

Урок восемнадцатый

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

* * *

*Земли заблудший сын,
Смотри, как все вокруг сияет,
Как сладко манит сень долин,
Как свежий луг благоухает!..
Обильно сладкий виноград
Блестит золотистыми кистями,
Деревья пышные дарят
Тебя румяными плодами...*

Лиодор Пальмин

«**Что посеет человек, то и пожнет**», - говорит Священное Писание (*Послание к Галатам 6:7*). Иногда мы обольщаем себя надеждой, что сможем перехитрить законы, управляющие нашим организмом. Но, упорно сея нарушение принципов здорового образа жизни, собираем лишь богатый урожай болезней. Только тот, кто не слепо следует за своими прихотями, но подчиняет желания разумным принципам, может рассчитывать на оптимальное состояние своего организма.

«**Возлюбленный! молюсь, чтобы ты здравствовал и преуспевал во всем, как преуспевает душа твоя**» (*3 Послание Иоанна 1:2*), - говорит Библия, подчеркивая взаимосвязь между физическим и духовным здоровьем.

Не случайно в народе говорят: «В здоровом теле - здоровый дух». Никогда наши мысли не будут устремлены к возвышенному, если тело и разум находятся во власти дурных привычек. Поэтому апостол Павел, обращаясь к верующим, писал: «**Итак, умоляю вас, братия, милосердием Божиим, представьте тела ваши в жертву живую, святую, благоугодную Богу, для разумного служения вашего**» (*Послание к Римлянам 12:1*).

Следование правилам здоровой жизни является краеугольным камнем нашего счастья. Когда израильский народ, освобожденный из

египетского рабства, шел «в землю, где течет молоко и мед» (Второзаконие 27:3), Господь дал ему замечательное обетование:

«...если ты будешь слушаться гласа Господа, Бога твоего, и делать угодное пред очами Его, и внимать заповедям 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» (Исход 15:26).

СЕМЬ СЕКРЕТОВ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Часто врачи слышат: «Вылечите меня, доктор, но только я ничего не хотел бы менять в своих привычках». Человек просит об исцелении, желая продлить свои годы, но не хочет понять, в чем причина его болезней. Правомерно ли ожидать от врача, что тот сможет изменить внутренние законы организма и приспособить их к самоубийственному образу жизни?

Здоровье не приходит само по себе. Долгая и счастливая жизнь во многом зависит от того, насколько правильно мы следуем тем принципам, которые предотвращают различные заболевания и способствуют активному восстановлению от перенесенных недугов.

От чего зависит наше здоровье? Существуют семь основных условий, или секретов здоровья, благодаря которым мы можем обрести полноценную, свободную от болезней жизнь.

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

Хорошее самочувствие человека невозможно без чистого, свежего воздуха. Необходимо регулярно проветривать помещения, в которых Вы находитесь. Почаще выезжайте за город, на природу, ходите гулять в парки. Пребывание на свежем воздухе и солнечном свете улучшает настроение, укрепляет иммунитет, повышает работоспособность. Воздух на улице, в отличие от воздуха в закрытых помещениях, заряжен отрицательными ионами, что очень благотворно влияет на работу организма. 30 минут на открытом воздухе в светлое время дня, особенно в утренние часы - это минимум, который необходим человеку.

СОЛНЦЕ

Воздействие солнечного света поддерживает жизнь на земле. Благодаря ему в растениях происходит образование питательных веществ. В процессе фотосинтеза из атмосферы поглощается углекислый газ и выделяется необходимый для всего живого кислород. Солнце убивает многие болезнетворные микробы, оно помогает нашему организму вырабатывать крайне важный для здоровья витамин D.

Недополучая достаточное количество света, человеческий глаз теряет свою чувствительность, что может привести к ослаблению зрения. Нервно-мозговая активность также связана с воздействием

солнечных лучей. Не случайно зимой, когда ночь становится гораздо длиннее дня, у людей замечается значительное снижение работоспособности, увеличение утомляемости, учащение признаков депрессии. По этой же причине наступление весны, связанное с увеличением светового дня, обычно сопровождается радостью, романтическими переживаниями и оптимизмом.

Зависимость настроения и самочувствия от благотворного влияния солнечных лучей была замечена еще в древности:

«Сладок свет, и приятно для глаз видеть солнце» (*Книга Екклесиаста 11:7*);

«Свет сияет на праведника, и на правых сердцем - веселие» (*Псалтирь 96:11*).

Теплый, ласковый солнечный свет может оказать большую пользу в укреплении Вашего здоровья и освобождении от многих недугов. Однако нельзя забывать и об опасности слишком длительного воздействия ультрафиолетовых лучей. Долгое пребывание на солнце может привести к тепловому удару, а чрезмерное загорание - к ожогам, морщинам и раку кожи.

СОН И ОТДЫХ

Человеческое сердце создано так, что половина времени его деятельности приходится на отдых. Всего долю секунды отдыхает сердечная мышца, но за это время она успевает расслабиться и восстановиться. Позвоночник также нуждается в покое для восстановления гибкости. Сон - это лучший естественный целитель всех недугов нашего организма, это необходимое время, за которое мы восстанавливаемся от физических и психических нагрузок. Во время сна приходит в норму работа внутренних органов, анализируется, классифицируется и обобщается информация, полученная мозгом за день. Рекомендуется ложиться спать в 10-11 часов вечера, но никогда не позже полуночи.

Господь не желает, чтобы мы подрывали свое здоровье в непрерывном труде. Измотанный чрезмерными нагрузками человек, не приносит пользы ни Богу, ни людям, ни себе. Когда Иисус видел усталые лица своих учеников, целый день проповедовавших народу, Он говорил им:

«Поидите вы одни в пустынное место и отдохните немного» (*Евангелие от Марка 6:31*).

