|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1  :Macintosh HD:Users:admin:Desktop:COVER 3 Thumbnail.001-001.jpgrs/a卺䵭¤ | | **Весть Христа для последнего времени – т. 3** |
| 2  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.001-001_tn.jpg | | **Хлеб жизни** |
| 3  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.002-001_tn.jpg | Иллюстрация: Может быть, большинство из вас не автомобильные фанатики. А, может быть, вы им являетесь. Но в любом случае, давайте предположим на минуту, что вы обожаете автомобили. Вы обожаете автомобили, особенно быстрые спортивные автомобили, и вы только что стали владельцем спортивного автомобиля вашей мечты. | |
| 4  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.003-001_tn.jpg | Даже самая маленькая деталь с тщательностью продумана, от формы и размера педали газа до указателя уровня масла - ничего не сделано случайно. | |
| 5  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.004-001_tn.jpg | Снаружи идеально сделаны двери и крылья. Отделка сверкает совершенством. Вы открываете капот и встречаетесь с двигателем, который сделан с мастерством швейцарских часов. При открытии двери автомобиля вы смакуете запах мягкой тонкой кожи. Когда вы погружаетесь в чудесное мягкое сиденье и поворачиваете ключ зажигания, чтобы завести двигатель, вы слышите урчание мощного двигателя. Настал момент, когда вы понимаете, что этот автомобиль - ваш - для езды. | |
| 6  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.005-001_tn.jpg | Вы заводите двигатель и отправляетесь в путь. Машина идет как по маслу. Двигатель урчит и ревет, и вы откинулись в мягкую кожу плюшевых сидений. Поездка удивительна. Автомобиль – это все, что вы хотели, и даже больше. | |
| 7  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.006-001_tn.jpg | Тем не менее, спустя несколько часов райского удовольствия вы замечаете, что указатель уровня топлива приближается к нулю, так что вы подъезжаете к первой АЗС, которую видите. Глядя в руководство по эксплуатации, вы видите, что производитель рекомендует только премиум топливо для двигателя. Однако вы решаете, что подойдет любой тип топлива и заливаете обычное вместо премиум. В конце концов, думаете вы, они выглядят и пахнут одинаково. Позже, когда вы проверяете моторное масло, вы добавляете в него небольшое количество воды! После этого, как вы думаете, сколько продлится работа автомобиля вашей мечты? | |
| 8  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.007-001_tn.jpg | Да, это сумасшествие. Но эта история в некотором смысле представляет собой то, что многие из нас делают, но не с автомобилями. Мы делаем это с нашими телами. Да, наши тела гораздо красивее и сложнее, чем тонкий механизм машины, созданный людьми. Как и спортивному автомобилю, нашим телам нужно топливо для поддерживания нашей жизни, и это топливо поступает из пищи, которую мы едим. | |
| 9  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.008-001_tn.jpg | Сбалансированная диета, состоящая из лучших продуктов, обеспечит необходимые питательные вещества, необходимые для роста, функционирования и энергии. Если мы выбираем некачественные продукты или не едим достаточно хорошие продукты, тело будет страдать так же, как и автомобиль от неправильного топлива в баке и воды в бензине. Слишком много пищи может привести к ожирению, и чрезмерное количество некоторых питательных веществ может привести отравлению. | |
| 10  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.009-001_tn.jpg | Хорошей новостью является то, что большинство из нас имеют доступ к продуктам хорошего здорового питания.  При каждом приеме пищи можно наслаждаться изобилием питательного, цельнозернового хлеба и круп наряду с богатыми, сочными фруктами и овощами, содержащими обильное количество витаминов, минералов, пищевых волокон и фитохимических веществ. | |
| 11  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.010-001_tn.jpg | Наслаждайтесь необходимыми жирами в хрустящих орехах и семенах, кальцием для костей из обезжиренного или соевого молока и здоровыми белками из бобовых (фасоль, горох и чечевица), умеренно приправленных травами и небольшим количеством соли, сахара и растительным маслом. | |
| 12  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.011-001_tn.jpg | Эти питательная, полезная для организма пища, потребляемая ежедневно в соответствующих количествах, поможет снизить риск развития рака, ишемической болезни сердца, гипертонии, кишечных заболеваний, ожирения и остеопороза. На самом деле трудно придумать, какому органу не может помочь хорошая диета. С хорошей диетой невозможно проиграть, но только выиграть. | |
