

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

**РУКОВОДСТВО
ДЛЯ НАСТАВНИКОВ**

*для
женщин-христианок,
руководителей
малых групп*

Сью Грегг

Будьте здоровы!

Руководство для наставников

Copyright © 2006

Отпечатано по заказу и распространяется:

SueGreggCookbooks

8830 Glencoe Drive

Riverside, California 92503-2135

951-687-5491

www.suegregg.com

Перевод И.В. Угловского.

Все права сохранены. Никакая часть из данной книги не может быть скопирована или воспроизведена любым другим способом без письменного согласия правообладателя.

Все библейские цитаты приведены по изданию «Библия. Современный перевод», 1993г., и используются с разрешения правообладателя.

Будьте здоровы!

РУКОВОДСТВО ДЛЯ НАСТАВНИКОВ

*для
женщин-христианок,
руководителей
малых групп*

Следуя Тит. 2:3-5

*Женщинам, обучающим других женщин
планировать и вести домашнее хозяйство
так, чтобы любить своих мужей и детей,
уметь контролировать себя,
хранить внутреннюю чистоту,
не бездельничать дома,
быть добрыми,
быть в послушании у своих мужей...*

Превознося и проповедуя Иисуса

*Прокладывая путь от дел повседневной жизни
к реалиям вечности (Рим. 1:20).
«Я и есть хлеб, жизнь приносящий.
Кто придет ко Мне, никогда не будет голоден,
и кто уверует в Меня,
никогда не будет томиться жаждой»
(Ин 6:35)*



Введение

У верующих-христианок есть уникальная возможность служить другим женщинам, проповедуя им благую весть Иисуса Христа посредством обучения. Господь Иисус Христос ежедневно нес служение, совершая исцеление плоти, открывая духовные истины и восполняя физические нужды, как написано в Лк 24:30-31 *«Когда Он вместе с ними был за столом, то взял хлеб и возблагодарил Бога, а затем, преломив его, дал им. Тогда глаза их открылись, и они узнали Его, но Он исчез из вида»*. Участницы данного обучения, в свою очередь, станут служить, восполняя физические и духовные нужды своих семей. Некоторые из них захотят и сами возглавить группу, используя методику курса **«Будьте здоровы!»** Другие смогут воспользоваться материалами курса для обучения своих детей.

В начале Бог сотворил небо и землю, и увидел, что все, что Он создал, было хорошо. Но в Эдемском саду Адам и Ева вкусили запретный плод. Этот поступок повлиял на все человечество ужасающим образом. Грех, несчастье и болезнь вошли в добрый мир, сотворенный Богом, и причинили ему ущерб. В жизни мы постоянно сталкиваемся с последствиями этого события. Они повлияли и на то, что касается пищи, которую мы едим, выбора продуктов и способов их приготовления. Результатами этого влияния стали нарушение нашего здоровья и благополучия. Да, мы не можем нарушить ни моральные, ни естественные законы Божьи без того, чтобы не вызвать серьезных последствий.

Библия рассказывает нам, что Бог есть любовь. Неисследимы Его мудрость и благость. Божественностью и абсолютной святостью Он обращается к Своему творению. Как написано в Рим. 1:20: *«От сотворения мира ясно проявляется незримая извечная сила и божественность Бога, ибо всё это видно в том, что создано Богом. И потому нет оправдания людям в творимом ими зле»*.

Человечество, избравшее свой собственный путь, по-своему поступило и со всеми жизненно необходимыми, ценными и полезными продуктами питания. Мы, исходя из коммерческой выгоды и сокращения времени приготовления, уничтожили многое из того, что в продуктах есть полезного, наполнив их консервантами, пищевыми добавками и химическими соединениями, далеко не благотворными для наших тел. Мы поливаем поля пестицидами и гербицидами, чтобы урожай был лучше, а выгода – больше. Мы создали пищевые заменители, идентичные натуральным, и рекламируем, что искусственная пища «лучше» природной. Мы генетически модифицируем или облучаем пищу, и без того уже добрую. И этот список можно продолжать.

Люди всегда в чем-то нуждаются. Для поддержания здоровья мы нуждаемся в разнообразных его источниках, сотворенных Богом «хорошими». Еда в списке этих источников занимает ведущее место. Курс «**Будьте здоровы!**» уделяет внимание отбору и приготовлению продуктов, сотворенных Богом полезными для нашего здоровья, а также является мостом от удовлетворения физической потребности в пище к Богу, нашему Отцу, и Господу Иисусу Христу, захватывая, увлекая и приглашая нас к тому, чтобы искать более глубоких и тесных отношений с Ним. Бог наделил нас чувством голода, чтобы мы научились, что не хлебом единым должны жить, но всяким словом, исходящим из Его уст. Об этом я молюсь за всех наставников и участников курса «**Будьте здоровы!**». Молюсь я также и о том, чтобы все вы получили достаточно знаний и умений, чтобы предложить своим семьям вкусные блюда, приготовленные по рецептам, основанным на принципах здорового питания.

Сью Грегг



Содержание

ДАВАЙТЕ НАЧНИНАТЬ	2
Структура занятия	2
Цель	2
Задачи	2
А как насчет детей?	3
Пособия для участников курса	3
Структура курса	3
Место проведения занятий и размер группы	4
Замечания по подготовке места для занятий	4
Домашнее задание	5
Что должны принести с собой участницы	6
Что, если вы – не эксперт по здоровому питанию?	6
ДЕМОНСТРАЦИЯ И ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ	7
Демонстрационный метод	7
Замечания по выпечке цельнозернового хлеба	8
Метод вовлечения участниц	10
Метод кулинарного класса	12
ПОМОЩЬ В ИЗУЧЕНИИ БИБЛИИ	14
Как вести изучение Библии	17
Подготовка к ведению библейского занятия	19
Приложения к библейским занятиям	20
Дополнительные ресурсы для изучения	22
Пища для дискуссии	23



Давайте Начинать

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Каждое занятие состоит из трех частей:

1. Приготовление блюда. Представление и обсуждение рецепта, основанного на принципах здорового питания, экономии и планирования меню.
2. Совместная трапеза. Неформальное обсуждение приготовленного блюда, информации о здоровом питании и библейских стихов.
3. Время за чаем. Изучение Библии – путь от физических нужд к духовным реалиям.

Такая структура занятия может служить моделью для привлечения внимания и к другим практическим темам, связанным с тем, о чем говорит нам послание к Титу (глава 2, стихи с 3 по 5), например: шитью, рукоделию, украшению дома, опеке, чтению и обучению детей, другим способам заботы о здоровье членов семьи (например, цветоводству, использованию ароматических масел, постам), садоводству, консервированию и т.п.

ЦЕЛЬ

Предложить христианам способ совместного научения тому, как использовать навыки и опыт домоводства, идя Божьим, библейским путем, прославляющим Бога как Творца и Спасителя и создающим основу для проповеди «хлеба жизни», Иисуса, другим участникам группы.

