



Медицина и здоровье в древности

Раскапывая прошлое
с Дэвидом Доуном

II
часть

АРХЕОЛОГИЯ ДРЕВНЕГО МИРА

Урок 10

Медицина и здоровье в древности

Во все века одними из самых главных человеческих благ считались здоровье и долголетие. Человек везде и всегда стремился сохранить здоровье. Медицина – наука, призванная заботиться о здоровье человека, возникла в далекой древности.

Впервые целенаправленные исследования в области медицины стали проводиться в Древнем Египте. Не случайно греки называли египтян изобретателями медицины, в особенности медицины профилактической. По представлениям египтян все лечебное дело находится под покровительством бога Тота, который изображался человеком с головой ибиса или павианом.

Познания древних египтян в области анатомии были достаточно обширными для своего времени и существенно опережали представления соседних народов о строении человеческого тела, например, в Месопотамии, где трупы умерших не вскрывали. Знания о строении человеческого тела египтяне получали из практики бальзамирования, которое требовало вскрытия тела умершего и применения специальных составов, сохраняющих ткани от разложения. В середине II тысячелетия до н.э. египтяне сделали анатомическое описание мозга, сердца, сосудов, почек, кишечника, мышц.

Мушифицированием или бальзамированием тел в Древнем Египте занимались специалисты, которых гре-

ки называли тарихевтами. Процедура бальзамирования подробно описана Геродотом в середине V в. до н.э. Во время этой процедуры изучали строение, состояние и функции органов. Точно так же – анатомируя трупы – изучают строение тела студенты современных медицинских вузов.

Конечно, врачи в Древнем Египте многое в функционировании человеческого организма понимали неправильно. Например, они полагали, что сердце соединено не только с венами и артериями, но также с нервами и мышцами и что мыслительные процессы и эмоции рождаются и протекают не в мозге, а именно в сердце. Не до конца понимали тогда и назначение системы кровообращения.

Врачевание в Древнем Египте

Искусство врачевания в Древнем Египте было широко развито, а возникло из практического опыта, накопленного веками. Медицину преподавали в школах писцов, где обучали сложному иероглифическому письму. Существовали такие школы при храмах. Самые авторитетные, высшие школы писцов, которые называли Дома жизни, находились в крупных городах – Саисе и Гелиополе. Наряду с медициной в школах обучали математике, архитектуре, ваянию, астрономии. Врач в

Египте был одновременно и жрецом, поскольку медицина была частью религиозного культа. Студентов-медиков прикрепляли к какому-либо храму, чтобы они заодно постигали религиозные таинства и обряды. Практику студенты проходили под руководством опытных врачей-врачевателей.

Секреты врачевания часто хранились в тайне и передавались по наследству – от отца к сыну, складывались целые медицинские династии, владевшие искусством исцеления. До нас дошло совсем немного письменных свидетельств о деятельности врачей. В основном это были придворные медики, пользовавшие фараонов и знать. Личные врачи царей занимали высокое положение при дворе. О том, что уже тогда существовали узкие специализации, свидетельствуют звания

докторов: «придворный врачеватель желудка», «врачеватель глаз при дворе фараона», «хранитель царских внутренностей».

В эпоху 3-й династии фараонов в начале III в. до н.э. самым известным медицинским светилом в Египте был Имхотеп. Он прославился как архитектор и личный врач фараона Джосера. Конечно, не все египетские архитекторы умели врачевать, но все врачеватели были непременно жрецами храмов, многие владели магией или искусством каллиграфии. Каждый египетский врач принадлежал какому-нибудь клану жрецов.

Известным врачевателем был Мечен, о чем свидетельствует надпись на стене его гробницы. Он имел звание номарха – сановника фараона 4-й династии Снофру (XXVIII в. до н.э.). Тогда же жил и знаменитый врачеватель зубов Хаси-Ра.

Врачеватели древнего Египта не только лечили, но и проводили медицинские исследования, результаты которых записывали. До нас дошел обширный архив научных трудов. Истории болезней пациентов, рецепты и предписания, анатомические и врачебные справочники и трактаты древнеегипетские врачи составляли на папирусных свитках.