| 13  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.012-001_tn.jpg | Вернемся к книге Бытие, к созданию нашего мира. Вопреки распространенному мнению сегодня, наш мир возник не случайно. Мы не космическая случайность, не продукты слепых сил, которым нет дела до нас. Слово Божье учит нас совсем другому. Оно ничего не говорит о случайности или случайных мутаций и т.п. Даже самое поверхностное чтение Библии показывает, что Бог продумал все относительно нашего создания. Ничего не было оставлено на волю случая. В том числе и наша пища. | |
| 14  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.013-001_tn.jpg | Посмотрите, что говорится об этом. Был третий день Творения. Бог создал сушу, землю, отделяя ее от вод, которые покрывали планету. "**И назвал Бог сушу землею, а собрание вод назвал морями. И увидел Бог, что это хорошо.**" (Быт 1:10). Земля, почва, суша, на которой мы существуем, теперь находилась на месте. Но, как мы знаем, мы не можем есть грязь. Мы не можем есть камни. Было необходимо что-то еще. | |
| 15  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.014-001_tn.jpg | Если вы внимательно прочитаете эти стихи, вы заметите, что пока не упоминается о жизни на Земле. Просто вода, земля и воздух. А какова первая форма жизни, которую Бог сотворил? Давайте прочитаем. **“И сказал Бог: да произрастит земля зелень, траву, сеющую семя [по роду и по подобию ее, и] дерево плодовитое** | |
| 16  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.015-001_tn.jpg | **приносящее по роду своему плод, в котором семя его на земле. И стало так.** | |
| 17  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.016-001_tn.jpg | **И произвела земля зелень, траву, сеющую семя по роду [и по подобию] ее, и дерево [плодовитое]** | |
| 18  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.017-001_tn.jpg | **приносящее плод, в котором семя его по роду его [на земле]. И увидел Бог, что это хорошо.** | |
| 19  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.018-001_tn.jpg | **И был вечер, и было утро: день третий.” (Быт. 1:11-13).** Первыми живыми существами были растения и деревья. Подумайте о том, как это важно и необходимо для нашего существования. Мы не смогли бы выжить без этого, не так ли? Таким образом, до сотворения людей эти формы жизни уже существовали на земле. | |
| 20  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.019-001_tn.jpg | Большинство из нас слышали вопрос: "Что появилось раньше - курица или яйцо?" В нашем случае намек не на курицу или яйца, но на другие виды жизни, которые образуют семена. Они были созданы Богом одновременно. Это единственно разумный ответ, не так ли? Как могло появиться семя без дерева? Или как бы возникло дерево без семени, из которого он вырос? Вы не можете получить одно без другого, не так ли? Вот почему Бог создал их сразу, как говорится в Библии. | |
| 21  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.020-001_tn.jpg | А теперь пропустим несколько дней сотворения и подойдем к шестому дню, творению человека. **“И сотворил Бог человека по образу Своему, по образу Божию сотворил его; мужчину и женщину сотворил их.” (Быт. 1:27).** | |
| 22  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.021-001_tn.jpg | Что говорит Бог человеку относительно того, что они должны есть? **“И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле,** | |
| 23  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.022-001_tn.jpg | **и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя; - вам сие будет в пищу; 30а всем зверям земным,** | |
| 24  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.023-001_tn.jpg | **и всем птицам небесным, и всякому [гаду,] пресмыкающемуся по земле, в котором душа живая,** | |
| 25  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.024-001_tn.jpg | **дал Я всю зелень травную в пищу. И стало так.” (Быт. 1:29, 30).**  Да, все было приготовлено для Адама и Евы, чтобы, когда они были созданы. Бог не собирался поселить их на земле и оставить без еды. И, таким образом, у Адама и Евы, также как и у животных и птиц, была своя еда. | |
| 26  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.025-001_tn.jpg | И что потом? **“И увидел Бог все, что Он создал, и вот, хорошо весьма. И был вечер, и было утро: день шестой.** | |
