

Христианин и здоровье

ВВЕДЕНИЕ

К сожалению, сегодня многие верующие не заботятся о своем здоровье. Они курят, любят выпить алкоголь, злоупотребляют нездоровой пищей, мало двигаются, что, естественно, сокращает продолжительность их жизни и часто приводит к различным заболеваниям. Но угодно ли это Богу? Давайте посмотрим, что говорит Библия об отношении христианина к своему здоровью.

ПИЩА

Последние открытия современной медицины подтверждают то, что Бог уже давно открыл в Своем Слове — Библии. Человеку необходимо строить свой рацион с преобладанием в нем овощей, фруктов и злаков и минимизировать мясную тяжелую пищу. Согласно Священному Писанию, первоначально Бог не предназначал мясо для еды. Человеку была дана растительная пища (*Бытие 1:29*). Лишь после потопа людям было разрешено кушать мясо (*Бытие 9:3*). При этом Господь дал ряд ограничений по употреблению пищи животного происхождения. Бог запретил употребление крови в пищу (*Левит 17:13, 14; Деяния 15:28, 29*). Также Бог указал, какое мясо не следует есть, так как оно не походит для питания человека. Мы находим эти указания в книге Левит в 11-й главе. Там содержатся следующие предписания: можно есть мясо животных, которые жуют жвачку и у которых раздвоенные копыта. Если хотя бы одна из этих характеристик отсутствует, такое мясо не годится в пищу. Что касается рыбы, можно есть только ту, которая имеет плавники и чешую. Не следует употреблять в пищу мясо хищных и ночных птиц. И конечно, вне зависимости от того, растительная это или мясная пища, нужно соблюдать умеренность в еде (*Луки 21:34; Екклесиаст 10:17*). Важно заметить, что научные исследования подтверждают мудрость всех этих Божьих повелений.

ЗДОРОВЬЕ ВЕРУЮЩЕГО

Истинный верующий призван служить Богу и духом, и телом, а поэтому должен заботиться и о том, и о другом (*1 Фессалоникийцам 5:23*). Бог считает наше тело храмом Его Святого Духа (*1 Коринфянам 6:19*). Любое действие, приносящее вред здоровью, — это грех против Бога (*1 Коринфянам 3:16, 17*). Таким образом, сокращая свою жизнь из-за несоблюдения законов здоровья, мы поступаем против воли Божьей. Изучая Библию, можно увидеть в ней 8 принципов, необходимых для здоровья человека: солнечный свет; свежий воздух; чистая вода; движение; правильное питание; воздержание (отказ от вредного и умеренность в полезном); отдых; доверие Богу. Верующие, соблюдающие эти правила, живут в среднем на 10 лет дольше остальных людей.



АЛКОГОЛЬ И ТАБАК

Священное Писание рекомендует полное воздержание от алкогольных напитков (*Притчи 23:31-33; 31:4; 1 Коринфянам 15:34; 1 Петра 5:8*). В древнем иврите и древнегреческом языке, на которых были написаны древние тексты Библии, слово «вино» обозначало и алкогольное вино и сок. Поэтому, если в Библии о вине говорится в положительном ключе, то там речь идет о полезном и вкусном виноградном соке. А если в отрицательном — то об алкоголе. Наверное, жизненный опыт каждого человека может подтвердить, что алкоголь исковеркал множество судеб среди его близких и знакомых...

Табак не был известен в библейские времена на евразийском континенте, поэтому напрямую в Библии не запрещен. Однако Библия учит сохранять свое здоровье, а не губить его. В каждой сигарете содержится около 35 ядовитых веществ, самые известные из которых — никотин, смолы, окись углерода, синильная кислота и другие. Из-за этого курящий разрушает себя, а также здоровье людей, которые находятся рядом с ним и вынуждены вдыхать яд. Врачи предупреждают о вреде курения и алкоголя, приводя наглядные цифры статистики о ранних болезнях и смертности. Поэтому всякий, посвятивший себя Богу, должен воздерживаться от алкоголя и курения (*2 Тимофея 2:21*).