Самое древнее упоминание о медицинских папирусах периода Древнего царства найдено на стене гробницы Уаш-Птаха – главного архитектора царя 5-й династии Неферирика-Ра (XXV в. до н.э.). Жрец и историк Манефон сообщает о том, что второй царь



*Статуэтка Имхотепа. Бронза.
VII в. до н.э. Париж, Лувр*

1-й династии Джер (XXVIII в. до н.э.) был искусным врачом и составил трактат на папирусном свитке о строении тела человека. Сам трактат, правда, не сохранился, но на него есть ссылка в знаменитом папирусе Эберса, посвященном искусству врачевания. Всего обнаружено более 10 папирусных свитков, которые в той или иной степени посвящены искусству врачевания. Все они являются списками (копиями) более ранних трактатов.

Папирусы Эберса и Смита

Одним из самых известных и наиболее обширных медицинских трактатов древности является папирус Эберса. Он был обнаружен в 1872 году немецким ученым-египтологом Георгом Эберсом в Фивах, вывезен из Египта и сегодня хранится в Лейпцигском университете. Трактат называется «Книга приготовления лекарств для всех частей тела», в нем более сотни страниц. Известно и время его написания – XVII век до н. э. Папирус, имеющий возраст 3 600 лет, достигает в длину 20,5 метров и содержит в общей сложности 2 289 строк, написанных иероглифами. Этот свиток является копией еще более древнего документа. Переписчик, создавший эту копию, сообщает, что часть свитка содержит еще более древние тексты, относящиеся к 1-й, 6-й и 12-й династиям фараонов.

Папирус содержит 900 рецептов лекарств для лечения органов пищеварения, болезней дыхательной и сердечно-сосудистой систем, уха, горла и носа,

ожогов и кровотечений, глазных болезней, разного рода инфекционных процессов, кожных, паразитарных и многих других заболеваний.

Еще один папирус знакомит нас с состоянием медицинской науки Древнего Египта. Ученые считают его самым древним из дошедших до нас трактатов по медицине. Он назван именем ученого-египтолога Эдвина Смита, который приобрел этот папирусный свиток в 1862 году в Луксоре у местного сельского жителя для своей коллекции древностей. Папирус Смита



Фрагменты папируса Эдвина Смита

имеет длину 4, 5 метра и ширину около 33 сантиметров, содержит 400 строк иероглифического текста. На основе шрифта и почерка манускрипт датирован 1600 г. до н.э. Позже, исследовав язык и многочисленные ошибки в транскрипции, ученые выяснили, что этот трактат – копия текста, написанного приблизительно тремя столетиями ранее.

В папирусе Смита описаны 48 случаев травм (костей черепа, мозга, шейных позвонков, ключиц, предплечья, грудной клетки и позвоночного столба), полученных на войне или строительстве, а также способы их лечения. Интересно, что автор папируса описывает три категории повреждений. Врачебная этика Египта требовала, чтобы врачеватель, осмотрев больного, открыто сообщил ему о предполагаемом исходе лечения одной из трех фраз: «Это болезнь, которую я могу вылечить», «это болезнь, которую я, может быть, смогу вылечить и с которой буду бороться», «это болезнь, с которой ничего нельзя сделать».

Из папируса ясно, что древние медики знали, что кровь течет по жилам потому, что ее перекачивает сердце. Там же мы встречаем первое из дошедших до нас описание головного мозга и мозговых травм. Внешний вид мозга в открытой ране, пишет древний доктор, похож на кипящую медь. Таким образом, древние египтяне положили начало естественно научным представлениям о мозге.

В папирусе приведены также советы по применению естественных анти-

септиков: меда (для открытых ран) и настойки липовой коры, содержащей вещества, химически схожие с аспирином.

