|  |  |
| --- | --- |
| 1:Macintosh HD:Users:admin:Desktop:COVER 3 Thumbnail.001-001.jpgrs/a卺䵭¤ | **Весть Христа для последнего времени – т. 3** |
| 2 :THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.001-001_tn.jpg | **Отдых** |
| 3:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.002-001_tn.jpg | В 1996 году семилетняя Джессика Дюброф готовилась стать самым молодым студентом-пилотом, чтобы летать по всей территории Соединенных Штатов. Ее сопровождали отец и инструктор. Первые пару дней все было без происшествий, но, как часто бывает, СМИ внимательно следили за ними и буквально охотились за летчиком-инструктором для получения полуночных и утренних интервью.  |
| 4:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.003-001_tn.jpg | Во время разговора с женой по телефону инструктор сказал ей, как он устал от всех приставаний СМИ, как измотан в результате недостатка сна и как он с нетерпением ждет завершения этого «цирка» со СМИ.  |
| 5:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.004-001_tn.jpg | На следующее утро во время подготовки к полету этот инструктор с безупречной до сего момента репутацией при проверке безопасности не получил правильную сводку погоды перед отлетом. В результате они полетели прямо навстречу шторму, и самолет разбился вскоре после взлета. Никто не выжил.  |
| 6:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.005-001_tn.jpg | Интервью с персоналом позже показало, что это очень опытный пилот завел двигатель, не вынимая клиньев, то, что каждый пилот делает перед тем, как вращать двигатель. Это событие свидетельствует о его крайней степени усталости. Трагическая история. И нас она также касается. Не потому, что мы все пилоты, конечно. Но так как мы все знаем, каково это – когда ты сильно устал, не так ли? Кто не совершал ошибки по причине обыкновенной усталости?  |
| 7:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.006-001_tn.jpg | Таким образом, все мы знаем, насколько важно достаточно отдыхать. На самом деле, наука о сне говорит нам, что, как и в случае этого опытного инструктора, уставшие умы гораздо чаще делают серьезные ошибки. Как я только что сказал, совсем не обязательно обращаться к науке, чтобы понимать это, не так ли? Тем не менее, и это страшно - в большинстве стан мира сегодня значительный процент населения лишен сна. В Соединенных Штатах усталость является одной из 10 наиболее распространенных причин, почему люди посещают врачей.  |
| 8:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.007-001_tn.jpg | Вряд ли приятно понимать, что, например, водитель идущего навстречу вам автомобиля очень устал и может сделать ошибку, например, свернуть на вашу полосу дороги - то, что не произошло бы, если бы он или она должным образом выспались!  |
| 9:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.008-001_tn.jpg | Эта проповедь является частью серии проповедей о здоровье и хорошем самочувствии, то есть физическом здоровье. И это потому, что, в отличие от некоторых предубеждений в христианском мире, наши физические тела имеют большое значение. Возникла идея под влиянием языческой мысли, что наша плотская природа противопоставлена нашей духовной сущности. И есть некоторые тексты, которые, если не брать весь контекст Писания, могут быть использованы для подтверждения этой идеи. Но дело в том, что в Библии человеческие тела, с их аппетитами и желаниями, были первоначально созданы как нечто положительное. Бог дал нам эти желания. Сами по себе они не греховны. Конечно, грех извратил их, но это не делает их изначально плохими. Тот факт, что некоторые люди являются проститутками, и тот факт, что некоторые люди идут к проституткам, не делает из дара сексуальности зла также, как и если кто-то использует дар речи, чтобы проклясть другого, и это не делает сам дар речи плохим.  |
| 10:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.009-001_tn.jpg | **“И увидел Бог все, что Он создал, и вот, хорошо весьма. И был вечер, и было утро: день шестой.” (Быт. 1:31).** Все было хорошо. И эта оценка относилась и к нашим телам.  |
| 11:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.010-001_tn.jpg | В отличие от других созданий, мы были созданы «по образу Божьему» (Быт. 1:27). Я не знаю точно, что это значит, но одно мы можем знать наверняка – тела не были чем-то плохим. Наши тела не были созданы злом.  |
| 12:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.011-001_tn.jpg | Посмотрите на цитату Е. Уайт: **“Сотворенные, чтобы быть «образом и славой Божией» (1 Коринфянам 11:7), Адам и Ева получили дарования, достойные их высокого предназначения.**  |
