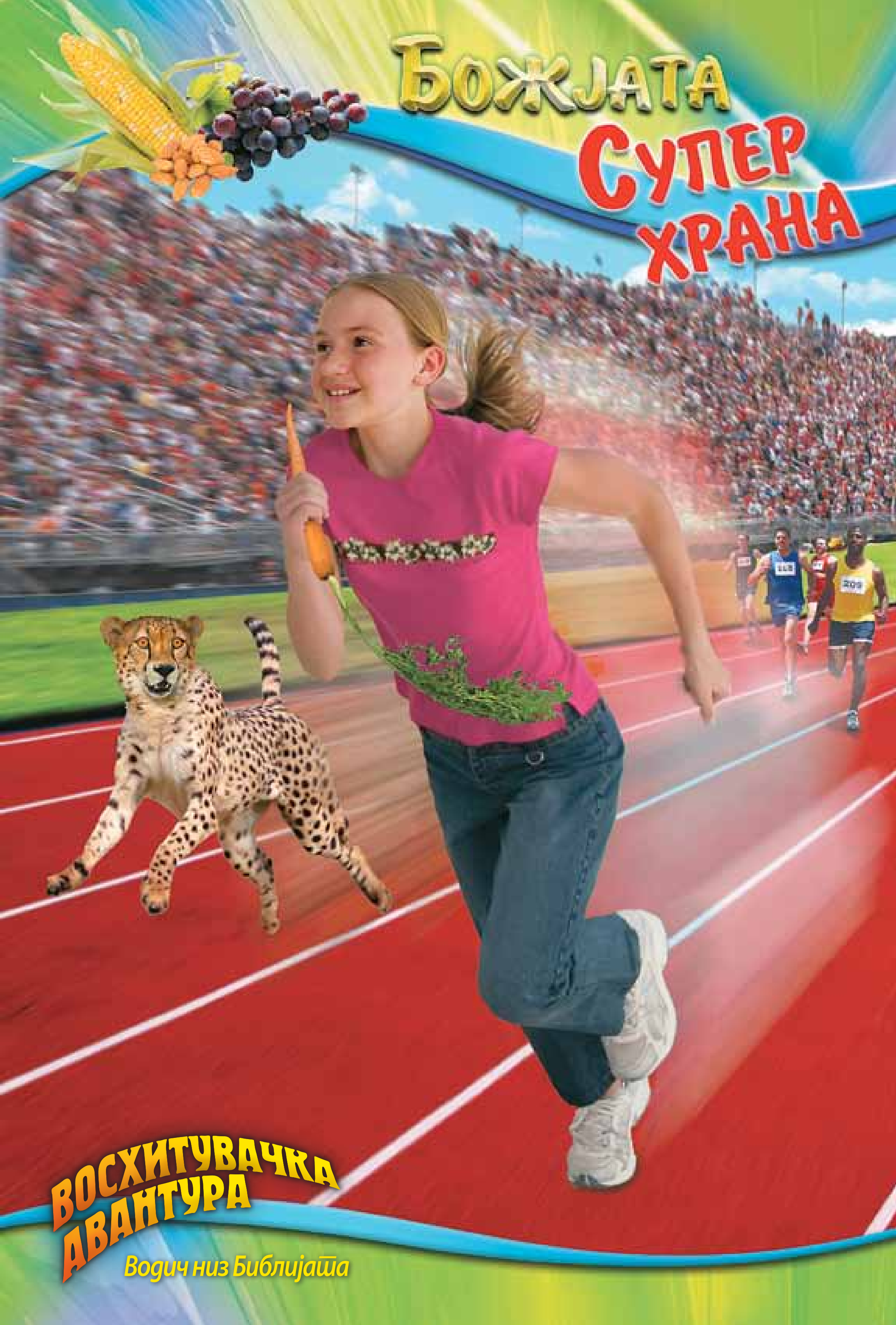
Божјата Супер Храна



Восхитувачка авантура

Водич низ Библијата

Во 2006 година, Скот Јурек од Сиетл, Вашингтон, го собори рекордот во ултрамаратон. Оваа 217-километарска трка е една од најтешките во светот, бидејќи се одвива од најниската точка во САД - Долината на смртта (на 86 метри под морското ниво), па сè до падините на планината Витни (на 2550 метри надморска височина).

Околу 80 тркачи ја почнаа трката, но само 67 од нив беа во состојба да ја завршат. Тркачите имаа 60 часа да ја завршат трката, но Скот ги истрча сите 217 километри за неверојатни 24 часа и 36 минути - цели два часа порано од неговиот најблизок конкурент. Но, тоа што мнозина восхити, беше фактот дека новиот шампион е ***вегетаријанец***!

Меѓу другите познати спортисти-вегетаријанци се вбројува и Џони Вајсмилер, мускулеститот актер кој го измисли познатиот Тарзанов вик. Тој собори шест светски пливачки рекорди, освои пет златни медалји и постави 67 светски рекорди. Потоа, тука е Дејв Скот, кој шест пати победи на Светскиот шампионат во триатлон наречен „Железен човек“!

