

## ВОСХОЖДЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ

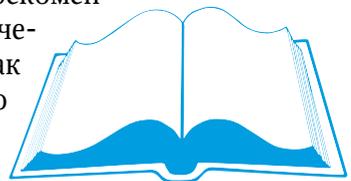
Тот, кто приобретает автомобиль, получает руководство по эксплуатации, в котором подробно рассказано, как надо заботиться о машине, чтобы она могла эффективно и долго служить. Даются рекомендации, с какой скоростью можно ездить, какое масло надо заливать в двигатель, как ухаживать за его различными механизмами.

Заботливый автолюбитель никогда не пренебрегает этими инструкциями, напротив, тщательно выполняет их. Ведь на заводе, где сделали автомобиль, заинтересованы, чтобы его владелец остался доволен покупкой, а советы дают потому, что лучше знают, как нужно обращаться с техникой.

Человек, попавший в больницу, узнает от доктора, что его болезнь — результат неправильного обращения с телом, данным ему Богом. Подсчитано, что 80% всех недугов, исключая несчастные случаи и инфекционные заболевания, поражают людей, имеющих нездоровые привычки. В последнее же время выясняется, что существует так называемая группа риска, т.е. люди, предрасположенные к заболеваниям в силу нездорового образа жизни. Они буквально собственными руками роют себе могилу. Не уменьшается количество самоубийств, когда люди сводят счеты с жизнью, не находя сил жить.

Творец человеческого тела не забыл подарить нам книгу, содержащую инструкции «по эксплуатации» самого чудесного в мире «механизма» — живого организма. Это уникальное «руководство» называется Библия! В Книге книг Бог дает замечательные советы, как заботиться о здоровье нашего тела, чем питаться, что полезно и вредно ему. Остается только удивляться, как мало людей придают серьезное значение этим рекомендациям, испытанным на протяжении всей истории человечества. Увы, тех, кто позволяют Богу указать им лучший путь в жизни и следуют этим путем, меньшинство. Большинство же людей страдают от болезней и преждевременно умирают.

Бог дал человеку правила здоровой жизни не для того, чтобы утвердить Свой авторитет. Он настаивает на этих рекомендациях по праву Творца, создавшего человеческий организм и потому лучше знающего, как с ним надо обращаться, что ему во благо, а что во вред. Обратимся же к Его «руководству».



## БИБЛИЯ ГОВОРИТ

**1.** Какую жизнь дает Бог Своим детям? Иоанна 10:10 (Н.З., с. 114).

*Библия говорит:* \_\_\_\_\_

**2.** Каким желает видеть Небесный Отец наше существование? 3 Иоанна 2 (Н.З., с. 185).

*Библия говорит:* \_\_\_\_\_

*Примечание:* Наш Бог является Богом здоровья и счастья, и Он желает, чтобы мы были счастливы и нам было хорошо. Но наше здоровье и продолжительность жизни зависят от того, как мы живем и как заботимся о своем организме.

**3.** Как христианин должен относиться к своему телу? 1 Коринфянам 10:31 (Н.З., с. 212).

*Библия говорит:* \_\_\_\_\_

**4.** Почему христианин обязан особенно внимательно относиться к своему телу? 1 Коринфянам 3:16, 17 (Н.З., с. 206).

*Библия говорит:* \_\_\_\_\_

**5.** Каким образом мы можем осквернить наши тела? Даниила 1:8 (В.З., с. 861).

*Библия говорит:* \_\_\_\_\_

**6.** Какую диету дал Бог человеку до потопа? Бытие 1:29; 3:18 (В.З., с. 2, 3).

*Библия говорит:* \_\_\_\_\_

*Примечание:* В этом меню зерно, орехи, фрукты, овощи, травы. Мяса первый человек не употреблял. Оно было прибавлено к основной пище после потопа. Бытие 9:1-3.

**7.** На какие два класса разделил Бог животных, когда повелел им войти в ковчег к Нюю? Бытие 7:1, 2 (В.З., с. 6).

*Библия говорит:* \_\_\_\_\_

**8.** Каких животных Бог назвал среди чистых и пригодных в пищу? Второзаконие 14:2-6 (В.З., с. 205).

*Библия говорит:* \_\_\_\_\_

**9.** Какая рыба, говорит Бог, является чистой? Второзаконие 14:9 (В.З., с. 206). *Библия говорит:* \_\_\_\_\_

**10.** Какие животные не годятся в пищу человеку? Второзаконие 14:7, 8 (В.З., с. 206).

*Библия говорит:* \_\_\_\_\_

**11.** Какая судьба ожидает тех, кто игнорирует Божьи постановления и употребляет нечистую пищу? Исаии 66:15–17 (В.З., с. 734).