| 13:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.012-001_tn.jpg | **Красивые, стройные, с правильными и прекрасными чертами лица, здоровые, светящиеся радостью и надеждой**  |
| 14:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.013-001_tn.jpg | **они внешностью походили на своего Творца, но это сходство проявлялось не только внешне.”—Воспитание, с. 20**. Физическое подобие Богу? Опять же, кто из смертных знает точно, что это значит? Но здесь мы видим, что наши тела хороши. Они отражают физически нашего Создателя. Они дары от Бога, и, следовательно, как христиане, мы должны сделать все возможное, чтобы заботиться о них.  |
| 15:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.014-001_tn.jpg | **Разве не знаете, что вы храм Божий, и Дух Божий живет в вас?**  |
| 16:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.015-001_tn.jpg | **Если кто разорит храм Божий, того покарает Бог: ибо храм Божий свят; а этот храм - вы. (1 Кор. 3:16, 17).** Теперь люди могут обсуждать, говорил ли Павел только о духовной скверне, или физической, или об обоих. Но одно ясно: наши тела, наши физические тела, - это то, о чем мы должны заботиться. Об этом наша весть здоровья. Конечно, это большое благословение в достижении других людей благой вестью о спасении, и многие из них были приведены в церкви, через эту весть здоровья. Но это также и благословение для нас как членов церкви. И часть этой вести о здоровье является вопрос отдыха. |
| 17:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.016-001_tn.jpg | Да, отдыха. Он является решающим фактором во всем уравнении здоровья. Конечно, вы можете не курить, не пить, вы, возможно, не едите свинину или мясо - и все это играет определенную роль в поддержании хорошего здоровья и даже может помочь в исцелении. Но при этом наши тела и умы нуждаются в отдыхе, и этот отдых может быть в разной форме. Самый первый и самый очевидный – тот, которого так не хватало пилоту в печальной история авиакатастрофы. Нам нужно отдыхать и спать достаточно времени.  |
| 18:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.017-001_tn.jpg | Научные исследования довольно единодушны: как человеческие существа, мы должны спать. Конечно, кто хочет, может почитать скучные научно-исследовательские работы, такие, как "**Пирамидальные нарушения соматосенсорной коры во время сна**" или о таких вещах, как **Нарушение поведения во время сна, ЭЭГ,альфа ритмы, ГАМК или гипопноэ**. Без достаточного количества сна, без достаточного отдыха мы не можем функционировать должным образом.  |
| 19:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.018-001_tn.jpg | Несмотря на годы исследований, сон остается загадкой. Его сущность, как он работает и как он воздействует на наши тела и умы, как он делает - это вопросы, на которые нужны ответы. Бесспорно, однако, то, что сон имеет большое значение для здоровья и благополучия. В то время как хороший сон не гарантирует, что вы никогда не заболеете, его отсутствие гарантирует, что рано или поздно вы заболеете.  |
| 20:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.019-001_tn.jpg | **Сколько часов сна необходимо?** Это все равно, что спросить, сколько нужно есть. Ответ может быть разным в зависимости от людей, их здоровья, стиля работы, возраста и метаболизма. Нижний предел для большинства людей - **около 8 часов сна в сутки; некоторые исследования определяют диапазон от 7 до 9 часов.** Это оптимальное количество, необходимое для полного отдыха, который приходят от сна.  |
| 21:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.020-001_tn.jpg | Томас Эдисон считал, что сон - это пустая трата времени, и решил изобрести электрическую лампочку, чтобы продлить световой день. Говорят, что он спал четыре-пять часов в сутки. Тем не менее, те, кто работал с ним в его лаборатории, сообщали, что он часто дремал в течение дня. Адекватный ночной сон должен удалить дневную сонливость и обеспечить ощущение спокойствия, благополучия и бодрости.  |
| 22:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.021-001_tn.jpg | Очень часто студенты учатся и готовятся к экзаменам ночью и часто страдают от последствий недостатка сна, получая плохие оценки. То, как люди предпочитают жить, следуя напряженному графику в работе, часто приводит к увеличению невнимательности. Сон приводит к "порядку". Он готовит тело и разум для максимальной производительности. Кто из нас может сделать все возможное или самое лучшее, когда мы едва можем держать глаза открытыми? Сон дает нам много преимуществ. Помимо очевидного – помочь чувствовать нам отдохнувшими и эмоционально, и физически, было доказано, что сон помогает бороться с инфекцией, предотвращает диабет, снижает риск сердечных заболеваний, ожирения и высокого кровяного давления. И это далеко не полный список.  |
