

F. EGÉSZSÉGEM TITKAI

SZÜNIDEI BIBLIATÁBOR – FOGLALKOZTATÓ

NÉV:.....

Mozgás-munka-pihenés

Víz-levegő-napfény

Ételünk-italunk

Kapcsolataink mennyei és földi társakkal

Ruhánk-lakásunk kívül és belül

„Szeretett barátom,
kívánom, hogy mindenben
jól legyen dolgod, és légy
egészséges, amint jó dolga
van a lelkednek”.

2.János, 2.

F.

EGÉSZSÉGEM TITKAI

1. FELADATLAP

MOZGÁS, MUNKA, PIHENÉS

NÉV:.....

Mai igénk:

„Taníts minket úgy számlálni napjainkat, hogy bölcs szívhez jussunk”. Zsolt 90, 12.

Kérdések:

Mivel töltöd idődet reggeltől estig?

Mennyi idő jut a játékra? Mennyit tanulsz otthon?

Mennyi időt vagy az iskolában?

Tanulsz zenélni? Jársz a zeneiskolába?

Szoktál úszni? Tornázol valamit még külön?

Ki az elfoglaltabb: Anyukád vagy Apukád?

A család melyik munkájából veszed ki a részed?

Szoktál számítógépezni? Mennyit ülsz előtte?

OLVASMÁNYOK

F. M. L.

Majd holnap

Már harmadszor hangzott az sms-t jelző csengőhang. Toporzékolni lett volna kedve, de végre szabadulhatott.

- *Okított az öreged, mi? – hangzott a haveri kérdés.*
- *Ja!*
- *Most miről?*
- *Ne halogassam a fűnyírást, mert ...*
- *Tudom! – vágta el a szót a haver – Pont ezt mondta az enyém is, mert, hogy megnő, és nem viszi a gép, meg ilyesmi.*
- *Na, pont ...! Tegnap meg: „Ne ülj egész nap a TV előtt, és ne tömd állandóan nassolnivalóval a gyomrod!”*
- *Ja, minden napra jut valami!*
- *Most is azt hazudtam, hogy a suli pályájára megyünk kosarazni. Mert annak legalább megőrül, hogy mozgok.*

A haver gúnyos nevetésben tört ki, ami átragadt Botondra is. Feneketlen jókedvre derülve érkeztek. Soma szülei csak késő este érnek haza: övék a ház. A ház, amely a szomszédok bosszúságára hamarosan diszkóvá vedlik. Legalább mozognak! Mozognak?! – Dehogy! Egyik szobában bömböl a zene, ahol meg ülnek, forog a DVD lemez. Hát, nem éppen valami illendő műsorral. Soma kólát hoz be, krémet, tepertős pogácsát. Tömik magukat. Már sötétedik.

- Na, megyek, mert kitör a botrány! – szedelőzködik Botond.

- Oké, akkor holnap...

- Oké!

- Zsír! Csá!

Már futni kell az út felétől. Ez meglehetősen nagy erőfeszítésbe kerül, tekintve, hogy Botond 175 cm magas, és 89 kiló! A zivatar nagy erővel tör ki. Mire Botond hazaér, nem csak bőrig ázik, a kert is tele letört gallyakkal. Botond szitkozódik: „Ezt is majd nekem kell elhordani!” Az eső azonban egy hétig kitart. Van benne jó: nem kell addig füvet nyírni. Csakhogy 1 hét múlva térdig ér az időben le nem vágott fű.

- Most aztán sarlózhatsz! – szól az apa.

- Mit?! Én?!

- Ezt a füvet már csak sarlózni lehet! Legalább lemegy valami a hájadból!

Jó, hogy Botond közelében néhány percig nem tartózkodik senki. Ha ugyanis felrobbanna, repeszdarab repülne valamelyik családtagba. Szinte szétveti a düh. Majd eszébe jut a mentőv: „Majd anya elintézi, hogy ne én sarlózzak, hanem apa!”

*

Vers

Francis Jammes

CSUPÁN A MUNKA...

Csupán a munka nagy s a dolgozó:
aki a fakupába friss tejet fej,
aki szúrós kalászt szed hős kezekkel,
aki tehenet őriz s bamba birkát,
aki kidönti az erdőn a nyírfát,
aki a fűz gallyát hajlítja s boldog,
aki sarukra varr egy ócska foltot
sötét tűzhelynél, és körötte csacska
gyermeksereg, rigó s egy árva macska,
aki csak sző az osztaváta* mellett,
s zörög, míg a tücsök künn énekelget,
aki kenyérral táplál másokat,
hagymát, káposztát ültet, ásogat
s behordja a langyos tojásokat.

* osztaváta: szövszék – népies kifejezés

Dani, az elvarázsolt gyerek

Van nekem egy barátom, Daninak hívják. Neki nem én vagyok a barátja, hanem még egy évvel ezelőtt azt mondta, hogy Nándi. Azért Matyival és Márkkal is szokott régebben együtt játszani. Úgy láttam, hogy Daninak már lassan egy éve, mióta elmúlt 10 éves, nincs is barátja. Dani ugyanis bent ül a szobában. Kérleli az anyukája:

- Danikám, menj ki egy kicsit az udvarra, menj el a fiúkkal a játszótérre!

Szólongatja az apukája:

- Dani fiam, gyere velünk vacsorázni! - vagy máskor: - Gyere fiam, megsétáltatjuk a kutyát!