ЗАДАЧИ

- Предложить простую трехсоставную структуру проведения серии групповых занятий
- Приложить библейские истины к практической сфере домоводства
- Через изучение Библии, тематически связанное с занятием по приготовлению блюда, познакомить участников группы с Иисусом
- Установить связь физического здоровья, здоровых взаимоотношений и духовного здоровья
- Использовать практический аспект домоводства – выбор и приготовление пищи – в качестве инструмента для решения указанных выше задач.

А КАК НАСЧЕТ ДЕТЕЙ?

Большинство детей любит участвовать в приготовлении пищи. Курс «Будьте здоровы!», адаптированный для работы с детскими группами, принесет всем удовольствие и научит детей по-христиански думать о выборе пищи и других практических аспектах повседневной жизни, служа эффективным инструментом для их знакомства с Иисусом. Зачастую все, что нужно – это предварить библейский урок занятием по домоводству и знакомству с основами здорового питания. По статистике, 85% христиан приходят к вере в возрасте от 4 до 14 лет.

ПОСОБИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ КУРСА

- **КНИГА «Будьте здоровы! с основами здорового питания»**
- **Учебник – изучение Евангелия от Иоанна**
- «Пища для дискуссии» - раздаточный материал, прилагающийся к данному руководству, стр. 23-28 (используется по решению руководителя группы)



СТРУКТУРА КУРСА

Рекомендуемая продолжительность серии занятий: 4 недели,
по 1 занятию в неделю

Рекомендуемая продолжительность каждого занятия: 2½ – 3 часа.

Рекомендуемая продолжительность каждой части занятия:

Прибытие участников: 30 минут*

Приготовление блюда и (или) изучение рецепта: 45-60 минут

Совместная трапеза, вопросы и ответы: 30-45 минут

Изучение Библии и завершение занятия: 30-45 минут

Начинать ли занятие с молитвы? Это зависит от состава группы.
Благодарственная молитва перед едой необходима всегда.

*Зачем нужны 30 минут на прибытие:

- Чтобы убедиться, что участники принесли все ингредиенты для приготовления блюда или подготовили рецепты для обсуждения для первой основной части занятия.
- Меньше вероятность того, что запаздывающие участники пропустят обсуждение нового материала.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ И РАЗМЕР ГРУППЫ

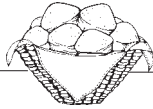
- 6 – 12 человек – идеальный размер группы (См. *Зах. 4:10*)
- Группа подобного размера всегда может собраться на дому, однако, она уже достаточно велика для динамичного развития комфортной и неформальной атмосферы для взаимного воодушевления и обмена информацией.
- В большинстве домов можно найти место для 8 – 12 женщин, собравшихся за одним или двумя столами для изучения Библии. Более крупные группы требуют и более серьезного планирования, а также больших закупок продуктов, наличия большего места в холодильнике, больше помощи и больше места.
- Подавая еду, используйте обычные, а не одноразовые тарелки, ножи, вилки, ложки, чашки и стаканы. Гораздо приятнее и экологичнее есть из настоящих тарелок, чем из бумажных или пластиковых. И не важно, если они не одинаковы по цвету. Постелите на стол нарядную скатерть.

Замечания по подготовке места для занятий. (См. *1 Кор. 14:40*)

Обычно все три части занятия можно провести за одним и тем же столом, на одних и тех же местах. Поэтому заранее планируйте, как правильно перейти от одной части занятия к другой. Вот несколько советов. Они особенно пригодятся при использовании *демонстрационного метода*, описанного ниже:

- Разместите ингредиенты и посуду на подносах, в ходе занятия их будет легче унести со стола на кухню. Выстелите подносы салфетками, чтобы все, что на них, не соскальзывало при переноске.
- Держите под рукой влажную губку или салфетки, чтобы сразу стереть пролившееся или брызги.
- Пусть все, что необходимо, будет подготовлено заранее и находится под рукой, чтобы не тратить время на беготню на кухню за забытым. Составьте список всего необходимого, необходимые массы и объемы отмерьте заранее. Это сэкономит много времени и нервов. Наилучшая подготовка – это та, которую не видят участники группы.
- Красочная скатерть на демонстрационном столе оживит обстановку
- Подготовьте вторую скатерть, чтобы, когда придет время есть, заменить ей демонстрационную – на ней часто остаются брызги и пятна, поэтому будет хорошо заменить скатерть.

- Посуда, приборы и салфетки для еды должны быть приготовлены заранее и сложены вместе, чтобы их можно было легко принести.
- Кухня должна быть убрана и подготовлена до начала занятия – в ходе занятия ее быстро заполняют грязная посуда, демонстрационные фрагменты, остатки продуктов и прочее.
- Если духовка или плита нужны для демонстрации, ведите участников группы на кухню только в крайнем случае. Если вы предлагаете рецепт выпечки, испеките продукт заранее, чтобы было, что показать. Портативная электроплитка, заменяющая кухонную плиту на демонстрационном столе, будет сподручной. Хорошо, если во время проведения занятия у вас будет помощник, который ко времени принесет из кухни и унесет туда все, что необходимо.



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- Во время занятия времени на все инструкции не хватит. Поэтому порекомендуйте участникам прочесть часть «Основы здорового питания», стр. 1- 53 учебника **«Будьте здоровы!»** На каждом занятии давайте на дом задания по чтению с тем расчетом, чтобы к концу всей серии занятий эта часть учебника была прочитана полностью.
- Раздел «Пицца в Библии», стр. 50 - 51 книги **«Будьте здоровы!»** также полезно прочесть дома. Хорошо заранее ответить на вопросы раздаточных материалов «Пицца для дискуссии». Эти материалы доступны для копирования и прилагаются к данному руководству, см. стр.23 - 28.
- На каждом занятии осведомляйтесь, многие ли выполнили домашнее задание. Используйте эти материалы в ходе обсуждения во время еды.
- Вдохновляйте каждую участницу в перерывах между занятиями попробовать хотя бы один новый рецепт. Использование «Метода вовлечения участников», стр.10, во время занятий содействует развитию данной практики.
- Вдохновляйте участниц на каждом занятии делиться впечатлениями от приготовленных дома блюд, процесса приготовления и реакции домашних.

ЧТО ДОЛЖНЫ ПРИНЕСТИ С СОБОЙ УЧАСТНИЦЫ

- Все распечатки, выданные на каждое занятие. Это поможет им обратить особое внимание на информацию, которую вы хотели бы выделить (например, «Зерно истины», стр. 19 книги **«Будьте здоровы!»**)
- Библии, кроме тех случаев, когда все занятие строится на материалах **Учебника – изучения Евангелия от Иоанна**, пособия для начинающих, в которое включен весь необходимый для изучения библейский текст; а также ручки.



