



## **«Хочешь ли быть здоров?» (Продолжение)**

**Олег Акуленко, пастор церкви «Благодать», г. Минск**

**Исх.23:25-26** «служите Господу, Богу вашему, и Он благословит хлеб твой и воду твою; и отвращу от вас болезни. 26 Не будет преждевременно рождающих и бесплодных в земле твоей; число дней твоих сделаю полным».

Каждый человек хочет быть здоровым. Здоровье – Божий ресурс, дарованный нам.

### **Как мы можем позаботиться о своем здоровье?**

- **служи Господу.** Господь говорит, что благословит в полноте, если мы будем служить Ему. Мы должны беспокоиться о том, чтобы наше тело было правильно нами сохраняемо. Нужно бережно относиться к нему. Если мы просим о здоровье, то не просто для своих развлечений, удовольствий, личных дел, которые не значимы для Бога. Путь к здоровью лежит только через взаимоотношения с Богом, служение Ему. Если мы просим у Бога здоровья, то для того, чтобы посвятить себя Ему.

Наше здоровье, сила, обновляемая крепость зависят от того, в какой среде мы находимся.

- **посещай богослужения, где Господь силен исцелить тебя. Пс.91:13-15** «Праведник цветет, как пальма, возвышается подобно кедру на Ливане. 14 Насажденные в доме Господнем, они цветут во дворах Бога нашего; 15 они и в старости плодовиты, сочны и свежи». Господь говорит о важности нахождения в доме Господнем – церкви. Эти слова касаются в том числе и физического здоровья. Когда трудности, проблемы, здоровье подводит, кто-то остается дома, а кто-то приходит на богослужение, и Бог укрепляет, дает новые силы. Нужно также молиться друг за друга, носить бремена друг друга.

- **не все дозволенное полезно. 1Кор.6:12, 10:23** «Все мне позволительно, но не все полезно; все мне позволительно, но ничто не должно обладать мною... 10:23 Все мне позволительно, но не все полезно; все мне позволительно, но не все назидает». Необходимо рассуждать о полезности всех наших действий. Если определенные вещи, которые вроде и не являются грехом, но не полезны, не созидают, не развивают, начинают обладать тобою, зачем оно нужно тебе? Это относится и к образу жизни, и к питанию.

### **Отчего люди болеют? Что позволит нам сохранить здоровье?**

**1. Внутреннее состояние.** Кто-то скажет: экология, наследственность, вирусы, инфекции. Но все это не является основной причиной болезни. Медики приходят к выводу, что 80% болезней имеют психосоматические причины. Многие болезни человека вызваны его внутренним состоянием, образом и темпом жизни. Сегодня все общество находится в явном или скрытом стрессе. Зависть, обиды, ропот, негативное отношение к жизни. Состояние скрытой или явной депрессии преследует человека, его нервная система изнашивается, организм дает сбой и приводит к болезни.

**Пр.14:30** «Кроткое сердце - жизнь для тела, а зависть - гниль для костей». **Пр.17:22** «Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости». Если внутри спокойствие, человек уравновешен, доволен и умиротворен, это благоприятно скажется на здоровье.

Переживания, тревоги, подавленность сказываются на самочувствии. Многие верующие сегодня в авангарде беспокоящихся и паникующих. Это выражает наше недоверие, малодушие и маловерие Господу. У верующего есть все причины для позитивного мышления. Наш Бог благой, милостивый, милосердный, Он силен позаботиться и восполнить всякую нужду нашу в самые трудные времена.

Мы не должны быть ропотниками или недовольными. **1Тим.6:6,8** «Великое приобретение - быть благочестивым и довольным... 8 Имея пропитание и одежду, будем довольны тем». Разве Бог оставил нас без куса хлеба? Бог благословляет, дарует и даст больше, если это необходимо нам для жизни и благочестия. Так много у нас обетований, на основании которых мы можем стать и

стоять твердо, не поддаваясь стрессам, переживаниям, чтобы наше душевное состояние было спокойным.

**Пс.90:5-7** *«Не убоишься ужасов в ночи, стрелы, летящей днем, язвы, ходящей во мраке, заразы, опустошающей в полдень. 7 Падут подле тебя тысяча и десять тысяч одесную тебя; но к тебе не приблизится».* Почему? Потому что *«Живущий под кровом Всевышнего под сенью Всемогущего покоится» (Пс.90:1)*. Осознаем ли мы, что Бог силен восполнить нашу нужду и защитить избранных Своих? Утешься. Наша сила – быть в тишине и покое (**Ис.30:15**). Войди в Божий покой, и это будет для тебя физическим и духовным укреплением.