| 27  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.026-001_tn.jpg | **Так совершены небо и земля и все воинство их.** | |
| 28  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.027-001_tn.jpg | **И увидел Бог все, что Он создал, и вот, хорошо весьма. И был вечер, и было утро: день шестой** | |
| 29  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.028-001_tn.jpg | **И совершил Бог к седьмому дню дела Свои, которые Он делал, и почил в день седьмый от всех дел Своих, которые делал,** | |
| 30  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.029-001_tn.jpg | **И благословил Бог седьмой день, и освятил его, ибо в оный почил от всех дел Своих, которые Бог творил и созидал” (Быт. 1:31–2:3).** Какая красивая и совершенная картина нашего сотворения! Какой контраст с моделью теории эволюции! | |
| 31  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.030-001_tn.jpg | Дело в том, что Бог создал наш мир со всем, что нам нужно для хорошего здорового питания. Конечно, после этого грех пришел в этот мир, и мир страдает от него. Есть голод, и мор, и бедность. Мы все это знаем. Но все же ключевые и важные ингредиенты для хорошего питания у нас есть, если мы сделаем правильный выбор в их пользу. Печально, но многие люди думают, что выбрать хорошего питания трудно, а понять это еще сложнее. Но это не так. Обе задачи на самом деле очень просты. | |
| 32  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.031-001_tn.jpg | Давайте начнем с "ознакомительной" части. Наши тела получают необходимые питательные вещества из пищи, когда она переваривается и усваивается в поразительном процессе, который начинается во рту, потом в желудке, затем в тонком кишечнике, и, наконец, в толстой кишке.  Питательные вещества, в которых наш организм нуждается, включают в себя: | |
| 33  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.032-001_tn.jpg | **Углеводы:** Наибольшая часть нашего рациона должна из углеводов в нерафинированной форме, насколько это возможно. Цельные зерна, бобовые, фрукты и овощи богаты углеводами.  **Белки:** Каждая клетка в организме содержит белки. Для ремонта тканей и их роста необходимы белки. В то время как почти все продукты содержат некоторое количество белка, особенно хорошим источником являются молоко, яйца и другие продукты животного происхождения. Бобовые являются отличными источниками растительных белков.  **Жиры:** Они являются концентрированным источником энергии. Зачастую мы получаем слишком много жира из нашего рациона, потому что нам нравится вкус, который он придает продуктам, например, при сравнении картофеля фри и вареного или печеного картофеля. У картофеля фри, возможно, и приятный вкус, но это не самая здоровая пища для вас.  **Витамины.** | |
| 34  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.033-001_tn.jpg | **Водорастворимые**  **Минералы**  **Микроэлементы**  **Антиоксиданты и фитохимические соединения.** Эти вещества защищают организм от болезней и некоторых признаков старения. Они есть в цельных зернах, фруктах, овощах и орехах. | |
| 35  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.034-001_tn.jpg | Есть пять основных групп продуктов. Когда мы едим пищу, разумно подобранную в соответствующих количествах из всех пяти групп, мы будем восполнять свои насущные потребности в питательных веществах. Вот эти пять групп: | |
| 36  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.035-001_tn.jpg | **Зерновые и злаковые:** Они должны быть основой нашего рациона. Они включают в себя весь зерновой хлеб, макаронные изделия, рис и кукурузу. Они богаты клетчаткой и сложными углеводами, а также массой витаминов и минералов, когда приготовлены из нерафинированных (неочищенных) продуктов. В зависимости от возраста, веса и деятельности человека, следует употреблять каждый день от 6 до 12 порций из этой группы. | |
| 37  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.036-001_tn.jpg | **Фрукты и овощи:** Эти продукты включают в себя разнообразие цветов, ароматов и текстур, и это самые богатые источники защитных фитохимических элементов, антиоксидантов и многочисленных витаминов и минералов. В зависимости от размеров тела, возраста и уровня активности ежедневно следует употреблять, по крайней мере, от 5 до 10 порций этих продуктов. Многие люди предпочитают фрукты овощам, но нам нужно и то, и другое. Продукты этой группы с самым насыщенным цветом часто имеют наибольшее количество фитохимических элементов и антиоксидантов. Фруктовые соки должно быть ограничены до одной небольшой порции в день. | |
