самооцінка дозволяє вам усвідомити свій потенціал, а не концентруватися на недоліках. Частіше нагадуйте собі про свої таланти і здібності. Не принижуйте себе. Прокидаючись уранці, подивіться на себе в дзеркало та скажіть: «Я люблю себе таким, який я є. З Божою допомогою я обов'язково впораюся з усіма своїми слабкостями, переживаннями і спокусами!»

**Крок 3:** Спокій духу. Занепокоєння і переживання змушують вас повертатися до поганих звичок. Відчуття задоволення може заспокоїти цю внутрішню тривогу. Коли ви відчуваєте себе засмученим, читайте Псалом 23 «Господь - то мій Пастир» і зосередьте свої думки на зелених пасовиськах і тихих водах, які Бог обіцяв вам.

**Крок 4:** Усвідомте той факт, що ви - людина й іноді можете духовно падати. Усі люди стикаються з невдачами, намагаючись позбутися залежності. А поразка викликає почуття провини і зневіри, яке може повернути вас до вашої звички. Це порочне коло, тому будьте пильні, щоб не опинитися всередині нього.



**Крок 5: Розвивайте силу волі. Сила волі - найкращий інструмент, що допоможе відмовитися від шкідливих звичок. Це здатність говорити «ні», коли необхідно.**

**Еллен Уайт в книзі «Служіння зцілення» говорить: «Спокушуваний повинен розуміти, що таке справжня сила волі. Це сила, що управляє природою людини, - сила рішення, сила вибору. Усе залежить від правильної дії волі. Бажання добра і чистоти - похвальне бажання, коли воно знаходить реалізацію в нашому житті; але якщо ми обмежуємося тільки бажаннями, це не принесе нам жодної користі. Чимало людей зазнають краху в житті, хоч вони сподівалися і прагнули перемогти свої лихі нахили. Вони не підкоряють своєї волі Богові, не обирають служити Йому.**

**Бог наділив нас правом вибору, і ми повинні цим скористатися. Ми не можемо змінити своїх сердець, не можемо управляти власними думками, спонуканнями, уподобаннями. Ми не можемо зробити себе чистими, придатними для служіння Богові. Але ми можемо обрати служіння Йому; можемо віддати Йому нашу волю, і тоді Він діятиме в нас, викликаючи бажання й дію за Своєю доброю волею. Таким чином Христос управлятиме всім нашим єством» (с. 174).**

**Крок 6: Дотримуйтеся філософії «Я можу ...». Продовження цієї фрази ми представимо в останньому кроці, а зараз скажемо: «Здатність позбутися поганой звички значною мірою залежить від вашого ставлення. Якщо ви справді вірите в те, що можете це зробити, у вас більше шансів досягти успіху».**

**Крок 7: Просіть Ісуса про силу. Хоч у вас є бажання позбутися залежності, пам'ятайте, що силу для цього ви можете отримати тільки згори. Тримайтеся за обітницю: «Усе можу в Тому, Хто мене зміцнює, - в Ісусі Христі» (Филп. 4:13).**

**Бог бажає дати вам силу, щоб ви могли змінити свої звички.**

**Пам'ятайте: з Богом можливо все!**

2 БЕРЕЗНЯ

# «ЦИВІЛІЗОВАНА ВІЙНА»

*«І Він каже їм: Ви підіть самі подалі в пустинне місце та відпочиньте трохи! Бо так багато було тих, які приходили й відходили, що навіть не було їм коли попоїсти» (Марка 6:31).*

Люди знали про це ще за часів громадянської війни. Тоді прискорене серцебиття було настільки поширене серед солдатів, що такий стан назвали «серцем солдата».

Під час Першої світової війни у солдатів з'являлася сильна тривожність. Лікарі називали її «неврозом військового часу», оскільки думали, що вона викликана застосуванням важкої артилерії. У період Другої світової війни схожі симптоми називали «втомою бою». А ветерани й учасники бойових дій страждали від посттравматичних розладів.

Тепер ми знаємо, що причиною цього стану було фізичне та психічне перенапруження. Адже у солдатів не було ні відпочинку, ні спокою, ні можливості відновити сили. І в атмосфері нескінченних боїв їхні резерви виснажувалися.

Проте ми з вами знаходимося не на війні. Чи все-таки на війні? Цілком можливо, що ви ведете безперервні бої з труднощами на роботі, фінансовими або сімейними проблемами. У такому разі ви берете участь у сучасній «цивілізованій війні».

Елвін Тоффлер у своїй книзі «Майбутній шок» описує «цивілізовану війну» як «фізичний і психологічний стрес, що виникає в результаті надмірного навантаження на адаптивну систему... Інакше кажучи, це реакція людини на надмірне збудження». А надмірне збудження - це реакція на надмірні навантаження.

