



Наше наследие

Издание Центра исследований трудов Е. Уайт

июль 2011 г.

Церкви АСД Евро-Азиатского Дивизиона

№ 7 (41)

**Читайте в
этом выпуске:**

**Правильно ли мы
питаемся?**

**Второй визит
Елены Уайт в
Италию
(1886 г.)**

Ответственный
редактор:
Лариса Андрусак

Наш адрес:
Центр исследований
трудов Е. Уайт
Заокская духовная
академия
ул. Руднева, 43А
пос. Заокский
Тульская область
Российская Федерация
301000

Тел. 48734-2-04-10

egwrc@zau.ru

Правильно ли мы питаемся?

Одной из злободневных тем нашего времени является тема здорового образа жизни и сброса лишнего веса.

С развитием индустрии еды быстрого приготовления, использования полуфабрикатов и употребления в пищу различных перекусов и знаков в мире наблюдается проблема избыточного веса. По статистике, около 7% взрослого населения земного шара страдают ожирением, в Китае и Японии этим недугом страдают около 15%, в Германии, Великобритании и России – около 56%, в США – более 60%. Этим недугом страдают также и дети – до 25%. (www.2m.ru/pitanie/427).

Многие озабочены своим состоянием или состоянием своих близких, и стараются узнать о ЗОЖ, ищут или изобретают необычные диеты, выдавая их за ЗОЖ.

Задолго до наших дней, начиная с 1863 года, Е. Уайт получала видения о принципах питания. И сегодня, мы, адвентисты седьмого дня, думаем, что знаем об этом вопросе все. Но живем ли мы в соответствии тем знаниям, которыми обладаем? Питаемся ли мы правильно? Сбалансировано ли наше меню?

Мы – взрослые люди и у каждого из нас сформированы привычки и вкусы. И как правило – наши вкусы немного испорчены: нам не всегда нравится полезная и здоровая еда. Как же нам быть? Можем ли мы, грешные и несовершенные, выработать правильную привычку питаться и вести ЗОЖ?

Как показывает практика, никогда не поздно вносить коррективы в свои привычки, работать над ними, и как результат – наши вкусы изменятся, нам понравится полезная, здоровая еда, без неполезных усилителей вкуса.

Многие из нас пытаются соблюдать и выполнять правила ЗОЖ, но мы должны помнить, что во всем необходимо сохранять баланс. Если мы ранее не придерживались никаких норм и ограничений, то не следует резко менять образ жизни. Идти к совершенствованию своих привычек и вкусов необходимо постепенно. Для начала необходимо придерживаться следующих принципов:

- Завтрак. Ежедневный завтрак регулирует вес и помогает организму слаженно работать. Исследования, которые проводились среди различных гендерных групп, народов и наций, показывают, что существует тесная связь между завтраком и излишним весом. К избыточному весу более склонны те, кто по различным причинам не завтракает. «По заведенному в обществе обычаю по утрам принят легкий завтрак. Но такой обычай не является наилучшим для желудка. Во время завтрака желудок более расположен к приему большего количества пищи, нежели в течение дня. Обычай утром завтракать легко, а вечером есть много вреден, это неправильно. Сделайте так, чтобы во время завтрака съесть немного больше по сравнению с другими приемами пищи», Е. Уайт, Письмо 1884г. Также отмечено, что те, кто во время завтрака употребляют в пищу зерновые культуры, менее склонны к избыточному весу, чем те, кто употребляет мясо и яйца.
- Включайте в ежедневный рацион фрукты и овощи. Во время каждого приема пищи включайте свежие, замороженные овощи и фрукты или же сухофрукты. Старайтесь, чтобы это были разные фрукты и овощи и различные по цвету. Разнообразие цвета внесет разнообразие витаминов и минералов в ваш организм. Проявляйте творчество – можете делать овощное пюре, фруктовые салаты и коктейли. При употреблении фруктов и овощей, необходимо, чтобы они были хорошего качества. «свежие овощи и фрукты очень полезны, если, конечно, они хорошего качества, не испорчены и не тронуты болезнью или гниением. От употребления испорченных или гнилых овощей и фруктов, вызывающих в желудке брожение и в результате отравляющих кровь, умирает гораздо больше людей, чем мы думаем», Е. Уайт, Письмо 103, 1896г.
- Снижайте уровень употребляемой соли. Ежедневный рацион соли должен составлять примерно одну чайную ложку. Будьте внимательны, употребляя полуфабрикаты, еду быстрого употребления, различные сухарики и чипсы. Как правило, такие продукты содержат большое количество соли. «Пища должна быть приготовлена таким образом, чтобы она и вызывала аппетит, и была в то же время питательной. Мы не должны лишаться того, в чем нуждается наш организм. Я всегда употребляю немного соли, потому что это не вредно, а необходимо для крови», Е. Уайт, Письмо 37, 1901г.
- Злаки и злаковые продукты. Увеличивайте употребление злаков и злаковых продуктов. Употребляйте хлеб из цельной муки. «Крупы, фрукты, орехи и овощи составляют питание, определенное нашим Творцом для нас. Эти продукты, приготовленные самым простым и естественным способом, являются наиболее полезной и питательной пищей. Они дают силу, выносливость, энергию и ясность мышления, чего не может дать более сложная и возбуждающая пища», рукопись 27, 1906г, Е. Уайт.
- Ограничение употребления сладостей. Употребляйте умеренное количество сладостей. Без шоколада и сладостей многие не мыслят свое существование. Но и в этом вопросе необходимо проявлять мудрость, поскольку в употреблении сладостей часто проявляется переедание. «Разные сладости и десерты в виде сладких кремов приносят больше вреда,