Што е заедничко за овие спортисти-рекордери? Сите тие се хранеле со тајната исхрана за шампиони! Би сакал ли да ја јадеш храната на шампионите? Па, можеш! А знаеше ли дека постои некој кој за оваа специјална храна знае повеќе дури и од лекарите и спортистите?

Дали нашиот Создател кажува нешто во Библијата за тоа каде да се најде ова специјално мени за шампиони?

Да!

Брзи Факти

Најголемото, најтешко и најсилно копнено животно на светот е вегетаријанец. Во еден ден, африканскиот слон може да изеде 450 килограми вегетација и да испие 80 литри вода! Тој е толку силен што може да корне дрвја и да превртува автомобили.

Ајде да појдеме во нова неверојатна авантура за да ги откриеме тајните на Библијата за тоа како да живееме долг, силен, мудар и среќен живот - и како да се биде вистински шампион за Бога!

Како и секогаш, да побараме од Авторот на оваа прекрасна книга да ни помогне да го разбереме неговиот Збор. Можеш вака да се помолиш:

„Драги Боже, Ти благодарам што се грижиш за мене. Те молам да ми помогнеш да дознаам што кажуваш Ти за моето здравје и мојата исхрана. Во името на Исус те молам. Амин.“

1 Дали Бог се грижи за здравјето на нашето тело?

ОДГОВОР: ***„Ти посакувам да ти биде добро во сè и да бидеш здрав, како што и е добро на твојата душа“ (3. Јованово 1,2).***

Да! Бог многу се грижи за твоето здравје. Тој сака да имаш долг, силен и здрав живот! Тоа што го јадеш влијае на тебе, не само физички, но и духовно. Тешко е да размислуваш јасно за духовните вредности кога твојот ум е замаглен од лоша храна.

Бог сака да ***„бидеш*** ____________.“

Кога децата на Израел излегоа од Египет, Бог им даде храна од небото наречена „мана“. Таа храна била толку зачудувачки здрава, што оние кои ја јаделе не се разболувале цели 40 години. Замисли си го тоа - ниту една настинка за 40 години! *(Види 2. Мојсеева 16,14.15)*

Погледни ја оваа овошна азбука! Ох, но некои букви немаат свое овошје. Ако се сетиш на некое, допиши го таму каде што недостасува, ако не - напиши ја само буквата до бројот. Потоа напиши букви наместо бројките во заградите и ќе добиеш една изјава за тоа како се чувствуваш кога јадеш овошје!

1. Ананас
2. Банана
3. Вишна
4. Грозје
5. Дињa
6. _
7. _
8. _
9. _
10. _
11. _
12. Јагоди
13. Круши
14. Лубеница
15. _
16. Малини
17. Нектарини
18. _
19. _
20. Праски
21. Рибизли
22. Слива
23. _
24. _
25. Урми
26. _
27. _
28. Цреши
29. _
30. _
31. Шумски јаготки

Јадењето овошје прави да се чувствувам
(20) (19) (14) (17)   (22) (19)   (7) (17) (7) (21) (4) (11) (12) (1)!

_ _ _ _   _ _   _ _ _ _ _ _ _ _ _ _!

Одговор: Јадењето овошје прави да се чувствувам полн со енергија!

Која храна Бог ја планирал за луѓето, кога на почетокот ги создал Адам и Ева?

Одговор: ***„И рече Бог: 'Еве, ви дадов секаков вид растение, што дава семе... и секакви дрвја, што во себе имаат семе' " (1. Мојсеева 1,29).***

Заокружи го зборот кој ја опишува оригиналната шампионска исхрана за Адам и Ева:

месна   вегетаријанска   сештојадна

Бог првобитно планирал луѓето да се хранат со она што го произведуваат растенијата: плодови, зрна, житарици, а подоцна и зеленчук (1. Мојсеева 3,18). Луѓето кои се хранат само со овој вид храна се наречени „вегетаријанци".

Замисли си дека си добил нов картинг за твојот роденден. Со него добиваш и книга со инструкции во која е опишано како да го одржуваш, како, на пример, кој вид на гориво да го употребуваш. Ако ги игнорираш овие инструкции и, наместо бензин, во резервоарот ставиш кисела вода, што мислиш колку успешно ќе работи твојот картинг? Па,... воопшто и нема да работи!

БРЗИ ФАКТИ

Можеби најголемиот триумф на издржливост беше постигнат од страна на Беноит Лекомте, кој го преплива Атлантскиот Океан! На 16 јули, 1998 година, тој тргна од Кејп Код со 8 облеки за нуркање, цевка за дишење и пераи. Додека пливаше, тој беше воден од еден едреник и беше обиколен со кафез кој имаше електронско заштитно поле, за да го заштитува од ајкули. Лекомте пливаше по 6-8 часа на ден, и помина 6920 километри совладувајќи ги немилосрдните бранови. Доплива на брегот на Франција по 72 дена - исцрпен, но херојски.