Dani azonban meg sem hallja, amikor szólítják. Elvarázsolt gyerek lett belőle. És képzeljétek: magában beszél, olykor ordibál. Egy lapos doboz előtt ül, és azt állítja, hogy most „játszik”. Mit gondoltok, mivel játszik? Csak ül, néz maga elé, széleseben nyomogatja a billentyűket, közben kiabál: „Csuda vigye el!!! Elvesztettem egy életet!!!” – Ugye tudjátok, hogy mivel játszik Dani?- Hát igen, a világ egyik legnagyobb találmánya a számítógép. Van azonban egy nagy bűne: elvarázsolt gyerekeket és felnőtteket formál. Jaj annak, akit a számítógép elvarázsol! Nehezen tud az ilyen visszatérni a világba: ahol ott az anyukája, aki nagyon szereti; ahol az apukája van, akivel jól megértik egymást; ahol jelen vannak a barátai, akikkel labdázni, biciklizni, futni lehet!

Dani anyukája egy napon megelégedte, hogy a kislánya „elvarázsolt gyerek”. Tudja azt is, hogy aki folyton ott ül a gép előtt, az dagi lesz, a szép egyenes gerince meggörbüli, a folytonos ülés miatt összenyomja a tüdejét és olyan gyenge lesz, mint a harmat!

- Dani! Mától fogva nem játszhat a gépen, csak egy órát! Utána kimész szépen és a levegőn mozogsz!

Dani nagyon dühös lett. És képzeljétek, még ráadásul, amikor éppen elkezdhetett volna játszani a szeretett gépén, hatalmas vihar jött, kikapcsolták az áramot, és vége! – nem lehetett játszani. Csak úgy forrt Daniban a méreg: „Ha anyáék nem akadékoskodnak, akkor már lejátszhattam volna a kedvenc játékomat!!!”

Itt tartott a nagy mérgeskedésben, amikor hangokat hallott az előszobából:

- Jaj, de gyönyörű! Jaj, de csodás! Teljes ív, látod?

„Mi lehet az” – furdalta Dani oldalát a kíváncsiság. Mindenképpen látni akarta, miről áradoznak a szülei a nyitott ajtóban. Az eső már nem szakadt, csak picit szemerkélt. Dani odament az ajtóhoz, és valóban mesés látvány tárult elé: a teljes ívű szivárvány!

Amíg nézegette, azt látta, hogy Nándi integet a szomszéd ház elől:

- Jössz? Gyere, játszunk!

Dani visszakiabált:

- Jövök máris!

Az utca árkaiban ugyanis jókora víz hömpölygött. Nándival percek alatt kis papírcsónakokat gyártottak, és csónakversenyt rendeztek. A két jó barát buzgón biztatgatta a csónakjait: „Rajta! Hajrá! Gyorsabban!”

Amikor Dani anyukája kikiáltott hozzájuk: „Kisfiam, megjött az áram!”, Daninak eszé ágában sem volt most bemenni.

Mit gondoltok, megtört a varázslat? Daniból újra normális gyerek lesz?

(Jerry D. Thomas: Az élet iskolájában c. kvének 1-2 elbeszélése nyomán)

BESZÉLJÉTEK MEG A TÖRTÉNETEK TANULSÁGAIT!

HÁNYFÉLE FOGLALKOZÁST TALÁLTOK a *Csupán a munka* c. versben?

MIT MOND A BIBLIA A MUNKÁRÓL, MOZGÁSRÓL ÉS A PIHENÉSRŐL?

1 Milyen rendet szabott meg Isten az ember helyes arányú munka-pihenés arányáról?

Milyen feladatot szabott Isten az Édenben az első embernek?

Töltsd ki:

„És vevé az, és helyezteté őt az, hogy és azt”. (1Móz 2, 15). „Hat napon át, és Minden ” (2Móz 20,9.)

2 Mit tanulhatunk a legnagyobbak életéből?

„Mózes pedig vala az ő ipának (apósának), Jethrónak a Midián papjának, és a juhokat a túl, és juta az, Hórebhez”. 2Móz 3,1.

„Akkor monda Isainak:itt vannak-é már az? Ő pedig: Hátra van még a, és ímé ő a ” 1Sám 16,11/a

”Jézus pedig felele nékik: mind ezideig, én is János ev. 5,17.

3 Csak a fele igaz! Ami igaz, karikázd be!

- a) Kereszténynek nincsen szüksége mozgásra, napi munkára, csak elmélkedésre
- b) Isten előírta a hat napi munkát, és a hetedik napi pihenést

- a) Az egészséghez csak a táplálékra kell ügyelni
- b) A jó egészség alapja a megfelelő mozgás, kiegyensúlyozott munka- és pihenésrend.

- a) Mózesnek, miután elhagyta Egyiptomot, semmit nem kellett dolgoznia, csak készülnie a nép irányítására.
- b) Mózes 40 évig juhászorként dolgozott Midián pusztájában

- a) A jó levegőn végzett testedzés helyes, egészséges. Isten örül annak, ha egészségesek vagyunk.
- b) Sportolni bűnös dolog

- a) A pihenésben legyen aktív (sport, játék, hobbi), és legyen passzív időszak (szemlélődés, olvasás, meditálás)
- b) Az a helyes, ha a pihenés heverészéssel telik.

