

UZTURS BĪBELĒ

SABATA PĒCPUSDIENAI

NEDEĻAS PĒTĪJUMIEM:

1.Moz.1:26-30; 7:1,2; 8:20; 3.Moz.11; 5.Moz.14; Sal.pam.23:19-21; Ap.d.10:1-28; Rom.14:17; 1.Tim.4:1-5.

ATMIŅAS PANTS:

„Tāpēc, vai ēdat vai dzerat, visu to dariet Dievam par godu” (1.Kor.10:31).

Kāds rakstnieks strīdējās, ka netic Dievam, nekam pārdabiskam vai jebkādam citai garīgai realitātei. Viņš ticēja tikai materiālajai pasaulei, materiālām lietām.

Viņš sacīja: „Cilvēks ir tas, ko viņš ēd. Punkts.”

Lai cik galēja būtu viņa nostāja, zināmā mērā viņam ir taisnība. Lai arī pavisam noteikti varam apgalvot, ka esam kas vairāk, nekā tikai tas, ko ēdam, uzturs piedalās mūsu veidošanā. Mūsu asinis, kauli, tauki un audi tiek baroti ar uzturu, ko lietojam. Zināms, ka, pārstājot ēst, mēs nomirtu. Mēs zinām arī to, ka uzturs daudzējādā ziņā ietekmē mūsu organismu. Katrs, kurš kaut reizi ir pārēdies vai ieēdis kaut ko sliktu, tādējādi saslimstot, zina, cik lielā mērā ēdiens ietekmē mūsu fizisko stāvokli – un arī prāta stāvokli. Nevajadzētu justies pārsteigtiem, ka diēta ietekmē mūsu domas, jo domāšanā galvenais ir smadzenes, ko arī ietekmē uzturs.

Šonedēļ aplūkosim diētas jautājumu, jo tas ir būtisks veselīga dzīvesveida priekšnosacījums.

NEDEĻAS TĒMA KOPUMĀ:

Veselīga dzīvesveida īstenošanai būtiska ir laba diēta.

(Lūdzu, iepazīstieties ar šīs nedēļas tēmu, lai sagatavotos Bībeles skolas nodarbībai 19.jūnijā.)

SĀKOTNĒJĀ DIĒTA

Izlasiet 1.Moz.1:26-30. Ko šī rakstvieta vēstī par sākotnējo diētu? Ko varētu nozīmēt fakts, ka gan cilvēkiem, gan dzīvniekiem bija līdzīga diēta? _____

Dievs mūsu vecāku uzturam iestādīja dārzu, kurā valdīja augļu un riekstu pārplūde. Varam vien minēt, cik lielā mērā šie produkti atšķīrās no šodien pieejamajiem, un varam pieņemt, ka Dievs cilvēkus bija nodrošinājis ar plašu spektru krāsainu, garšīgu gardumu. Ir viegli iedomāties netālu no skaistās upes iestādīto dzīvības koku, kas katru mēnesi nesa jaunus augļus. Lapas bija visu ļaužu dziedināšanai, kā arī slimību un dažādu kaišu novēršanai. Tā Atkl.22:2,3 dzīvības koku apraksta apustulis Jānis. Ēdenes dārza apraksts ir ļoti īss, un paliek daudz neatbildētu jautājumu, tomēr skaidri zināms ir tas, ka Ādams un Ieva šajā dārzā baudīja augļus no viena koka, kas mums vairs nav pieejams.