На сличен начин, Библијата е како упатство за тоа како да управуваме со нашето тело. Во него, Бог ни кажува како да се грижиме за нашето тело. Ако ја игнорираме Библијата и ако јадеме и пиеме сè што ќе посакаме, за кратко време ќе бидеме болни и несреќни.

Беноит Лекомте беше цврсто решен да го преплива океанот! Подолу треба да пронајдеш што рече тој кога почна да се уморува. Ќе мора да ги дешифрираш зборовите!

„èС шету ен мус готвенпод ад ес дадампре!"

„__ ____ __ ___ ________

__ __ _______!"

Одговор: „Сè уште не сум подготвен да се предадам!"

Во рамките на подготовките за оваа лекција, прочитај ја првата глава од книгата на Даниел!

Во 605 година п.н.е. вавилонската војска го опколи Ерусалим. Масивни овни за разбивање трескаа по огромните градски порти, додека конечно главната порта не падна. Илјадници Евреи беа убиени, а мнозина тргнаа на 750-километарски марш кон Вавилон, во ропство. Меѓу овие робови беше и храброто момче по име Даниел и неговите тројца другари: Ананиј, Мисаил и Азарија. Тие беа доделени на царското училиште на Навуходоносор, за да бидат обучени да работат во вавилонската влада. Царот планирал Даниел и неговите пријатели да јадат храна од неговата сопствена кујна. Исхрана на царската трпеза - тоа сигурно им звучело доста добро!... *Но, дали било така?*

Знаеш, Даниел и неговите пријатели знаеја дека царската храна не е храна на шампионите. Тие го изучуваа Светото писмо додека беа во Ерусалим, и сега сакаа да го јадат и пијат само она што Библијата вели дека е добро за нив. Навистина, Вавилонците јаделе многу чудни и нездрави продукти кои Божјиот збор ги забранува.

Брзи Факти

Дали знаеше дека многу брилијантни луѓе, како Алберт Ајнштајн, Сер Исак Њутн, Леонардо да Винчи, Томас Едисон и Бен Френклин, биле вегетаријанци?

„Ќе ги прославам оние кои ме прославуваат Мене“ (1. Самуилова 2,30).

3 Каква одлука донеле момчињата и кој бил резултатот од тоа?

Одговор: *„Даниел одлучи во срцето дека нема да се оскверни со царските јадења и со виното од неговиот стол… Даниел му рече на чуварот… ‘Те молам, обиди се со своите слуги десет дни: нека ни даваат зеленчук за јадење и вода за пиење’“ (Даниел 1,8.11.12). „Не знаете ли дека сте Божји храм и дека Божјиот Дух живее во вас? Ако некој го разруши Божјиот храм, Бог ќе го разруши него, зашто Божјиот храм е свет, а тоа сте вие“ (1. Коринтјаните 3,16.17).*

Ауу! Тоа е доста храбра одлука! Сети се, Даниел и неговите пријатели биле робови и, да се одбие царската храна, можело да значи затвор, па дури и смрт.

Зошто Даниел и неговите другари одлучија да го ризикуваат својот живот со тоа што одбија да јадат од царската храна?

Даниел и неговите другари знаеја дека нивните тела се храмови во кои живее Божјиот ______ . Тие знаеја дека царската храна би го извалкала нивното _________.

Дали би сакал за завршните испити на училиште да те испрашува претседателот на државата? Ауу, страшно! Но, овие млади луѓе биле испитувани лично од царот! Ајде да видиме што открил тој кај Даниел и неговите три верни другари...

Да се потсетиме, човекот кој бил задолжен за Даниел и неговите другари, им дозволил да се хранат со зеленчук, овошје, зрнеста храна, леб и јаткасти плодови - наместо со кралското месо и вино. По десет дена тој внимателно ги проверил. На свое големо изненадување, забележал дека тие се поздрави и посилни отколку оние што јаделе од царската храна.

Пополни ги празните места на оваа песна од листата подолу.

Листа со зборови: долу, Томас Едисон, Алберт Ајнштајн, гравитација, Исак Њутн, Леонардо да Винчи, вегетаријанци, Мона Лиза, Том.

Мистериозната жена со таинствена насмевка, ја викаме ______________. Најпознатата слика поради умешноста и стилот, ја насликал ____________________.

Уште еден голем учител бил под едно дрво, од кое еднаш падна јаболко во градот Линколншир. Бидејќи ________________ размислуваше за ___________ ние сега знаеме дека она што оди нагоре мора да се врати ________.

Нашите градови се осветлени благодарение на еден човек кој ја направи првата сијалица (но, не првата бомба). Подоцна ќе дознаеме повеќе за тоа, но засега можеме да го викаме овој човек _________________, иако пријателите го викале „_______."

_______________ имаше коса како бела четка од влакна. Ние мислиме на гениј, кога мислиме на неговото име. Тој поминуваше бескрајни часови во размислување, и беше малку чуден, но беше експерт во својата област.

Во што била тајната на овие „мозоци"?
Дали тие јаделе многу месо за да станат толку остроумни?
Дали бонбоните или сладоледот ги направиле толку бистри?
Не, сите тие биле ___________________.