Лишая свой организм полноценного отдыха и крепкого, достаточного, своевременного сна, мы делаем его слабым и беззащитным перед многими заболеваниями. И, напротив, одним из главных лекарств в медицине является покой, во время которого пораженные ткани и клетки получают возможность полностью восстановиться.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Известно, что многие сердечно-сосудистые заболевания, болезни легких, опорно-двигательного аппарата, а также понижение иммунитета, ведущие к вирусным и простудным заболеваниям, связаны с недостатком физической активности человека. Сама жизнь - это движение. Все живое получает развитие только в процессе активной деятельности. В ней каждый день нуждаются все органы и системы нашего организма.

Откройте окно или выйдите на улицу и потренируйте свои мускулы, хотя бы в ходьбе или простых физических упражнениях. Заставьте двигаться Вашу кровь, застоявшиеся суставы. Физическая активность на свежем воздухе усиливает мыслительные процессы, повышает настроение, общий тонус и самооценку человека, помогает ему более уверенно и оптимистично смотреть на окружающий мир, не подвергаться депрессии.

ВОДА

Человек на 85% состоит из воды. Без нее он может прожить максимум одиннадцать дней, в то время как исключительно на воде, без пищи, люди живут и более месяца. Каждая клеточка нашего тела крайне нуждается в живительной влаге. Полтора - два литра простой воды в день, выпитые между приемами пищи, создадут оптимальные условия для хорошего обмена веществ и выведения из организма шлаков.

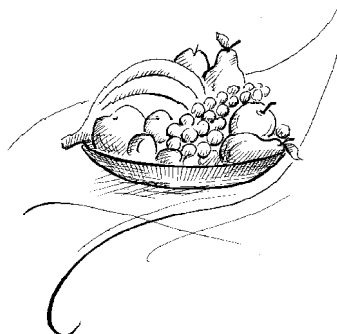
Кроме внутреннего употребления, вода также необходима и очень полезна для наружных процедур. Благодаря им кожа дышит, освобождаясь от омертвевших клеток, ненужных веществ и опасных бактерий. Обливание и закаливание организма через контрастный душ является эффективным средством повышения иммунитета и защиты против простуды.

Вода, в достаточном количестве принимаемая внутрь, в сочетании с регулярными водными процедурами способна помочь организму восстановить силы после изнурительных болезней, травм и нервных расстройств.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Существует поговорка: «Человек есть то, что он ест». И действительно, расщепленные молекулы потребленной пищи являются строительным материалом для наших органов и тканей. Из пищи поступает значительная часть энергии, необходимая для нормальной работы организма.

Согласно утверждениям Библии, рацион, изначально предусмотренный для человека его Творцом, состоял из злаков, фруктов,



овощей и орехов (*Бытие 1:29*). Искусственным и подвергшимся промышленной обработке продуктам и консервам предпочитайте естественные продукты, созданные Богом.

Постоянное переедание, привычка к позднему обильному ужину и неполноценному завтраку, чрезмерное потребление жиров и сладостей приводят не только к избыточному весу, но и к ряду серьезных заболеваний. К сожалению, многие из рекламируемых продуктов питания далеко не полезны для здоровья из-за их высокой калорийности, чрезмерной производственной обработки и большого содержания химических добавок.

Пристрастия в еде делают людей рабами своих желаний. Неконтролируемый аппетит заставляет в избыточном количестве потреблять продукты, которые подрывают здоровье. Ориентироваться на то, как питается большинство людей, не стоит. Многие заболевания возникают из-за широко распространенных заблуждений в вопросах питания.

Пища не должна содержать в себе вредные и опасные вещества, химические консерванты и красители. Она должна быть простой и просто приготовленной. Есть лучше в одно и то же время, не торопясь и с удовольствием. Питание должно быть разнообразным, так как ни один из продуктов не имеет в себе всех жизненно важных элементов. Однако, чтобы не перегружать организм по-разному усваиваемыми компонентами, в каждый отдельный прием пищи рекомендуется использовать не более 4-5 базовых продуктов.

Очень важно перед приемом пищи обращаться с благодарностью к Тому, Кто даровал Вам ее, а вместе с ней и саму жизнь. «Хлеб насущный», благословленный Богом и принятый с радостью и благодарностью, принесет гораздо больше пользы Вашему организму, чем то, что съедено впопыхах и без благодарственной молитвы.

Если мы научимся разумно распоряжаться своим телом и поддерживать его в хорошем состоянии, нам будет гораздо легче переносить жизненные неурядицы и испытания и повсюду находить причины для радости.

ДОВЕРИЕ ТВОРЦУ

Наше здоровье и долголетие обуславливаются не только хорошим состоянием внутренних органов. По-настоящему здоровый и счастливый человек - это тот, кто гармонично развивается во всех сферах своей жизни: физической, умственной, эмоциональной, общественной и духовной. Причем именно духовное состояние человека определяет положение дел в остальных сферах его жизни.

Полное доверие Господу, основанное на личностных взаимоотношениях с Ним, защищает нас от многих ненужных печалей и тревог, нео-

боснованных подозрений и сожалений, неправильных оценок и выводов. А ведь все они ведут к стрессам, подавленному настроению и, соответственно, к снижению иммунитета и сопротивляемости организма. Напротив, полное доверие Богу позволяет положиться на Его действие в нашей жизни, помогает уверенно и оптимистично смотреть в будущее, что, конечно же, положительным образом сказывается на нашем здоровье.