| 38  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.037-001_tn.jpg | **Бобовые, орехи и семена:** бобовые, такие как фасоль, горох и чечевица, являются важным источником хорошего белка наряду с минералами, витаминами и другими защитными элементами. Они должны быть включены в ежедневный рацион, от трех до пяти порций в зависимости от возраста и веса человека. Орехи и семена являются отличными источниками необходимых жиров, но так как они являются концентрированным источником калорий, они должны быть ограничены до одной - двух порций в день. Невегетарианцы могут включать рыбу, птицу и мясо, но потребление должно быть в умеренных количествах. | |
| 39  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.038-001_tn.jpg | **Молочные продукты и яйца** (или обогащенные эквиваленты): Эти источники пищи животного происхождения обеспечивают важными питательными веществами, включая кальций и витамин В12. Витамин В12 содержится только в продуктах животного происхождения и предотвращает злокачественную анемию и неврологические расстройства. Он также способствует нормальному клеточному делению. Людям, которые решили не употреблять продукты животного происхождения, нужно съедать продукты, обогащенные витамином В12 или принимать его отдельно. Очень важно читать этикетки на продуктах, чтобы убедиться, что они достаточно обогащены. Симптомы дефицита витамина B12 могут проявиться через несколько лет, от 4 до 6, когда останавливается достаточное поступление этого витамина. Когда проблема обнаруживается, уже проходит время, и организму наносится вред. | |
| 40  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.039-001_tn.jpg | **Жиры, масла, сладости и соль:** Эти продукты необходимы только в небольших количествах. Незаменимые жиры и натрий необходимы для оптимального здоровья. Йод является необходимым микроэлементом и легко усваивается, если используется йодированная соль; он также может быть получен из морской соли, водорослей или как добавка. Рафинированный сахар не рекомендуется для хорошего здоровья, но небольшое количество придает вкус и аромат нашей еде. | |
| 41  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.040-001_tn.jpg | Одним из самых важных ключей к сбалансированной растительной диете является выбор разнообразных продуктов, цвет, текстура и вкус которых вызывает интерес к диете. Эти продукты полезнее всего, когда они употребляются натуральными, не рафинированными. Целью должно стать употребление натуральной пищи. Даже правительство США говорит: **“Употребляйте растительную пищу как основу своего питания... Употребление продуктов из злаков (особенно из цельных злаков), фруктов и овощей – это основа здорового питания.” – (“Руководство по питанию для американцев, 2000”;**[**www.health.gov/dietaryguidelines/dgac/**](http://www.health.gov/dietaryguidelines/dgac/)**. Дата обращения 19 июня, 2012).** | |
| 42  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.041-001_tn.jpg | Эти рекомендации были упрощены в **2010 году в “Руководстве по питанию для американцев”: “По крайней мере половина вашей пищи должна состоять из фруктов и овощей.”—(“Руководство по питанию для американцев, 2010”);** [**www.choosemyplate.gov/food-groups/fruits.html**](http://www.choosemyplate.gov/food-groups/fruits.html)**. Дата обращения 19 июня, 2012.)** | |
| 43  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.042-001_tn.jpg | Что интересно, то, что сегодня мир все больше и больше понимает преимущества вегетарианства:   * **Низкое содержание жира, насыщенные жиры** * **Нет холестерина (при полной вегетарианской диете)** * **Высокое содержание клетчатки** | |
| 44  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.043-001_tn.jpg | * **Низкое содержание рафинированного сахара (нужно избегать продуктов с высоким содержание сахара даже из растительных продуктов)** | |
| 45  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.044-001_tn.jpg | * **Содержит большое количество витаминов и минералов** * **Содержит большое количество защитных веществ, таких как антиоксиданты, фитохимические соединения.**   Бесспорно, что растительная диета, если она составлена правильно, намного лучше, чем диета с употреблением мяса. | |