| 23:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.022-001_tn.jpg | И все же кажется, что эту необходимую, важную составляющую нашего существования бывает трудно получить. Иногда, когда больше всего необходимо отдохнуть и расслабиться, тогда кажется, что на это нет времени. Без отдыха все люди страдают психическими нарушениями. Уставшие люди становятся неэффективными, медлительными, менее осторожны и делают больше ошибок. Чтобы оставаться "на вершине", мы должны достаточно спать каждую ночь. Предпринималось множество попыток повысить производительность через увеличение рабочей недели и продолжительность рабочего дня. То есть выжать больше работы из рабочих. Но все эти попытки потерпели неудачу, потому что у нас есть физиологическая потребность для отдыха каждый день, а также один выходной день каждую неделю и спокойный ежегодный отпуск. Для повышения умственной деятельности и энергии мы должны наслаждаться даром сна.  |
| 24:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.023-001_tn.jpg | Кто не знает, насколько хорошим и освежающим может быть сон? **"Сладок сон трудящегося" (Еккл. 5:12).** Когда наш мозг достаточно устал, мы невольно засыпаем. Эти короткие периоды отдыха называются микросном и обычно длятся от долей секунды до секунды или двух. Если мы сидим в кресле, это, как правило, не вызывает никаких проблем.  |
| 25:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.024-001_tn.jpg | Но если мы должны работать с сложным прибором или тщательно пытаемся решить сложную проблему, эти кратковременные провалы могут привести к катастрофическим результатам. Или когда мы находимся за рулем автомобиля. Кто не испытывал, что значит чувствовать себя таким уставшим, что едва можешь держать глаза открытыми?  |
| 26:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.025-001_tn.jpg | Многие факторы в нашем все более хаотичном мире, работающем 24 часа 7 дней в неделю, и заманчивая деятельность способствуют растущей проблеме недостатка сна. Выбор того, чем можно заняться, например, играть в компьютерные игры или смотреть телевизор по вечерам, часто могут отсрочить наступление сна. Жизнь стала более сложной.  |
| 27:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.026-001_tn.jpg | Удивительное исследование установило, что, когда мы устали, "исполнительные функции" наших умов страдают. Мы становимся менее эффективными в выборе, которые нам предстоит сделать, и менее способны решить, какой из вариантов лучше. Даже если мы можем ясно видеть перед собой варианты, мы не всегда в состоянии действовать так, как должны. Поток творчества уменьшается вместе с нашей эффективностью. Опять же, кто из нас не страдал от принятия неправильного выбора, иногда даже морального выбора, из-за недостатка отдыха?  |
| 28:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.027-001_tn.jpg | Кроме того, когда мы недосыпаем, у нас накапливается "дефицита сна." Когда этот дефицит накапливается, мы становимся менее продуктивными. Исследование проводилось с четырьмя группами людей, которые все демонстрировали одинаковый уровень мастерства в выполнении одинаковых задач в течение 21 дней. Суть исследования показали, как и ожидалось, потому что мы, скорее всего, испытывали это сами: производительность значительно снижалась, если ночной сон был сокращен.  |
| 29:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.028-001_tn.jpg | Сон традиционно изучался из-за его влияния на функции мозга и эмоции. Современные исследования, однако, показывают, что даже небольшой недостаток сна у здоровых добровольцев мог изменить метаболическое состояние таким образом, что он похож на метаболизм глюкозы у диабетиков. После четырехчасового сна в течение шести ночей здоровые молодые мужчины испытали 30-процентное снижение способности организма к метаболизму углеводов. У них повысился гормон стресса кортизол и снизилась чувствительность к инсулину. Это и другие исследования предполагают, что может существовать связь между растущей эпидемией недостатка сна и эпидемией ожирения. Разве об этом не стоит задуматься? Некоторые из наших проблем с весом исходят не только от того, что нужно дать отдохнуть ножу и вилке. Они могут исходить из недостатка отдыха, который нужен телу.  |
| 30:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.029-001_tn.jpg | Интересно, что лишение сна приводит к снижению производительности, похожей на ту, что происходит, когда человек находится под воздействием алкоголя. Исследования показали, что от 16 до 18 часов бодрствования (один длинный день) у здоровых взрослых людей приводит к нарушениям, сравнимых с уровнем алкоголя в крови больше 0,08 процента.  |
