



БИБЛЕЙСКИЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЯ

Приобретая автомобиль, человек получает руководство по эксплуатации. Оно содержит важные рекомендации: с какой скоростью можно ездить, какое масло надо заливать в двигатель, как обслуживать различные механизмы. Заботливый автолюбитель никогда не пренебрегает подобными инструкциями, но, напротив, тщательно выполняет их. Автопроизводитель заинтересован в том, чтобы владелец машины остался доволен покупкой, а советы дает потому, что лучше знает, как нужно обращаться с этой 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, обусловлены вредными привычками. В медицине используется термин «группа риска» применительно к людям, наиболее уязвимым к заболеваниям в силу своего нездорового образа жизни. Можно сказать, что они собственными руками роют себе могилу.

Творец человеческого тела подарил нам книгу, содержащую инструкции по эксплуатации самого чудесного в мире механизма — живого организма человека. Это Библия! В Священном Писании Бог дает советы о том, как ухаживать за собственным телом, чем питаться и как поддерживать свое здоровье. Остается только удивляться, как мало людей внимает этим рекомендациям, проверенным временем. Увы, тех, кто позволяет Богу указать им лучший путь в жизни и следует этим путем, — меньшинство. Большинство же людей страдают от болезней и преждевременно умирают.

Бог дал человеку правила здорового образа жизни не для того, чтобы утвердить Свой авторитет. Он настаивает на соблюдении этих рекомендаций на правах Творца. Он создал человеческий организм и лучше знает, что послужит ему во благо, а что — во вред. Предлагаем обратиться к Его руководству — Библии.

Библия говорит: «Не обманывайтесь: Бог поругаем не бывает. Что посеет человек, то и пожнет» (Галатам 6:7, Н. З., с. 233). Если мы сеем здоровые привычки, то пожнем крепкое здоровье.

Питайтесь регулярно. Ешьте вовремя (см. Екклесиаста 10:17, В. З., с. 673).

Не переедайте. «И поставь преграду в гортани твоей, если ты алчен» (Притчи 23:2, В. З., с. 658).

Поддерживайте чистоту тела. «Очистите себя» (Исаии 52:11, В. З., с. 724).

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, В. З., с. 79). «Пойдите вы одни в пустынное место и отдохните немного» (Марка 6:31, Н. З., с. 45).

Будьте умеренны во всем, практикуйте самоконтроль. «Все подвижники воздерживаются от всего» (1 Коринфянам 9:25, Н. З., с. 211). Христиане избегают того, что вредит здоровью, и умеренны в употреблении того, что идет на пользу.

Поддерживайте бодрое и радостное расположение духа. «Веселое сердце благотворно, как врачевство» (Притчи 17:22, В. З., с. 653).

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, В. З., с. 643).

Помогайте нуждающимся. «Разреш и 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, В. З., с. 728).

Все делайте во славу Божью. «Итак, едите ли, пьете ли или иное что делаете, все делайте в славу Божию» (1 Коринфянам 10:31, Н. З., с. 212).

Если вы желаете соблюдать библейские принципы здорового образа жизни и тем самым прославлять Бога, напишите ниже «да».

Я хочу соблюдать библейские принципы здорового образа жизни. _____

Ф. И. О. _____

Контактные данные _____



**ОНЛАЙН-УРОКИ
ПО ИЗУЧЕНИЮ
БИБЛИИ**

1. Какое качество жизни обещает Бог Своим детям? Иоанна 10:10 (Н. З., с. 114).

Библия говорит: _____

2. Какими желает видеть нас Небесный Отец? 3 Иоанна 1:2 (Н. З., с. 185).

Библия говорит: _____

Примечание: Наш Бог желает, чтобы мы были благополучны и счастливы. 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 и почему? 1 Коринфянам 3:16, 17; 10:31 (Н. З., с. 206, 212).

Библия говорит: _____

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

Библия говорит: _____

5. Какой рацион Бог предложил человеку до потопа? Бытие 1:29; 3:18 (В. З., с. 2, 3).

Библия говорит: _____

Примечание: Человеку в пищу были определены злаки, орехи, фрукты, овощи и травы. Мясо животных не входило в первоначальный рацион и добавилось к основной пище после потопа. Бытие 9:1–3 (В. З., с. 8).

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

Библия говорит: _____

7. Каких животных и рыб Бог назвал чистыми и пригодными в пищу? Второзаконие 14:2–6, 9 (В. З., с. 205).

Библия говорит: _____

8. Каких животных Бог запретил человеку употреблять в пищу? Второзаконие 14:7, 8 (В. З., с. 206).

Библия говорит: _____

9. Какая судьба ожидает тех, кто игнорирует Божьи предписания и употребляет нечистую пищу? Исаии 66:17 (В. З., с. 734).

Библия говорит: _____

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

Библия говорит: _____

11. Каковы пагубные последствия употребления спиртных напитков? Перечислите их. Притчи 23:29–35 (В. З., с. 658).

Библия говорит: _____

12. Как звучит заповедь Бога, запрещающая христианину употреблять табак и другие вредные вещества, сокращающие годы его жизни? Исход 20:13 (В. З., с. 79).

Библия говорит: _____

13. Как Библия призывает нас относиться к своему телу? 1 Коринфянам 6:20 (Н. З., с. 208).

Библия говорит: _____

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

Библия говорит: _____