ЧТО, ЕСЛИ ВЫ – НЕ ЭКСПЕРТ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ?

Вам и не надо им быть! Пусть «учителем» станет книга **«Будьте здоровы!»** Уже хорошо, если вы вместе с группой изучите все материалы, которые она предлагает.



Демонстрация и Приготовление



Для эффективного обучения принципам здорового питания и приготовления пищи полезны несколько методов. Выбор метода зависит от одаренности руководителя группы и степени готовности участниц быть вовлеченными в процесс. Также эффективно применение комбинации предлагаемых методов. Ниже эти методы перечислены. Это:

- *Демонстрационный метод*
- *Метод вовлечения участников*
- *Метод кулинарного класса*

ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ МЕТОД

Одна участница, подготовленная и имеющая опыт, проводит демонстрационное занятие, остальные участницы наблюдают. Принципы здорового питания преподаются в контексте демонстрации. Усвоению информации, предлагаемой посредством данного метода, помогут:

1. Предварительное задание участницам – принести с собой ингредиенты, входящие в состав изучаемого рецепта.
2. Приглашение одной-двух участниц помочь во время демонстрации.
3. Задание участницам подготовить для блюда те компоненты, которые не требуют особых специальных знаний, например, обработать свежие фрукты, сырые овощи, приобрести цельнозерновой хлеб.

Плюсы данного метода:

1. Особенно хорошо подходит для первого занятия серии, дает участницам время освоиться и подготовиться к более полному вовлечению в последующие занятия.
2. Особенно подходит для выпечки цельнозернового хлеба, т.к. участницы, в большинстве своем, окажутся совершенно незнакомыми с тем, как его печь.
3. Хорошо сочетается с другими методами. Так, например, руководитель может продемонстрировать, как готовить цельнозерновой хлеб, а участницы затем попрактиковаться в приготовлении блюд по другим рецептам.
4. Внимание участниц не рассеивается и полностью сосредоточено на восприятии новой информации.

Минусы метода:

1. Немногие женщины готовы выступить в роли руководителя.
2. Та, что берет руководство на себя, оказывается в роли эксперта, тогда как экспертом быть не обязана. Но лучше все-таки начать, чем не начинать вовсе. Уверенность приходит с опытом. Всегда надо с чего-то начать (см. *Зах.4:10*).

3. Чем больше участников вовлечено в приготовление блюда, тем большему они смогут научиться. Немного практического опыта лучше, чем масса теоретических знаний. Этот минус может быть преодолен за счет домашнего задания участницам – приготовить блюдо по изученному рецепту у себя дома.
4. Большой объем информации, предлагаемой «экспертом»-демонстратором может оказаться для некоторых участниц трудным для восприятия или даже утомительным. Такие могут решить, что им недостает способностей. Однако, читая книгу **«Будьте здоровы!»**, участницы всегда смогут найти в ней новую информацию, которую вы не успели раскрыть на занятии, или повторно изучить уже пройденный материал.



Замечания по выпечке цельнозернового хлеба

Использование для выпечки хлебобулочных изделий цельного зерна (пшеницы, бурого риса, ячменя и т.п.) обычно является для участников группы самой неизвестной частью кулинарного поля. Такие рецепты лучше всего изучать, используя демонстрационный метод. Вот рекомендуемые шаги такой демонстрации:

- Познакомьте участниц группы с тем, как для измельчения зерна использовать кофемолку (см. **«Будьте здоровы!»**, стр.15). Размельите небольшую часть зерна и передайте его по кругу.
- Пусть вся мука, которую вы собираетесь использовать в процессе приготовления, будет подготовлена заранее.
- Имейте дома всякое зерно, доступное в вашем регионе.
- Начать знакомство с цельнозерновой выпечкой можно с *яблочного пирога* (**«Будьте здоровы!»**, стр. 138) или *овсяного печенья* (стр. 146).
- На одном занятии лучше познакомить участниц группы только с одним рецептом.
- Пусть участницы к следующему занятию сами дома испекут что-нибудь по предлагаемым рецептам. Заранее подготовьте для них в пакетиках уже смолотую муку, которую они возьмут с собой.
- К каждому занятию заблаговременно готовьте ту выпечку, которую будете изучать вместе, чтобы угостить ей участниц.
- Обсудите преимущества цельнозерновой муки перед белой мукой. Пусть участницы ознакомятся с разделом «Зерно истины», стр.19 учебника **«Будьте здоровы!»**
- Необходимо обучить участниц пользе заблаговременного замачивания круп (ночь или 7 часов для бурого риса, пшена или гречи, 12 – 24 часа – для других круп). Пусть участницы прочтут разделы «Максимизация питательной ценности цельного зерна» и «Двухступенчатый процесс приготовления зерна», первый параграф – о трех методах, и второй – о методе замачивания, **«Будьте здоровы!»**, стр.16-17.

- Изучение двухступенчатого процесса приготовления зерна с помощью демонстрационного метода невозможно осуществить за одно занятие. Так что вам придется объяснить, что вы стали бы делать, чтобы дать зерну постоять несколько часов, хотя на самом деле во время демонстрации вы этого делать не будете.
- Следуя двухступенчатому процессу, заранее приготовьте выпечку, которую предложите участницам во время занятия. И вы сможете сказать им, что испекли то, что едите все вместе, по изучаемым правилам.
- Приготовление теста для *яблочного пирога* и *блинов* (стр. 138 и 134) с помощью электрического блендера также рассматривается в книге «**Будьте здоровы!**» Здесь цельное зерно, не перемолотое предварительно в муку, непосредственно добавляется в жидкость в блендере. Дальше всю работу сделает блендер. Станете ли вы изучать этот способ приготовления теста, будет зависеть от того, у многих ли из участниц вашей группы есть блендеры, и захотят ли они изучить этот способ.
- Рецепт *яблочного пирога* хорош для изучения на первом занятии. Подавайте его с чаем. Сообщите участницам группы, что они должны будут вносить свой вклад в приготовление пищи на следующих занятиях (Смотрите описание «Метода вовлечения участников» ниже).
- Не изучайте рецепты приготовления *дрожжевого теста*, если участницы группы не выразят особого желания познакомиться с ними, и если вы не будете чувствовать себя достаточно уверенно.
- Вы можете думать, что все участницы группы являются экспертами по приготовлению *блинов*. Однако едва ли кто-нибудь из них готовил блинное тесто с использованием цельнозерновой муки. Не бойтесь показать им, как это делается. Иначе никто и не поверит, что сможет справиться с такой задачей сам, или что подобные блины могут быть вкусны.
- Выбирайте рецепты по выпечке из цельнозерновой муки с тем, чтобы они сочетались с меню каждого занятия. Примеры меню смотрите на стр.68 - 69 учебника «**Будьте здоровы!**»



