



ВОСХОЖДЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ

4. Своевременно отдыхайте.
«Шесть дней работай, и делай всякие дела твои; А день седьмый — суббота Господу Богу твоему: не делай в оный никакого дела». Исход 20,9—10 (В.3.79) «Сладок сон трудящегося». Еккл. 5,11 (В.3.669). «Пойдите вы одни в пустынное место и отдохните немного». Марк 6,31 (Н.3.45).
5. Будьте умеренны во всем; умеете управлять собой.
«Все подвижники воздерживаются от всего». 1 Кор. 9,25 (Н.3.211).
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 врачество». Притчи 17,22 (В.3. 653)
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 (В.3.643).
8. Помогайте нуждающимся.
«Разреши 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». Ис. 58,6—8 (В.3.728).
9. Ешь, пей и делай все во славу Божию.
И« так, едите ли, пьете ли, или (иное) что делаете, все делайте в славу Божию». 1 Кор. 10,31 (Н.3.212)
Все эти Божьи советы даны для нашего блага. Библия дает обетование: «Ходящих в непрочности Он не лишает благ». Пс. 83,12 (В.3.608).

Если у вас есть проблемы и вы нуждаетесь в помощи,

Просим Вас заполнить следующее:

У меня есть вредная привычка, которую бы я хотел преодолеть

Я хотел бы получить дополнительную литературу по этой теме

Мне нужна индивидуальная консультация евангельского работника

Имя и фамилия

Адрес

.....
.....



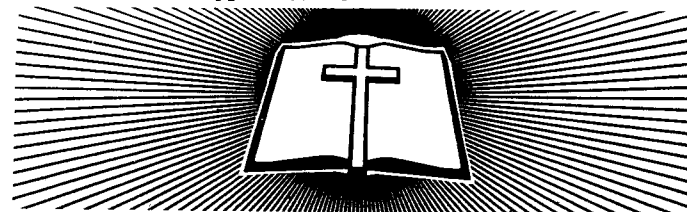
Каждый, кто приобретает автомобиль, получает руководство по эксплуатации, в котором подробно рассказано, как надо заботиться о машине, чтобы получить от нее удовольствие. Даются рекомендации, с какой скоростью можно ездить, каким маслом заправлять двигатель, как ухаживать за механизмами.

Заботливый автолюбитель никогда не пренебрежет этими инструкциями и будет тщательно их выполнять. Ведь на заводе, где построили автомобиль, заинтересованы, чтобы владелец остался доволен приобретением и дают ему советы, потому что лучше знают, как нужно обращаться с их изделием.

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

Творец человеческого тела не забыл снабдить нас книгой, содержащей инструкции «по эксплуатации» самого чудесного в мире «механизма» — живого организма. Как называется это «Руководство»? — Библия! В Книге Книг Бог дает замечательные советы, как заботиться о здоровье нашего тела, чем питаться, что полезно и вредно ему. Остается только удивляться тому, как мало людей придают серьезное значение этим советам, испытанным на протяжении всей истории человечества. Увы, тех, кто позволяет Богу указать им лучший путь в жизни и следует по этому пути, меньшинство. Большинство же из нас 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? Иоанн 10,10 (Н.З.114)

Библия говорит:

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

Библия говорит:

Наш Бог является Богом здоровья и счастья, и Он хочет, 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 должен христианин относиться к своему телу? 1 Кор. 10,31 (Н.З.212)

Библия говорит:

4. Почему христианин должен особенно внимательно относиться к своему телу? 1 Кор. 3,16—17 (Н.З.206)

Библия говорит:

5. Каким образом мы можем осквернить наши тела? Дан. 1,8 (В.З.861)

Библия говорит:

6. Какую диету дал Бог человеку до потопы? Быт. 1,29 (В.З.2); 3,18 (В.З.3)

Библия говорит:

Примечание: В этом «меню» зерно, орехи, фрукты, овощи, травы. Мяса первый человек не употреблял. Оно было прибавлено к основной пище после потопы. Быт. 9,1—3 (В.З.8)

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

Библия говорит:

8. Каких животных Бог назвал среди чистых и пригодных для пищи? Втор. 14,2—6 (В.З.205)

Библия говорит:

9. Какая рыба, говорит Бог, является чистой? Втор. 14,9—10 (В.З.206)

Библия говорит:

10. Какие животные не годятся в пищу человеку? Втор. 14,7—8 (В.З.206)

Библия говорит:

11. Какая судьба ожидает тех, кто игнорирует Божьи постановления и употребляет нечистую пищу? Исаия 66,15—17 (В.З.734)

Библия говорит:

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

Библия говорит:

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

Библия говорит:

14. Какое повеление Бога запрещает христианину употреблять табак и другие вредные вещества, ухудшающие жизнь? Исх. 20,13 (В.З.79)

Библия говорит:

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

Библия говорит:

16. Каково будет отношение к своему телу детей Божьих, когда они поймут, что пришествие Христа близко? 1 Иоанн. 3,1—3 (Н.З.181)

Библия говорит:

17. Каким образом можно избавиться от рабства дурных привычек? Филипп. 4,13 (Н.З.243)

Библия говорит:

18. С каким воззванием обращается к нам Бог? Римл. 12,1 (Н.З.199)

Ваш ответ:

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

Несколько Библейских принципов здорового образа жизни:

1. Питайтесь регулярно.
«Ешьте вовремя». Екклесиаст 10,17 (В.З.673)
2. Не передайте.
«И поставь преграду в гортани твоей, если ты алчен». Притчи 23,2 (В.З.659)
3. Поддерживайте чистоту тела.
«Очистите себя». Исаия 52,11 (В.З.724)