ХРИСТОС — НАШ ПРИМЕР И НАША СИЛА

Жизнь христианина проходит в постоянной борьбе (*Евреям 12:4*). Необходимо оставить вредные привычки (*Титу 2:12, 13*) и изменить образ жизни (*Римлянам 12:2*). Секрет победы в том, чтобы следовать по следам Иисуса (*1 Иоанна 2:6; 1 Петра 2:21*). Он обещает нам дать силу для победы.

«В поисках истины»

Христианин и здоровье



ТРУД И ОТДЫХ

С самого начала, еще до грехопадения, Бог повелел людям трудиться (*Бытие 2:15*). В дальнейшем многие пророки и апостолы не раз говорили о необходимости физического труда, как неотъемлемой составляющей жизни человека (*Псалом 89:10; 2 Фессалоникийцам 3:10*). Это связано с тем, что для поддержания работоспособности всех суставов и органов тела человеку необходимо движение. Наблюдая за человеком, который вынужден долгое время лежать на постели или не пользоваться рукой или ногой, мы можем увидеть пролежни и атрофию. В наш век люди зачастую имеют малоподвижную работу, поэтому для сохранения здоровья им необходимы физические упражнения.

При этом важна умеренность, ведь организму можно нанести вред даже положительными вещами. Так, не стоит ожидать пользы, перетаскивая целый день непосильные тяжести, проводя весь день раздетым на ярком солнце или съедая ведро полезной морковки... И, конечно, человеку нужен отдых, поэтому Господь поместил в Свой мудрый закон заповедь о субботнем покое (*Второзаконие 5:12-14*).

ИЗ ЖИЗНИ

Положение рабов в древности было жалким. Жестокие хозяева владели ими и даже убивали их. Сегодня же в мире много рабов аппетита и вредных привычек. Но Христос помогает освободиться находящимся в рабстве порокам, когда они обращаются к Нему за помощью (*Иоанна 8:36*).

Марк Твен говорил: «Бросить курить очень просто, я сам сто раз бросал». Человеку порой очень тяжело расстаться с этой привычкой. Но Бог может укрепить его волю и дать ему полную победу.

В Древней Спарте специально спаивали рабов и показывали их молодым людям, чтобы внушить им страх и отвращение к вину. Многих людей успокаивает тот факт, что не все, употребляющие алкоголь, становятся пьяницами. Но есть и другие факты. Заранее невозможно предугадать, кто со временем пристрастится к выпивке, а кто нет. Кроме того, существует огромное количество людей, выпивающих лишь изредка, но которые под воздействием алкоголя совершали поступки, сломавшие им жизнь.

ИЗУЧЕНИЕ БИБЛИИ

Обращаясь к Библии, ответьте на вопросы:

ТЕЛО — ЭТО ХРАМ СВЯТОГО ДУХА

1. Что говорит Бог о нашем теле? (*1 Коринфянам 6:19, 20*) _____

2. Желает ли Бог нашего здоровья? (*3 Иоанна 2*) _____

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Какие, согласно Библии, существуют 8 принципов здорового образа жизни? _____

2. Какая пища изначально была предназначена для человека? (*Бытие 1:29*) _____

3. Какие наставления Бог оставил человеку относительно употребления в пищу мяса и рыбы? (*Левит 11*) _____

4. Какова роль движения и труда в жизни человека (*Псалом 103:23; 127:2; Притчи 21:25; 31:10, 13; Екклесиаст 5:11, 18*) _____

5. Почему необходимо воздерживаться от алкогольных напитков? (*Притчи 20:1; 21:17; Аввакум 2:15; Галатам 5:19-21; Ефесеям 5:18; Исаия 28:7*) _____

6. Почему необходимо воздерживаться от курения? (*1 Коринфянам 3:16, 17; 10:31*) _____

ЧТО Я ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ?

1. Стараться кушать ту пищу, которая освящается Словом Божиим (*1 Тимофею 4:4, 5*)
2. Стремиться изменить свою жизнь к лучшему (*Матфея 5:48; Титу 2:11, 12; Римлянам 12:1, 2; 1 Фессалоникийцам 4:3-5*).
3. Во всем следовать примеру Христа (*1 Иоанна 2:6*).

Мысли для личной молитвы:

Боже, дай мне достаточно мудрости и силы соблюдать Твои законы здоровья для моего же блага!