Брзи факти

Бегајќи пред војниците на Езавела за да си го спаси животот, Илија, преморен, заспа под едно дрво. Божји ангел двапати го разбуди за да му даде посебна храна и нешто да се напие. Тогаш, Илија стана и одеше 40 дена со силата на тој ангелски ручек! Бог е создателот на сè и знае која храна му овозможува на човекот да издржи големи напори.

Од тогаш тој им дозволи да имаат вегетаријанска исхрана. По три години тие беа испитани лично од царот, и она што тој го откри сигурно да ги изненадило сите други заробеници коишто јаделе од трпезата на царот.

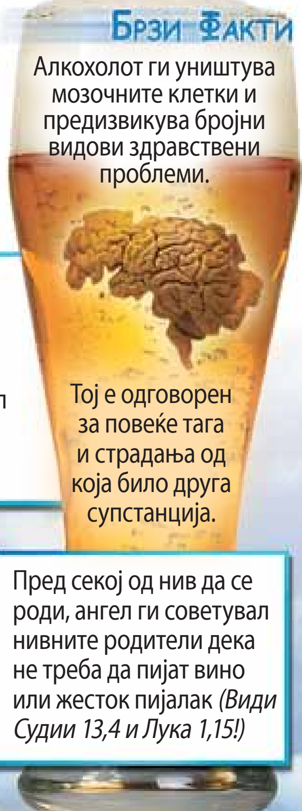
„И во сè мудро и умно за што ги испитуваше царот, се најде дека се десеттати повешти од сите волшебници и гатачи што ги имаше во сето негово царство".

(Даниел 1,20)

Десет пати помудар! Ауу! Дали би сакал да бидеш десет пати попаметен од твоите соученици? Бог на посебен начин го благословил Даниел и неговите другари, бидејќи тие биле решени да го одржат своето тело чисто и неизвалкано. А, здраво тело води кон бистар ум.

4 Зошто Даниел и неговите пријатели одбиле да пијат и од царското вино?

Одговор: *„Виното е потсмевнувач, жестокиот пијалак буен; и кој им се оддава, не е разумен“ (Изреки 20,1). „Ни пијаниците… нема да го наследат Божјото царство“ (1. Коринќаните 6,10).*



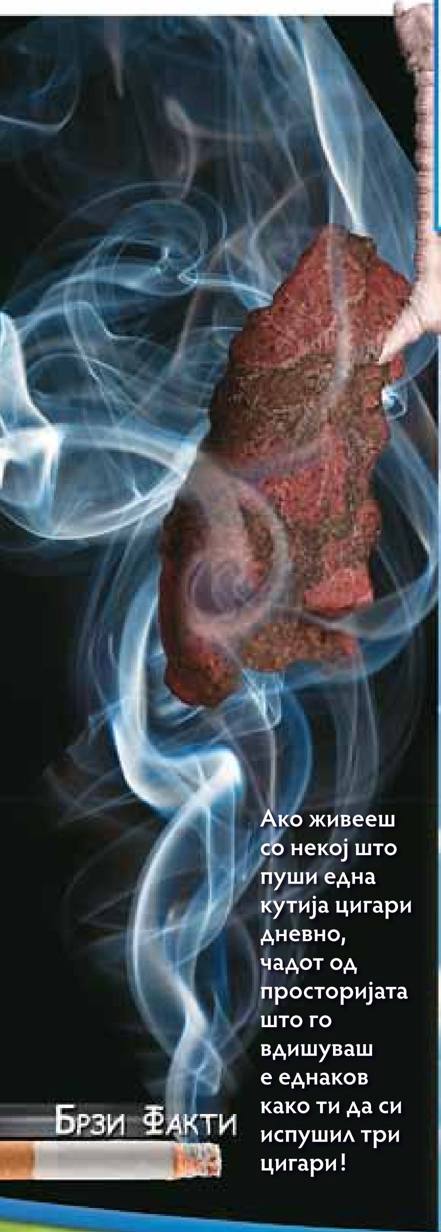
Брзи факти

Алкохолот ги уништува мозочните клетки и предизвикува бројни видови здравствени проблеми.

Тој е одговорен за повеќе тага и страдања од која било друга супстанција.

Познатиот библиски шампион, Самсон, кој убил лав со голи раце и искорнал градска порта од нејзините шарки и ја носел до врвот на една планина, имал нешто заедничко со силниот проповедник, Јован Крстител.

Пред секој од нив да се роди, ангел ги советувал нивните родители дека не треба да пијат вино или жесток пијалак *(Види Судии 13,4 и Лука 1,15!)*



Можеш ли да се сетиш на нешто друго што го осквернува (валка) човечкото тело? Што е со пушењето?

Бели дробови на пушач - дури и кај оној што пуши само малку, има една црна, леплива материја наречена никотински катран. Оваа супстанција ги спречува белите дробови да работат правилно и често предизвикува рак. Некој проценил дека секоја испушена цигара го скратува животот на пушачот за 10 минути.