«Господи, Боже мой! я воззвал к Тебе, и Ты исцелил меня. Господи! Ты вывел из ада душу мою и оживил меня, чтобы я не сошел в могилу» (Псалтирь 29:3,4).

«Благослови, душа моя, Господа и не забывай всех благоденний Его. Он прощает все беззакония твои, исцеляет все недуги твои; избавляет от могилы жизнь твою, венчает тебя милостью и щедротами; насыщает благами желание твое: обновляется, подобно орлу, юность твоя» (Псалтирь 102:2-5).

«И ходил Иисус по всей Галилее, уча в синагогах их и проповедуя Евангелие Царствия, и исцеляя всякую болезнь и немощь в людях... и приводили к Нему всех немощных, одержимых различными болезнями и припадками, и бесноватых, и лунатиков, и расслабленных ...хромых, слепых, немых, увечных и иных многих ... и Он исцелил их; так что народ дивился, видя немых говорящими, увечных здоровыми, хромых ходящими и слепых видящими; и прославлял Бога Израилева ...И весь народ искал прикасаться к Нему, потому что от Него исходила сила и исцеляла всех» (Евангелие от Матфея 4:23,24; 15:30;31; от Луки 6:19).

Что бы с Вами ни случилось, никогда не забывайте о своем Небесном Отце, Который желает видеть Своих детей здоровыми и счастливыми. Он всегда протягивает нам руку помощи, защиты, примирения и исцеления.

Псалмопевец называет Его Господом, который **«прощает все беззакония твои, исцеляет все недуги твои» (Псалтирь 102:3).**

Иногда наша болезнь может являться частью Божественного провидения, обращающего зло во благо или сохраняющего нас и наших ближних от какой-то еще большей опасности (Книга Иова 33). Но если это не так, тогда ответом на нашу молитву и на усилия врачей будет целительное действие всемогущего и любящего Бога.

«Благословен человек, который надеется на Господа и которого упование - Господь. Ибо он будет как дерево, посаженное при водах и пускающее корни свои у потока; не знает оно, когда приходит зной; лист его зелен, и во время засухи оно не боится и не перестает приносить плод» (Книга пророка Иеремии 17:7,8).

ВЫ - ХРАМ БОЖИЙ

Господь сотворил Адама и Еву физически совершенными. Первые люди не знали болезней. У человека было все для полноценной, радостной жизни. Бог дал ему необходимые заповеди, среди которых были наставления, касающиеся их образа жизни, труда и питания. Люди могли бы иметь счастливую вечность и никогда не узнать о мрачном и тяжелом пути зла, ведущем к болезням, страданиям и смерти.

Но, вкусив запретный плод, Адам и Ева встали на сторону великого обманщика и мятежника Вселенной. В результате недоверия Творцу и пренебрежения Его предостережением они потеряли право владычества над землей, дарованное им Богом. Попав под власть дьявола, наш мир стал быстро терять первоначальную красоту, становясь безобразным по подобию своего властелина.

За минувшие тысячелетия мало что изменилось в человеческой природе, если не считать, что люди все более и более небрежно относятся к законам, установленным Богом.

Мы забыли, что наша жизнь принадлежит не нам, а Ему. Бог имеет на нее двойное право - право Творца, однажды подарившего ее нам, и право Икупителя, заплатившего за нее ценой Своей крови. Мы вдвойне принадлежим Господу. Вот что об этом пишет апостол Павел, обращаясь ко всем верующим:

«Разве не знаете, что тела ваши суть члены Христовы?.. Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии» (1 Послание к Коринфянам 6:15,19,20).

Осознавая себя храмом Божьего Духа, можем ли мы сознательно подвергать свои тела воздействию вредных привычек? **«Итак, едите ли, пьете ли, или иное что делаете, все делайте в славу Божию»** (1 Послание к Коринфянам 10:31).

Неумеренный аппетит, любимые прихоти и слабости не должны господствовать над нами. **«Все мне позволительно, но не все полезно; все мне позволительно, но ничто не должно обладать мною»** (1 Послание к Коринфянам 6:12).

Вспомним, как наш Спаситель противостоял искушениям сатаны: **«Тогда Иисус возведен был Духом в пустыню, для искушения от диавола, и, постившись сорок дней и сорок ночей, напоследок взалкал. И приступил к Нему искушитель и сказал: если Ты Сын Божий, скажи, чтобы камни сии сделались хлебами. Он же сказал ему в ответ: написано: “не хлебом одним будет жить человек, но**

всяким словом, исходящих из уст Божиих”» (Евангелие от Матфея 4:1- 4).

Оружием Божьего Сына, которым сегодня и мы можем успешно сражаться, стали слова из Священного Писания. Христос опирался в Своей борьбе со злом на библейские истины. Также должны поступать и мы.

«Кто говорит, что пребывает в Нем, тот должен поступать так, как Он поступал» (1 Послание Иоанна 2:6). Пребывая в нашем сердце и разуме Духом Святым, Иисус помогает нам освободиться от всех вредных наклонностей и влечений.

БОЖИЙ УСТАВ О ПИЩЕ

До грехопадения Адам и Ева питались плодами, злаками и орехами. Такая пища была заповедана им Самим Богом в день их сотворения:

«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» (Бытие 1:29). Это лучшее для человеческого организма питание можно было в изобилии найти в прекрасном Едемском саду.

Но затем планета подверглась губительному влиянию дьявола. Одним из последствий отступления человека от Бога стало поражение земли проклятием.

«Адаму же сказал: за то, что ты послушал голоса жены твоей и ел от дерева, о котором Я заповедал тебе, сказав: “не ешь от него”, проклята земля за тебя; со скорбью будешь питаться от нее во все дни жизни твоей; терние и волчцы произрастит она тебе; и будешь питаться полевой травой» (Бытие 3:17,18).

