|  |  |
| --- | --- |
| 1:Macintosh HD:Users:admin:Desktop:COVER 3 Thumbnail.001-001.jpgrs/a卺䵭¤ | **Весть Христа для последнего времени – т. 3** |
| 2:BASES 2 y Sobrantes:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.001-001_tn.jpg | **Используй или потеряешь** |
| 3:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.002-001_tn.jpg | Трехангельская весть начинается знакомыми словами: **« И увидел я другого Ангела, летящего по средине неба, который имел вечное Евангелие,**  |
| 4:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.003-001_tn.jpg | **… чтобы благовествовать живущим на земле и всякому племени и колену, и языку и народу**» **(Отк. 14:6).** Заметьте – первая часть вести, первое, о чем она говорит, - это вечное Евангелие. Все, что затем следует, -поклонение Создателю, час суда, падение Вавилона, терпение святых – построено на вечном Евангелии. Евангелие стоит в начале. И Евангелие – это великая весть о том, что мы спасены через жизнь и смерть Христа. Это основная истина, за которой следует все остальное.  |
| 5:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.004-001_tn.jpg | Вечная жизнь основана на Христе, Который пришел в этом мир и прожил совершенную жизнь, жизнь, которую мы прожить не можем. И по удивительному провидению Евангелия мы получаем по вере эту жизнь – Его жизнь, – данную нам, как будто она наша собственная.  |
| 6:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.005-001_tn.jpg | Елена Уайт очень точно сказала об этом в книге «Путь ко Христу», с. 62: «**По своей греховности и порочности мы не в силах в совершенстве исполнять святой закон. У нас нет своей праведности, которая могла бы удовлетворить требованиям закона Божьего…** |
| 7:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.006-001_tn.jpg | **… Но Христос открыл нам путь ко спасению.**  |
| 8:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.007-001_tn.jpg | **Он жил на земле среди таких же испытаний и искушений, с какими встречаемся и мы, однако Его жизнь была безгрешной.**  |
| 9:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.008-001_tn.jpg | **Он умер за нас, и сегодня Он желает освободить нас от грехов и дать Свою праведность.**  |
| 10:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.009-001_tn.jpg | **Если вы отдаете себя Ему и принимаете Его как своего Спасителя, тогда, несмотря на все свои грехи,...**  |
| 11:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.010-001_tn.jpg | **... считаетесь праведными благодаря Его заслугам и приобретаете характер Христа...**  |
| 12:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.011-001_tn.jpg | **...Бог принимает вас так, как будто вы никогда не грешили».** Да, это вечное Евангелие, не так ли? Говорите о благой вести! Неважно, каким было наше прошлое, неважно, какие ошибки совершили мы 20 лет или даже 20 минут назад, мы можем обрести мир, уверенность и надежду во Христе. Не из-за нас самих, но на самом деле вопреки нам самим. Мы можем быть спокойны не благодаря своим трудам, но благодаря совершенной работе Христа ради нас. |
| 13:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.012-001_tn.jpg | Но значит ли это, что дела не играют никакой роли в христианской жизни? Я думаю, мы все знаем ответ. Борьба для христиан касается не вопроса, играют ли дела какую-то роль или нет. Конечно, играют. Вместо этого вопрос, который способствовал появлению протестантской реформации, следующий: какова роль дел в христианской жизни? Да, мы должны совершать добрые дела. Но если они не могут спасти нас, в чем их суть?  |
| 14:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.013-001_tn.jpg | В этом деле нам нужно позволить Слову говорит к нам, не так ли? И послание Иакова очень ясно об этом говорит: «Видишь ли, что вера содействовала делам его (Авраама), и делами вера достигла совершенства?» (Иак. 2:22). Пожалуйста, не упустите этот момент. Да, дела не могут спасти нас. Мы это знаем. Мы спасены тем, что Христос сделал для нас. Но по-прежнему играют важную роль. Какую роль? Что говорит Иаков? «Понимаете ли вы, что вера действует вместе с делами, и через дела вера становится совершенной?» Дела помогают вере стать совершенной. Итак, через дела – через жизнь доверия Богу – мы можем возрастать в вере. Другими словами, вера укрепляется, когда мы упражняем ее. |
| 15:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.014-001_tn.jpg | ИЛЛЮСТРАЦИЯ: Мы все слышали историю о человеке, который по канату пересек Ниагарский водопад и некоторые другие глубокие и крутые пропасти. Когда он спросил кого-то: «Веришь ли ты, что я могу пересечь это?», человек ответил: «Конечно, я верю». Но когда смельчак сказал: «Хорошо, а хочешь ли ты, чтобы я перенес тебя на другую сторону?», человек был уже не так уверен в этом.  |