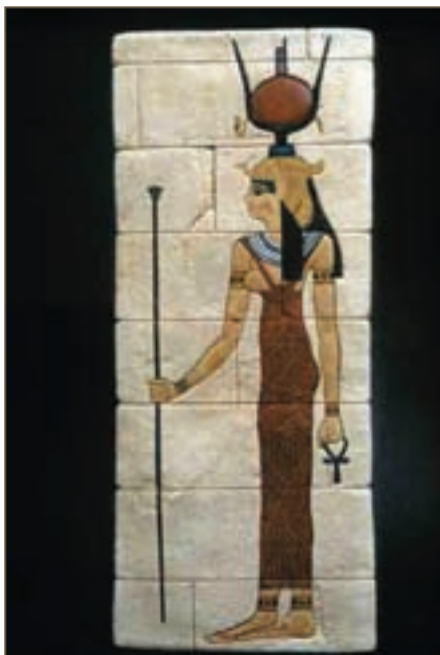
Магическая медицина

Врачеватели Древнего Египта делили причины болезней на естественные и сверхъестественные. К первой категории болезней относились травмы, которые могли быть вызваны такими причинами, как ожог, порез, ушиб – следствие несчастного случая. К этой же группе относили последствия некачественного или нездорового питания, воздействие климатических и природных факторов, наличие кишечных паразитов. По свидетельству Геродота, древние египтяне были убеждены, что «все людские недуги происходят от пищи». При некоторых видах заболеваний древние врачеватели рекомендовали больным придерживаться определенной диеты.

К сверхъестественным относили заболевания, причину которых нельзя установить естественным путем. В таком случае делали заключение, что человек заболел от вселения в организм злых духов умерших, либо гнева богов или демонов, либо в результате порчи (заклинаний), наведенной живыми или мертвыми. В подобных ситуациях прибегали к различным магическим приемам. Для снятия чар или изгнания нечистых духов из тела больного врачеватель произносил магические заклинания и заговоры над больным или прописывал магические снадобья. Как

тогда полагали, дурные запахи и горькая пища отпугивают злых духов.

Если снадобье не помогало, врач давал пациенту дальнейшие предписания, из которых видно, что врачевателям был известен целый спектр лекарственных препаратов из трав и других растений. Например, лук в Древнем Египте почитали священным растением, он был посвящен богине Изиде. Пучки лука нередко находили в саркофагах вместе с мумиями. Мак применяли как снотворное средство. Алоэ использовали в составах для бальзамирования.



Древнеегипетская богиня Изиде

Хирургия и стоматология

Египетские врачеватели практиковали также хирургические операции. На стене одной из гробниц изображен хирург, вправляющий пациенту вывихнутое плечо. Хирурги накладывали повязки, предохраняющие рану от заражения, ставили на ушибы и переломы холодный компресс.

Наиболее часто применяемой хирургической операцией в древнем мире была трепанация черепа. Было обнаружено немало черепов с квадратными отверстиями. Только в Израиле было найдено 28 таких черепов. С подобными находками ученые столкнулись и при раскопках города Иерихона в археологическом культурном слое, относящемся к самым ранним поселениям в этой местности. Из этого следует, что нейрохирургия существовала уже на заре цивилизации. Были найдены трепанированные черепа с заросшими отверстиями, что свидетельствует об удачном хирургическом вмешательстве и о том, что пациент выжил после операции.

С незапамятных времен люди страдали от зубной боли. Профессия зубного врача была исключительно популярной в Древнем Египте. Исследование мумий показало широкое распространение у египтян тяжелых воспалительных заболеваний надкостницы, десен и зубов. Даже у фараонов, которых лечили лучшие стоматологи своего времени, обнаружены поражения челюстей и выпадение зубов. Тогда еще не знали пломбирования

кариозных полостей и протезирования зубов золотом или другими металлами. Единственным свидетельством использования золота в древнеегипетской зубоврачебной практике является накладка двух нижних жевательных зубов, соединенных между собой тонкой проволокой по линии их шеек. Единичные археологические находки: зубы, соединенные между собой проволокой (попытки протезирования), челюсти с просверленными круглыми отверстиями в области корней зубов, чтобы обеспечить отток гноя и снять воспаление надкостницы, свидетель-

ством зубов серьезным проступком, так что если господин выбивал зуб своему рабу, то взамен обязан был дать ему свободу.

Больницы и санатории

Одно из самых интересных направлений древнеегипетской медицины – санаторное лечение. Санатории организовывали при храмах. Эту традицию позже переняли древние греки. В лечебницах, так же как в современных оздоровительных и курортных учреждениях, больные могли отдыхать от нескольких дней до нескольких недель, получая необходимое лечение и вознося молитвы богам о своем исцелении.