Некоторые ученые предполагают, что до потопа существовала защитная водяная оболочка, обволакивавшая земную атмосферу, подобно пленке в теплице. Она создавала благотворный для роста растений парниковый эффект, и растительной пищи на планете было в изобилии. Но после потопа, когда мощными потоками и дождями во многих местах был размыт верхний плодородный слой почвы, когда резко изменился климат, Бог позволил людям употреблять в пищу мясо. После потопа продолжительность человеческой жизни резко пошла на убыль.

Выведя Свой народ из египетского плена, Господь, кроме нравственного, церемониального и гражданского закона, дал ему также важные указания, касающиеся вопросов гигиены, санитарии и питания. Согласно библейским книгам Левит и Второзаконие все животные делятся на две группы: на чистых и нечистых, то есть на тех, чье мясо разрешается употреблять в пищу, и тех, чье мясо есть запрещено.

Из млекопитающих пригодными в пищу для человека являются жвачные парнокопытные:

«Вот скот, который вам можно есть: волы, овцы, козы, олень, и серна, и буйвол, и лань, и зубр, и орикс, и камелопард. Всякий скот, у которого раздвоены копыта, и на обоих копытах глубокий разрез, и который скот жует жвачку, тот ешьте» (Второзаконие 14:4-6);

«Из всех зверей четвероногих те, которые ходят на лапах, нечисты для вас: всякий, кто прикоснется к трупу их, нечист будет до вечера; кто возьмет труп их, тот должен омыть одежды свои и нечист будет до вечера: нечисты они для вас» (Левит 11:27,28).

Некоторые нечистые животные, особенно часто употребляемые в пищу населением восточных стран, были перечислены поименно:

«Только сих не ешьте из жующих жвачку и имеющих раздвоенные копыта с глубоким разрезом: верблюда, зайца и тушканчика, потому что, хотя они жуют жвачку, но копыта у них не раздвоены: нечисты они для вас; и свиньи, потому что копыта у нее раздвоены, но не жует жвачки: нечиста она для вас; не ешьте мяса их и к трупам их не прикасайтесь» (Второзаконие 14:7,8).

Среди обитателей моря чистой Господь определил только рыбу, имеющую чешую и плавники. **«А всех тех, у которых нет перьев (плавников) и чешуи, не ешьте: нечисто это для вас»** (Второзаконие 14:10).

Запрещено употреблять мясо птиц, питающихся падалью. **«Всякую птицу чистую ешьте; но сих не должно вам есть из них: орла, грифа, и морского орла, и коршуна, и сокола, и кречета с породю их, и всякого ворона с породю его, и страуса, и совы, и чайки, и ястреба с породю его, и филина, и ибиса, и лебедя, и пеликана, и сипа, и рыболова, и цапли, и зуя с породю его, и удода, и нетопыря»** (Второзаконие 14:11-18).

Нечистыми считаются все пресмыкающиеся и насекомые, за небольшим исключением:

«Из всех пресмыкающихся, крылатых, ходящих на четырех ногах, тех только ешьте, у которых есть голени выше ног, чтобы скакать ими по земле; сих ешьте из них: саранчу с ее породю, солам с ее породю, харгол с ее породю и хагаб с ее породю. Всякое другое пресмыкающееся, крылатое, у которого четыре ноги, скверно для вас» (Левит 11:21-23).

Кроме того, Священное Писание запрещает есть кровь и жировые отложения животных, мертвечину и то, что растерзано хищниками:

«Это постановление вечное в роды ваши, во всех жилищах ваших; никакого тука и никакой крови не ешьте... никакого тука ни из вола, ни из овцы, ни из козла не ешьте. Тук из мертвого и тук из

растерзанного зверем можно употреблять на всякое дело; а есть не ешьте его... и никакой крови не ешьте во всех жилищах ваших ни из птиц, ни из скота... на землю выливайте ее, как воду... Не ешьте никакой мертвечины... И будете у Меня людьми святыми; и мяса, растерзанного зверем в поле, не ешьте, псам бросайте его» (Левит 3:17; 7:23,24,26; Второзаконие 12:16;14:21; Исход 22:31).

Относятся ли ветхозаветные уставы, налагающие запреты на употребление в пищу мяса определенных видов животных, к новозаветным временам?

Современные исследователи дают научные обоснования этим запретам. Животные, относящиеся к группе нечистых, являются санитарями природы, поедающими или отходы, или больных, ослабленных животных, или мертвечину. Съедая их мясо, человек подвергает свое здоровье серьезной опасности, наполняя организм вредными веществами, провоцирующими болезни.

Принципы правильного питания, изложенные Богом тысячелетия назад, не изменились со временем. Более того, с каждым годом вместе с нарастанием экологического кризиса увеличивается число и распространенность заболеваний, поражающих животный мир. Тем самым повышается риск заражения человека и отравления его организма.

Из средств массовой информации мы узнаем, что сегодня становится все опаснее употреблять в пищу продукты, полученные даже от тех животных, которые названы в Библии чистыми. Поэтому вполне разумно поступают люди, придерживающиеся вегетарианской диеты.

Принимая подобные решения, необходимо соблюдать разумность и постепенность, учитывая особенности своего организма, и непременно советоваться с врачом-диетологом. В любом случае важным фактором является умеренность в избираемых Вами продуктах питания на фоне обильного употребления нерафинированных продуктов растительного происхождения. При этом, в согласии со Словом Божиим, не оставляет сомнений, что то, что Вы едите, должно быть чистой пищей.