Zinātniski pētījumi apstiprinājuši, ka veģetāra diēta ir veselīgāka nekā diēta, kuras bieža sastāvdaļa ir piesātinātajām taukvielām bagāta gaļa. Lomalindas universitātes pētījumā tika salīdzināta Septītās dienas adventistu veselība. Visiem bija līdzīgs demogrāfiskais stāvoklis un dzīvesveids, atšķīrās vien diētas. Salīdzinot lakto-ovo-veģetārās diētas (augļi, dārzeņi, olas un piens) piekritējus ar tiem, kas diētā lietoja arī sarkano un balto gaļu, atklājās, ka pirmajai grupai bija mazāk sirds kaišu, mazāk vēža veidu, retāk novēroja paaugstinātu asinsspiedienu, diabētu, plānprātību un osteoporozu, un tas viss sekmēja ilgāku dzīves garumu. Lietojot vairāk pilngraudu produktu, augļu, dārzeņu, pākšaugu un riekstu, adventistu-veģetāriešu dzīves ilgums palielinājās par astoņiem līdz desmit gadiem. Viņi uzturā mazāk lietoja arī smalko miltu izstrādājumus, cukuru un gatavos ēdienus. Šos atklājumus apstiprina citi – Austrālijā, Eiropā un Dienvidamerikā – veiktie pētījumi, un šobrīd zinātniskajos žurnālos publicēts jau vairāk nekā četrsimt rakstu par Septītās dienas adventistu veselību.

Daži diētu izveido kā savas reliģijas centrālo punktu, uzsverot, ka, jo stingrāka diēta, jo svētāks cilvēks. Tomēr kādēļ ir tik svarīgi domāt par savu uzturu un paradumiem, lai tie būtu pēc iespējas veselīgāki? _____

DIĒTA PĒC PLŪDIEM

Mums kā kristiešiem nevajadzētu aizmirst, ka pirmais cilvēces grēks bija saistīts ar ēstkāri. Ādamam un Ievai bija aizliegts ēst augļus no viena konkrēta koka (1.Moz.2:16,17), tomēr tie šos augļus nobaudīja (1.Moz.3:6). Tas bija grēks. Tādējādi, lai kā mēs censtos diētu nepadarīt par elku, mēs nedrīkstam pārāk zemu novērtēt tās nozīmi savā dzīvē. Neskatoties uz tik daudzajiem skaļi paustajiem viedokļiem, mums jāmeklē patiesa gudriba, lai atrastu pareizo līdzsvaru uzturā.

Izlasiet 1.Moz.9:3,4 un salīdziniet to ar 1.Moz.1:26-30. Kādas pārmaiņas cilvēku diētā radās plūdu dēļ? Kādēļ, jūsuprāt, tā notika? Kā šīs pārmaiņas atspoguļo vēl lielāku nelīdzsvarotību, kas pasaulē ienāca grēka dēļ? _____

Dievs cilvēkiem atļāva ēst dzīvnieku gaļu tikai pēc plūdiem, kuros tika iznīcināta liela daļa augu valsts. Tās bija lielas pārmaiņas cilvēka un dzīvnieka attiecībās. Šodien mēs pie tā esam pieraduši un neizprotam, cik lielas pārmaiņas tās patiesībā bija.

Izlasiet 1.Moz.7:1,2; 8:20. Kā šīs rakstvietas izkļiedē ideju, ka šķirošana šķīstā un nešķīstā gaļā sākās tikai jūdu tautā? _____

Šīs rakstvietas pierāda, ka dalījums šķīstā un nešķīstā gaļā nav meklējams jūdu paražās. Tas ir neiespējami, jo tolaik neeksistēja nedz jūdi, nedz jūdu nācija kā tāda. Nav šaubu, ka, aicinot jūdu tautu kļūt par izredzētu tautu un noslēgt ar Viņu derību, Dievs tiem detalizēti atklāja atšķirības starp šķīstu un nešķīstu gaļu. Šī tēma iztīrāta gan 3.Mozus 11.nodaļā, gan 5.Mozus 14.nodaļā. Gan teoloģiskajā, gan medicīnas pasaulē norit debates par šo atšķirību iemesliem, tomēr viens no acīmredzamākajiem ir veselības aspekts. Daudzi par nešķīstiem atzītie dzīvnieki (piemēram, žurkas, cūkas, čūskas un maitas putni) nesatur tās veselīgākās lietas, ko cilvēks varētu vēlēties uzņemt savā organismā. Ja ticam, ka Dievs vēlas, lai rūpējamies par savu organismu, būtu tikai loģiski, ka Viņš mums parāda, kuri uztura līdzekļi mums nenāks par labu.