МЕТОД ВОВЛЕЧЕНИЯ УЧАСТНИЦ

1. Пусть по 2-3 желающих из числа участниц группы приносят приготовленные блюда на каждое занятие. Рецепты должны быть выбраны из учебника **«Будьте здоровы!»** и заранее согласованы с руководителем группы. Руководитель на те же занятия может приготовить и собственные блюда, рецепты которых также должны соответствовать стандартам питания учебника **«Будьте здоровы!»**
2. Прочие участницы могут принести с собой ингредиенты для салата, овощи или фрукты, хлеб и т.п. (в зависимости от меню). Продукты могут быть распределены между участницами на предыдущем занятии (см.стр.68 - 69, предложения по меню).
3. Руководителям группы следует заранее определить, какие рецепты, основные и/или дополнительные блюда должны подготовить к последующим занятиям участницы. Соответствующую информацию по здоровому питанию, приготовлению блюд, планированию меню и экономии, на которую вы хотите обратить внимание на каждом занятии, также готовьте заблаговременно.
4. В использовании данного метода места для формальной демонстрации приготовленных блюд может не быть совсем, или в ходе занятия одна простая демонстрация может быть проведена в качестве дополнения. Например, участницы могут приготовить и принести 2 – 3 ключевых блюда, тогда как на демонстрации внимание будет уделено, например, блинам, или другому блюду из цельнозерновой муки.
5. Не планируйте на одно занятие изучения слишком большого количества рецептов. Изберите основные блюда и закуски, которые в совокупности представляют единое меню (см. раздел «Планирование меню» учебника **«Будьте здоровы!»**, стр.55 - 69).
6. Когда все блюда принесены, полностью приготовлены и разогреты, трапеза начинается раньше, чем обмен информацией (исключение может составить лишь демонстрация, описанная выше в пункте «г»). Когда кушанье подано, и все уже едят, те, кто готовил блюда, делятся опытом по их приготовлению (например, по размещению ингредиентов, простоте или трудностям приготовления, методам, призванным сохранить или умножить питательную ценность продуктов, вкусовым качествам приготовленного и восприятию блюд членами их семей). У прочих участниц появляется возможность задать вопросы и сделать комментарии. Руководитель группы или ответственные за демонстрацию должны подчеркнуть основные принципы здорового питания, представленные в предложенных рецептах. Обратите внимание также на суммарные затраты и планирование меню.

Плюсы данного метода:

1. Все участницы вовлечены в процесс. Они учатся большому, обретают уверенность в том, что способны готовить лучше и пользоваться информацией по здоровому питанию, с которой познакомились. Они с гораздо большей готовностью воспримут и оценят значение изменений в своем меню, когда увидят и поймут, что сами способны справиться с приготовлением пищи по предлагаемым рецептам. Явным плюсом данного метода является то, что женщины обычно с большей готовностью берутся за приготовление блюда, когда знают, насколько оно улучшит домашнее меню.
2. Этот метод позволяет занятиям проходить вне зависимости от ведущего-демонстратора. Для того чтобы занятие состоялось, никому не нужно считаться или чувствовать себя особо подготовленным или одаренным.
3. Товарищество участниц, обменивающихся опытом, быстро обретает сердечный и вдохновляющий характер. Эффект здесь гораздо более позитивен, чем когда воодушевление исходит преимущественно от руководителя. Оно также привносит дополнительный творческий аспект, участницы вносят свой вклад, делясь важными и ценными знаниями, вместе находя ответы на насущные вопросы. Когда группа проходит в такой атмосфере искреннего единства, участницы более открыты к тому, чтобы также находить разрешение возникающих проблем.
4. Гораздо быстрее развивается дух готовности делиться полученными знаниями с другими людьми.
5. Бремя затрат и усилий на подготовку занятия равномерно распределяется между участницами, а не падает только на ответственного за демонстрацию.

Минусы метода:

1. Этот метод не сработает на первом занятии цикла. Участницы пока еще не мотивированы к тому, чтобы готовить пищу и находить ответы на специфические вопросы, которые могут возникнуть в процессе следования предлагаемым рецептам.
2. Данный метод не требует от руководителя группы обязательных навыков по работе с предлагаемыми рецептами, однако такие навыки на самом деле весьма ценны. Они позволяют участницам обращаться к нему с любыми вопросами по приготовлению блюд. И если таких навыков нет, тогда всей группе предстоит учиться сообща, правда, это не обязательно плохо. Однако, некоторые участницы, углубившись в сложные рецепты или столкнувшись с трудностями, могут почувствовать, что нуждаются в руководителе-«эксперте». Данная слабость метода вовлечения участниц может быть преодолена, если руководитель группы уже имеет опыт работы с подобными рецептами и владеет информацией по здоровому питанию.

3. Некоторые ингредиенты из составов меню могут оказаться неизвестными участницам. У них может не быть опыта по их приобретению, встанет вопрос о том, где их купить. Руководителю группы либо придется обеспечить такие ингредиенты самостоятельно, либо рассказать участницам о том, где именно они продаются. Особенно это касается приобретения цельного зерна, например, бурого риса. Руководителю также, возможно, придется закупать особо дорогие продукты, такие, как оливковое масло высокой очистки, на приобретение которого участницы могут просто не захотеть тратить.
4. Иногда участницы непреднамеренно подменяют ингредиенты блюд другими просто потому, что необходимых не оказывается под рукой. И если подобная замена не будет соответствовать правилам и принципам здорового питания, то занятие для участниц пройдет впустую.
5. Иногда участницы дополнительно приносят на занятия блюда, приготовленные по собственным рецептам. Подобного допускать не следует, потому что в таком случае внимание группы отвлекается от продуманного заранее меню, основных принципов здорового питания, которые изучаются на данном занятии и того, что за ними стоит. Позднее для дополнительных блюд можно будет выделить время и место, и тогда участницы должны будут представить одно или несколько собственных блюд, отчетливо отвечающих стандартам здорового питания, которым группа будет к тому времени уже научена.

МЕТОД КУЛИНАРНОГО КЛАССА

Участницы собираются на занятие для того, чтобы готовить вместе. Вероятно, все или почти все составные меню они принесут с собой.

Плюсы данного метода:

1. Он укрепляет взаимоотношения и приносит удовольствие.
2. Помимо закупки необходимых продуктов и без того занятым женщинам до прихода на занятие ничего не надо делать специально.
3. Участницы приносят ингредиенты сами.
4. Для маленьких женских групп это великолепная возможность поразмыслить над тем, о чем шла речь на предшествовавших формальных занятиях.
5. Женщины, работающие вместе, часто учат друг друга чему-то новому, так что приготовление блюд может оказаться проще, а пищевая ценность продуктов сохраняться лучше, чем это предлагаются руководителю группы и материалы учебника. Такие неоцененные находки могут быть включены в последующие, переработанные издания данной книги.