Несоблюдение Божьих повелений в области питания однозначно считается в Библии грехом. В книге пророка Исаии мы находим суровое предупреждение всем, кто сознательно разрушает свой организм - храм Духа Божьего:

«Ибо Господь с огнем и мечом Своим произведет суд над всякою плотью, и много будет пораженных Господом. Те, которые... едят свиное мясо, и мерзость, и мышей, - все погибнут, говорит Господь» (Книга пророка Исаии 66:16,17);

«Разве не знаете, что вы - храм Божий, и Дух Божий живет в вас? Если кто разорит храм Божий, того покарает Бог: ибо храм Божий свят; а этот храм - вы» (1 Послание к Коринфянам 3:16,17);

«Итак, да не царствует грех в смертном вашем теле, чтобы вам повиноваться ему в похотях его; и не предавайте членов ваших греху в орудия неправды, но представьте себя Богу, как оживших из мертвых, и члены ваши Богу в орудия праведности» (Послание к Римлянам 6:12,13);

«Итак, едите ли, пьете ли, или иное что делаете, все делайте в славу Божию» (1 Послание к Коринфянам 10:31).

Все, что приносит вред человеку и угрожает его здоровью, умаляет славу Господню. Не будем же огорчать своего Создателя, потворствуя своим неправильным привычкам в еде.

Когда у Вас появляется искушение съесть угощение, в которое входят заведомо опасные для организма продукты, вспоминайте пример пророка Даниила, который, находясь в Вавилонском плену, был щедро вознагражден Богом за свою верность принципам здорового питания:

«Даниил положил в сердце своем не оскверняться яствами со стола царского и вином, какое пьет царь, и потому просил начальника евнухов о том, чтобы не оскверняться ему.

Бог даровал Даниилу милость и благорасположение начальника евнухов; и начальник евнухов сказал Даниилу: боюсь я господина моего, царя, который сам назначил вам пищу и питье; если он увидит лица ваши худощавее, нежели у отроков, сверстников ваших, то вы сделаете голову мою виновною перед царем.

Тогда сказал Даниил Амелсару, которого начальник евнухов приставил к Даниилу, Анании, Мисаилу и Азарии: сделай опыт над рабами твоими в течение десяти дней; пусть дадут нам в пищу овощи и воду для питья; и потом пусть явятся перед тобою лица наши и лица тех отроков, которые питаются царскою пищею, и затем поступай с рабами твоими, как увидишь.

Он послушался их в этом и испытывал их десять дней. По истечении же десяти дней лица их оказались красивее, и телом они были полнее всех тех отроков, которые питались царскими яствами. Тогда Амелсар брал их кушанье и вино для питья и давал им овощи. И даровал Бог четверем сим отрокам знание и разумение всякой книги и мудрости, а Даниилу еще даровал разуметь и всякие видения, и сны.

По окончании тех дней, когда царь приказал представить их, начальник евнухов представил их Навуходоносору. И царь говорил с ними, и из всех отроков не нашлось подобных Даниилу, Анании, Мисаилу и Азарии, и стали они служить пред царем. И во

всяком деле мудрого уразумения, о чем ни спрашивал их царь, он находил их в десять раз выше всех тайноведцев и волхвов, какие были во всем царстве его» (Книга пророка Даниила 1:8-20).

ФИЗИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАВИСИМОСТИ ОРГАНИЗМА

Рассмотрим, как отражается на нашем здоровье употребление наиболее распространенных в современном обществе стимулирующих средств.

КОФЕ, ЧАЙ И ДРУГИЕ ТОНИЗИРУЮЩИЕ НАПИТКИ

Много людей в нашей стране и во всем мире ежедневно употребляют сильное психотропное (т.е. воздействующее на мозг) вещество под названием «кофеин». Оно содержится в хорошо известных нам кофе, чае, пепси-коле, кока-коле и других тонизирующих напитках.

Современная жизнь насыщена стрессами. Особенно остро это ощущается в больших городах, и их обитатели то и дело «подстегивают» себя, чтобы поднять работоспособность. Чашка крепкого кофе или чая, бутылочка пепси или другого напитка являются неизменным атрибутом жизни многих современных людей. Действительно ли это безобидно, как кажется на первый взгляд?

Тот факт, что нам бывает очень трудно отказаться от излюбленных напитков, уже может служить для нас серьезным предостережением. Хороший способ проверить у себя наличие сложившегося пристрастия - прекратить на несколько дней употребление кофеина во всех его видах. Наиболее характерными признаками зависимости будут головная боль - от небольшой до буквально «раскалывающей», отсутствие аппетита, иногда тошнота, повышенная утомляемость, общий упадок сил. Продолжительность указанных симптомов - до пяти дней. В течение этих дней организм избавляется от возникшей химической зависимости от кофеина. Гораздо тяжелее протекает психологическое отвыкание, в результате чего часто происходит возврат к сложившимся привычкам.

В чем заключается вредное влияние кофеина на наш организм?

Исследования показали, что третья часть самых распространенных сегодня заболеваний связана с чрезмерным употреблением кофеина.

Столь рекламируемые и любимые многими напитки вызывают раздражение желудка, сужают кровеносные сосуды и увеличивают секрецию кислого желудочного сока. Это приводит к нарушению процессов пищеварения, язве желудка и другим заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

Установлено также, что кофеин нарушает усвоение кальция и железа, создавая предпосылки для остеопороза (хрупкости костей) и анемии. Его влияние также способствует возникновению рака, ведь в

перегоревших кофейных зернах, так же, как и в любых излишне пережаренных продуктах, образуются канцерогенные вещества.

Употребление большого количества кофеина в период беременности отрицательно сказывается на развитии плода и может вызвать нарушение нормального течения родов.