Всушност, пушењето може да го скрати животниот век за околу една третина! Библијата вели: „Не убивај!“ (2. Мојсеева 20,13). Некои луѓе полека се самоубиваат пушејќи цигари.

Покрај тоа, Библијата ни кажува дека нашето тело е храм на Светиот Дух. Пушењето е како мачкање на внатрешните ѕидови на црквата со црн катран. Твоето тело е дом на Светиот Дух и ти треба да сториш сè за да се грижиш за него.

Брзи факти

Ако живееш со некој што пуши една кутија цигари дневно, чадот од просторијата што го вдишуваш е еднаков како ти да си испушил три цигари!

Зошто Даниел сметал дека месото од царската трпеза би го опоганило?

Одговор: Даниел сакал да го следи Бога во сè и знаел дека многу од месата на царската трпеаза се наречени „нечисти“ во Библијата. Во 3. Мојсеева 11 и 5. Мојсеева 14, Бог дава јасни насоки за тоа кој вид месо може да се јаде. ***„Еве ги животните што од сите четвороноишци можете да ги јадете: секое што има копита, но раздвоени копита и што прежива, можете да го јадете“.*** Овде спаѓаат животни како елен, овца, коза и крава - бидејќи тие имаат разделени копита (за разлика од коњ или жирафа) и ја преживаат храната. Но, ***„свињата, иако има раздвоени копита, не прежива; нека биде нечиста за вас. Не јадете од нејзиното месо“ (5. Мојсеева 14,6.8).***

Алан Џонс, капетан на американските маринци, кога имал пет години, се разболел од детска парализа. Тој станал вегетаријанец, и можеби физички најспремниот човек на Земјата! Еве некои неверојатни рекорди што тој ги постигнал во период од 15 месеци: го соборил светскиот рекорд правејќи 17.003 последователни склекови; 1.600 пати кренал над главата тег од 34 кг. за време од 19 часа; 100.000 пати прескокнал јаже за 23 часа; преплива 110 километри без сон; направил 51.000 стомачни свивања за 76 часа; препливал 805 километри по река за 11 дена!

Брзи факти

Но, сети се... Бог првобитно имал план луѓето да бидат вегетаријанци. По потопот, кој беше испратен поради преголемиот грев на земјата, прекрасниот свет се промени и многу од растенијата кои раѓаа вкусна храна, веќе ги немаше. Во една таква вонредна ситуација, Бог им дозволи на луѓето да јадат некои животни, но само оние кои Библијата ги нарекува „чисти“! Но, иако Даниел знаеше дека некои меса се чисти, тој одбра да се придржува кон Божјата првобитна исхрана и да јаде само храна од растително потекло.

Дали знаеше дека Бог кажува за рибите и останатите водни суштества дека треба да имаат и перки и крлушки како лососот и пастрмката? Инаку, тоа е ***„нечисто за вас“ (5. Мојсеева 14,10).*** Во нечисти водни суштества спаѓаат: сомот, јагулата, школките, лигњите, раковите и други.

Бог, исто така, вели дека птиците грабливки, мршојади, и птиците кои јадат риба (како орлите) се нечисти. Мисирката, кокошката и патката се вброени во чисти птици. И лазачките суштества, како полжавите, црвите и желките - се исто така нечисти (3. Мојсеева 11,13-47). Во никој случај не би сакал да ги јадеш, нели?

Многу од овие нечисти животни, птици и водни животни имаат нешто заедничко - тие се чистачи. Овие суштества помагаат светот да се одржи чист, така што се хранат со умрено. Тие се како ѓубреџии на природата!

Да ги јадеш нив, би било слично како да јадеш од контејнер - а тоа не е здраво, зар не?

Чисти животни, птици и риби се оние кои главно јадат растенија. Тие се со помала веројатност да носат болести отколку животните кои јадат други животни. Иако Библијата дозволува јадење чисти животни, таа вели дека никогаш не треба да јадеме крв или лој (3. Мојсеева 3,7). Јадењето крв и лој (исто така и премногу мрсна храна) е многу нездраво и може да предизвика големи и страшни здравствени проблеми, како што се срцев напад и мозочен удар.

ПРИЈАТЕЛИ - не храна!

Колку убаво шаренило на прекрасни Божји суштества! Но, сите тие се прикажани со празни натписи за името. Напиши „НЕЧИСТО" на имињата на 11-те животни што се нечисти. Потоа, избери имиња за чистите животни од листата со имиња за миленичиња, и напиши ги.

Бак	Златка
Сивко	Милка
Руди	Пајо
Семи	Пегавка

6 Зошто Бог кажува вакви совети во врска со нашата исхрана?

ОДГОВОР: *„И Господ ни нареди да ги исполнуваме сите овие наредби со стравопочитување кон Господа, кон својот Бог, за да бидеме секогаш среќни и за да живееме, како што е тоа денес" (5. Мојсеева 6,24).*

Затоа што Бог ги сака своите деца! Тој сака да нè сочува живи! Затоа Тој се грижи за нашето здравје. Тој сака да бидеме ослободени од болести и да живееме долг, полн со сила, здрав и среќен живот.