6. Этот метод может отворить двери для создания новых рецептов, которые расширят список уже существующих. Чем больше полезных рецептов смогут придумать российские женщины, тем лучше.

Минусы метода:

1. На кухне может возникнуть значительная неразбериха и суматоха. Хозяйка квартиры и руководитель группы должны быть хорошо готовы к тому, чтобы вести занятие следуя плану и без заминок. Возникшее чувство неумелости может расстроить участниц группы.
2. Каждая участница готовит только часть общего меню и знакомится только с частью общего рецепта.
3. Этот метод не сработает в больших группах, особенно на русских кухнях, где мало рабочего пространства, да и места вообще, чтобы не сталкиваться друг с другом. В группе, работающей по нему, должно быть не более четырех человек. Четыре женщины, каждая из которых отвечает за следующую ступень приготовления блюда, справятся хорошо. Так они будут и учиться вместе по мере приготовления, и будут знать, чем каждая из них занимается. И ничего не будет выпущено из виду, и не возникнет нестыковок или несогласованностей.
4. Этот метод не дает достаточно времени на то, чтобы каждая участница изучила и на практике попробовала применить принципы здорового питания и особенности приготовления здоровой пищи непосредственно на занятии. Даже, несмотря на то, что участницы смогут прочесть об этом в учебнике **«Будьте здоровы!»**, большинство все же нуждается в том, чтобы основные принципы были особо подчеркнуты в ходе занятия.
5. Количество блюд, которые можно успеть приготовить по предлагаемым рецептам за время проведения занятия, весьма ограничено, так как многие из них требуют времени на варку или выпекания, что сделает занятие слишком продолжительным. В таком случае возможна видоизмененная версия метода кулинарного класса, когда хозяйка или руководитель группы, или даже участницы, готовят необходимые полуфабрикаты у себя дома.
6. Совместное приготовление пищи требует значительно большего времени, чем проведение занятий по другим методам. Времени на изучение Библии может не остаться вовсе, если его не организовать во время еды. Однако во время еды гораздо полезнее просто беседовать, задавая вопросы и отвечая на них, нежели изучать Библию, на тексте которой невозможно полностью сосредоточиться. Альтернативой может служить чередование в ходе работы группы кулинарных и библейских занятий.



Помощь в Изучении Библии

ИЗУЧЕНИЕ БИБЛИИ В КУРСЕ «БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!»

Вводная, состоящая из 4-х встреч, серия библейских занятий курса «**Будьте здоровы!**» обращает внимание участниц на шесть «рассказов о еде» из Священного Писания. Первые 4 занятия полностью построены на вопросах для совместного изучения и группового обсуждения. 2 дополнительные истории предлагаются в качестве альтернативы, к ним вопросы для обсуждения не прилагаются. Планы занятий представлены в *Учебнике – изучению Евангелия от Иоанна*. Каждая из участниц группы должна получить по экземпляру. Основной целью библейских историй является преимущественно евангелизм, знакомство друзей с Иисусом, хотя внимание истории из Ин.21 уделено служению. Обратитесь к «Приложениям к библейским занятиям», стр. 20. Серия состоит из занятий по:

<i>Ин.2:1-12</i>	Вино
<i>Ин.4:1-26, 28-30, 39-41</i>	Вода
<i>Ин.6:1-15 (25-63)</i>	Хлеб
<i>Ин.21:1-17</i>	Паси овец Моих
<i>Лк.10:38-42, Пс.118:103 и Откр.3:20</i>	Мария и Марфа
<i>Лк.24:13-35 и Иер.15:16</i>	На дороге в Еммаус

Библейские тексты приводятся по изданию: «**Библия. Современный перевод**», 1993 года. Перевод используется с разрешения правообладателя. То, что библейские тексты включены в учебник, облегчает задачу участниц группы. На занятия им не нужно приносить с собой Библии.

Планы библейских занятий разработаны для групповых дискуссий, которые должны проходить в течение последних 30 минут каждой встречи. Они разработаны на основе Индуктивного метода изучения Библии. Этот метод сосредоточен на трех составляющих:

Наблюдение – что говорится в тексте?

Толкование – как этот текст понимать?

Применение – какое отношение этот текст имеет ко мне?

Детальная информация по проведению библейских уроков приводится ниже.

Дополнением к *Учебнику – изучению Евангелия от Иоанна* являются раздел «Пища в Библии» учебника «**Будьте здоровы!**» (стр. 50 -51), где приведен список библейских отрывков, упоминающих о пище, а также «Пища для дискуссии», раздел данного руководства, напечатанный на стр. 23 - 28. Этот раздел можно размножить в необходимом количестве и раздать всем участникам группы. Две дополнительные библейские истории можно использовать в качестве

домашнего задания и/или обратиться к ним во время беседы за едой. Они не настолько евангелистичны по сути, но предназначены для того, чтобы помочь участницам группы начать по-библейски (или по-христиански)

смотреть на пищу и воспринимать ее. Руководитель может также использовать материалы этих двух историй во время занятий, обратившись к ним в любое подходящее время, чтобы вкратце обсудить с участницами их содержание и идею. Такие краткие неформальные обсуждения лучше провести во время еды, нежели во время библейского урока.

Для того чтобы продолжить библейские занятия по окончании вводной серии, можно использовать другие фрагменты Библии, где речь так же идет о пище. Их достаточно много, список приведен ниже. В списке они сгруппированы по темам. Вы можете выбрать определенную тему для каждой серии занятий, или обращаться к отрывкам из разных групп. В списке я привожу отрывки, описывающие библейские события, которые, как мне кажется, наилучшим образом освещают четыре темы. Вот они:

Евангелизм: знакомимся с Иисусом

Бог как податель пищи: учимся доверию Богу

Служение и забота: учимся нести ответственность

Баланс между Божьей заботой и человеческой ответственностью:

Эту тему раскрывают события, которые относятся и к предыдущим двум, если взглянуть на них немного по-иному.

Тема: Евангелизм – знакомимся с Иисусом

Изучение отрывков вводной серии, перечисленных выше, с помощью *Учебника – изучения Евангелия от Иоанна*. Если в вашей группе много неверующих, возможно, вы захотите заменить отрывок из *Ин.21* на изучение уроков *Мария и Марфа* или *На дороге в Еммаус*.