Кофеин отрицательно влияет на работу нервной системы. Повышая уровень сахара в крови, он первоначально вызывает прилив энергии и стимулирует работу мозга. Однако это действие длится недолго, сменяясь упадком сил, для избавления от которого требуется новая доза кофеина. В результате постоянного перевозбуждения нервная система быстро истощается, что проявляется в виде хронического переутомления и бессонницы, беспокойства, раздражительности, дрожания пальцев рук и т.д. На фоне нарушения нормального функционирования нервной системы развиваются сердечно-сосудистые заболевания, подавляется иммунитет, ослабляется сопротивляемость многим болезням. Все болезни от нервов, часто говорим мы, и в этом есть огромная доля истины.

Возможно, если бы мы могли разумно использовать некоторые из кофеиносодержащих продуктов, то речь бы не шла об их вредном воздействии. Напротив, некоторые из них могут быть полезны организму. Например, умеренно заваренный черный чай (особенно в сочетании с целебными травами и ягодами) рекомендуется в период выздоровления от простудных, инфекционных и некоторых других заболеваний. Зеленый чай хорошо утоляет жажду в жаркую летнюю погоду. Чашечка чая, некрепкого кофе или небольшая плитка шоколада (также содержащая достаточное количество кофеина) могут нормализовать пониженное давление. Но наша беда заключается в том, что мы, не осознавая вреда кофеина, не умеем вовремя остановиться и, не зная меры, «зарабатываем» себе зависимости и болезни.

Какие средства для поднятия тонуса можно предложить взамен общедоступных, широко рекламируемых, но опасных для здоровья напитков и продуктов?

Ищите естественные способы взбодрить себя, не влекущие за собой последующий упадок сил и угнетенное состояние. По утрам принимайте теплый душ, заканчивая процедуру непродолжительным обливанием прохладной водой. После обеда совершите прогулку в энергичном темпе. Несколько раз в течение дня выпивайте по стакану воды или настоя из трав. Во время сидячей работы примерно каждый час вставайте, потягивайтесь, делайте несколько глубоких вдохов. Откройте форточку, приведите в порядок свое рабочее место. Попросите кого-нибудь помассировать Вам шею и спину. Подойдите к окну и дайте возможность Вашим глазам отдохнуть, глядя вдаль. Не забывайте порадо-

ваться свету за окном, растущему дереву и идущим людям и, конечно же, поблагодарите Бога за то, что Вы здоровы.

НИКОТИН

Тай Коб, один из самых высокооплачиваемых бейсболистов в мире, отвечая на вопрос о секретах своих спортивных достижений, назвал, в том числе, свободу от табачной зависимости. Вот что он сказал: «Курение притупляет ум, снижает жизненный тонус, вредит здоровью и ослабляет моральные устои человека. Ни один парень, который рассчитывает в чем-то преуспеть, не должен приобретать эту привычку, которая так вредно скажется на его физическом и нравственном развитии».

Ученые назвали никотин веществом-убийцей, стоящим на втором месте после синильной кислоты. Поступление в организм никотина имеет очень широкий круг губительных последствий. Среди них образование тромбов и закупорка сосудов конечностей, приводящая к хромоте, язвам, гангрене. Содержащиеся в табачном дыму никотин и окись углерода вызывают сужение артерий, и таким образом, ограничивается поступление кислорода к сердцу, мозгу и легким. При этом увеличивается число сердечных сокращений, возникают сердечно-сосудистые заболевания, в том числе инфаркты и инсульты. Из-за смол, содержащихся в табачном дыму, возникает рак гортани, легких, пищевода, поджелудочной железы, почек, мочевого пузыря, шейки матки. Курение способствует вымыванию кальция из костей, а значит, повышению их хрупкости. Чаще других курильщики страдают воспалением десен и кариесом, легочными заболеваниями. В период беременности употребление табачных изделий увеличивает риск выкидыша и мертворождений, а появившийся на свет ребенок часто имеет низкий вес и более подвержен заболеваниям верхних дыхательных путей.

Очень опасно для здоровья находиться в одном помещении с курящими. Человек в их присутствии невольно становится пассивным курильщиком. Особенно губительно это отражается на самочувствии детей.

Наркотическое воздействие никотина, заключающееся в желанном для курильщика чувстве расслабленности и покоя, настолько велико, что отказаться от этой пагубной привычки своими силами невероятно сложно. Однако тот, кто действительно желает быть здоровым, может с верой обратиться за помощью к Иисусу Христу, и Он поможет одержать победу над опасным пристрастием. Об этом свидетельствует опыт многих людей. Спаситель всегда готов освободить нас от всякой греховной привычки, разрушающей наше тело.

АЛКОГОЛЬ

Алкогольные напитки принимаются, в основном, ради того, чтобы испытать чувство опьянения, которое возникает вследствие дурманящего воздействия алкоголя на мозг. В любой концентрации воздействие алкоголя очень похоже на воздействие наркотика, и фактически его можно назвать наркотическим веществом.

В отличие от пищи, алкоголь не нуждается в переваривании. Непосредственно всасываясь стенками желудка и тонкого кишечника, он сразу же попадает в кровь, а вместе с ней и во все органы и ткани, замедляя активность происходящих в них процессов.

У нетрезвого человека нарушается периферийное зрение, быстрота реакции, способность воспринимать и обрабатывать информацию, здраво рассуждать, контролировать себя. Длительное употребление спиртного приводит к серьезным заболеваниям и физическим отклонениям: повышению вероятности инфаркта миокарда и инсульта; развитию сердечной недостаточности; воспалению поджелудочной железы; гастриту, варикозному расширению вен пищевода; перерождению, воспалению и циррозу печени; риску возникновения рака; ожирению; повышению восприимчивости к инфекционным заболеваниям; импотенции; увеличению вероятности выкидыша и бесплодия. Алкоголь способствует разрушению клеток мозга, усугубляя возрастные нарушения его кровоснабжения.