Зошто Бог сака да го следиме библиското мени? „За да бидеме секогаш ____________."

МИЛЕНИЧИЊА - Еленот Бак, козата Златка, јагнето Сивко, кравата Милка, петелот Руди, паторот Пајо, лососот Семи, пастрмката Пегавка

Животните се создадени за пријателство, а не да се јадат! Г-ѓа Брус сакаше да подари на секој од своите близнаци, Нино и Дино, по едно домашно милениче за нивниот роденден. Таа отиде во продавница за домашни миленици и ѝ кажа на сопственичката кое милениче на кое дете да му се испорача. Таа дури и им даде имиња на миленичињата. Кога г-ѓа Брус замина, гладниот гуштер го изеде парчето хартија на кое сопственичката ја запиша порачката, и таа сега не можеше да се сети на што требаше да испорача. Еве само што успеа да запомни:

1. Едното дете требаше да добие зајак, а другото желка.
2. Едното милениче доби име „Скокалко“, а другото „Смешко".
3. Миленичето на Нино не беше желка.
4. Миленичето на Дино доби име „Смешко".

Еве една мала табела која би можела да ти помогне. Стави „х“ за неточно и „о“ за точно. Потоа пополни ги празните полиња:

	„Скокалко“	„Смешко“	Желка	Зајак
Нино				
Дино				

Врз основа на овие информации, можеш ли да ги пополниш празните места?

1. Миленичето на Нино е ________ и се вика ________

2. Миленичето на Дино е ________ и се вика ________

Одговор:
1. Миленичето на Нино е **зајак** и се вика **„Скокалко“**.
2. Миленичето на Дино е **желка** и се вика **„Смешко“**.

7 Што би требало да ме води во изборот како живеам и што јадам?

Одговор: *„јадете ли, пиете ли, или ако правите нешто друго, правете сè за Божја слава“ (1. Коринтјаните 10,31).*

Со изборот да јадеш она што е добро и да го правиш тоа што е здраво, ти ќе му оддаваш слава на Бога (Исаија 55,2). Исто така, твојот живот ќе биде многу подобар отколку ако ги занемаруваш Божјите здравствени принципи.

Најважно е тоа дека добрата грижа за твоето тело ќе ти помогне да се спротивставиш на искушенијата на ѓаволот и да бидеш посличен на Исус. Тој има големи планови за тебе - Тој можеби ќе посака да бидеш смел како Даниел!

Одговор: НЕЧИСТИ - желка, жирафа, слон, свиња, тигар, орел, був, папагал, ној, куче, рак, сом.

Има ли Божјиот збор уште тајни за долг и здрав живот?

А) Редовни оброци. *„Јадаш на време, за да се поткрепаш“ (Проповедник 10,17).*

За правилно да работи, твојот систем за варење има потреба да се одмори помеѓу оброците! Ако јадеш по цел ден, кога и да ти се посака, не ќе бидеш во можност правилно ја свариш храната. Јадењето во одредено време, без „грицкање“ помеѓу оброците, ќе ти помогне да имаш поголема енергија и виталност.

Б) Имај самоконтрола. *„Туку го совладувам своето тело“ (1. Коринќаните 9,27).*

Земање дополнително парче пита или враќање по уште храна кога си веќе сит, не само што е лошо за твоето здравје туку создава и лоша навика на прејадување, навика која уништила милиони животи! Ако не го контролираш својот апетит, на крајот тој ќе те контролира тебе.

В) Биди среќен и задоволен. *„Веселото срце е одличен лек“ (Изреки 17,22). „Кому срцето е весело, на него му е гозба постојано. Подобро е малку со страв од Господа, отколку големо богатство и немир со него“ (Изреки 15,15.16).*

Да бидеш благодарен и да имаш позитивен став, со тоа ќе бидеш не само посреќен туку ќе имаш и многу добро здравје. Истражувањата покажале дека оние што имаат позитивен став во животот се помалку склони да се разболат од оние кои се вознемирени и депресивни. Па, биди среќен!

Г) Биди услужлив, помагај. *„Подели [го] својот леб со гладните... [воведи ги] под својот покрив бескуќниците... тогаш... твоето здравје ќе процвета брзу“ (Исаија 58,7.8).*

Кога некој ти благодари што си му помогнал, како се чувствуваш? Добро, зар не? Убаво е да се биде почитуван и ценет од другите, затоа биди услужлив, помагај! Тоа е добро за твоето здравје.

Д) Верувај и почитувај го Бога. *„Надевај се на Господа со сето свое срце... Бој се од Господа и отстранувај се од злото, тоа ќе биде лек за твоето тело и поткрепа на твоите коски“ (Мудри изреки 3,5.7.8).* Почитувањето и придржувањето кон Божјиот збор ни помага и духовно и физички!

Ѓ) Работи и спиј добро. *„Сладок е сонот на трудољубивиот“ (Проповедник 5,12). „Ако некој не сака да работи, нека и не јаде“ (2. Солуњаните 3,10).* Бог не сака да бидеме мрзливи. Ако работиме, нашиот ум ќе биде побистар и ќе спиеме подобро. А, за да бидеме здрави, важно е да имаме доволно сон.