| 46  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.045-001_tn.jpg | Опять же, пришел грех, и наш мир изменился, и только после потопа мясо стало частью рациона человека. После того, как Ной и его семья вышли из ковчега, Бог сказал им: **“Все движущееся, что живет, будет вам в пищу; как зелень травную даю вам все.” (Быт. 9:3).** Но первоначальная диета была вегетарианской. | |
| 47  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.046-001_tn.jpg | Если у нас есть доступ к правильной еде, а у большинства из нас он есть, то нам не нужно есть мясо. Елена Уайт написала: **“Ошибочно полагать, будто мускульная сила зависит от употребления животной пищи.** | |
| 48  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.047-001_tn.jpg | **Нужды организма могут быть удовлетворены лучшим образом, можно и без нее иметь крепкое здоровье.** | |
| 49  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.048-001_tn.jpg | **Хлебные злаки, фрукты, орехи и овощи содержат все питательные элементы, необходимые для образования здоровой крови.** | |
| 50  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.049-001_tn.jpg | **Невозможно получить эти элементы в столь удачном и полном наборе, питаясь мясной пищей.** | |
| 51  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.050-001_tn.jpg | **Если бы мясо имело существенное значение для здоровья и силы, животная пища была бы включена в рацион питания человека еще при сотворении.” —** Воспитание детей, с. 384. | |
| 52  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.051-001_tn.jpg | Сегодня здоровая диета должна быть основана на твердых принципах, которыми мы руководствуемся при выборе блюд. Мы хотели бы предложить **пять таких принципов**:  **Разнообразие:** Пожалуй, самый важный принцип - право выбора разнообразных продуктов из тех пяти групп, которые мы рассмотрели: злаки и зерновые; фрукты и овощи; бобовые, орехи и семена; молочные продукты и яйца или их эквиваленты; и жиры, масла и соль. Это обеспечивает широким спектром питательных веществ для поддержания здорового тела, а различный состав, вкус и цвет увеличит удовольствие от еды.  **Качество:** Выбирайте еду из цельных, нерафинированных продуктов. Эти продукты скорее питательны, чем калорийны.  **Баланс:** Ожирение является растущей проблемой по всему миру. Поэтому должен существовать баланс между количеством энергии, которую мы потребляем (продукты) и энергией, которую мы расходуем (физическая активность), если мы хотим сохранить здоровый вес. **Очень многие из нас едят слишком много.**  **Умеренность:** Некоторые важные компоненты здоровой диеты можно употреблять только в небольших количествах. К ним относятся жиры и соль. Нам необходимо определенное количество незаменимых жиров. Жиры также являются транспортерами жирорастворимых витаминов. Нам также необходимо небольшое количество соли, чтобы поддерживать работу наших электролитов.  **Отказ:** пищевых продуктов высокой степени очистки, из которых удалили большую часть питательных элементов, также как и продукты и напитки, которые не имеют никакой питательной ценности (алкоголь, кофе и газированные напитки). | |
| 53  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.052-001_tn.jpg | Много замечательных инструментов могут помочь вам проанализировать то, что вы едите каждый день. Один из самых лучших - **SuperTracker**, который бесплатен для пользования.—(**USDA, SuperTracker;** [**www.choosemyplate.gov/SuperTracker/default.aspx**](http://www.choosemyplate.gov/SuperTracker/default.aspx)**. Дата обращения 8 апреля, 2014.)** | |
| 54  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.053-001_tn.jpg | Нет сомнений. Здоровая диета может увеличить продолжительность и качество жизни. Бог любит нас и хочет, чтобы мы вели здоровый, продуктивный и счастливый образ жизни. Мы можем наслаждаться Его благостью, когда мы надлежащим образом пользуемся многими продуктами земли, которые Он дал.  В то же время, мы должны быть осторожны, чтобы не стать фанатиками в своей диете. Уровень холестерина или наше кровяное давление не спасает нас, однако они сильно могут повлиять на наше физическое здоровье. | |
| 55  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.054-001_tn.jpg | Мы должны помнить, что написал Павел: **“Да не хулится ваше доброе. Ибо Царствие Божие не пища и питие,** | |
| 56  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.055-001_tn.jpg | **но праведность и мир и радость во Святом Духе.** | |