Лечение оплачивалось приношением храму изображений исцеленных органов, сделанных из мрамора, серебра, золота. При раскопках в Эпидавре¹ было найдено много таких приношений в виде мраморных ног, рук, серебряных сердец, золотых глаз и ушей.

В египетских храмах находились грандиозные архивы и библиотеки, где хранились тысячи папирусов, в том числе и медицинского содержания. Знаменитые древнегреческие врачи в более поздний период использовали методы древнеегипетских врачей, о которых прочитали в медицинских трактатах, сохранных в этих библиотеках.

Сегодня найдены остатки древних египетских лечебниц. Фрагменты подобных здравниц сохранились и в Греции. Здесь они назывались асклепионами (в честь бога врачевания Асклепия).



В древних захоронениях было обнаружено огромное количество черепов со следами трепанации

ствуют о том, что стоматология в Египте находилась на высоком уровне.

В древней Иудее ценили здоровые зубы, а тот, у кого отсутствовал хотя бы один зуб, считался ущербным. Древние евреи считали драку с поврежде-

¹ Эпидавр (Epidaurus) – древний город в Греции на северо-востоке Пелопоннеса (сохранился в руинах).

Один из двух главных в античности святилищ бога Асклепия (второй находится в Эпидавре) сохранился на острове Кос, где родился отец греческой медицины Гиппократ (ок. 460 до н. э. — ок. 377 до н. э.). Археологи нашли маленькие, точно кельи, комнаты для отдыхающих, ванны для омовения, комнаты для врачебного осмотра. Здесь принимали тысячи больных со всего Средиземноморья, которых лечили в соответствии с методами, разработанными Гиппократом.

На большей части святилища Асклепия в Эпидавре до сих пор идут археологические раскопки. К сожалению, сейчас от этой некогда знаменитой лечебницы остались только руины. При раскопках на месте древнего города Пергам¹ также найдено несколько древних санаториев.

Медицина в Древней Греции

В настоящее время наука не располагает письменными сведениями о медицине в Древней Греции. Единственные упоминания находим в первых греческих литературных памятниках XII – VI вв. до н. э. – поэмах Гомера “Илиада” и “Одиссея”.

О медицине классического периода истории Греции дает представление “Гиппократов сборник” – выдающийся памятник медицинской литературы, составленный около III в. до н. э. из сочинений древнегреческих врачей. Он назван именем великого врача ан-



Асклепион на острове Кос

тичного мира Гиппократа. Некоторые данные о медицине архаического и классического периодов истории Греции содержатся также у Геродота в его “Истории в девяти книгах”.

О медицине эпохи эллинизма повествуют медицинские трактаты ученых



Эпидавр. Руины храма Асклепия.

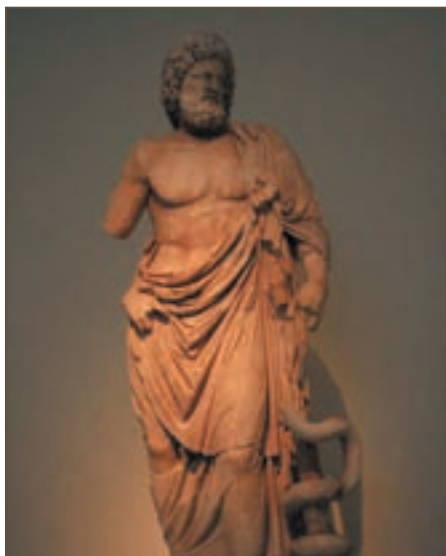
из Александрии в изложении Галена и Авла Корнелия Цельса. Подлинники трактатов, увы, не сохранились,

Древние греки с почтением относились к древнеегипетской медици-

¹ Пергам (греч. Pergamos) – древний город в Малой Азии (современный Бергама). Основан в XII в. до н. э. выходцами из материковой Греции. В 283–133 гг. до н. э. — столица Пергамского царства.

не. В поэме «Одиссей» Гомер заметил: «Медицинские знания Древнего Египта оставили далеко позади весь остальной мир».