Дополнительные события/истории:

<i>Быт.3:1-15</i>	Рецепт для трагедии (грехопадение человека) и обетование
<i>и Ин.6:47-51; 3:16</i>	Рецепт для избавления (исполнение обетований в Иисусе)
<i>Быт.25:29-34</i>	Слишком дорогая пища (временная и вечная)
<i>Лк.19:1-10</i>	Приглашение Закхея (спасение дома)
<i>Лк.22:14-30</i>	Пасхальная трапеза
<i>Деян.14:15-17</i>	Откровение Бога через пищу на столе

Тема: Бог как податель пищи

<i>Быт.1:29-30</i> и <i>Быт.9:3;Лев.11</i>	Бог Сам дает пищу и обеспечивает ее в необходимом количестве
<i>Исх.16:11-15</i>	Пища в пустыне
<i>3 Цар.17:1-6</i>	Пища для Илии
<i>3 Цар.17:12-16</i>	Больше пищи для Илии
<i>3 Цар.19:5-8</i>	Пища и служение ангелов
<i>4 Цар.4:42-44</i>	Чудесное умножение пищи
<i>Пс.103:14-28</i>	Насыщение всех жителей земли
<i>Дан.1:8-16</i>	Преимущества особого питания
<i>Откр.22:1-2</i>	Новое небо и новая земля и пища

Тема: Служение и забота

<i>Ин.21</i>	Паси овец Моих
<i>Лк.10:38-42</i>	Установка приоритетов
<i>Быт.18:1-8; Евр.13:2</i>	Служение ангелов
<i>1 Цар.25</i>	Авигея отводит несчастье
<i>Прит.14:1; 31:10-31</i>	Мудрые жены
<i>Ис.28:23-29</i>	Разумное земледелие
<i>Ис.58:6-12</i>	Насыщение голодных
<i>Есф.5:1-7; 7:1-9</i>	Стратегический пир
<i>Лк.8:1-3</i>	Богатые женщины
<i>Деян.6:1-8</i>	Ожидание на крыше
<i>Тит.2:3-5</i>	Попечители о доме

Тема: Баланс между Божьей заботой и человеческой ответственностью

<i>Быт.1:28-29; 9:1-3</i>	Божья воля и Божья помощь
<i>Мф.6:25-34</i>	Разница между беспокойством и ответственностью
<i>3 Цар.17:12-16</i>	Бог использует людей
<i>Ин.21</i>	Ученики рыбачат, но рыба у Иисуса
<i>Ис.28:23-29</i>	Сбор урожая, посланного Богом
<i>Пс.103:14-28</i>	Дела Божьи на земле



КАК ВЕСТИ ИЗУЧЕНИЕ БИБЛИИ

Существуют два метода изучения библии: индуктивный и дедуктивный. Следуя дедуктивному методу, основная мысль озвучивается в самом начале занятия, обычно это делает ведущий.



Подтверждения этой мысли необходимо найти в ходе занятия. Если пользоваться индуктивным методом, то, чтобы в результате увидеть общую картину, необходимо начать с рассмотрения отдельных фраз и мыслей. Вводные занятия *Учебника – изучения Евангелия от Иоанна* являются примерами применения индуктивного метода. Они разделены на три части: наблюдение, истолкование и применение. Части занятия не должны быть затянутыми по времени, каждой части, вероятно, не следует отводить более 10 минут. И пусть все время идет живое обсуждение.

Наблюдение (Просто факты)

Факты – это то, что очевидно для всех после прочтения библейской истории. Ответы на вопросы «где?», «когда?», «кто?» и «что?» обычно помогут проследить общий план события. Вы можете попросить участниц группы ответить на них. После совместного прочтения истории вслух эти вопросы обычно по плечу каждому. Тщательное наблюдение является фундаментом для понимания истолкования и вопросов для обсуждения применения. Начать можно с поиска совместного ответа на эти простые вопросы, или пусть участницы сначала запишут свои ответы. Иногда хорошие результаты приносит работа в парах. Не давайте на поиск ответов более трех-пяти минут. Ответы обсудите уже всей группой.

Истолкование (Что же эти факты значат?)

Только переход от наблюдения к истолкованию позволит вашему занятию продвинуться в нужном направлении. Задавайте вопросы «почему?» Добивайтесь рассудительных ответов о том, почему библейский персонаж поступил именно так и сказал именно такие слова. Ищите значимости поступков и отношения. Развернутые удовлетворительные ответы или высказывания, полностью отвечающие теме занятия, не являются самоцелью. Но такой поворот обсуждения поможет участникам понять, что происходит, почему Иисус поступает именно так, а не иначе, Кем именно Он является (или почему Бог и/или люди делают то, что делают, и Кто такой Бог, и каковы люди). Точно так же, как и в первой части занятия, участникам можно предоставить несколько минут на размышление или попросить их поработать в парах. После этого ответы нужно снова обсудить вместе. К истолкованию можно также сразу обратиться всей группой. Пусть обсуждение не прерывается. Если на какой-либо вопрос никто не может ничего сказать, переходите к следующему вопросу, или задайте тот же, но по-другому, чтобы он стал понятнее. Если никто

не хочет говорить, попросите высказаться кого-то одного. Если остается время, можно вернуться к пропущенным ранее вопросам. В ходе дискуссии одна мысль часто стимулирует другую. Правда, есть риск потратить слишком много времени на обсуждение одного отдельного вопроса, то есть, застрять на месте, например, пытаясь понять, почему Иисус в *Ин.2* сказал *Своей матери*: «Жениcina, что тебе до Меня?» Обычно бывает достаточно понять смысл того, что в истории ясно, нежели тратить время на обсуждение того, что ясно не вполне.

Помните, что истолкование порождает множество разнообразных мыслей и точек зрения. Некоторые ответы окажутся ближе к истине, чем другие. С уважением принимайте вклад каждой участницы в обсуждение. Чем больше внимания вы уделили наблюдению, тем вернее окажется истолкование.

Применение (Что эта история значит для меня?)

Какие перемены в приоритетах моей жизни может произвести понимание истин библейских историй? Как может измениться мой образ мысли и поведение, если я восприму эти истины серьезно? Не призывайте участниц озвучивать ответы на эти вопросы перед всей группой. Спросите, нет ли желающих. Но поощрите их к тому, чтобы, поразмыслив, ответить на вопросы по применению в глубине сердец.

Индуктивный метод изучения Библии особенно хорош для обсуждения историй, где много действия. Некоторые отрывки, особенно те, что в основном содержат учение (такие, как *Ин.6:25-63*) зачастую потребуют от вас большего разнообразия вводных вопросов. Но лучше не открывать участницам смысла истории заранее. Пусть они сами откроют для себя ее значение. Вопросы же нужны для того, чтобы помочь участницам подумать о тех событиях (их значении и влиянии), на которые они в других обстоятельствах могли бы просто не обратить внимания. Хороший руководитель группы знает, как задать хороший вопрос, и знает, что это лучше, чем самому дать правильный ответ. Иисус являет Собой замечательный пример того, как задавать вопросы, заставляющие думать! Если никто не отвечает на вопрос, не торопитесь отвечать сами. Кроме того, хороший ведущий, помимо направления обсуждения вовремя заданными вопросами, часто подытоживает дискуссию, суммируя сказанное и обращаясь к цели. Четкий вывод зачастую собирает части обсуждения воедино, и основная мысль занятия откладывается в памяти участниц.