Е) Одржувај хигиена. *„Измијте се, очистете се“ (Исаија 1,16).* Хигиената на телото и околината каде што живееме, како, на пример, спалната соба, е извонредно важна. Секогаш измиј си ги рацете пред да јадеш!

Ж) Не употребувај ништо што му штети на твоето тело.

Не прави ништо што може да го ***„разруши Божјиот храм“ (1. Коринќаните 3,17). „Послушајте ме мене, и ќе јадете добро“ (Исаија 55,2).***

Медицинските истражувања покажуваат дека производите што содржат кофеин (како кафе, некои чаеви и многу безалкохолни пијалоци) се штетни за организмот. Кофеинот е супстанција која создава зависност и која го преоптоварува нервниот систем и може да придонесе телото да не добива доволно одмор. Исто така, јадење премногу шеќер е лошо и може да предизвика депресија, дури и кај мали деца, а и многу други здравствени проблеми!

З) Биди умерен во сè.

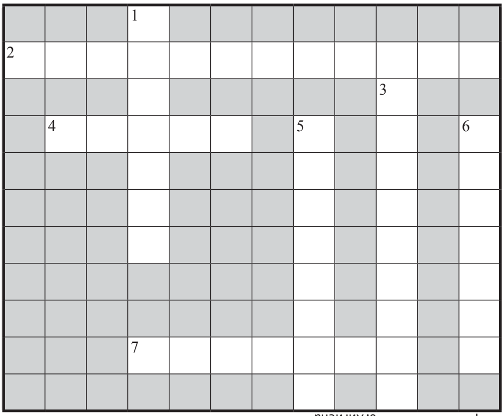
„Секој натпреварувач се воздржува од сè“ (1. Коринќаните 9,25).

Ако сакаме да се натпреваруваме за небесната награда и да бидеме добри христијани, ние ќе сакаме да се држиме подалеку од работите кои можат да му наштетат на нашето здравје, и мудро да ги употребуваме оние нешта кои се добри.

Еве еден крстозбор во кој ќе пронајдеш некои од здравствените правила коишто се наоѓаат на страниците 12 и 13.

ХОРИЗОНТАЛНО - 4. моќ да се дисциплинираш себеси **6.** весело расположение **7.** кога сум умерен, сакам да ззззз....

ВЕРТИКАЛНО - 1. да веруваш некому **2.** да правиш нешто во одредени термини **3.** да послужиш некому кој е во потреба **5.** одржување на твоето тело во чистота



Одговор:
ХОРИЗОНТАЛНО 2. Самоконтрола 4. Среќа 7. Спиење
ВЕРТИКАЛНО - 1. Доверба 3. Редовност 5. Помагање 6. Хигиена

Брзи факти

Дали знаеше дека многу овошја и зеленчуци што личат на внатрешните органи од нашето тело - се многу корисни токму за тие органи. На пример, гравот изгледа како нашите бубрези и всушност ги лекува и да ја одржува нивната работа. Јатката од орев изгледа речиси идентично на минијатурен мозок и содржи масни киселини кои се суштински за функцијата на мозокот. Грозјето изгледа како крвни клетки и е многу добро за крвта и срцето. Исечен морков личи на зеница и ирис на око - се разбира, морковите се одлични за нашите очи. Па, кога следен пат ќе јадеш некое овошје или зеленчук, обиди се да претпоставиш на кој дел од телото тоа помага!

Зар не е восхитувачки колку многу нешта влијаат на нашето здравје? Секој дел од нас е засегнат од секој друг дел - од нашето јадење и пиење, до нашите размислувања и ставови, па дури до нашата работа и спиење!

Го сакаш ли Исус и сакаш ли да живееш и да се храниш на начин кој ќе те направи шампион за него? ________

Како можам да живеам поздрав живот?

1. Секогаш започни го денот со јадење здрав доручек.
2. Избегнувај засладена и премногу мрсна храна.
3. Колку што е можно повеќе, јади необработена, свежа храна: јаболка наместо колачи, печени компири наместо помфрит.
4. Јади повеќе свежа храна и зеленчук.
5. Избери интегрален леб и житни снегулки.
6. Изгради навика кога си жеден да пиеш вода (6-10 чаши дневно е супер!).
7. Станувај, легнувај да спиеш и јади во редовни термини. Наспивај се добро.
8. Вежбај често на отворено, на свеж воздух и сонце.
9. Читај ја Библијата и моли се секој ден!

Уживаше ли во оваа лекција? Се надеваме дека е така!
Сега реши ги **КВИЗ ПРАШАЊАТА.**

Квиз прашања

Прочитај ја лекцијата пред да одговориш на прашањата. Внимавај, некои прашања имаат повеќе точни одговори. Бројот на точни одговори за секое прашање е означен со црвена боја.