UZTURS JAUNAJĀ DERĪBĀ

Kā vakar lasījām, šķīsta un nešķīsta uztura nošķiršana nesākās ar ebreju tautu. Tomēr mūsdienās daudzi uzskata, ka Jaunās Derības laikā Bībele šo atšķirību izdzēsa un tagad nav svarīgi, ko cilvēki ēd.

Tomēr, to pārdomājot, šāds ierosinājums nešķiet loģisks. Galu galā, diētai ir visnotaļ nozīmīga loma veselībā; tādējādi grūti iedomāties, kādēļ Jaunajā Derībā netiktu izrādīta interese par diētu, kas ir tik būtisks veselīga dzīvesveida priekšnosacījums.

Izlasiet 1.Tim.4:1-5. Ko Pāvils šeit saka? Vai tas nozīmē, ka tagad varam ēst nešķīstu gaļu? _____

Šajā konkrētajā gadījumā Pāvils risināja nākotnē sagaidāmu ķecerību, kas ticīgajiem aizlieltu baudīt divas lietas, kuras Dievs radīšanā cilvēcei dāvāja, – uzturu un laulību. Šeit minētais uzturs domāts kā visi ēdieni, kurus Dievs radījis cilvēka dzīvības uzturēšanai. Nevajadzētu šeit izteiktos Pāvila vārdus skaidrot, ka nešķīsti ēdieni tika radīti, „lai ticīgie un patiesības atzinēji saņemtu tās ar pateicību” (1.Tim.4:3). Kas notiktu pretējā gadījumā? Vai mums „ar pateicību” būtu jāēd žurkas?

Vēstulēs romiešiem un korintiešiem (Rom.14; 1.Kor.8:4-13) Pāvils skar kristiešiem aktuālo tēmu par pagānu pasaulē izplatīto praksi elkiem pienest gaļas ēdienus. Agrīnie kristieši cīnījās ar neizpratni, vai šādu ēdienu baudīšana gadījumā nav pagānu elkturības atbalstīšana un dalība tajā. Ticībā stiprie uzskatīja, ka nē, tādēļ viņi varēja ēst visas ēdamās lietas, pat tās, kas tika ziedotas elkiem. Tie, kuru ticība nebija tik stipra, uzturā lietoja vien dārzenus, kas netika ziedoti elkiem. Pāvils mudināja, lai neviens neizsmej tos, kas ēd tikai dārzenus, un nenosoda tos, kas ēd visus uzturā lietojamus ēdienus.

Kādēļ nedrīkst Ap.d.10.nodaļu lietot kā pierādījumu, ka attiecībā uz cilvēku diētu Jaunā Derība izsvītrojusi šķīstā/nešķīstā atšķirību? Skat. Ap.d.10:28. _____

Kāda ir jūsu nostāja diētas jautājumā? Kādus uzlabojumus savā diētā, tās apjomā vai patēriņā jums būtu jāveic? _____

LĪDZSVAROTA DIĒTA

„Uzklausī, mans dēls, esi prātīgs un ievirzi savu sirdi pareizā ceļā! Neesi starp dzērājiem, nedz arī starp tiem, kas rīdami paši rij savu miesu! Jo dzērāji un uzdzīvotāji kļūst nabagi, un snauzam būs noplīsušas skrandas nēsāt” (Sal.pam.23:19-21). Kāds būtisks veselības princips šajā rakstvietā atainots? Kā varam iemācīties šo principu attiecināt uz savu dzīvi, veselības un atturības jomu? _____

„Lai izzinātu, kas ir labākais uzturs, jāizpēta Dieva sākotnējā iecere attiecībā uz cilvēku diētu. (..) Graudi, augļi, rieksti un dārzeni (..), kas sagatavoti pēc iespējas vienkāršākā un dabīgākā veidā, ir visveselīgākie un barojošākie. Tie nodrošina spēku, izturību, kā arī intelektuālu attīstību, kas nav tik izteikta, lietojot sarežģītāku un stimulējošāku diētu” (Elena Vaita, „The Ministry of Healing”, 295.,296.lpp.).