Підраховано, що кількість стрес-факторів у нашому житті в 100 разів перевищує ті, що були в наших прабатьків. Тоффлер стверджує, що «цивілізована війна» наступає на нас у трьох основних напрямках:

1. Сенсорне навантаження. Людський організм реагує на шум так само, як на страх і гнів. Навіть приємні звуки, проте занадто гучні можуть запустити в організмі захисну реакцію, а з часів Другої світової війни інтенсивність шуму в розвинених країнах збільшилася в 32 рази.

2. Інформаційне навантаження. Однією з характеристик сучасного світу є величезний потік інформації. На нас обрушуються телефонні дзвінки, щоденні газети, щотижневі журнали, домашні розваги, радіостанції, книги, комп'ютери, телебачення.

3. Навантаження у сфері прийняття рішень. Тоффлер говорить, що ми змушені сприймати як мінімум 560 рекламних повідомлень щодня!

У книзі «Служіння зцілення» сказано: «Усі, кого навчає Бог, мають потребу в часі молитовного усамітнення, аби спілкуватися з власним серцем, природою і Богом. Вони повинні засвідчити власним життям, що не мають нічого спільного зі світом, його звичаями і вчинками. Їм необхідний особистий досвід у пізнанні Божої волі. Ми маємо кожний особисто чути, як Господь промовляє до нашого серця. Коли змовкають усі інші голоси, коли в тиші й очікуванні ми стоїмо перед Ним, мовчання душі робить Божий голос більш виразним. Він велить нам: "Вгамуйтеся та знайте, що Бог Я" (Псал. 46:11). Це - найуспішніше приготування до будь-якої праці для Бога. Серед метушливого натопту та напруженого ритму життя відновлена таким чином душа буде оточена атмосферою світла й миру. Вона одержуватиме новий приплив фізичних і розумових сил. Її життя поширюватиме пахощі, являючи Божественну силу, що досягає людських сердець» (с. 56).

Господи, допоможи мені обмежити вплив факторів стресу і більше спілкуватися з Тобою.

# МОЄ

# 9 БЕРЕЗНЯ

## ПРИСТАНОВИЩЕ

*«Помилуй мене, Боже, помилуй мене, бо до Тебе вдається душа моя, і в тіні Твоїх крил я сховаюсь, аж поки нещастя мине!» (Псал. 57:2).*

«Хвороба Альцгеймера» - ці слова наповнили мій розум страхом, відчаєм і почуттям безнадійності. Лікар співчував нам, але був відвертий, розуміючи, що краще для нашої сім'ї знати правду. У нашому житті багато що змінилося: батько міг заблукати в знайомих місцях, нехтував термінами виконання проектів. Усе те, що раніше не становило для нього жодних труднощів, зараз було проблемою. Ми поступово втрачали його: його розум повільно руйнувався. Мене постійно переслідувала одна думка: я повинен використовувати кожну можливість, щоб провести час з людиною, яка ніжно любить мене і яка мені дорога.

Я ставив Богу запитання: чому Він допустив цю трагедію в нашому житті? Чому саме мій батько? Однак відповіді не було, принаймні тоді.

Батько став безтурботним, розсіяним, а наша сім'я намагалася впоратися з новими обставинами життя. Горе згуртувало нас, ми почали більше спілкуватися, проводили сімейні ради, щоб відкрито говорити про наші страхи і вчитися долати труднощі.

Згодом я почав бачити руку Божу в усіх обставинах нашого життя. Я зрозумів, що не Бог був причиною хвороби мого батька. Проте саме Господь направив нас до спеціалізованої клініки, де мати й батько змогли отримати необхідну допомогу і підтримку. Бог не зрушив гір, щоб зцілити хворобу або відновити словниковий запас батька, але дав нашій родині та друзям ті здібності й таланти, які потрібні для задоволення особливих потреб людей з хворобою Альцгеймера.

Чому Бог допустив це? У мене немає відповіді. Однак в моїй душі - мир, тому що я знаю: Бог дає нам сили і розраду через наших родичів, друзів і медичних працівників.

Наближається той день, коли буде новий світ - без хвороб, страждань і смерті. І ми з батьком знову подискутуємо, як ми любили це робити, але цього разу тема розмови буде приємнішою.

Вісниця Божа в книзі «Виховання» говорить: «Там кожна здатність гармонійно розвиватиметься, кожна обдарованість зростатиме. Втіляться грандіозні плани, ми зможемо досягти найбільш піднесених прагнень і високих цілей. І не буде кінця новим висотам, які ми зможемо долати; ми постійно будемо захоплюватися новими чудесами, пізнавати нові істини, досягати нових цілей, які вимагають сил тіла, розуму й душі.