| 16:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.015-001_tn.jpg | А теперь позвольте спросить вас: **какой христианин не испытывал то время, когда его вера росла через работу, через упражнение этой веры?** Это принцип, который работает и в физическом, и в духовном аспектах. Используй его или потеряешь. |
| 17:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.016-001_tn.jpg | Да, нас учили «**Ибо благодатью вы спасены через веру, и сие не от вас, Божий дар:**  |
| 18:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.017-001_tn.jpg | **не от дел, чтобы никто не хвалился. Ибо мы - Его творение, созданы во Христе Иисусе на добрые дела,**  |
| 19:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.018-001_tn.jpg | **…которые Бог предназначил нам исполнять… ” (Еф. 2:8-10).** Вера – это дар от Бога, но что пользы в этом, если вы не используете этот дар? В действительности, я могу сказать, что выбор зачастую определяет нашу судьбу. Очень жестко сказано? На самом деле, как мы уже увидели в текстах, выбор, наш выбор, может определить нашу вечную участь – вечную жизнь или вечную смерть.  |
| 20:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.019-001_tn.jpg | ИЛЛЮСТРАЦИЯ: человек хотел сбросить вес, но не был особо предприимчив, чтобы сделать что-нибудь для избавления от лишних килограммов. Молитва Богу, чтобы Тот убрал лишние калории из его сливочного мороженого со сливками и феттуччини не помогла. Его жена, зная, что он хочет похудеть, купила ему беговую дорожку с электронным управлением. Вам бы понадобилась степень программиста, чтобы разобраться, как она работает. Замечательный подарок. Но что же случилось? Подарок не принес человеку особой пользы, потому что, как вы догадались, он не использовал его.  |
| 21:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.020-001_tn.jpg | Эта проповедь о здоровье, о заботе над нашим храмом тела, потому что наши тела – это дар от Господа, так же, как и вера. А откуда, вы думаете, вы появились? Мы ведь не создали себя сами? И мы не эволюционировали случайно, как многие верят. Нет, мы здесь, потому что Бог дал нам дар жизни, и эта жизнь существует в наших физических телах. Мы не верим в бессмертие и сознание души, которая существует отдельно от тела. Мы состоим из плоти и костей. Разрушьте их – и человека не станет.  |
| 22:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.021-001_tn.jpg | Поэтому так же, как нам нужно упражнять нашу веру, нам нужно упражнять наше тело. Хотя дела не могут спасти нас и не могут дать нам вечной жизни, они могут помочь нашей вере быть совершенной. Точно так же, как и тренировка тела не может дать нам вечной жизни, она может улучшить наше существование на этой земле. А кто этого не хочет? Есть ли кто-то, кто не хочет чувствовать себя лучше, спать лучше, быть в лучшей форме? И есть только один способ – это упражнения.  |
| 23:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.022-001_tn.jpg | ИЛЛЮСТРАЦИЯ: позвольте мне рассказать вам историю, которая поможет мне проиллюстрировать эту идею. В возрасте 91 года Грейс активно играла в теннис, поднимала тяжести и ходила. Да, в 91 год. 51 год до этого, однако в возрасте 40 лет, ее состояние было совсем другим. Во время катания на лыжах ее позвоночник был сильно поврежден, и со временем боль все усиливалась. Ее доктор сказал ей, что не может ей помочь, потому что она «слишком стара». Позднее ей диагностировали эмфизему, а также у нее были трудности с дыханием. Она быстро уставала и боялась, что никогда больше не сможет подняться по ступеням. Доктор не оставил ей никакой надежды.  |
| 24:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.023-001_tn.jpg | Качество ее жизни было низким и становилось все хуже и хуже. Грейс, однако, была сильной женщиной, и она решила пройти программу упражнений, предложенную в местном медицинском центре. В течение шести недель три раза в неделю, по 2-3 часа в день. Она поднимала тяжести, бегала на дорожке, крутила педали велосипеда. Даже когда у нее была боль и хотела ничего делать, она не сдавалась. В конце концов, ее дыхание восстановилось, и боль в спине исчезла. Она смогла проходить небольшие расстояния – и все еще была полна энергии! Ее доктор сказал, что никогда не видел таких улучшений у людей ее возраста. Грейс улучшила свое здоровье благодаря упражнениям.  |
| 25:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.024-001_tn.jpg | В этом нет ничего нового. Даже Адам и Ева в Эдеме не сидели за столом целый день, не печатали на клавиатуре и не щелкали мышкой. В раю до падения они работали в саду, и это было отличным видом физической нагрузки. **“И взял Господь Бог человека, [которого создал,] и поселил его в саду Едемском, чтобы возделывать его и хранить его. ” (Быт. 2:15).** Возделывать и хранить. Мы не знаем точно, каким был тот сад по сравнению с современными, но я уверен, что они не должны были переживать о вредителях, которые портят томаты или заползают в ухо ягненка. Но это была работа, физический труд.  |