После того, как Александр Македонский завоевал Египет, и его полководцы стали править этой страной, греки приобщились к знаниям египтян в области медицины и многое позаимствовали у древнеегипетских врачей-лечителей. В библиотеке при храме бога



Статуя бога врачевания Асклепия

Птаха в Мемфисе древние греки прилежно изучали предписания больным, рецепты, методы диагностирования, а также использование снотворных и болеутоляющих средств египетскими врачами.

Достигшая высокого расцвета, медицина Древней Греции нашла отражение в культах обожествленного вра-

ча Асклепия и его дочерей – Гигиены, охранительницы здоровья (отсюда произошло слово гигиена) и Панакии, покровительницы лечебного дела (отсюда к нам пришел термин панацея).

Врачебное искусство этого периода достигло своей вершины в деятельности древнегреческого врача Гиппократ, которого справедливо называют отцом медицины. Наследие Гиппократ и других врачей Древней Греции обобщено в «Гиппократовом сборнике», который является энциклопедией древнегреческой медицины. Он составлен в III в. до н.э. для Александрийской библиотеки, основанной династией Птолемеев (преемниками Александра Македонского), правившей Египтом в эпоху эллинизма.

В Древней Греции было несколько медицинских школ, и в каждой преобладала собственная философия и методы диагностики и лечения.

Врачебная этика

Во все времена существовали писанные или неписанные законы, касающиеся взаимоотношений врача и пациента. Несмотря на высокое положение в обществе и уважение, которым пользовались люди этой профессии в древнем мире, врач должен был действовать крайне осторожно. Деятельность врачей подчинялась строгим правилам, в том числе моральным. Нарушение этих правил каралось вплоть до смертной казни.

Древнегреческие врачи руководствовались правилами «Священной

книги», и если врач не отступал от них, то любой исход лечения считался приемлемым. Сходная позиция существовала и в римском праве. Например, врачу запрещалось продавать яд с целью отравления, делать операции аборта и кастрации.

При христианстве появилась норма об ответственности за неоказание помощи больному. В Палестине это преступление каралось смертной казнью с конфискацией имущества в пользу государства.

Законы здоровья в древнем Израиле

Автор первых пяти книг Библии пророк Моисей родился в Египте в то время, когда Израиль находился там в рабстве. Книга Исход повествует о том, что принцесса, дочь египетского фараона, нашла младенца Моисея в корзине из тростника и, поскольку была бездетной, усыновила его и сделала наследником египетского престола.

Моисей получил при дворе фараона блестящее образование. То было время расцвета египетской культуры, и юноша, должно быть, хорошо был знаком с принципами врачевания, обладал познаниями в области медицины. **«И научен был Моисей всей мудрости Египетской, и был силен в словах и делах»** (Деян. 7:22).

Отметим, однако, тот факт, что в написанных Моисеем библейских книгах мы нигде не находим описания магических методов врачевания, о которых



*Репродукция. Себастьян Бурдон.
Обретение Моисея. Фрагмент. 1650*

упоминалось выше. Принципы здоровья и методы врачевания, изложенные в Библии, опережают уровень знаний самой цивилизованной тогда страны – Египта и соответствуют представлениям современной медицинской науки. Из чего можно сделать вывод, что эти знания даны были Моисею Божественным откровением.

В Книге Исход излагаются не только законы здоровья, переданные Богом через Моисея, но и последствия нарушения этих законов: **«И сказал: если ты будешь слушаться гласа Господа, Бога твоего, и делать удобное пред очами Его, и соблюдать все уставы Его, то не наведу на тебя ни одной из болезней, которые навел Я на Египет, ибо Я Господь, целитель твой»** (Исх. 15:26).

Принципы здоровья, данные Богом пророку Моисею, детально описаны,

в них прослеживается взаимосвязь между послушанием воле Бога и здоровьем человека, между представлением о святости и личной гигиеной, которой всегда придавалось большое значение в Израиле. Перед тем, как явиться народу израильскому у горы Синай, Господь через Моисея дает следующее повеление: *«И сказал Господь Моисею: пойдя к народу, и освяти его сегодня и завтра; пусть вымоют одежды свои, чтоб быть готовыми к третьему дню: ибо в третий день сойдет Господь пред глазами всего народа на гору Синай»* (Исх. 19:10, 11). Соблюдение установленных Богом правил личной гигиены являлось не только долгом каждого израильянина по отношению к соплеменникам и Богу, но и защищало от многих заболеваний и эпидемий.