Усі скарби Всесвіту будуть відкриті Божим дітям для вивчення. З невимовним захопленням ми ввійдемо у вічну радість і мудрість безгрішних істот.

Ми станемо володарями скарбів, придбаних за багато століть, і споглядатимемо діла рук Божих. І кожний рік вічності приносить все більш чудові відкриття, "значно більше всього, що ми просимо або думаємо" (Ефес. 3:20)... Життя на Землі - початок життя на Небі; виховання на Землі - це присвята небесним принципам; наша праця тут - це підготовка до життя вічного. Те, ким ми є сьогодні, - наш характер і святе служіння - є істинним передбаченням того, ким ми будемо» (с. 307).

Якщо ви шукатимете благословень у печалі, яка на вас обрушилася, ви їх знайдете. Дозвольте Богу стати вашим пристановищем.

16 БЕРЕЗНЯ

# ЧУДЕСНЕ ЗЦІЛЕННЯ

*«І це та відвага, яку маємо до Нього, що коли чогось просимо згідно з Його волею, Він вислуховує нас! А коли знаємо, що слухає нас, - чого б тільки ми не попросили, - то знаємо, що одержуємо те, що просили в Нього»  
(1 Івана 5:14, 15).*

На початку 1970-х років я працювала медсестрою в операційному блоці ортопедичного відділення в Медичному центрі при Університеті Лома Лінда. Серед пацієнтів було багато жінок похилого віку з переломами шийки стегна. Після менопаузи кістки в жінок демінералізуються, стають крихкими, і шийка стегна ламається через стоншення. Замість того щоб на тривалий час накладати гіпс, роблять операцію: вставляють металевий стрижень для фіксації перелому.

Якось у нашому відділенні знаходилася одна жінка. Її взаємини з дорослими синами привертала загальну увагу. Сини були люблячими й турботливими. Вони приходили кожен день, разом або по черзі, щоб посидіти з нею, доки вона їла, і надати їй допомогу. Однак її рана, замість того щоб гоїтися, почала гноїтися. Незважаючи на всі наші зусилля, жінці ставало все гірше й гірше.

Я дуже переживала і хотіла допомогти їй, тому звернулася до Бога. У мене не було жодних сумнівів, що Господь може зцілити її, однак чи зробить Він це? Я знала, що її віра необхідна так само, як і моя, тому підійшла до її ліжка і запитала, чи вірить вона в Бога. «Так», - відповіла жінка. Ми разом помолилися, я попросила Бога зцілити її, якщо буде Його воля, а потім ми подякували Йому за відповідь на нашу молитву.

Наступного дня я нерішуче ввійшла до її палати. Вона подивилася на мене й усміхнулася. Це була одна з найпрекрасніших усмішок, які я коли-небудь бачила. Я помітила, що її щоки стали рожевими. Тремтливою рукою я зняла пов'язку з її стегна і не повірила своїм очам! Здавалося, ніби за одну ніч минули цілих два тижні! Ми славили Бога. Жінка повністю одужала і повернулася додому.

Я вірю, що Бог зцілив цю жінку, щоб допомогти їй, але також для того, щоб зміцнити мою віру та віру інших людей.

Книга «Велика боротьба» повідомляє: «Багато мудреців світу вважають, що молитва не є необхідною. Учені твердять, що на молитву неможливо отримати відповіді, що це було б порушенням законів природи - чудом, а чудес на світі не буває. Усесвіт, кажуть вони, керується твердо встановленими законами, і навіть Сам Бог не може нічого робити всупереч цим законам. Отже, вони вважають, що Бог зв'язаний Своїми ж законами, ніби дія Божественних законів виключає можливість прояву Божественної свободи. Таке вчення суперечить свідоцтву Писань. Хіба Христос і Його учні не творили чудес? Милосердний Спаситель живий і сьогодні, і Він так само готовий вислухати молитву віри, як і тоді, коли жив серед людей на Землі. Природне з'єднується з надприродним. Це частина плану Божого - давати у відповідь на наші молитви віри те, чого Він не зміг би дати, якби ми не звернулися до Нього» (с. 525).

Бог творить чудеса.

Прийдіть до Нього зі словами хвали: «Хваліть Бога в святині Його; хваліте Його на могутнім Його небозводі. Хваліте Його за чини могутні Його, хваліте Його за могутню величність Його!» (Псал. 150:1, 2).