| 31:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.030-001_tn.jpg | Хорошо, даже если мы убеждены, что мы должны спать, и что мы должны спать надлежащее количество часов, возникает вопрос: Как мы можем получить это? Многие люди страдают от невысыпания. Или даже если у них есть время, чтобы спать, они лежат в постели, ворочаются и не могут заснуть. Что можно сделать в этом случае? Хотя у некоторых людей есть серьезные проблемы со сном, на которые необходимо обратить особое внимание, есть несколько простых правил, следуя которым можно получить отдых, который нам необходим.  |
| 32:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.031-001_tn.jpg | **Во-первых, воспринимать сон серьезно.** Это часть того, что значит быть человеком, и вы не можете игнорировать сон и не испытывать негативных последствий. Насколько важен сон? Подумайте, насколько несчастными вы себя чувствуете без него! |
| 33:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.032-001_tn.jpg | **Во-вторых, в нашем теле существуют ритмы работы.** То есть оно привыкает к определенным вещам в одно и то же время. Поэтому лучше ложиться и вставать в одно и то же время, даже в выходные дни. Очевидно, что не всегда это можно осуществить, но чем чаще, тем лучше. Это поможет вам наслаждаться сном. |
| 34:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.033-001_tn.jpg | **В-третьих, хорошо выспаться нам могут помочь физические упражнения**. Когда вы тренируетесь, ваш организм сжигает энергию, и сон - это лучший способ (наряду с правильной пищей), чтобы восстановить эту энергию.  |
| 35:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.034-001_tn.jpg | **В-четвертых, это лучше не ложиться спать на полный желудок.** Если вы хорошо поели на ночь, сделайте все возможное, чтобы не ложиться спать, по крайней мере, еще два часа. Тело, занятое перевариванием пищи, может и будет бороться с телом, пытающимся отдохнуть. |
| 36:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.035-001_tn.jpg | **В-пятых, напитки с кофеином не являются полезными для здоровья вообще**, и чем позднее мы их пьем, тем больше ваш сон будет нарушен. Если у вас есть любые проблемы со сном, воздержитесь от кофеина вообще.  |
| 37:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.036-001_tn.jpg | **В-шестых,** хотя, конечно, жизнь полна стрессов и напряжения, постарайтесь о них забыть, когда ложитесь спасть. |
| 38:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.037-001_tn.jpg | Насколько лучше сосредоточиться на духовных вещах и даже умолять Господа исполнить обетования о доверии и отдыхе: "**Покорись Господу и надейся на Него. Не ревнуй успевающему в пути своем, человеку лукавствующему.** **Ибо делающие зло истребятся, уповающие же на Господа наследуют землю.**" (Пс 37:. 7). Помните: вечерний сон лежит в основе завтрашней энергии! Сон так же важен, как диета и физические упражнения!  |
| 39:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.038-001_tn.jpg | **Итак, сон – это не только аспект отдыха, не так ли?** Конечно, нет. Вы знаете, во многих частях мира люди строят убежища. В частных домах или в общественных местах, эти убежища существуют, чтобы дать людям укрытие от бурь и от торнадо.  |
| 40:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.039-001_tn.jpg | Многие из нас помнят дни ​​холодной войны между востоком и западом и бомбоубежища, которые были построены для того, чтобы дать нам безопасность и укрытие от того, что могло перерасти в ядерную войну. Теперь, спасаясь от бури или ядерной бомбы, вы получаете приют. Если рядом с вами нет убежища, и приближаются буря или ракеты, вы должны его найти. Убежище не приходит само; вы должны пойти к нему.  |
| 41:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.040-001_tn.jpg | В отличие от этих убежищ, однако, Господь создал одно, которое само к нам приходит! Со скоростью тысяча миль в час, скорость вращения Земли, проходит суббота по земному шару. Прибыв во время одного заката, уходя во время следующего, седьмой день, суббота, путешествует по планете, принося с собой в наши дома и жизни остановку от непрекращающихся требований нашего времени. Этот отдых, который Бог дает нам один раз в неделю всем без исключения.  |