*Библия говорит:* \_\_\_\_\_

**12.** Что говорит Соломон о тех, кто употребляет крепкие напитки? Притчи 20:1 (В.З., с. 655).

*Библия говорит:* \_\_\_\_\_

**13.** Что говорит Библия о том, каков результат употребления крепких напитков? Притчи 23:29–35 (В.З., с. 658).

*Библия говорит:* \_\_\_\_\_

**14.** Какое повеление Бога запрещает христианину употреблять табак и другие вредные вещества, укорачивающие жизнь? Исход 20:13 (В.З., с. 79).

*Библия говорит:* \_\_\_\_\_

**15.** Почему у христианина, заботящегося о своем теле, возникает желание прославлять Бога? 1 Коринфянам 6:19, 20 (Н.З., с. 208).

*Библия говорит:* \_\_\_\_\_

**16.** Каким станет отношение детей Божьих к своему телу, когда они поймут, что пришествие Христа близко? 1 Иоанна 3:1–3 (Н.З., с. 181).

*Библия говорит:* \_\_\_\_\_

**17.** Каким образом можно избавиться от рабства дурных привычек? Филиппийцам 4:13 (Н.З., с. 243).

*Библия говорит:* \_\_\_\_\_

**18.** С каким воззванием обращается к нам Бог? Римлянам 12:1 (Н.З., с. 199). *Ваш ответ:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Сколько же стоит наше здоровье? Оно бесценно. Наверное, по-настоящему мы никогда не оценим данное нам сокровище, пока не потеряем его. Если мы сеем здоровые привычки, мы пожнем доброе здоровье. Библия говорит: «Не обманывайтесь: Бог поругаем не бывает. Что посеет человек, то и пожнет» (Галатам 6:7).

### **Несколько библейских принципов здорового образа жизни:**

1. Питайтесь регулярно. «Ешьте вовремя» (Екклесиаста 10:17).
2. Не передайте. «И поставь преграду в гортани твоей, если ты алчен» (Притчи 23:2).
3. Поддерживайте чистоту тела. «Очистите себя» (Исаии 52:11).
4. Своевременно отдыхайте. «Шесть дней работай и делай всякие дела твои, а день седьмой — суббота Господу, Богу твоему: не делай в оный никакого дела...» (Исход 20:9, 10). «Сладок сон трудящегося» (Екклесиаста 5:11). «Пойдите вы одни в пустынное место и отдохните немного» (Марка 6:31).
5. Будьте умеренны во всем: умеете управлять собой. «Все подвижники воздерживаются от всего» (1 Коринфянам 9:25). Христиане избегают того, что вредит здоровью, и умеренны в употреблении того, что идет на пользу.
6. Поддерживайте бодрое и радостное расположение духа. «Веселое сердце благотворно, как врачевство» (Притчи 17:22).
7. Доверьтесь Богу. «Сын мой! словам моим внимай... Потому что они жизнь для того, кто нашел их, и здравие для всего тела его» (Притчи 4:20–22).
8. Помогайте нуждающимся. «Разреш оковы неправды, развяжи узы ярма... раздели с голодным хлеб твой, и скитающихся бедных введи в дом; когда увидишь нагого, одень его... и исцеление твое скоро возрастет» (Исаии 58:6–8).
9. Все делай во славу Божию. «Итак, едите ли, пьете ли или иное что делаете, все делайте в славу Божию» (1 Коринфянам 10:31).

Все эти Божьи советы даны для нашего блага. Библия дает обетование: «Ходящих в непорочности Он не лишает благ» (Псалтирь 83:12).

Если у вас есть проблемы и вы нуждаетесь в помощи, просим вас заполнить следующее:

У меня есть вредная привычка, которую я хотел бы преодолеть. \_\_\_\_\_

Я хотел бы получить литературу по этой теме. \_\_\_\_\_

Мне нужна индивидуальная консультация проповедника. \_\_\_\_\_

Ф. И. О. \_\_\_\_\_

Контактные данные \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_