Pozitív gondolkodás: Vigyázok testem állapotára. Nem leszek lusta a mozgáshoz, rest a munkához. Nem dolgozom azonban olyan mértékig, ami megterheli a szervezetemet. Értékes és egészséges emberi életet szeretnék élni.

F. EGÉSZSÉGEM TITKAI

2. FELADATLAP

VÍZ, LEVEGŐ, NAPFÉNY

NÉV:.....

Mai napi igénk:

„Az Úr a föld s annak teljessége”

Zsolt. 24,1/a

Kérdések:

Tudod-e meddig lehet élni

- * élelem
- * víz
- * levegő nélkül?

Mi mindenre használjuk a vizet?

Honnan nyerjük az ivóvizet?

Mindenkinek egyformán jut a Földön tiszta víz?

Ha a levegő rossz, mi történik az élőlényekkel?

Mitől romlik el a levegő – a szobádban, ahol alszol?

Mit kell tenned lefekvés előtt és felkelés után?

Mikor lesz jó, friss levegővel teli a tüdőd?

Mit gondolsz, mi lenne a Földdel, ha nem sütne a Nap?

Egészséges dolog az, hogy sokan kizárják a napfényt a lakásukból?

Tudod-e mit tesz a napfény a csontjaiddal?

Mit gondolsz, árt vagy használ a túlzott napozás?

Mi lenne a növényekkel és az állatokkal, ha egyszer csak eltűnne a Nap az égről?

OLVASMÁNY

A legerősebb ital

Történt egyszer, hogy összetalálkozott a feketekávé, a bor, a pálinka és a víz. A feketekávé, a bor és a pálinka lenézően mosolygott a tiszta vízen:

- *Milyen köznapis vagy, te víz! Semmi íz nincsen benned és semmi hatóerő!*
- *Bizony – vette át a szót a feketekávé. – Ha énbelőlem isznak az emberek, úgy felgyorsulnak, hogy csak na! Pörög a nyelvük és csillog a szemük. Mennyire szeretik a illatomat, amikor készülök! Úgy hiszem, nálam nincsen erősebb ital!*
- *Az semmi! – vágott közbe a bor. – Én képes vagyok arra, hogy az emberek még a kenyérre félretett pénzt is rám költsek. Az én erőm sokkal nagyobb, mint bárkié!*
- *Méghogy ti lennétek a legerősebbek?! – tiltakozott a pálinka. – Ezt csak azért mondjátok, mert még nem láttátok, hogyha valaki iszik belőlem egy litert, úgy vágom földhöz, hogy csak úgy nyekken! Legyőzöm a legerősebb embert is! Én vagyok a legerősebb ital!*

Hallgatta ezeket a dicsekvéseket a víz, és csendesen elmosolyodott.

- *Na mi az? – fordultak felé az italok. – Mit tudsz te az erőről?! Mit mosolyogsz rajtunk?!*
- *Csak arra kérlek, nézzetek most a nagy folyóra! Mennyi hajót, uszályt hord a hátán! Gondoljatok csak arra, amikor megduzzad és átszakítja a gátakat! Mi állhat útjába?*

Elszégyellte magát a feketekávé, a bor és a pálinka. Kénytelenek voltak elismerni, hogy minden ital között ma is a legerősebb: a víz.

Reggeli útravaló

Hogyha reggel felébredtél,
Ágyadban keveset henyélj!
Tárjad ki az ablakod,
Tornázz és lélegezz nagyot!

Torna után mosakodj
Hús vízzel! Ne vonakodj!
Reggelledet el ne hagyd!
Isten áldja napodat!

.....

Bibliai történet

Amikor Egyiptomban eltűnt a Nap

Emlékeztek a zsidó nép szenvedésére Egyiptomban? Az egyiptomiak rabszolgamunkára fogták be őket. A nagy építkezéseken téglákat készítettek. Dehogy akarták, hogy ez a nép, amelyiknek a munkájáért nem fizettek nekik bért, elhagyja az országot! Már nyolc csapás érte Egyiptomot. A makacs fáraó újra és újra visszavonta engedélyét, hogy Isten Izraele kivonulhasson az országból. Ekkor Isten azt mondta Mózesnek:

- *Nyújtsd ki a te kezedet az ég felé, hogy legyen sötétség Egyiptom földén és pedig tapintható sötétség.*

Mózes ekkor kinyújtotta a kezét. Egyiptom hirtelen sötétségbe burkolózott. Olyan sötét volt, hogy nem volt érdemes még az ágyból sem kiszállni, mert úgyszem lehetett csinálni semmit. Eltelt az első nap. Várták, hogy csak előbújik a Nap hajnalban, de nem így történt. Még a második és a harmadik nap is sötétségben telt.

Csak Isten szavára lett ismét világos reggel a negyedik napon.

A nép nagyon félt, mert a sűrű sötétségben sírtak a megijedt gyerekek. Félelmükben bőgtek az állatok. Senki sem tudta előre, hogy meddig tart majd a sötét.

Isten nagyon szeretett minket, és azt akarja, hogy összhangban éljünk teremtett világával.

Weöres Sándor
DOMB TÖVÉN

Domb tövén, hol nyúl szalad
S lyukat ás a róka:
Nyári fényben, napsütésben
Felhőt les Katóka.

Törött kordén utazik
egy kopasztott kánya,
s haját tépve Bogyóvére,
A király leánya.