Вот список вопросов, которые можно задать в ходе многих библейских занятий:

Чему хочет научить Иисус?

Что вам могут рассказать об Иисусе Его поступки?

Что говорит о людях их реакция?

Что нового о Боге вы узнали из этой истории?

Что нового вы узнали о людях?

Если то, что мы увидели, на самом деле правда, то как она может изменить мой образ мысли, мое отношение и/или мои действия?

Закончите обсуждение молитвой. Можно пригласить участниц группы помолиться вместе, если вы знаете, что кто-то из них готов и не откажется. Часто молитва оказывается откликом на выводы из обсуждения. Изучение и все занятие заканчивайте молитвой сами.

ПОДГОТОВКА К ВЕДЕНИЮ БИБЛЕЙСКОГО ЗАНЯТИЯ

Идеально, если вы готовитесь к проведению занятия вдвоем с помощницей. Молитесь вместе о подборе тем и историй для каждого занятия. Посмотрите, какие темы и истории предлагаются. Выберите те из них, которые вы хотите рассматривать на протяжении всей серии занятий. Затем начинайте подготовку к отдельным занятиям. Готовьтесь к каждому занятию отдельно, когда приходит время. Молитесь о Божьем водительстве и способности его понять. Изучайте библейскую историю вместе. Отметив факты и поняв их значение, составьте вопросы, которые помогут раскрыть их суть. Начните с вопросов для наблюдения: где происходят события, когда, кто участвует в них, каков ход этих событий. Подумайте, какие вопросы для истолкования наибольшим образом помогут раскрыть значение истории. Какие вопросы смогут помочь участникам группы рассмотреть открытые истины применительно к ним самим. Запишите свои находки. Выберите несколько лучших вопросов. Пусть их будет немного. Вы не обязаны докапываться до всего глубинного смысла истории или придумывать множество вопросов. Не на все вопросы можно найти ответы, не все проблемы можно разрешить. Несколько хорошо подобранных вопросов, которые помогут раскрыть основную суть – вот то, что даст наибольший результат. Если вам доступна дополнительная историческая информация, способная прояснить некоторые детали изучаемой истории, воспользуйтесь ей, зачастую это полезно сделать. Однако такое сообщение должно быть кратким. Не позволяйте собственной «лекции» съесть время, отведенное для работы группы. Молитесь, чтобы Бог открыл сердца и разумение участниц и за исполнение Духом Святым, Который поведет изучение, давая Свои слова и силу.



Необязательно, чтобы все было абсолютно безупречным. Мастерство приходит с опытом. Пусть Слово Божье само обращается к сердцам и душам участниц группы. Оно и живо, и действенно (*Евр.4:12*). *«И как небо выше земли, так и Мой путь выше ваших путей, и Мои мысли выше ваших мыслей. - Так сказал Сам Господь. - И падают с неба дождь и снег и не возвращаются, пока землю не увлажнят и не дадут растениям цвести, и размножаться, и приносить зерно для пропитания, Так и слова, что изошли из уст Господних, не возвратятся, откуда не исполнят то, что им назначено. Они исполнят то, что Мне угодно! Исполнят то, за чем Я их послал!»* (*Ис.55:9-11*).

Групповое изучение Библии – это не то, что лекция или проповедь. Ведите группу по-доброму и смиренно, по достоинству оценивая вклад каждой участницы, ведь в группе вы учитесь все вместе.

ПРИЛОЖЕНИЯ К БИБЛЕСЛИМ ЗАНЯТИЯМ

В нижеприводимый список включены некоторые истины об Иисусе, рассматриваемые в ходе вводной серии занятий **Учебника – изучения Евангелия от Иоанна**, а также двух дополнительных занятий – На дороге в Еммаус и Мария и Марфа.

Ин.2:1-12

Вино

Иисус творит.

Иисус творит лучшее.

Иисус зарождает веру Своими действиями, часто даже без слов.

Иисус действует, когда приходит время.

Иисус часто действует, не выходя на передний план.

Иисус может ответить на просьбу человека, но действует от Своего лица.

Иисус действует среди обычных человеческих нужд и житейских событий.

Ин.4:1-26, 28-30, 39-41

Вода

Иисус предлагает духовную жизнь.

Иисус использует Свою собственную нужду как благоприятную возможность для разговора.

Иисус строит мост между физическими и духовными реалиями.

Иисус говорит о нужде и бесплодной жизни.

Иисус ожидает личного отклика.

Иисус привлекает других по мере того, как они начинают понимать, кто Он такой.

Иисус позволяет другим рассказывать о Себе.

Ин.6:1-15 (25-63)

Хлеб

Иисус творит.

Иисус встречается с нуждой.

Иисус сострадательен.

Иисус заботится о физических нуждах.

Иисус строит мост между физическими и духовными реалиями.

Иисус отвечает на физические нужды, только обращаясь к духовной нужде.

Иисуса интересуют близкие личные взаимоотношения человека с Богом.

Многие не хотят того, что им предлагает Иисус.

Ответ Петра открывает истину об Иисусе.

Ин.21:1-17

Паси овец Моих

Иисус творит.

Воскресший Иисус готовит пищу.

Воскресший Иисус ест.

Иисусу понятны физические нужды человека.

Иисус проявляет любовь к Своим ученикам через действия, вопросы и слова.

Он понимает любовь как ответное действие на Свои заповеди.

Иисус строит мост между физическим и духовным насыщением.

Иисус призывает учеников служить другим.

Лк.10:38-42, Пс.118:103 и Откр.3:20

Мария и Марфа

Иисус учит и публично, и на дому.

Слушать Иисуса – более ценно, чем ревностно действовать, служа Ему.

Действию должно предшествовать слушание.

Действие важно, но только после слушания.

Слушать Иисуса – благая часть, которую невозможно утратить.

Лк.24:13-35 и Иер.15:16

На дороге в Еммаус

Иисус открывает истину о Себе из Ветхого Завета.

Иисус тщательно объясняет Писания.

Объяснение Иисуса произвело «горение» в сердцах слушающих.

Иисус не остался бы на ужин, если бы Его не пригласили.

Двое учеников Иисуса узнали Его в преломлении хлеба.