| 57  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.056-001_tn.jpg | Кто сим служит Христу, тот угоден Богу и достоин одобрения от людей.” (Рим. 14:16-18). Царствие Божие "не пища и питие". Мы должны помнить об этом. Мы спасаемся Христом и Его праведностью, которая приходит к нам по вере. Это то, на чем должна быть основана наша самая главная надежда, а не в том, насколько строги мы в нашей диете и образе жизни. Мы не должны быть фанатичными, а должны понимать, что не каждый будет делать и действовать так же, как и мы. | |
| 58  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.057-001_tn.jpg | Прочитайте цитату Е. Уайт: **“В этом заключается желание и план сатаны – чтобы люди впали в крайности, люди с ограниченным пониманием,** | |
| 59  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.058-001_tn.jpg | **те, кто критичен и резок и упрям в своем собственном мнении относительно того, что есть истина.** | |
| 60  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.059-001_tn.jpg | **Они будут настаивать и стремиться принудить к жестким обязанностям, и зайдут слишком далеко в делах незначительных,** | |
| 61  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.060-001_tn.jpg | **в то же самое время пренебрегая важными вопросами закона —Божьим судом, милостью и любовью.** | |
| 62  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.061-001_tn.jpg | **Из-за работы некоторых из этой группы людей все тело соблюдающих субботу будет расцениваться как нетерпимые, законнические и фанатичные люди.** | |
| 63  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.062-001_tn.jpg | **Труд ради истины из-за таких работников будет расценен как недостойный внимания.”—** **Ревью энд Геральд, 29 мая, 1888 (также Медицинское служение, с. 269).** В то же время мы должны помнить, что мы обязаны заботиться о наших телах; это - подарок от Бога, и у нас есть обязательство пред Богом заботиться о них. | |
| 64  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.063-001_tn.jpg | Эта тема является частью целой серии о здоровье, и здоровье важно, в этом нет сомнений. Как уже было сказано, библейский взгляд заключается в том, что человек – целостное существо. Наши тела не просто прибежище для бессмертной души, улетающей в другой мир, когда мы умираем. Это не библейское учение. Мы – это наши тела, и мы должны заботиться о них. | |
| 65  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.064-001_tn.jpg | И так же, как нам каждый день необходима физическая пища, мы также должны кормить духовной пищей внутреннего человека. Нельзя пренебрегать ежедневной практикой питаться Словом Божьим. | |
| 66  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.065-001_tn.jpg | Что Сам Христос отвечал, цитируя Ветхий Завет, когда был искушаем дьяволом? **“‘Написано, что не хлебом одним будет жить человек, но всяким словом Божиим.’ ” (Лука 4:4).** Мы подчеркнули необходимость разнообразия, баланса и аромата в продуктах, которые мы потребляем, но баланс необходим и в нашей духовной пище. Мы можем лакомиться Божьим Словом, созерцая Его замечательные обетования, читая вдохновляющие истории и увещевания и проводить время ежедневно в молитве. Эти практики помогут нам возрастать духовно и физически. Баланс и контроль в жизни приходят от постоянного применения уроков из Его Слова. И нет никаких сомнений, что то, что воздействует на наши умы и настроение, может повлиять и на наши тела. Хорошие и положительные мысли могут оказывать благотворное влияние на наше физическое состояние. Угнетающие и несчастные мысли могут произвести противоположный эффект. | |
| 67  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.066-001_tn.jpg | Конечно, кто не хотел бы получить хороший, новый и необычный автомобиль, например, спортивный? Но как только вы его получили, было бы сумасшествием залить в него не тот вид топлива, что в конечном итоге самое важное в автомобиле: как же он поедет! А если это правда для автомобиля, что говорить о наших органах - настолько это важнее для нас и для качества нашей жизни? Конечно, было бы неверно употреблять то, что ему навредит. | |
| 68  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.067-001_tn.jpg | Хорошей новостью является то, что, слава Богу, мы можем заботиться о себе. Мы можем наслаждаться едой, которая, кстати, еще и полезна для нас. Какой замечательный подарок из руки любящего и милостивого Творца! | |
| 69  :THUMBNAIL 11:11 The Bread of Life.068-001_tn.jpg | (Христос с ребенком) | |
| 70  :THUMBNAILS 4:04 Environments.063-001_tn.jpg |  | |

*Artwork designed by www.Evangelia.co*