Zöld fűszál az ajka közt,
Tenyerén az álla...
A vándorló felhőnépet
Álmosan csodálja:

És utánuk cifra ház
gördül sok keréken,
benn a cirkusz hercegnője
öltözködik éppen.

Elöl úszik Mog király,
Kétágú az orra,
Feje fölött koronája
Mint a habos torta.

Száz ruháját, ékszerét
odaadná szépen,
csak egy hétig futkoshatna
Lenn a nyári réten.

Fut mögötte a bolond
Szélesen nevetve –
Nagy púpjából szürke kígyó
Nyúlik az egekbe.

„Az egek beszélnek Isten dicsőségét, és kezeinek munkáját hirdeti az égboltozat”. Zsolt 19,2.

TUDDAD-E A VÍZRŐL, hogy

A hinduk már időszámításunk előtt 1500 évvel alkalmaztak hűtőfürdőt a lázas betegségek kezelésére –

A japánok már több ezer évvel ezelőtt használták a termálfürdőket sokféle betegség kezelésére –

A rómaiak fejlesztették ki az izzasztófürdőket –

Az ószövetségi zsidó nép számtalan szertartási és egészségügyi törvényében döntő szerepe volt a mosakodásnak, mosásnak, fürdéseknél -

A keresztények nem azért fordultak szembe a *közös fürdő*vel, mert buták voltak, hanem azért, mert a kezdetben még nőknek és férfiaknak elkülönített fürdők a birodalom erkölcsi hanyatlása után közös fürdőkké váltak. Ezekben a közös fürdőkben aztán sok volt az erkölcstelenség. A közös fürdők komoly fertőzések forrásává is váltak. A napenkénti vízivás hatásos gyógymód sok betegségre, és hogy naponta legalább 1,5-2,5 liter tiszta vízre lenne szüksége a szervezetünknek?

*

TUJTAD-E A NAPFÉNYRŐL, hogy

A napfény hatására *D-vitamin* képződik szervezetünkben, a koleszterint is D-vitaminná alakítja. Kiválóan erősíti csontjainkat, és ízületeinkre is gyógyító hatással van –

A nyári napon való huzamos tartózkodás viszont *égési sebeket és bőrrákot* okoz –

A napfény nem volt mindig káros, csak mióta a légszennyezés miatt az égbolt ózonpajzsa nagy foltokban *tönkrement*?

*

TUJTAD-E A LEVEGŐRŐL, hogy

A tiszta levegő belélegzése juttatja a tüdőből a vérbe a *tiszta oxigént*, amely nélkül nem élhetünk –

A legjobb levegő a természetben, fák és dús növényzet, valamint vizek közelében található, mivel a növények beszívják, *feldolgozzák a szén-dioxidot, és tiszta oxigént bocsátanak ki helyette*–

Hogy *vérünkben, tüdőnkben és testszövetünkben* közel 2 liter oxigén van?

F.

EGÉSZSÉGEM TITKAI

3. FELADATLAP

MIT EGYÜNK ÉS MIT IGYUNK?

NÉV:.....

Mai igénk:

„...néktek adok minden maghozó füvet az egész föld színén, és minden fát, amelyen maghozó gyümölcs van; az legyen néktek eledelül.” 1Mózes 1,29

Kérdések:

Melyek a kedvenc ételeitek?

Mit szeretsz az összes közül a legjobban?

Mit szoktál reggelizni?

Otthon ebédelsz, vagy a napköziben?

Vacsorakor együtt van a család, vagy egyedül vacsorázol?

Melyik a kedvenc italod?

Hány pohár folyadékot iszol egy nap alatt?

OLVASMÁNY

- Mit tetszett vacsorázni? – kérdezte a doktor Kenyeres Mancsi nénitől.

Szegény Mancsi néni nehezen nyögte ki:

- Csak egy csöpp, kétujjnyi szalonnácskát ettem. Na meg kevéske tojásrántottát. De doktor úr, ettem hozzá ecetes uborkát is!

Mancsi néni sárgás-fehér volt, alig bírt megülni a széken, és azt hitte, nyomban meghal a fájdalomtól.

- Jaj, nekem – szólt a doktor -, nagyon nehéz étel az elalvás előtt! Nem is engedhetem haza!

És a doktor kihívta a mentőt. A mentő elvitte Mancsi nénit a kórházba, és nyomban megoperálták. Mancsi néninek hatalmas epekövei voltak. A sebész összegyűjtötte neki egy zacskóba a köveit. Amikor átadta a néninek, ezt mondta:

- Kedves Kenyeres néni! Ne tessék tovább gyűjteni ezeket a köveket! Nagyobb baj is lehet, ha nem tetszik az életmódon változtatni.

- Doktor úr! Már az is baj, ha jól esik valami?

- Dehogyan baj! Tetszik szeretni a sárgarépat, a zöldborsót, a zöldbabot?

- Azt igen!

- Hát a spenótot, tököt, petrezselymes krumplit?

- Azt is, persze!

- Hát a cseresznyét, meggyet, epret, dinnyét?

- Azok a kedvenceim! – lelkesedett Mancsi néni.

- Akkor minden rendben lesz! Tessék ebből válogatni: gyümölcsök, zöldségek, mandula, dió! Ez az igazi jó! Hús és szalonna, tepertő, sajt, bor, sör, csípős fűszerek: messze elkerüljenek! – mosolygott a sebész.

Mitől lett beteg Mancini néni?