чем пользы. Фрукты, если они доступны – самая лучшая пища», Елена Уайт, Письмо 91, 1898 г.

- Уровень порций. История говорит, что величина порции употребляемой пищи стремительно растет. Поэтому, необходимо быть бдительными. Лучше накладывать себе на тарелку небольшую порцию, и не брать добавки. «Умеренность необходима даже при употреблении здоровой пищи. Если кто-то отказывается от вредных блюд, это не означает, что он имеет право употреблять полезной пищи столько, сколько ему захочется. Избыточное употребление даже полезной и здоровой пищи засоряет организм, и, таким образом, препятствует его работе», Е. Уайт, ХВБГ, 51, СЗ, 119.
- Употребляйте больше воды. Ежедневно необходимо выпивать 6- 8 стаканов воды. «Чистая вода – является одним из самых замечательных небесных благословений – и для здорового человека и для больного. Правильное употребление воды полезно для здоровья. Именно этот напиток Бог дал человеку и животным для утоления жажды. Достаточное количество выпитой воды поддерживает жизнедеятельность организма и помогает ему сопротивляться болезням», Е. Уайт, СИ, 237
- Ежедневная физическая нагрузка. Выделяйте ежедневно 20- 30 минут для физических упражнений, или 40-60 минут для физического труда. Это поможет вам оставаться молодыми и здоровыми, подвижными и стройными. «Физический труд и упражнения важны для пищеварения и в целом для поддержания в здоровом состоянии тела и ума...», Е. Уайт, СЦ, 2, 413.

Правильная, сбалансированная диета и физические упражнения или активная физическая деятельность должны идти рука об руку. Здоровый образ жизни поможет улучшить самочувствие, сохранить хорошую физическую форму, сохранит энергию, и как результат - мы будем более полезны в служении ближним.

Второй визит Елены Уайт в Италию

1886 г.

Весна вступила в свои права. Деревья распустились, цветы благоухали. Елена Уайт, помимо работы над изданием книг, вела активную переписку с верующими. Среди них был А. С. Бордо из Торр Пелиса, Италия. Он регулярно извещал Елену Уайт о своем служении, о том, как люди воспринимают истину, а также он писал о проблемах и настойчиво просил Елену Уайт приехать и поддержать и его и людей, среди которых он вел работу. Елена Уайт откликнулась на его просьбу незамедлительно, поскольку она понимала насколько необходимо проводить разъяснительную работу на той территории. Сын Елены, Уилли, в своем письме писал: «После того, как мама получила письмо, в котором президент миссии Витни писал о необходимости посещения е. Уайт, она не перестает об этом говорить». Елена Уайт писала в своем письме «Мы сейчас обдумываем еще одну поездку в Италию. Нужно посетить другие церкви – они нуждаются в поддержке и ободрении. Предстоит большая работа. Это меня пугает, но я уверена, что я должна быть там. Иисус жил не для удовольствий. Я не знаю, как скоро мы отправимся. Пусть Господь руководит этим процессом». – Письмо 11, 1886г.