| 42:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.041-001_tn.jpg | Еще более удивительно, нам заповедано отдыхать. То есть наряду с заповедями против убийства, воровства и прелюбодеяния находится заповедь отдыха. Если и это не говорит нам, как важен отдых для нашего здоровья, что же тогда? Как получилось, что одна заповедь, посвященная отдыху, одна заповедь, которая особо призывает к отдыху, была превращена некоторыми в универсальный "новозаветний" символ работы? Единственная заповедь, которая по своей природе гласит об отдыхе, стала классической метафорой спасения делами. |
| 43:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.042-001_tn.jpg | Отнюдь не являясь символом работы, суббота является самым грандиозным и основным знаком библейского отдыха, который Божьи люди всегда будут иметь в Нем. От безгрешного, догреховного мира Адама и Ева до новозаветного отдыха, который есть у Божьих последователей в деле Христова искупления ради них, суббота является настоящим провозглашением отдыха, который Христос предлагает каждому. **"Придите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас" (Мф. 11:28).** Любой человек может сказать, что он или она отдыхает во Христе; и любой может сказать, что он или она спасены благодатью.  |
| 44:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.043-001_tn.jpg | Но соблюдение седьмого дня, субботы, является видимым выражением этого отдыха, живое олицетворение того, что значит быть под Его благодатью. Наш еженедельный отдых от наших мирских забот является символом нашего отдыха в законченной работе Христа ради нас. "**Ибо, кто вошел в покой Его, тот и сам успокоился от дел своих, как и Бог от Своих.**" (Евр. 4:10). Наше послушание этой заповеди – это способ сказать: "Мы так уверены в нашем спасении в Иисусе, мы так твердо верим в то, что Христос сделал для нас, мы можем особым образом отдыхать от всех наших дел, потому что мы знаем, что Христос совершил для человечества через Свою смерть и воскресение ".  |
| 45:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.044-001_tn.jpg | В этом есть своя ирония: когда мы отдыхаем, нас могут обвинить в попытке тем самым проложить себе путь на небеса - аргумент, в котором столько же смысла, сколько смысла в истории об отцеубийце, который умолял о пощаде, потому что он сирота. Среди всего того, чем является, и того, что она приносит, - отдых является главным. Она поднимает отдых на совершенно новый уровень: даже на уровень заповеди Божией. Само название на иврите, **Шаббат,** происходит от глагола, что означает **"прекратить, чтобы отдохнуть".**  |
| 46:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.045-001_tn.jpg | На самом деле ученые также признают, что чтобы быть по-настоящему отдохнувшими и продуктивными, мы должны еженедельно и ежегодно отдыхать. В Великобритании, во время Первой мировой войны, для повышения производительности труда была предпринята попытка непрерывного графика работы. Позднее, однако, было признано, что сокращение рабочей недели до 48 часов и один день отдыха в неделю увеличивает производительность на 15 процентов.  |
| 47:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.046-001_tn.jpg | **29 июля 1941** **Уинстон Черчилль** произнес речь перед Палатой общин **“Если мы должны выиграть эту войну, нам нужно собраться с силами. По этой причине у нас должен быть один выходной день в неделю и одна неделя отдыха в году”.** За это проголосовали как за закон! |
| 48:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.047-001_tn.jpg | Как у людей, у нас есть свои ограничения. Мы не можем работать круглосуточно или без регулярного отдыха и поддерживать здоровую, счастливую и продуктивную жизнь. Мы нуждаемся в ежедневном отдыхе так же, как и в еженедельном и ежегодном, чтобы обеспечить умственное и эмоциональное восстановление, необходимое для творчества и позитивных семейных отношений. Оптимальное физическое, умственное, эмоциональное и духовное здоровье требует нормального отдыха.  |
| 49:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.048-001_tn.jpg | Регулярный ежедневный сон и еженедельный отдых расширяет возможности и помогает нам быть восприимчивыми физически, умственно, эмоционально и социально к благословениям Божьим, таким образом, постоянно восстанавливая нас к оптимальному здоровью. Конечно, как человеческие существа, мы были созданы, чтобы работать. Адам и Ева, до грехопадения должны были "возделывать. . . и хранить "(Быт 2:15) райский сад.  |
| 50:THUMBNAIL 6:06 The Rest Factor.049-001_tn.jpg | В то же время мы были созданы не только для работы, но для отдыха. И включая в свою жизнь отдых во время субботы и отдых во время сна, мы становимся на правильный путь физического, духовного и психического благополучия.  |
| 51:THUMBNAILS 4:04 Environments.063-001_tn.jpg |  |

*Artwork designed by www.Evangelia.co*