В наше время мало кто сомневается в том, как важно для организма

правильное питание. Сегодня каждый знает, что употребление жирной пищи приводит к ожирению и избытку холестерина в крови. Но ведь об этом Бог сообщил народу израильскому в пустыне: *«Это постановление вечное в роды ваши, во всех жилищах ваших; никакого тука и никакой крови не ешьте»* (Лев. 3:17).

Предупреждение инфекционных заболеваний

Сегодня норма – изолирование инфекционных больных, использование респираторов для предотвращения вирусных и бактериальных заражений, передаваемых воздушно-капельным путем. Но этот принцип также был известен народу израильскому. В Божьем постановлении о содержании инфицированных больных говорится: *«У прокаженного, на котором эта язва, должна быть разодрана одежда, и голова*



Репродукция. В. П. Худояров. Исцеление слепорожденного. 1860-1870-е

его должна быть не покрыта, и до уст он должен быть закрыт, и кричать: "нечист! нечист!" (Лев. 13:45).

В народе израильском хорошо осознавали опасность заражения инфекционными заболеваниями. Больных проказой изолировали из общества, чтобы болезнь не распространялась дальше. **«Во все дни, доколе на нем язва, он должен быть нечист, нечист он; он должен жить отдельно, вне стана жилище его»** (Лев. 13:46).

Слово «прокаженный» в том значении, как оно используется в Писании, могло включать в себя и другие инфекционные кожные заболевания. В Израиле инфекционных больных изолировали, а их одежду сжигали, так как при высокой температуре микробы и бактерии погибают. Это еще раз говорит о том, что израильтяне прекрасно понимали необходимость проведения дезинфекции. **«Он должен сжечь одежду, или основу, или уток шерстяной или льняной, или какую бы то ни было кожаную вещь, на которой будет язва, ибо это проказа едкая: должно сжечь на огне»** (Лев. 13:52).

Однако критика и отвержение Библии в эпоху Просвещения лишила народы этого драгоценного знания. Средние века в Европе отмечены ужасными эпидемиями, которые вспыхивали в результате пренебрежения правилами гигиены и санитарии.

Вплоть до XIX века европейские медики не осознавали опасности заражения от прикосновения к трупам человека. Врач мог, обучая студентов, провести вскрытие трупа, а потом, не



Репродукция. Итальянская школа живописи. Жертвы чумы

помыв даже руки, сразу направиться в палату для обследования больного. В результате большое количество пациентов больницы умирали по невыясненным причинам. Как потом оказалось, больные умирали от различных заражений. А ведь еще в далекие времена Моисею было дано следующее повеление: **«И сказал Господь Моисею, говоря: повели сынам Израилевым выслать из стана всех прокаженных, и всех, имеющих истечение, и всех, осквернившихся от мертвого»** (Чис. 5:1,2).

Взаимосвязь между послушанием законам Бога и здоровьем указана в Книге Второзаконие: **«И храни постановления Его и заповеди Его, которые я заповедую тебе ныне, чтобы хорошо было тебе и сынам твоим после тебя, и чтобы ты много времени пробыл на той земле, которую Господь, Бог твой, дает тебе навсегда»** (Втор. 4:40). Жизнь подтверждает справедливость этих требований. Поэтому и нам сегодня также полезно

познакомиться с библейскими принципами относительно здорового образа жизни.

Алкоголь и здоровье

Одной из наиболее распространенных традиций, которая осуждается в Библии, является употребление алкогольных напитков. Некоторые люди полагают, что Иисус Христос одобрительно относился к употреблению алкоголя. Они ссылаются на эпизоды, когда Иисус превратил воду в вино на свадебном пире и когда во время пасхальной вечери подал ученикам чашу с вином **«от плода виноградного»** (Мк. 14:25).