Milyen ételleket ajánlott a sebész-doktor?

Amit eszel, azzá leszel!

(közmondás)

Mit isznak a gyerekek?

Tudtad-e, hogy Amerikában az autószerelő műhelyekben nagyon sok Coca-Cola fogy? Mit gondolsz, az autószerelők ilyen sokat isznak? – Nem így van! A colában levő foszfáttal és egyéb maró anyagokkal fényesre tudják mosni a piszkos-olajos motorbelsőket. A cola ott is lemarja a zsíros koszt, ahol nem tud odaférni a szerelő.

Mit „végez” akkor az emberek belsejében? A gyerekek gyomrában, a belekben?

Igyál tiszta vizet!

A cukros italoktól újra szomjas leszel!

A cukros italoktól meghízol, dagadt leszel, csúf pocakot növelsz!

Az elhájásodott gyerekek sokkal hamarabb betegszenek meg, és lassabban gyógyulnak!

A Coca-Coláról

2002-ben a Coca-Cola gyár vezetője kijelentette, hogy az ital nem tartalmaz koka-kivonatot. (A koka cserjéből a kokain nevű kábítószer készül). Mivel azonban a bolíviai és perui hatóságok elismerték, hogy a cég több száz tonna koka levelet vásárol fel tőlük minden évben, a tagadás hiteltelenné vált. A Coca-Cola cég 2003-ban több mint 13 milliárd dollár hasznot zsebelt be egy olyan növény segítségével, amelyet az ENSZ kábítószernek nyilvánított!

Mi a helyzet a Pepsi-colával?

Azt hinnéd, a Pepsi jobb ital. Sajnos csak egy kevésbé jobb, mint a Coca-Cola. Alapanyaga a kóladió termése. A kóla dió fája 6-10 méteresre megnövő örökzöld fa. Virágai sárgák, piros erezzel. Levelei tojásdadok, húsosak. Termése: csoportos.

Hatása: Magas koffeintartalmú növény. A kóladióban levő hatóanyagok serkentik a központi idegrendszer működését, éberré tesznek, szellemileg élénkítenek. Enyhén emelik a vérnyomást és növelik a szív dobbanásainak és a percnkénti légzéseknek a számát. Ha sokat fogyaszt belőle valaki, akkor idővel kifárasztja a szervezetet. De a legnagyobb baj, hogy hosszabb fogyasztás után a szervezetünk hozzászokik, és egyre nagyobb adagokat követel, hogy hasonló hatást érjen el.

OLVASMÁNY

A KIS HERCEG (részlet)

A következő bolygón egy iszákos lakott. Ez a látogatás nagyon rövid ideig tartott, de nagyon elszomorította a kis herceget.

Ott találta az iszákost egy sor üres meg egy sor teli palack előtt.

- *Hát te mit csinálsz itt? – kérdezte tőle.*
 - *Iszom – felelte gyászos képpel az iszákos.*
 - *Miért iszol? – kérdezte a kis herceg.*
 - *Hogy felejtsek – felelte az iszákos.*
 - *Mit? – tudakolta a kis herceg, mert máris megsajnálta.*
 - *Azt, hogy szégyellem magam – felelte az iszákos, és lehajtotta a fejét.*
- A kis herceg szeretett volna segíteni rajta.*

- *Miért szégyelled magad? – kérdezte.*
- *Mert iszom – vágta el a további beszélgetést az iszákos, és mélységes hallgatásba süllyedt.*
A kis herceg meghökkenve szedelőzködött.
„Bizony, bizony – gondolta útközben -, a föl nőttek rettentően furcsák”.
(Rónay György fordítása)

AZ ÉTKEZÉS ÖRÖMEI

Azt gondolod, hogy azoknak, akik a Biblia étkezési szabályait betartják, nem lehet örömük az *étkezésben*? – Ha így gondolod, akkor tévedsz!

A zöldségfélék alkalmasak, hogy finoman elkészítsük őket és egészségesen élhessünk. Amit lehet, együk meg nyersen (jól megmosva!).

A gyümölcsöket lehetőleg *nyersen* együk!

Együnk ezek mellett olajos magvakat! Sokféle kapható az üzletekben! Ne együk meg azonban a *sózott* magvakat, mert a túlzott sózás egészen fiatal korban is már magas vérnyomást és veseproblémákat okozhat!

Fogyasszunk egy kevés tejterméket: elsősorban joghurtot, túrót és kevés tojást is.

Mindezekhez **EGYÉL FINOM BARNA, MAGVAS KENYERET!**

(Ha nem tudsz lemondani a húsról, akkor elsősorban halat egyél, vagy olyan baromfit, amiről tudod, hogy egészségesen nevelték.)

ételpiramis

A szakemberek szerint így kell felépítenünk a táplálkozásunkat:

- a **legelső sor** a LEGFONTOSABB, ezekből kell a legtöbbet ennünk naponta (6-11 rész)
- a **zöldség- és gyümölcszint** következik (ebből 5-9 részt kell fogyasztanunk)
- a **tejtermékekből és tojásból** is fogyasszunk (2-3 rész) – a bennük levő B12 vitamin miatt!
- a **hüvelyesek és diófélék** (mogyoró, mandula, pisztácia, kesu-dió, dió), és a húst fogyasztók étrendjében a halak, szárnyasok, más húsok.

HA EZT ÉS A TISZTA VÍZ FOGYASZTÁSÁT BETARTANÁNK, EGÉSZSÉGESEK MARADNÁNK SOKÁIG.