Fakts, ka cilvēks ir veģetārietis, automātiski nenozīmē, ka šim cilvēkam ir veselīga diēta; tajā pašā laikā arī fakts, ka cilvēks ēd gaļu, nenozīmē, ka viņš apgāna savu ķermeni-templi. Svarīgi ir arī citi veselīgas diētas faktori.

Cilvēks var būt veģetārietis, tomēr uzņemt pārāk daudz tauku, sāls vai cukura, kas viss var kalpot par iemeslu virknei nopietnu veselības problēmu, piemēram, diabētam, sirdstriekai, infarktam vai vēzim.

Iespējams, ka cilvēks vienkārši pārāk daudz ēd. Cilvēks var ievērot visstingrāko veģetāro diētu, tomēr, tā kā viņš ēd pārāk daudz, viņam būs jācīnās ar liekā svara problēmu, kas var atstāt ļoti negatīvas sekas uz veselību.

Tāpat kā visās lietās, arī diētā viens no būtiskākajiem faktoriem ir atturība un mērenība. Veselībai kaitēt var arī pārāk daudz labu uzturlīdzekļu. Kopumā ņemot, galvenais ir ēst plašu spektru dažādu veselīgu ēdienu, lai apmierinātu visas uztura prasības, tajā pašā laikā nepārēdoties un kontrolējot situāciju. Tāpat kā visās pārējās veselības jomās, arī šeit galvenais ir līdzsvars.

Mūsu draudzē veģetārisms nav priekšnosacījums, lai kļūtu par tās locekli. Un tam tā arī nevajadzētu būt. Daudzi uzticīgi adventisti izvēlas nebūt veģetārieši. Tomēr kādas ir veģetāras diētas priekšrocības, ja tiek ievērota mērenība un līdzsvars? _____

DIĒTA ŠODIEN

„Jo Dieva valstība nav ēšana un dzeršana, bet taisnība, miers un prieks Svētajā Garā” (Rom.14:7). Kā šī rakstvieta jāsaprot saistībā ar diētas un veselības jautājumu? No kādām galējībām jācenšas izvairīties? _____

Mums kā adventistiem jājūtas pateicīgiem par visiem padomiem, kas sniegti attiecībā uz veselību. Vislabākie medicīnas speciālisti apstiprina mūsu sludinātās diētas pamatprincipus. 1909.gadā, uzrunājot Ģenerālkonferenci, Elena Vaita sacīja: „Mēs neizvirzām kādu konkrētu diētu, kura būtu jāievēro, tomēr uzsveram, ka valstīs, kurās plašā spektrā pieejami augļi, graudi un rieksti, gaļas ēdiens nav pareizā izvēle Dieva ļaudīm” (Elena Vaita, „Liecības draudzei”, 9.sēj., 159.lpp.). Citiem vārdiem sakot, ja mums šāda iespēja pastāv, būtu vēlams censties tādējādi pilnveidot savu uzturu. Tas mūs nepadara taisnus, svētus un nedod tiesības tiesāt tos, kas neēd tā, kā mēs uzskatām par pareizu. Tomēr šāds uzturs var padarīt mūs veselīgākus, un kurš gan nevēlas būt vesels?

Šodien uztura speciālisti bieži rāda tā saucamo uztura piramīdu – diagrammu, kurā parādīts, kas ir labākie ēdieni un kādos apjomos tos būtu vēlams uzņemt. Šīs piramīdas apakšā – platākajā galā – atrodas graudaugi: maize, makaroni un brūnie rīsi. Tos vēlams ēst vislielākajā daudzumā, apmēram sešas līdz vienpadsmit porcijas dienā. Nākamais līmenis ietver augļus un dārzeņus, ieteicamais daudzums ir piecas līdz deviņas porcijas dienā. Līmeni augstāk aizņem piena produkti un olas, apmēram divas līdz trīs porcijas dienā. Šī sadaļa ir īpaši svarīga veģetāriešiem, lai nodrošinātu pietiekamu B12 vitamīna daudzumu uzturā. Tiem, kas izvēlējušies pilnīgi veģetāru diētu, B12 vitamīnu vēlams uzņemt papildus. Nākamā grupa, kas atrodas gandrīz augšgalā (kas nozīmē, ka tos jāuzņem vēl mazākā daudzumā), ietver pākšaugus, riekstus, sēklas un gaļas aizvietotājus veģetāriešiem. Neveģetāra diēta ietver mērenu daudzumu zivju, putnu un citu gaļas veidu. Visbeidzot, pašā augšgalā, kas nozīmē, ka to jāuzņem ļoti nelielos daudzumos, ir taukvielas, eļļas, saldumi un joda sāls.