| 26:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.025-001_tn.jpg | В контексте этой работы в Едемском саду Елена Уайт написала: «**Владыка Вселенной мог дать им все богатства, но они не должны были быть только потребителями …**  |
| 27:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.026-001_tn.jpg | **…Полезные занятия были для них благословением, укрепляли тело, развивали характер и умудряли.”— Воспитание, с. 21.** Совершенные существа, сотворенные совершенным Богом, живут в совершенном мире. И все же, неужели им нужны упражнения для укрепления их тел? Что это говорит нам о нас и нашей нужде в упражнениях, особенно учитывая то, что далеко не идеальные существа и не живет в идеальном мире? Это говорит, что мы нуждаемся в этом еще больше. |
| 28:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.027-001_tn.jpg | Истинная нагрузка – это форма физической активности, спланированной, структурированной, повторяющейся с целью улучшить здоровье и свое самочувствие. И хотя все упражнения – это физическая активность, не любая физическая активность – это упражнения. Вождение машины – тоже ведь физическая активность, не так ли? Но вы не можете сказать, что двухчасовая дорога заменяет вам двухчасовую тренировку.  |
| 29:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.028-001_tn.jpg | Изучение ясно демонстрирует, что регулярные нагрузки несут большие преимущества в здоровье. Люди, которые занимаются упражнениями по 7 часов в неделю, на 40% меньше подвержены риску умереть, не дожив до старости, чем те, кто тратим на это менее 30 минут в неделю. Риск снижается, даже если тратить два с половиной часа в неделю на аэробику средней нагрузки. |
| 30:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.029-001_tn.jpg | Многие из нас знают, что заболевания сердца и инсульт – две главные причины смерти по всему миру. Кто из нас не слышал и не знает о случаях смерти от сердечного приступа или серьезных последствиях инсульта? В западном мире сердечно-сосудистые болезни – это бич современности. И в некоторых местах, где причиной этому становятся вредные привычки, ситуация становится все хуже и хуже.  |
| 31:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.030-001_tn.jpg | Эти исследования показывают, что значительное уменьшение риска сердечно-сосудистых заболеваний происходит тогда, когда у человека есть физическая нагрузка, равная двум с половиной часам в неделю физической активности средней сложности. Факты таковы, что чем больше физической активности, по часу в день, тем больше результат уменьшения риска сердечно-сосудистых заболеваний. Другими словами, упражнения помогут нам сократить риск сердечных приступов и инсультов.  |
| 32:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.031-001_tn.jpg | Также, когда мы стареем, нужно обратить внимание на вопрос, насколько сильны наши кости. Уменьшение прочности костей можно замедлить с помощью физической активности, начиная от получаса в неделю и до 5 часов в неделю. Исследования по предотвращению переломов шейки бедра показывают, что физическая нагрузка от 2 до 5 часов в неделю снижает этот риск.  |
| 33:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.032-001_tn.jpg | Существует проблема, которая называется метаболическим синдромом. Это состояние, в котором у людей одновременно высокое давление, широкая талия, очень мало здорового жира в крови и нарушена усвояемость глюкозы, или сахара. Какая смесь! Исследования показывают, однако, что людям с метаболическим синдромом могут помочь упражнения, диета и надлежащее лечение.Те, кто регулярно занимались по крайней мере 2-2.5 часа в неделю, снизили риск развития диабета 2 типа по сравнению с неактивными людьми.  |
| 34:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.033-001_tn.jpg | Очень полный человек успешно сбросил вес. Когда его спросили, как он это сделал, он ответил: «Я ел меньше, а двигался больше». Хотя методы, которые он использовал, не совсем просты, он встал на правильный путь. |
| 35:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.034-001_tn.jpg | Истина в том, что многие из нас просто много едят и мало двигаются. Лишний вес и ожирение случаются тогда, когда калорий, получаемых из еды и напитков, больше, чем тратиться на самом деле. Вы потребляете больше, чем сгорает. И куда же идут излишки? В воздух? Нет, все идет в кишечник, в ноги, бедра и икры. Посмотрите вокруг, и вы поймете, что я имею в виду.  |