Bibliai történet
VENDÉGEK ÁBRAHÁMNÁL

A tölgyes adott némi árnyékot a rekkenő hőségben. A sátrak átforrósodtak, inkább a sátor nyílásában volt elviselhető a meleg. A levegő szinte reszketett.

Ábrahám a sátor bejáratánál ült. Felemelte a tekintetét és a táborához vezető úton meglátott három idegent. Azonnal felállt, eléjük ment, és behívta magához őket egy kis pihenésre és étkezésre.

- *Gyertek be hozzám egy kis kenyérre. Hozok vizet, hogy megmoshassátok lábaitokat, és dőljete le kicsit pihenni.*

A vendégek örömmel elfogadták a meghívást. Ábrahám pedig kisietett, hogy feleségét kérje meg egy kis lisztes lángos készítésére. Majd a szolgálkhoz ment: megkérte őket, hogy egy fiatal borjút vágjanak le nyomban, és készítsék el. Vajat és tejet vitt azonnal, hogy még mielőtt a főtt étel elkészül, máris ehessenek.

A vendégek felfrissültek a lábuk megmosása után. És örömmel ettek a gazdag és finom lakomából. Aztán elkezdődött a beszélgetés. Hamarosan fény derült arra, hogy Ábrahám vendégei nem a földi világból valók! Az Úr maga járt Ábrahámnál, két angyala kíséretében. Ábrahám pedig tudtán kívül mennyei lényeket vendéglelt meg szeretettel.

„A vendégszeretetről el ne feledkezzetek, mert ezáltal némelyek tudtukon kívül angyalokat vendéglelt meg”.

Zsid.13,2.

F.

EGÉSZSÉGEM TITKAI

4.

FELADATLAP

KAPCSOLATAIM MENNYEI ÉS FÖLDI TÁRSAKKAL

NÉV:.....

Mai igénk:

„Szeresd az Urat a te Istenedet teljes szívedből, teljes lelkedből és teljes elmédből.

Szeresd felebarátodat, mint magadat”

Máté 22, 37. és 39.

Kérdések:

Vannak barátaid?

Sok barátod van?

Ki a legjobb barátod? Miért őt választottad?

Miért nem jó érzés, ha haragba vagy valakivel?

Mit szoktál tenni, hogy helyreálljon a jó kapcsolat?

Szoktál-e imádkozni?

Mit tudsz a jó Istenről?

OLVASMÁNY

A boldogság titka

A nagymama látogatóba érkezett a családroz. Úgy tervezte, hogy két hetet tölt a fiával, menyével és kisunokájával. Nem múlt el sok idő, s mindenki láthatta, milyen boldog a nagymama. Állandóan mosolygott és vidám történetekkel szórakoztatta a körülötte lévőket. Fia gyermekkoráról mesélt, aki időközben apa lett. Játszott Melindával s énekelt. Miden házi munkában szívesen segédkezett. Menyének szülei a szomszédos házban éltek. Nekik is igyekezett jó hangulatot teremteni.

Melinda egész nap az iskolában volt, de amikor hazaért, menten a nagymama nyomába szegődött, és úgy követte, mint egy árnyék. Egyik napon megkérdezte:

- *Nagymama, te mindig énekelsz és nevetgélisz. Hogy lehet az, hogy te mindig boldog vagy?*

A nagymama megölelte unokáját és úgy mondta:

- *Elárulom a titkot, de előtte három dolgot el kell végezned. Először: tegyél valakivel jót, olyat, amit ő maga képtelen elvégezni. Másodsor: ajándékozz játékot pajtásodnak.*

Harmadszor pedig: örvendeztess meg valakit azzal, hogy szereted!

A szomszédos udvarban üldögélt Mihály nagyapa tolokocsijában. Melinda észrevette, hogy anyai nagyapja kezéből kiesett az újság. Jól tudta, hogy nagyapó nem éri el a földre esett újságot.

- Nagypó, majd én fölveszem a földről az újságot! – kiáltotta, és már futott is az udvarba, hogy segítsen a nagypjának.

Melinda kitekintett az utcára és észrevette, hogy az egyik ház előtt teherkocsi várakozik, a lakókat költöztette. Egy kisfiú ott üldögélt a bejárati lépcsőn. Nem látszott valami boldognak! „Játékokat kell adnom a kisfiúnak” – gondolta Melinda, és már futott is be a házba.

Egy régi, szakadozott könyvet vett a kezébe. Ha megajándékozta vele a kisfiút, nem fog hiányozni a könyvtárából. Akkor hirtelen megtorpant: „Ugyan kinek kell egy rongyos könyv?” Letette, és kedvenc képeskönyvét, a pónilovas könyvet vette a kezébe, majd a kisfiúhoz futott.

- Akarod, hogy felolvassak neked egy mesét? – kérdezte a szomorkás kisfiútól, aki erre boldogan bólintott. Melinda pedig olyan szépen olvasott, ahogyan csak tudott. A kisfiú figyelmesen hallgatta.
- Szeretnéd megtartani a könyvet? – kérdezte Melinda, miután befejezte a történetet.
- Nekem adnád? – kérdezte reménykedve a kisfiú.

Melinda a kezébe nyomta kedvenc könyvét, vetett egy pillantást a fiúcska boldog arcára, aztán már fel is pattant. Szökdécselve sietett hazafelé és azon gondolkodott, hogy mi is az a harmadik dolog, amit meg kell tennie a boldogsághoz.