Репродукция. Мартин де Вос.
Брак в Канне. Фрагмент. 1596–97

Сторонники умеренного употребления алкогольных напитков также приводят в пример совет, который дал апостол Павел молодому служителю Тимофею: **«Впредь пей не одну воду, но употребляй немного вина, ради желудка твоего и частых твоих недугов»** (1 Тим. 5:23).

Чтобы понять, насколько обоснованны эти ссылки, выясним, в каком смысле употребляется слово «вино» в Библии. В Новом Завете, который написан на древнегреческом языке, для таких разных понятий, как броженое вино и чистый виноградный сок, не используются отдельные слова. Употребляется одно и то же слово – «ойнос». В Ветхом Завете слово вино в основном передается древнееврейским словом «яйн». Для определения значения «яйн» и «ойнос» необходимо в каждом конкретном случае обращаться к литературному и историческому контексту.

В одном из своих посланий апостол Павел говорит: **«И не упивайтесь вином, от которого бывает распутство»** (Еф. 5:18). В этом случае он, конечно же, подразумевает алкогольное вино. Теперь обратимся к пророку Исаии: **«Так говорит Господь: когда в виноградной кисти находится сок (в оригинальном тексте используется слово «яйн», или же «новое вино»), тогда говорят: «не повреди ее, ибо в ней благословение»** (Ис. 65:8). В этом случае вполне очевидно, что идет речь о свежем виноградном соке, который полезен для здоровья. В Еврейской Энциклопедии свежавыжатый сок до брожения называется «яйн-мигат»,

то есть новое вино из чана, или из-под пресса. Таким образом, свежавыжатый сок назывался «новое вино». Это и было то вино, которое использовал на вечере Иисус и рекомендовал Тимофею в лечебных целях апостол Павел.

В Библии мы находим однозначное отношение к алкогольному вину. Би-

гровые глаза? У тех, которые долго сидят за вином, которые приходят отыскивать вина приправленного. Не смотри на вино, как оно краснеет, как оно искрится в чаше, как оно ухаживается ровно: впоследствии, как змей, оно укусит, и ужалит, как аспид» (Притч. 23:29—32).

Некоторые люди утверждают, что употребление алкогольных напитков в умеренных количествах не приносит вреда и даже полезно. Однако никто не может быть уверенным в том, что уберется от тяжелой алкогольной зависимости, в которую попали многие из тех, кто начинал с той самой «малой дозы». Многие выпивают «за компанию» или по случаю праздника. К сожалению, множество людей, идущих таким путем, становятся безнадежными алкоголиками. Библия указывает нам, что в отношении к алкоголю необходимо придерживаться полного воздержания.



*Репродукция. Браувер Адриан.
Пьяница. 1630—1640*

«Вино — глумливо, сикера — буйна; и всякий, увлекающийся ими, неразумен» (Притч. 20:1).

блейские пророки и другие учителя Израиля отлично понимали опасность, таящуюся в опьяняющем вине, поэтому они нещадно обличали употребляющих алкогольное вино. **«У кого вой? у кого стон? у кого ссоры? у кого горе? у кого раны без причины? у кого ба-**

Пагубные привычки

Другой не менее пагубной привычкой является курение. Пристрастие к табаку несет серьезные проблемы здоровью. Курение влечет за собой множество болезней, которые приняли размеры эпидемии. Оно стало одной из главных проблем здравоохранения во многих странах мира. Медицинские организации во всем мире бьют тревогу, предупреждая общество о надвигающейся опасности. Курение — вредная привычка, губительная для здоровья и опасная для жизни. Ответственное отношение к своему здоровью — религиозная обя-

занность человека, наш долг перед самим Творцом. Апостол Павел писал: **«Разве не знаете, что вы – храм Божий, и Дух Божий живет в вас? Если кто разорит храм Божий, тогда покарает Бог: ибо храм Божий свят; а этот храм – вы»** (1 Кор. 3:16, 17).