| 36:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.035-001_tn.jpg | В чем же хорошая новость? Исследования показывают, что за год – всего один год – можно достичь стабильного веса с помощью двухчасовых прогулок в неделю со скоростью 5 километров в час. Это важный фактор в определении, может ли человек получить нормальный вес и избавиться от лишнего.  |
| 37:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.036-001_tn.jpg | Не пропустите то, о чем я сказал. Через двухчасовые прогулки в неделю со скоростью 5 километров в час вы можете сделать многое. Хотя это, конечно, не занятия в лагере для новобранцев, не так ли?  |
| 38:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.037-001_tn.jpg | Суть в том, что когда мы говорим об упражнениях, мы не говорим об Олимпийских играх. Мы не говорим о забеге в Бостонском марафоне. Мы говорим о том, что реально, об умеренной нагрузке. Это то, в чем мы нуждаемся.  |
| 39:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.038-001_tn.jpg  | И, пожалуйста, преимущества для здоровья от физической активности намного перевешивают риск получить травму и оказывают эффект практически для каждого. Конечно, люди с хроническими заболеваниями должны проконсультироваться со своими лечащими врачами о типе и количестве нагрузки. Когда нагрузка соответствует способностям человека, она безопасна. Другими словами, если вы хотите отсрочить свои похороны, занимайтесь регулярно!  |
| 40:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.039-001_tn.jpg | Физические упражнения обычно делят на три группы, которые имеют разный эффект на тело. **Упражнения на гибкость** – растяжка, расширяет диапазон движений мышц и суставов.  |
| 41:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.040-001_tn.jpg | **Аэробные упражнения –** велосипед, плаванье, ходьба, скалолазание, гребля, бег, игра в теннис – фокус находится на повышении сердечнососудистой выносливости; аэробные упражнения с тяжестями, такие как ходьба, альпинизм и бег, увеличивают прочность костей.  |
| 42:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.041-001_tn.jpg | **Упражнения с сопротивлением,** например, силовая тренировка, улучшают силу мышц и уменьшают потерю костной массы, связанную с менопаузой.  |
| 43:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.042-001_tn.jpg | Если вы не занимались долгое время и хотите начать, необходимо поговорить со своим лечащим врачом. Но если ваши упражнения состоят из того, что вы подносите вилку ко рту или переключаете телевизор, вы обязаны перед собой, своей семьей и Господом начать заниматься.  |
| 44:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.043-001_tn.jpg | Все мы разные, и у нас есть разные потребности. Но руководство по физкультуре для американцев 2008 года рекомендует проводить два с половиной часа в неделю в физической активности. Это правило важно для всего мира. Два с половиной часа в неделю? Разделите это на семь дней в неделю - шесть, если учитывать покой в субботу, - тогда что получается? Мы говорим о 30 минутах в день хороших, энергичных упражнений как минимум. Надлежащим образом и последовательно, это может изменить вашу жизнь.  |
| 45:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.044-001_tn.jpg | Откуда мы знаем интенсивность нашего упражнения? Как правило, человек, делающий аэробные упражнения средней интенсивности, может поддерживать беседу во время деятельности. Человек, занимающийся быстрыми и интенсивными упражнениями, не может сказать больше нескольких слов, не останавливаясь для дыхания. Хотя физическая активность имеет множество преимуществ для здоровья, травмы и других неблагоприятные события действительно иногда происходят. Наиболее распространенные травмы связаны с опорно-двигательным аппаратом - вы знаете, костями, суставами, мышцами, связками и сухожилиями.  |
| 46:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.045-001_tn.jpg | Другие проблемы, такие как перегрев и обезвоживание, могут произойти в процессе активности. Вот почему вы должны избегать обезвоживания и не переусердствовать. Хорошей новостью является то, что научные данные показывает, что надлежащая физическая активность является безопасной почти для всех и что польза для здоровья от физической активности значительно перевешивают возможный риск. В этом есть отличие от некоторых фармацевтических реклам, которые мы видим по телевизору или в журналах, не так ли? После того как они расписывают чудеса препарата в лечение одного недуга или другого, они проводят остаток времени, предупреждая о побочных эффектах: может вызвать головокружение, слепоту, внутреннее кровотечение, почечную недостаточность, рвоту, мысли о самоубийстве и т.д. Хотя лекарства иногда необходимы, кажется, что в некоторых случаях вам лучше иметь дело с одной болезнью, чем с некоторыми из побочных эффектов после эффективного лечения.  |