- Megvan! – kiáltotta hangosan.

Majd magában: „Mondd valakinek, hogy szereted! – Jaj, nagymama, hiszen én mindenkit nagyon szeretek!”

Nagymama azonban arra buzdította, hogy mondja meg valakinek, hogy szereti. Melinda befutott a konyhába, ahol édesanyja dolgozott.

- Anyukám, szeretlek, nagyon szeretlek! – ugrott édesanyja nyakába.
- Én is szeretlek téged kislányom! – ölelte meg az anya.

Nemsokára lelkendezve lépett be Melinda a nagymama szobájába:

- Minden úgy tettem, ahogy te mondtad, mama. Hát nem is kell többet magyaráznod, miért vagy boldog. Mindent tudok! Én is nagyon boldog vagyok!

*

Tudnod kell, hogy Jézus tervet hagyott minden követőjére, miként élhetnek boldogan. Ez szoros kapcsolatban áll a szeretettel: „Szeresd az Urat, a te Istenedet..., és felebarátodat, mint önmagadat” – mondta Jézus. (Máté 22,37. 39.)

Pál apostol meg is magyarázza ezt a tervet a Korintusbeliekhez írott első levelében, a 13. fejezetben.

Melinda nagymamája valójában nem a saját terveit, hanem Isten tervét követte. Ez a terv eredményes, hogy mindannyian boldogok lehessünk!

(Részlet a Boldogság titka c. elbeszélés-kötetből)

OLVASMÁNY

Ittaj és családja

Ittaj érdekes név, igaz? Képzeljétek, Ittaj filiszteus volt. Még az is lehet, hogy rokona volt Góliátnak! Mind a ketten Gát városából valók voltak, és Dávid idejében éltek.

Emlékeztek Góliátra, ugye? A majdnem három méteres vitézre, akivel nem mert bajvívásra kiállni senki? Emlékeztek arra is, hogyan győzte őt le Dávid, aki még nem is volt igazán felnőtt, csak nagyfiú?

Dávid aztán később király lett. Nem tudjuk, hogyan került Ittaj Dávid udvarába, de azt tudjuk, hogy megismerte és elfogadta az élő Isten tiszteletét. Nem imádta többé a filiszteusok bálványait. Ő volt Dávid egyik legnagyobb tábornoka. Nagyon erős, bátor és okos férfi volt.

Ittaj egész családja Jeruzsálembé költözött Dávid közelébe. Ittaj nemcsak jó hadvezér volt, hanem kiváló apa is. Minden nap összegyűjtötte a családját és együtt énekeltek, együtt imádkoztak, együtt dicsőítették a jó Istent azért, hogy kijöhettek a pogány őseik országából és megismerhették a Teremtőt. Az esti áhítat nyomán nyugodtan tértek nyugovóra a gyerekek.

Egy szörnyű éjszakán, amikor Dávidnak menekülnie kellett, mert fellázadt ellene fia, Absolon, Ittaj is menekült együtt a királlyal. Kis gyermekei már aludhattak, amikor jött a király hírdője: „Jön Absolon egy nagy hadsereggel”!

Gyorsan átgondolták a királlyal a haditervet. Most nincs együtt a király serege, most nem tudnak megütközni az ellenséggel. El kell menekülniük, és majd ha összegyülekezik a királyi hadsereg, akkor támadják meg az ellenséget.

Gyorsan öltözniük és futniuk kellett. Ittaj kisgyermekai biztosan fáradtak és nyűgösek voltak, és biztosan kérdezték:

- Apukám, hova megyünk a sötét éjszakában? Miért kell a puha jó kis ágyunkból kikelni?

Ittaj bizonyára válaszolt a kis gyermekeinek: „Menekülnie kell a királynak, és mi is elfutunk vele. De ne féljete, a jó Isten, akihez mindig imádkoztunk, meg fog minket védeni!”

Dávid és a testőrei hamarosan biztonságba is kerültek. Rövid idő múlva összegyülekezett a király hadserege. Dávid király három nagy csapatra osztotta vitézeit. Az egyik hadtestet Ittaj irányította. Meg is született a győzelem. Mindenki visszaköltözhetett Jeruzsálembé, az otthonába. Ittaj gyermekei is ugyanúgy énekelhettek és imádkozhattak édesapjukkal és édesanyjukkal minden nap, mint régebben.

AZ IMA A LÉLEK LÉLEGZETVÉTELE

CSENDES PERCEK

Kérlek, hogy most tégy félre mindent, csöndesedj el pár percre. Olvasd el ezt a két igeverset, és imádkozó lelkülettel próbáld meghallani, mit akar Isten üzeni általuk Neked: hidd el, csodálatos élményben lesz részed!

„Mert így szól a magasságos és felséges, Aki örökké lakozik, és Akinek neve szent: Magasságban és szentségben lakom, de a megrontottal és alázatos szívűvel is, hogy megelevenítsem az alázatosok lelkét, és megelevenítsem a megtörtek szívét.” (Ézsaiás 57,15)

„Bizony, hittel jegyelek el téged magamnak, és megismered az Urat”. (Hóseás 2,19)

oo

F.

EGÉSZSÉGEM TITKAI

5. FELADATLAP

RUHÁNK, LAKÁSUNK

KÍVÜL ÉS BELÜL

NÉV:.....