В сочетании с лекарственными препаратами алкоголь может значительно усилить их действие или, наоборот, максимально снизить эффективность лечения. При применении снотворных средств и транквилизаторов он может привести к смерти.

У родителей-алкоголиков есть большой шанс произвести на свет детей с врожденными физическими и психическими аномалиями: маленький череп, дефекты глаз, носа, ушей, конечностей, порок сердца, изменения других внутренних органов. Дети пьющих родителей часто отстают в физическом и умственном развитии от своих сверстников.

Сегодня алкоголизм является величайшим бедствием, весьма распространенным во всем мире. Статистика говорит о ежегодном выявлении новых жертв этой страшной зависимости. Разрушенные семьи, искалеченные судьбы, брошенные дети, переполненные больницы, тюрьмы и морги - все это страшные последствия зависимости от спиртного.

В Священном Писании высказано крайне отрицательное отношение к этому человеческому пристрастию:

«Вино - глумливо, сикера - буйна; и всякий увлекающийся ими неразумен» (Притчи 20:1) (Сикера - древнееврейское слово, обозначающее спиртные напитки из меда, фруктового сока и зерна, т.е. все, кроме виноградного вина);

«Горе тем, которые с раннего утра ищут сикеры и до позднего вечера разгорячают себя вином» (Книга пророка Исаии 5:11);

«Не будь между упивающимися вином, между пресыщающимися мясом: потому что пьяница и пресыщающийся обеднеют...» (Притчи 23:20,21);

«У кого вой? у кого стон? у кого ссоры? у кого горе? у кого раны без причины? у кого багровые 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; глаза твои будут смотреть на чужих жен, и сердце твое заговорит развратное, и ты будешь как спящий среди моря и как спящий на вершине мачты. И скажешь: “били меня, мне не было больно; толкали меня, я не чувствовал. Когда проснусь, опять буду искать того же”» (Притчи 23:29-35).

Действие всех опьяняющих напитков обманчиво. Человеку кажется, что в него вливается энергия, бодрость, радость и умиротворение. На самом деле температура его тела значительно понижается, организм слабеет, а он сам постепенно, но неизбежно превращается в жалкое и несчастное существо.

Может ли человек, для которого непрерывное пьянство превратилось в цель и смысл жизни, наследовать вечность? Слово Божье говорит однозначно, что **«...ни блудники, ни идолослужители, ни прелюбодее, ни малакии, ни мужеложники, ни воры, ни лихоимцы, ни пьяницы, ни злоречивые, ни хищники - Царства Божия не наследуют» (1 Послание к Коринфянам 6:9,10).**

Библия дает строгое предупреждение и тем, кто подталкивает к этой опасной зависимости других:

«Горе тебе, который подаешь ближнему твоему питье с примесью злобы твоей и делаешь его пьяным, чтобы видеть срамоту его! Ты пресытился стыдом вместо славы; пей же и ты и показывай срамоту, - обратится и к тебе чаша десницы Господней и посрамление на славу твою» (Книга пророка Аввакума 2:15,16).

Апостол Павел противопоставляет расслабляющему состоянию опьянения чувство истинной радости от присутствия в сердце Святого Духа:

«И не упивайтесь вином, от которого бывает распутство; но исполняйтесь Духом ... поя и воспевая в сердцах ваших Господу» (Послание к Ефесянам 5:18,19).

Слово «вино», переведенное в Новом Завете с греческого слова «oinos» и в Ветхом Завете с еврейского «ya'in», на языках оригинала обозначает виноградный сок, который может быть как перебродившим, то есть алкогольным, так и свежим, неброженным. Если употребление

первой разновидности вина библейские авторы категорически осуждали, то вино, подразумевающее чистый виноградный сок, они связывали с Божественным благословением и пользой для здоровья человека:

«Итак, иди, ешь с весельем хлеб твой и пей в радости сердца вино твое, когда Бог благоволит к делам твоим. Да будут во всякое время одежды твои светлы, и да не оскудевает елей на голове твоей» (*Книга Екклесиаста 9:7,8*);

«Так говорит Господь: когда в виноградной кисти находится сок, тогда говорят: “не повреди ее, ибо в ней благословение”...» (*Книга пророка Исаии 65:8*);

«Я буду росой для Израиля; он расцветет, как лилия, и пустит корни свои, как Ливан... Возвратятся сидевшие под тенью его, будут изобиловать хлебом и расцветут, как виноградная лоза, славны будут, как вино Ливанское» (*Книга пророка Осии 14:6,8*);

«И спасет их Господь Бог их в тот день, как овец, народ Свой; ибо, подобно камням в венце, они воссияют на земле Его. О, как велика благодать его и какая красота его! Хлеб одушевит язык у юношей и вино - у отроковиц!» (*Книга пророка Захарии 9:16,17*);

«Впредь пей не одну воду, но употребляй немного вина, ради желудка твоего и частых твоих недугов» (*1 Послание к Тимофею 5:23*).

НАРКОТИКИ

Наркотик - это вещество естественного или синтетического происхождения, которое изменяет сознание человека, создавая у него сильнейшую психическую и физическую зависимость.

Одни виды наркотиков дают своим жертвам чувство бодрости, веселья, полноты и яркости жизни, другие же, напротив, вызывают ощущение оцепенения, протрации, полного «отключения» от реальности.