| 47:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.046-001_tn.jpg | Но есть одно лекарство, которое творит чудеса и не имеет неприятные побочные эффекты. Да, это упражнения. И опять же, вы не должны быть марафонцем. В самом деле, некоторые исследования показывают, что умеренные физические нагрузки даже лучше, чем слишком интенсивные. Что говорит Библия? "Кротость ваша да будет известна всем человекам" (Фил 4:5). Пусть этот принцип распространяется и на тренировки. |
| 48:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.047-001_tn.jpg | Во всяком случае, нынешнее руководство по физкультуре для американцев поощряет человека тратить, по крайней мере, два с половиной часа в неделю в физической активности умеренной интенсивности, например, быстрая ходьба. Некоторые врачи, не без оснований, поощряют быструю ходьбу, а не бег или бег трусцой. Прогулки нравится многим, потому что это может быть сделано практически в любое время или в любом месте. Это весело, удобно, недорого и можно наслаждаться в одиночку или с друзьями. Это не требует специального оборудования. Удобная обувь и одежда - это все, что вам нужно. Оживленная ходьба приводит к минимальному количеству травм и одновременно тренирует большинство мышц и систем организма. Она стимулирует выброс эндорфинов, которые поднимают настроение и улучшают ​​отношение к жизни.  |
| 49:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.048-001_tn.jpg | Более 150 лет назад Елена Уайт сказала: **«Ходьба везде, где это возможно, - самое лучшее упражнение, потому что при ходьбе все мышцы приходят в действие.** - **The Health Reformer , 1 июля, 1872.** Однажды одного эксперта в области здоровья, который больше советовал быстро ходить, а не бегать, спросили: «Есть ли наиболее подходящее время для бега?» «Ну, да - ответил он, - когда за вами гонится медведь».  |
| 50:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.049-001_tn.jpg | Ходьба, бег, что угодно – пора большинству из нас встать с дивана, оторваться от телевизора и начать двигаться. Носите легкую одежду, которая даст вам максимальную свободу движений и подойдет к климатическим условиям. Если на улице 85 градусов по Фаренгейту, вы же не будете одеваться, как если бы было 30, не так ли? Кроме того, если вы занимаетесь в городском районе, используйте яркие одежды и отражающие материалы для безопасности. Быть сбитым машиной вряд ли будет полезным для здоровья!  |
| 51:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.050-001_tn.jpg | Упражнения производят тепло, так что лучше одеваться слоями, которые могут быть сняты, как только начинаешь потеть. Если очень холодно, закройте лицо или наденьте шарф, чтобы воздух прогревался до того, как он попадет в легкие. Шапка или повязка защитит уши, которые уязвимы для обморожения. Очень важно носить защитную одежду, например, шлемы, запястья и наколенники при участии в физической деятельности, которые могут привести к травмам, в том числе езда на велосипеде, катание на скейтборде и роликах.  |
| 52:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.051-001_tn.jpg | Ноги держат вес всего тела; поэтому очень важно, чтобы обувь была удобной, хорошо прилегающей и поддерживающей. Ищите спортивную обувь с впитывающей стелькой соответствующего размера, твердой и аккуратной модели, гибкую, воздухопроницаемую и имеющую хорошую шнуровку, чтобы вы могли затянуть ее без деформации ваших ног.  |
| 53:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.052-001_tn.jpg | Еще так много можно сказать о пользе для здоровья умеренных физических нагрузок. Каждая часть вашего тела почувствует пользу от этого. И дело в том, что во многих случаях упражнения - это сильный стимулятор настроения. Они просто заставляют вас чувствовать себя лучше психически. Мы физические существа, и нам было дано физическое тело. Но, как и в случает с верой, принцип остается: ​​использовать тело или потерять его.  |
| 54:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.053-001_tn.jpg | Хотя в этих словах Исайя имел в виду нечто большее, нам стоит взглянуть на них и подумать о том, что Бог – источник нашего существования и силы: **Он дает утомленному силу, и изнемогшему дарует крепость.****Утомляются и юноши и ослабевают,**  |
| 55:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.054-001_tn.jpg | **…** **и молодые люди падают, а надеющиеся на Господа обновятся в силе…** |
| 56:THMBNAIL 2:02 Use It or Lose It.055-001_tn.jpg |  **... поднимут крылья, как орлы, потекут - и не устанут, пойдут - и не утомятся. (Ис. 40:29-31).** |
| 57:THUMBNAILS 4:04 Environments.063-001_tn.jpg |   |

*Artwork designed by www.Evangelia.co*