Mai igénk:

„Ez a gyolcs a szentek igaz tetteit jelenti”

Jelenések 19,8.

Kérdések:

Szereted a szép ruhákat?

Milyen a szép lányruha? Milyen a szép fiúruha?

Minden nap egyformán öltözködünk?

Mikor veszel hétköznapi és mikor ünnepi ruhát?

Szereted, ha szép a lakás?

Milyen a szép lakás?

Olvastad már a Bibliából, milyen volt Ádám és Éva édeni otthona?

OLVASMÁNY

A piszkos ruhájú vendég

Volt egy király – tanította az Úr Jézus -, aki a fia lakodalmába már régebben meghívott nagyon sok embert. Most elérkezett a menyegző órája, gyorsan kiküldte a szolgálait, hogy közölje a meghívottakkal: „Itt az esküvő ideje, jöjjetek el, mert minden kész”!

A király nagyon szép termet díszítettett föl, nagyon finom ételeket készítettett, és boldogan várta a vendégeket. Azt akarta, hogy a fia örüljön, amikor a sok együtt-örvendező vendéget meglátja. De képzeljétek csak el! – azok, akik régebben a meghívókat megkapták, nem jöttek el a menyegzőre. Mindegyik előállt a szolgálknak egy-egy kifogással, pedig csak lusták voltak és önzőek: nem akarták saját kis dolgaikat ott hagyni a király kedvéért.

A király ekkor azt mondta a szolgálainak:

- Ha nem jöttek el a hivatalosak, akkor se maradjon üresen a terem! Hívjátok meg az összes embert, aki az utcákon utatokba esik, még akkor is, ha azok sériültek!

Ki is mentek a szolgálak, meghívtak mindenkit, és tele lett a menyegzői vacsora terme. Ekkor a király egy végső szemlét tartott, mielőtt a fia belépett volna a terembe. A vendégek ruháján nem is lehetett látni, hogy nemrég hívták meg őket! (A király ugyanis mindenkinek gondoskodott megfelelő ünnepélyes ruháról. Aki eljött és elfogadta, megmosakodott és fölvette a ruhát, szépen ott ült az asztalnál, pontosan ott, ahol megtalálta a nevét a kártyáján). Hanem a király szeme egyszer csak megakadt egy vendégen, aki odaült a többiek közé, de nem volt menyegzői ruhája!

- *Kedves barátom – szólította meg a király -, hogyan ülhetnél vendégeim közé, holott nincs menyegzői ruhád?*

- ... - *a vendég csak hallgatott.*

Akkor a király azt mondta a szolgálknak, hogy ezt az embert vegyék fel, és dobják ki a külső sötétségre, ahol bizony ott van a többi önző és lusta kárhozott is.

A tiszta ruha nagyon fontos, hogy egészséges legyél.

A tiszta, fehér ruha azonban egy olyan dolog, amelyen keresztül a jó Isten bemutatja nekünk a szívünk tisztaságát.

Akinek a ruhája, otthona piszkos, az beteg lesz.

Akinek a szívében vannak rossz, önző gondolatok, vágyak, helytelen célok, az is beteg. A lelke beteg. Ezt nehezebb felismerni, mintha valaki kanyarós vagy skarlátos, hiszen akkor csupa piros pötty lesz a bőre! Ám ezeknél a bajoknál sokkal nagyobb betegséget okoznak a „szennyes pöttyök” a szívünkön, mint **a harag, az irigység, a beképzeltség.**

MI A TITOK, HOGY EGÉSZSÉGES LELKEM-SZÍVEM LEGYEN?

HOGYAN LAKHAT AZ ÚR JÉZUS A SZÍVEMBEN? - ÚGY KÖLTÖZIK BE,

HOGYHA NAGYON SZERETEM. Ő ADJA A FEHÉR RUHÁT IS. NEM AKAROM VISSZAUTASÍTANI!

Csak az egyik igaz. Karikázd be!

- a) A király hivatalos volt egy esküvőre
- b) A király sokakat meghívott a fia menyegzőjére

- a) A szolgák csak az előkelő népeket hívták be a vacsorához
- b) A szolgák mindenkit hívtak, még a csonkákat, sérülteket is

- a) A király mindenkinek elnézte, hogy hétköznapi, pecsétes ruhába ült le
- b) A király mindenkitől elvárta, hogy ünnepi ruhába öltözzön

- a) Azt, aki nem volt ünnepi ruhában, kivetették a sötétségbe
- b) Akin nem volt ünnepi ruha, az is nyugodtan ott ehetett a többivel

LAKÁSUNKAT NEM MINDIG MI VÁLASZTHATJUK MEG. Sok függ attól, mennyi pénzünk van. Esetleg ápolnunk, eltartanunk kell valakit, és mellette kell élnünk. MIT TEHETÜNK, HOGY SZEBBÉ, OTTHONOSABBÁ VARÁZSOLJUK OTTHONUNKAT?

KÉPZELD EL AZ EMBER ÉDENI OTTHONÁT! Beszéljete rőla!

AZ OTTHON TISZTASÁGA ÉS A BARÁTSÁGOS LÉGKÖR NEM FÜGG A DRÁGA BÚTOROKTÓL! MIT TEHET MINDEN LAKÓ, HOGY EGÉSZSÉGES ÉS BARÁTSÁGOS OTTHONA LEGYEN?