Veselība ir dārga dāvana. Veselībā būtisku lomu ieņem diēta. Tādēļ gudrākā izvēle ir censties ēst iespējami labāku ēdienu. Izjūtot kārdinājumu ēst to, kas nenāks mums par labu, ļoti svarīgi vingrināt pašdisciplīnu. Dievs šīs patiesības atklāja mūsu labklājības veicināšanai. Tās ignorējot, mēs nodarām pāri paši sev un bieži vien liekam ciest arī citiem.

TURPMĀKIEM PĒTĪJUMIEM:

Izlasiet Elenas Vaitas grāmatu „Counsels on Diet and Foods”.

„SDA draudzes rokasgrāmatā” rakstīts: „Kristīga uzvedība (..) nozīmē, lūk, ko: tā kā mūsu ķermeņi ir Svētā Gara tempļi, mums par tiem gudri jārūpējas. Papildus pienācīgai fiziskai aktivitātei un atpūtai, mums jācenšas ievērot iespējami veselīgāka diēta un jāatturas no Svētajos Rakstos nosauktajiem nešķīstajiem ēdieniem.

Divdesmit pirmā pamatvērtība ir: sākotnējā diēta. Bībele nenosoda šķīstu dzīvnieku gaļas ēšanu. Bet Dieva sākotnējā diēta cilvēkam neietvēra gaļu, jo Viņš nebija paredzējis dzīvnieka dzīvības laupīšanu, pie tam veselību vislabāk ietekmē līdzsvarota veģetārā diēta. Šis fakts tiek apstiprināts atkal un atkal.

Dieva iesvētītā diēta Ēdenes dārzā – veģetārā diēta – ir ideālais variants, tomēr dažreiz mēs nevaram šo ideālu īstenot. Šādos apstākļos, jebkurā situācijā vai vietā tie, kas vēlas uzturēt optimālu veselības līmeni, izvēlēsies iespējami labāko uzturu, kāds vien pieejams.”

Ģenerālkonferences Uztura padomes 2006.gada paziņojumā „Veģetārās diētas vadlīnijas” sacīts: „Mēs iesakām plašu graudaugu, dārzeņu un augļu lietošanu; mērenu piena produktu ar zemu tauku līmeni (vai uzturā līdzvērtīgas alternatīvas) lietošanu; pākšaugus, riekstus un sēklas; iesakām pēc iespējas mazāk lietot produktus, kas satur daudz taukus, holesterīnu, cukuru un sāli.”

JAUTĀJUMI PĀRRUNĀM:

1. Miniet piemērus diētas izaicinājumiem jūsu dzīvesvietās. Vai jums pieejams plašs pārtikas produktu spektrs, kas var kārdināt lietot neveselīgus ēdienus un pārēsties? Vai, lai tiktu pie veselīgiem ēdieniem, nākas cīnīties? Kā jūs kā Bībeles skolas grupa varētu palīdzēt tiem, kas sastopas ar grūtībām šajā jomā?

2. No kādām galējībām attiecībā uz diētu jācenšas izvairīties?

3. Kā izpratnei par cilvēces dabu būtu jāietekmē izpratne par mūsu katra fiziskā ķermeņa nozīmi? Citiem vārdiem sakot, vai nostāja, ka neticam dvēseles nemirstībai un tam, ka tā nevar eksistēt nošķirti no ķermeņa, nesniedz papildu iemeslus rūpēties par savu ķermeni? Paskaidrojiet savu atbildi.

4. Daudzi jauni adventisti nepārzina veselīgas diētas principus. Kā varam palīdzēt viņiem apgūt šo svarīgo tēmu līdzsvarotā veidā, lai viņi neiesliktu galējībās?