Массовое изготовление и употребление наркотиков пришло с Востока. На Западе конвейерное производство и широкие масштабы наркомания получила в 50-60-е годы XX столетия. На Россию этот бич обрушился в 90-х годах XX века, и широкое распространение наркотиков продолжится до сих пор. Сегодня наркомания является одной из серьезнейших проблем общества. Она подрывает здоровье людей - наркотики разрушают костные ткани, клетки головного мозга и всю нервную систему. Их применение часто приводит к летальным исходам. Наркомания крайне губительно сказывается на нравственном облике попавших в зависимость, причиняя огромную боль их близким и родным.

Наслаждение, доставляемое наркотиками, весьма скоротечно. Удовольствие быстро переходит в страдание. Психологические и физические переживания страдающего этой зависимостью человека, если он не принимает наркотик более 12 часов, настолько болезненны,

что с ними не может сравниться никакая боль. Большинству людей невероятно трудно противостоять этой попытке. Чтобы ощутить комфортное состояние, они вновь принимают убивающее их вещество, но уже не ради приятных переживаний, а просто чтобы спастись от мучений. Бессилие перед зависимостью, безумная жажда следующей дозы ведет к обману, воровству, цинизму, антисоциальному поведению. Наркобизнес вовлекает людей в страшные преступления.

Есть ли у наркомана шанс вернуться к нормальной жизни?

Да! Подтверждением этому служит опыт многих людей, сумевших преодолеть зависимость, создать прекрасные семьи, сделать карьеру и найти свое призвание в служении ближним.

Что может помочь человеку, попавшему в беду?

Во-первых, любовь со стороны родных и близких. Однако, ни в коем случае нельзя потворствовать безумному влечению наркомана, давая ему деньги или позволяя красть и продавать вещи из дома. Только у того, кому самостоятельно приходится нести ответственность за последствия своей зависимости, может возникнуть желание от нее освободиться.

И, как утверждают многие бывшие наркоманы, единственным путем к выздоровлению является обращение зависимого человека к Богу, осознание им своих грехов и собственного бессилия, пересмотр моральных ценностей, чистосердечное покаяние, вера в Божью милость и всепрощение и, наконец, искренняя и упорная молитва о помощи и исцелении.

«Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (*Послание к Филиппийцам 4:13*), - гласят известнейшие слова Библии.

Новая жизнь и истинная свобода ожидает каждого грешника, в смиренности идущего к своему Спасителю, который сказал:

«Все, что дает Мне Отец, ко Мне придет; и приходящего ко Мне не изгону вон» (*Евангелие от Иоанна 6:37*);

«...невозможное человекам возможно Богу» (*Евангелие от Луки 18:27*);

«Вот, Я Господь, Бог всякой плоти; есть ли что невозможное для Меня?» (*Книга пророка Иеремии 32:27*).

ПРЕКРАСНАЯ ДОБРОДЕТЕЛЬ

Христианство можно назвать самой разумной религией в мире. Оно полностью преобразует человека, его поведение, характер, образ мыслей, открывая и развивая в нем все самое лучшее. Истинная вера влечет за собой совершенно особый уклад жизни. Христианин отдает Богу управление своими желаниями и наклонностями, подчиняет их Божественной воле, и тогда в человеке **«Бог производит ... и хотение**

и действие по Своему благоволению» (Послание к Филиппийцам 2:13).

Умеренность во всех потребностях, обуздание своих страстей является одной из величайших добродетелей, к которым призывает нас Библия: **«Плод же духа: любовь, радость, мир, долготерпение, благодать, милосердие, вера, кротость, воздержание»** (Послание к Галатам 5:22,23).

«...вы, прилагая к сему все старание, покажите в вере вашей добродетель, в добродетели рассудительность, в рассудительности воздержание, в воздержании терпение, в терпении благочестие, в благочестии братолюбие, в братолюбии любовь. Если это в вас есть и умножается, то вы не останетесь без успеха и плода в познании Господа нашего Иисуса Христа» (2 Послание Петра 1:5-8).

По словам известного американского ученого и политического деятеля Бенджамина Франклина «умеренность добавляет дрова в огонь, еду на стол, муку в кадку, деньги в кошелек, кредит в страну, довольство в дом, одежду в шкаф и силу в тело».

Истинный христианин следует за апостолом Павлом, сказавшим:

«Итак, братия, мы не должники плоти, чтобы жить по плоти; ибо если живете по плоти, то умрете, а если духом умерщвляете дела плотские, то живы будете» (Послание к Римлянам 8:12,13).

Человек, внимательный к Божьему Слову, принявший дар Святого Духа, силой Христа одолеет всякий грех, направленный против его тела и разрушающий его личность! Если человек этого хочет, Бог может искоренить в нем любую привычку, идущую вразрез с Его учением о здоровой и счастливой жизни. Наше приготовление к вечности означает постепенное уподобление Христу уже здесь, на этой земле.

«Возлюбленные! мы теперь дети Божии; но еще не открылось, что будем. Знаем только, что, когда откроется, будем подобны Ему, потому что увидим Его как Он есть. И всякий, имеющий сию надежду на Него, очищает себя так, как Он чист» (1 Послание Иоанна 3:2,3).

«Отец мой Небесный! Благодарю Тебя за чудный дар жизни. Господи, прости, что так часто огорчаю Тебя, нарушая данные Тобою принципы здоровья. Помогни мне оставить мои вредные привычки, очисти тело и душу от всякого зла. Научи меня самоконтролю и воздержанию от всего, что может мне повредить. Да прославится Твое светлое имя в моей жизни! Во имя Иисуса Христа. Аминь».