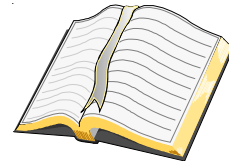
Физическое преломление хлеба открыло их глаза на духовную реальность.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ



Раздел Пицца для дискуссии, стр. 23-27, можно распечатать и раздать участницам. Вопросы этого раздела разработаны для того, чтобы помочь участницам группы лучше понять, что говорит о пище природа, чему о пище учит Библия и какие библейские принципы могут быть применимы к пище. Библейские ссылки здесь – обычно не рассказы о событиях, но положения учения. Они призваны помочь участницам начать думать о еде и всем, что с ней связано, по-библейски, или по-христиански. Многие из библейских фрагментов, учащих о том же, приведены в разделе «Пища в Библии», книги **«Будьте здоровы!»**, стр. 50-51. Эти вопросы не предназначены для их обсуждения во время библейских занятий. На них лучше всего отвечать дома, в перерывах между встречами. Используйте их в качестве домашних заданий. Пусть участницы приносят ответы на них с собой на следующие занятия. Выберите два-три вопроса для неформального обсуждения на занятиях во время еды. Выбор может зависеть от ваших предпочтений или от наличия времени





ПИЩА ДЛЯ ДИСКУССИИ. ВОПРОСЫ



1. Что является основной пищей, данной человеку Богом? *Быт.1:29; 9:3.*
2. Как вы думаете, почему границы того, что может есть человек, были расширены в *Быт. 9:3*? Это вопрос для обсуждения. Бог Сам не объясняет причин. Основываясь на чем, исходя из наблюдений за реалиями жизни, можно дать вразумительный ответ?
3. Откуда мы знаем, что «все» в *Быт.9:3* не есть «абсолютно все»? См. *Лев.11.*
4. Считаете ли вы, что *Лев.3:17; 7:22,26; Лев.11* являются правилами по подбору пищи для современных христиан? Объясните свою точку зрения. См. также *Деян.15:29; Мк. 7:14-23; Деян.10.* Обратите внимание: что бы стал есть Иисус?

Для ответа на вопросы 5 – 9 см. «Пища в Библии», «**Будьте здоровы!**», стр. 50-51.

5. Можем ли мы сказать, что Божье Слово считает молоко и мед хорошей пищей?
6. Некоторые люди считают, что соль – это плохо. Как вы думаете, что бы сказал на этот счет Иисус?
7. Как мы можем узнать, что Иисус считал яйца хорошей пищей?
8. Можем ли мы в Божьем Слове прочесть, что зерно для каш и хлеба – хорошая пища
9. Для чего Бог создал физический голод и наделил им человеческие тела?

10. Обратите внимание на то, что говорится о еде в *Рим. 1:20*. Составьте таблицу. Впишите в правую колонку возможное духовное значение или уроки, связанные с упоминанием в Библии той или иной пищи, а в левую – библейские ссылки на отрывки, где об этой пище говорится. Для того, чтобы найти отрывки с упоминанием пищи в Библии, воспользуйтесь Симфонией.

Наименование Пищи	Библейские ссылки	Духовное значение или уроки
Мед		
Молоко		
Хлеб		
Вино		
Мясо		
Вода		
Яйца		
Соль		
Фрукты		
Растительное масло		

11. Как вы думаете, какую часть занимают научные изыскания при определении того, что хорошо для еды? Каким образом научные изыскания должны удерживаться в подотчетности истине? *Быт. 1:28; Пр. 25:2; Ин. 16:12-15*. Как мы можем узнать, что пища является частью «всякой истины», о которой говорит Иисус в *Ин. 16:13*? (рассмотрите *16:15*, где говорится: «*Все, что имеет Отец, есть Мое*». Включает ли слово «все» пищу или нет?) Приведите пример, когда культурная трактовка какого-либо научного изыскания противоречила Божьему слову. Каким будет ваш отклик на такого рода трактовки?

12. Понаблюдайте за природой: Что мы можем узнать о природе и характере Бога из того разнообразия форм, структур, цветов и вкусов, существующих в природе (*Рим. 1:20*)?
13. Что может засвидетельствовать о Боге питательное многообразие настоящей пищи?
14. На какие Божьи цели относительно пищи обращают внимание следующие отрывки Писания?
Пс. 103:14-15
Втор. 8:3
Рим. 1:20
Деян. 14:17
1 Цар. 19:8
15. Как могут быть применимы к употреблению пищи следующие библейские принципы?
1 Кор. 6:12
1 Тим. 4:4
1 Кор. 14:40
Ис. 55:2
Тит. 2:3-5
При. 14:1
Мф. 6:24
1 Кор. 6:19-20
Рим. 12:1-2
Пр. 9:1-6
Пр. 24:3-4
Ос. 4:6
Пр. 17:1
Пр. 23:1-3
Втор. 30:19-20
16. Что Библия говорит о вашем отношении к тем людям, которые питаются не так, как вы? Что в этой связи самое важное? *Рим. 14.*

17. Вор приходит, чтобы «украсть, убить и погубить» (Ин. 10:10а). Как это относится к обеспечению мира продовольствием? Сравните ваш вывод с тем, какую изначально полезную роль играет Божий путь обеспечения пищей (Ин. 10:10б). Выпишите нижеприведенные продукты в две колонки. Абсолютов в их классификации нет. Подумайте, как они связаны друг с другом.

охлажденные сухие крупы	квас	картофель
торты и пирожные	маргарин	белый рис
обезжиренное молоко	яйца	квашеная капуста
картофельные чипсы	чай	красная рыба
кефир (без сахара)	сметана	белая мука
сгущенное молоко с сахаром	бульон	готовые каши
макаронные изделия	мед	различное мясо
пельмени	соль	травы и специи
оливковое масло	яблоки	мясо цыпленка
высокой очистки	свекла	глутамат натрия
гомогенизированное молоко	сыр	белый сахар
соевые продукты	творог	сливочное масло
неферментированные	шоколад	Безалкогольные напитки
йогурт (без сахара)		

Может украсть, убить, погубить жизнь	Оказывает на здоровье благотворное воздействие

18. Запишите все, что, по-вашему, отличает цельную, здоровую личность. Учитывайте при этом физический, духовный, эмоциональный и умственный аспекты. Как, по вашему мнению, пища, которую вы едите, влияет на эти различные аспекты здоровья?
19. Откуда мы знаем, что Иисуса интересует физическое здоровье? Можно ли сказать, что Он считал пищу важной в этом смысле? Почему можно утверждать, что Он не считал ее самым важным делом? (См., напр., *Лк. 8:49-55*).
20. Как можно примирить ценность страданий для духовного роста и поиск предотвращения страданий от болезней через профилактическую заботу о здоровье? Каким страданиям подвергся Иисус? Какова связь между Божьей заботой о здоровье, ответственностью человека и страданиями?
21. «Пища – возможность наладить отношения». Насколько это утверждение верно: а) по отношению к людям; б) по отношению к Богу? См. *Деян. 2:46; Деян. 14:17*.

22. Иисус сказал: «Забойтесь прежде всего о Царстве Божьем и о праведности, и всё прочее будет вам дано в дополнение.» (Мф. 6:33). Какими путями женщины-домохозяйки могут последовать этой истине, причем не беспокоясь, но принимая ответственность?

Пр. 14:1

Пр. 24:3-4

Пр. 31:10-31

Тит. 2:3-5

1 Пет. 3:1-6

Лк. 10:41-42

23. Как вы думаете, что значит текст 1 Кор. 10:31? Что этот отрывок значит для вас?