Этот принцип относится и к другим вредным привычкам, приводящим человека к пагубным пристрастиям. Наиболее популярная привычка, вызывающая зависимость, – это употребление напитков, содержащих кофеин: кофе, чая, колы. Аромат и стимулирующее действие кофе и чая проповедуют во всем мире. Многие пьют напитки, содержащие кофеин, полагая, что заряжаются бодростью и повышают свою работоспособность. Однако кофеин, находящийся в этих напитках, оказывает искусственное стимулирующее действие на организм, особенно на нервную систему. По сути, кофеин – это разновидность наркотических средств, он оказывает вредное влияние на физическое и психическое здоровье человека. Да, вначале под воздействием кофеина у нас повышается настроение, проходит усталость, но этот эффект кратковременный. Кофеин не решает проблему утомляемости. Он играет роль кнута для организма, который на самом деле нуждается в отдыхе. Когда вы пьете кофе или чай, вы действительно стимулируете работоспособность организма, но поскольку вы уже исчерпали свой энергетический ресурс, в конце концов вам дорого придется расплачиваться за «кофейную бодрость». Подобный

«допинг» грозит истощением нервной системы и отдельных органов. Наркотики не являются лекарством от усталости. Гораздо лучше вам помогут здоровый образ жизни, правильное питание и полноценный отдых.

Правильное питание и здоровье

В Библии содержится необходимая информация о том, как человеку надо питаться. Питание, которое Господь определил человеку еще в Едемском



саду, было исключительно вегетарианским. **«И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя, – вам сие будет в пищу»** (Быт. 1:29). Создатель вовсе не хотел, чтобы человек убивал животных, чтобы удовлетворить свой аппетит. Только после всемирного потопа, который Творец навел на землю, Он позволил употреблять мясную пищу, что было вынужденной мерой. **«Все движущееся, что живет, будет вам в пищу; как зелень травную даю вам все»** (Быт. 9:3).

Но даже разрешая есть мясо жи-

вотных, Господь учит нас различать «чистых» и «нечистых» животных. После исхода Израиля из Египта Господь дает четкие предписания, мясо каких животных можно употреблять в пищу: **«Всякий скот, у которого раздвоены копыта, и на копытах глубокий разрез, и который жует жвачку, ешьте»** (Лев. 11:3). Среди животных, мясо которых категорически запрещалось употреблять в пищу, была свинья, **«потому что копыта у нее раздвоены и на копытах разрез глубокий, но она не жует жвачки, нечиста она для вас; мяса их не ешьте и к трупам их не прикасайтесь; нечисты они для вас»** (Лев. 11:7, 8).

Запрещения распространялись и на некоторые рыбные продукты. **«Из всех животных, которые в воде, ешьте сих: у которых есть перья и чешуя (в воде, в морях ли, или реках), тех ешьте; а все те, у которых нет перьев и чешуи (в морях ли, или реках, из всех, плавающих в водах, и из всего, живущего в водах), скверны для вас»** (Лев. 11:9, 10). К этой категории водных обитателей относились угри, крабы, креветки и устрицы. Все перечисленные виды, которые запрещены Богом к употреблению в пищу, являлись вредными для здоровья человека.

Реформа здоровья

Хорошее здоровье – это не только результат нашего отказа от того или иного вида мяса или рыбы. Кроме этого, мы должны находить время для физических упражнений и полноценного



*Репродукция. Дюу Геррит. Молитва
пряжи перед обедом. Фрагмент*

отдыха – ежедневного, еженедельного и ежегодного. Необходимо больше времени проводить на свежем воздухе, правильно питаться. Очень важно употреблять достаточное количество воды и избегать стрессов. Но самое главное, нужно научиться доверять Богу в Его водительстве. Господь – наш Отец, и во всех жизненных обстоятельствах мы можем доверить Ему все наши проблемы, потому что Он в силах разрешить их. **«Все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печется о вас»** (1 Петр. 5:7). Господь любит нас и желает, чтобы мы были здоровыми и счастливыми. Апостол Иоанн однажды писал: **«Возлюбленный! молюсь, чтобы ты здравствовал и преуспевал во всем, как преуспевает душа твоя»** (3 Ин. 2). Ему вторит апостол Павел: **«Итак, едите ли, пьете ли или иное что делаете, все делайте во славу Божию»** (1 Кор. 10:31).



Христианский радиотелецентр «Голос надежды». 300000 г. Тула, а/я 170. www.golosnadezhdri.ru