1. Што планирал Бог да јадат Адам и Ева? (4)

○ а) грозје, јагоди, јаболки
○ б) чоколадни кроасани
○ в) хамбургери и чипс
○ г) овошје, јаткасти плодови, житарки
○ д) Кока Кола и други газирани пијалаци
○ ѓ) бадеми и ореви
○ е) ориз, јачмен, пченица

2. Даниел знаел дека овие работи би го извалкале неговото тело: (3)

○ а) вода
○ б) нечисто месо
○ в) царските деликатеси
○ г) зеленчук
○ д) вино
○ ѓ) свежо овошје

3. За кои Божји шампиони читаше во оваа лекција? (4)

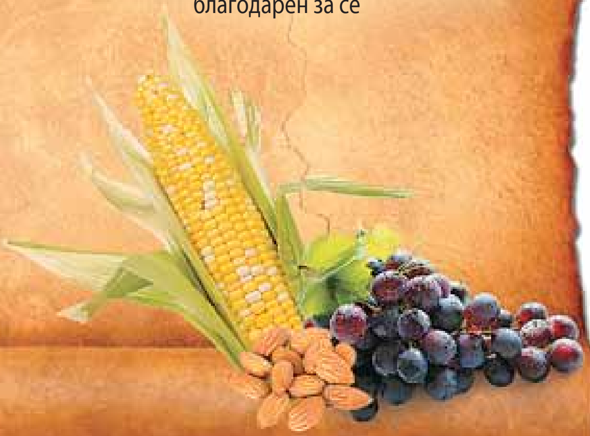
○ а) Пол Бањан
○ б) Даниел
○ в) браќата Рајт
○ г) Самсон
○ д) Илија
○ ѓ) Арнолд Шварценегер
○ е) тројцата другари на Даниел

4. Стави „Ч“ за чисто или „Н“ за она што Библијата го нарекува нечисто месо.

___ а) пастрмка, лосос
___ б) свиња, коњ
___ в) зајак, глушец
___ г) елен, крава
___ д) лигња, јастог
___ ѓ) сланина, чварки

5. Обележи со „З“ она што е здраво да се прави.

___ а) да се остане до доцна на забава
___ б) да се држиш настрана од цигари и алкохол
___ в) да јадеш малку засладени житарки, интегрален леб и овошје за појадок
___ г) да се грижиш и жалиш за нештата кои не одат како што треба
___ д) да пиеш засладен, газиран сок кој содржи кофеин за да ја задоволиш жедта
___ ѓ) да јадеш свежо овошје или зеленчук секој ден
___ е) да одлучиш да бидеш среќен и благодарен за сè



___ ж) да се обидеш да пронајдеш нешто со што би им помогнал на другите
___ з) да грицкаш грицки по цел ден
___ ѕ) радосно да ги исполнуваш своите должности дома и на училиште
___ и) да си легнуваш на спиење во редовен термин
___ ј) да пиеш вода меѓу оброците, и кога си жеден
___ к) да го прескокнеш појадокот и само да грабнеш парче чоколада
___ л) да имаш доверба во Бога и да избереш да го следиш

Твои коментари:

6. Кои нови работи ги откри во оваа лекција?

____

____

____

7. Дали сакаш да бидеш шампион за Бога, така што ќе јадеш и правиш само она што е добро и што ќе те направи силен и здрав?

____

Одговор:

1. Што планирал Бог да јадат Адам и Ева?
а) грозје, јагоди, јаболки
г) овошје, јаткасти плодови, житарки
ѓ) бадеми и ореви
е) ориз, јачмен, пченица

2. Даниел знаел дека овие работи би го извалкале неговото тело:
б) нечисто месо
в) царските деликатеси
д) вино

3. За кои Божји шампиони читаше во оваа лекција?
б) Даниел
г) Самсон
д) Илија
е) тројцата другари на Даниел

4. Стави „Ч“ за чисто или „Н“ за она што Библијата го нарекува нечисто месо.
Ч - А) пастрмка, лосос
Н - Б) свиња, коњ
Н - В) зајак, глушец
Ч - Г) елен, крава
Н - Д) лигња, јастог
Н - Ѓ) сланина, чварки

5. Обележи со „З“ она што е здраво да се прави.
З - Б) да се држиш настрана од цигари и алкохол
З - В) да јадеш малку засладени житарки интегрален леб и овошје за појадок
З - Ѓ) да јадеш свежо овошје или зеленчук секој ден
З - Е) да одлучиш да бидеш среќен и благодарен за сè
З - Ж) да се обидеш да пронајдеш нешто со што би им помогнал на другите
З - Ѕ) радосно да ги исполнуваш своите должности дома и на училиште
З - И) да си легнуваш на спиење во редовен термин
З - Ј) да пиеш вода помеѓу оброците, и кога си жеден
З - Л) да имаш доверба во Бога и да избереш да го следиш

Твоето име и презиме ______________________

Твојата адреса ______________________

Одобрение од родител / старател ______________ ______________
име и презиме *потпис*

ВОСХИТУВАЧКИ ФАКТИ

Откако ќе ги одговориш сите прашања, исечи го листов и испрати го на нашата адреса:
Дописна библиска школа, Поштенски фах 215, 1001 Скопје
и очекувај ја следната лекција!