# 23 БЕРЕЗНЯ

## ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

*«Коли сядеш хліб їсти з володарем, то пильно вважай, що перед тобою, - і поклади собі в горло ножа, якщо ти ненажера: не жадай його ласощів, бо вони - хліб обманливий!» (Прип. 23:1-3).*

Якщо ви страждаєте від надлишкової маси тіла і намагаєтеся привести її в норму, не думайте, що для цього необхідно просто зменшити споживання калорій, оскільки калорії, що надходять з різних продуктів, засвоюються неоднаково.

Наприклад, наш організм здатний ефективно накопичувати калорії, що надходять з їжею тваринного походження. Тому якщо ви у великій кількості вживаєте багату жирами їжу, то повинні мати достатнє фізичне навантаження, щоб підтримувати масу тіла в нормі.

А ось калорії з білкових продуктів засвоюються і переробляються нашим організмом повністю, продукти розпаду виводяться швидко, і відкладення жирів не відбувається. Звичайно, якщо ви вживаєте занадто велику кількість протеїнів, це збільшує навантаження на печінку й нирки і призводить до їхньої посиленої роботи. Однак надлишок протеїну в організмі зазвичай не веде до ожиріння.

Калорії, що надходять з вуглеводами, також майже не накопичуються, тому що інтенсивність обміну речовин при засвоєнні вуглеводів набагато вища, ніж при засвоєнні жирів. При проведенні досліджень за допомогою радіоактивних маркерів було встановлено, що організм перетворює в жирові відкладення менше 1 % вуглеводів. Навіть коли людина вживала вуглеводи у великих кількостях, вони зазвичай спалювалися в метаболічних процесах.

В 1 г жиру міститься дев'ять калорій, а в 1 г протеїну або вуглеводів - усього чотири калорії. Тому намагайтеся уникати вживання їжі тваринного походження, тому що калорії, що надходять з нею, перетворюються на зайві кілограми.



У тексті Прип. 23:3 міститься порада щодо харчування: «...Не жадай його [володаря] ласощів, бо вони - хліб обманливий!». І це правильно! Більша частина таких страв є їжею тваринного походження, а ці калорії, як ми вже з'ясували, легко накопичуються в організмі.

Гріх також оманливий. Він може мати красивий вигляд і бути приємним на смак, але від наслідків гріха значно складніше позбутися, ніж від зайвих кілограмів.

У книзі «Основи здорового харчування» сказано: «Крупи, фрукти, горіхи та овочі - ось харчування, призначене для нас нашим Творцем. Ці продукти, приготовлені найпростішим і природним способом, є найбільш корисною і поживною їжею. Вони дають силу, витривалість, енергію і ясність мислення, чого не може дати більш складна і збудлива їжа» (с. 81).

Рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) щодо харчування виражені в наступних принципах:

1. Вживайте поживну їжу, в основі якої різноманітні продукти в основному рослинного, а не тваринного походження.
  2. Декілька разів на день їжте хліб, зернові продукти, макаронні вироби, рис або картоплю.
  3. Кілька разів на день вживайте різноманітні овочі та фрукти, переважно місцеві й у свіжому вигляді (не менше 400 г в день, за винятком картоплі).
  4. Підтримуйте масу тіла в рекомендованих межах (індекс маси тіла від 20 до 25) завдяки помірним фізичним навантаженням, бажано щоденним.
  5. Контролюйте споживання жирів (не більше 30 % добової енергії) і замінійте більшу частину насичених жирів ненасиченими рослинними оліями.
  6. Замініть жирні м'ясо та м'ясні продукти квасолею, бобами, сочевицею, рибою, птицею або нежирним м'ясом.
  7. Вживайте молоко і молочні продукти (кефір, кисле молоко, йогурт і сир) з низьким вмістом і жиру, і солі.
  8. Вибирайте такі продукти, у яких мало цукру, і їжте менше рафінованого цукру, обмежуючи вживання солодких напоїв і солодоців.
  9. Вибирайте їжу з низьким вмістом солі. Кількість споживання солі має бути не більше однієї чайної ложки (6 г) на день, включаючи сіль, що міститься в хлібі й оброблених, в'ялених, копчених або консервованих продуктах. (Там, де нестача йоду набула ендемічного характеру, має проводитися обов'язкове йодування солі).
  10. Готуйте їжу безпечним і гігієнічним способом. Зменшити кількість жирів допомагає приготування їжі на пару, випічка, варіння або обробка в мікрохвильовій печі.
- Стежте також за своєю моральною дієтою, «бо заплата за гріх - смерть» (Римл. 6:23

# ДЛЯ НОТАТОК:

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

# ДЛЯ НОТАТОК:



A series of 20 horizontal dotted lines spaced evenly down the page, intended for taking notes.