Десять дней спустя, утром во вторник, 15 апреля, Елена Уайт в компании Сары, Уилли и Мэри сели на поезд в Италию. Во время путешествия по Италии, им приходилось по несколько часов ожидать поезд, они посещали местные достопримечательности. Так они смогли посетить одну из величайших церквей - местный Собор. Елену Уайт потрясла архитектура и роспись собора. А очередной раз, когда они зашли в одну из церквей, Елена Уайт обратила внимание на очередь в исповедальню. Она расстроилась таким положением вещей. Ее огорчал тот факт, что люди не обращаются со своими проблемами ко Христу, Единственному Подателю всех благ, но

ждут милости от людей, которые, как и все люди, испорчены вирусом греха. Ее также опечалил тот факт, что люди склоняются в молитве перед иконами и изображениями. Она не могла равнодушно отнестись к такому положению вещей, и говорила, что сама не могла бы в молитве обращаться к различного рода изображениям.

В пятницу немногочисленная группа путешественников прибыла в Торр Пелис. Они остановились в доме А. С. Бордо (MS 62, 1886).

В субботу утром Елена Уайт отправилась на место встречи немногочисленных верующих, соблюдающих субботу. Несмотря на дождь, людей было много – многие пришли из соседних городов. Елена Уайт начала свою проповедь. Она говорила о своем впечатлении от посещения Собора, о том, что мы можем обращаться к Богу в простоте и скромности, что Господь обтает не в богатом архитектурном строении, не среди росписи святых, сердца которых могут также быть испорчены грехом, но в скромном, чистом, искреннем сердце.

В воскресенье Елена Уайт отправилась в Вилар Полис для встречи с верующими. Здесь совершал свою работу А. С. Бордо. Это длилось уже достаточно времени, и верующим уже были открыты истины о субботе, но тем не менее, этот вопрос вызывал неподдельный интерес. Впоследствии, подразумевалось, что Брат Бордо будет и в дальнейшем продолжать подобные встречи один раз в неделю. Чаше проводить подобные встречи было сложно, потому что в сезон выпаса скота многие жители поднимались высоко в горы, для того, чтобы платить меньше налог. Но люди готовы были посещать подобные встречи в воскресенье после обеда. Перед Бордо была сложная задача, как помочь людям принять истину о субботнем дне, прийти к пониманию святости этого дня и необходимости чтить его особым образом.

Елена Уайт приехала заблаговременно, и была приятно удивлена, увидев, что зал был уже наполнен. Вскоре стало очевидным, что к моменту начала встречи, зал не сможет вместить всех желающих. Было принято решение вынести скамьи и раскладывать их прямо во дворе, и там проводить собрание для того, чтобы предоставить как можно большему количеству желающих послушать Слово Божье. Собралось около четырехсот человек. У организаторов этой встречи были некоторые опасения по поводу такого новшества: собрание на открытом воздухе и спикер – женщина, но все было приятно удивлены, все это не вызвало никакого возмущения со стороны слушателей.

Елена Уайт начала свою проповедь. Наступила тишина – все внимательно слушали, у многих слезы выступили на глазах. Вестница Господня представляла истину слушателям простыми, доступными выражениями, ее понимали все – и образованные и простые.

Во время пребывания Е. Уайт Торр Пелисе, были предприняты попытки организовать миссионерское сообщество, для того, чтобы была возможность распространения литературы заинтересованным, а также тем, кто в течение сезона будет рассеян высоко в горах. Братья и сестры возлагали большую надежду на такой вид служения.

Елена Уайт также посетила деревню Св. Иоанна, которая находилась неподалеку. Там у нее была высокообразованная публика, среди которой были профессор, работающий в учебном заведении, Служитель, который длительное время жил в Англии, а также молодой человек, получивший в Англии высшее образование, который выступал в роли переводчика. Среди слушателей добрая половина были школьники.

В одну из суббот Елена Уайт обращалась к небольшому собранию, среди которого были желающие стать книгоношами. Елена Уайт говорила проповедь на тему, записанную в 1 Петра 3:15. «Господа Бога святите в сердцах ваших, Будьте всегда готовы всякому, требующему у вас отчета в вашем уповании, дать ответ с кротостью и благоговением». Елена Уайт говорила о том, что есть острая необходимость нести весть миру, но при этом она сказала, что есть те, кто не могут этим заниматься, но у каждого есть возможность жить праведной жизнью и быть живым свидетелем, и молиться о тех, кто совершает миссионерское служение.