**Рим.8:28,38-39** *«Притом знаем, что любящим Бога, призванным по [Его] изволению, все содействует ко благу... 38 Ибо я уверен, что ни смерть, ни жизнь, ни Ангелы, ни Начала, ни Силы, ни настоящее, ни будущее, 39 ни высота, ни глубина, ни другая какая тварь не может отлучить нас от любви Божией во Христе Иисусе, Господе нашем».*

Если Бог за нас, то кто против нас? Не будьте сами против себя в своих страхах и переживаниях.

**2. Питание.** Мы все нуждаемся в питании. В молитве «Отче наш» мы просим у Бога: *«Хлеб наш насущный подавай нам на каждый день» (Лк.11:3)*. Но мы не должны есть все подряд, лишь бы желудок забить. Есть две крайности: сверхстремление к похудению либо же тучность.

Фастфуды, чипсы, напитки с красителями, энергетические напитки, генно-модифицированная продукция, нездоровая пища, приготовленная наскоро, лишь бы поесть, – это не здраво, не полезно, приводит к разрушению организма.

Трансгенные растения – растения, в которых функционируют гены других растений или даже животных, причем не путем скрещивания, а путем генной инженерии. Когда Бог сотворил растения и животных по роду их, у Него был определенный замысел. Мы не говорим о селекции или выведении более плодоносящих сортов. Технологии генной инженерии позволяют достаточно быстро получать продукты с хорошей урожайностью, прекрасными вкусовыми качествами, устойчивостью к болезням и вредителям. Так, например, чтобы клубника или томаты были морозоустойчивыми, в их ген ввели ген северных рыб. Чтобы растения были устойчивы к засухе, в их ген ввели ген скорпиона. Чтобы вредители не повреждали кукурузу, в нее ввели ген яда змеи. И тому подобное: животные с растениями, растения с животными. Главное – получить определенные качества, но к чему это приводит?

Исследователи приходят к мнению, что употребление в пищу подобных продуктов не безобидно, но ведет к онкологиям, диабету, ожирению и бесплодию. Опыты, проводимые на мышах, показывают, что, употребляя продукты с ГМО, в третьем поколении они были уже бесплодны.

К примеру, соя на сегодняшний день практически вся генно-модифицирована. Многими любимая вареная колбаса, сосиски в том числе содержат сою. Храните свое сердце в покое и мире, но и обращайтесь внимание на то, что вы кушаете.

### **3. Режим питания.**

**4. Физические нагрузки.** Не только обилие пищи ведет к ожирению, но и отсутствие физических нагрузок. Недостаток движения свойственен нам как людям, проживающим в городе. Мы привыкаем к отсутствию движения. Нагружайте себя физически.

**5. Полноценный отдых и сон.** В **Мк.6:31-32** читаем слова Христа уставшим и изнемогшим ученикам: *«Он сказал им: пойдите вы одни в пустынное место и отдохните немного, - ибо много было приходящих и отходящих, так что и есть им было некогда. 32 И отправились в пустынное место в лодке одни».*

Бог определил нам время для отдыха и восстановления организма. 7-8 часов крайне необходимы для отдыха мозга и тела. Важен также еженедельный отдых – день покоя, который Господь определил для нас. Не только для того, чтобы мы пришли на богослужение, но и удалились от всех своих работ, забот, дач и т.д. и могли отдохнуть. Если мы нарушаем этот принцип, не даем организму восстановиться, мы согрешаем против Господа. Это повеление Бога. Слава Богу, что у нас есть ежегодные отпуска, мы можем съездить на отдых. Не надо доводить себя до состояния изнеможения, работая без отдыха и отпусков. Восстановись, укрепись. Богом определено как время труда, так и время отдыха. Мы не должны пренебрегать этим.

**6. Здоровая одежда.** Говоря об одежде, мы чаще всего делаем акцент на недопустимости соблазна и обнажения. Но, во-первых, это должна быть чистая одежда. Грязная одежда – это не только неприлично, вызывает преткновение у людей, но и негигиенично. Одежда, которая плотно обтягивает тело, не полезна для здоровья. Свободная одежда позволяет телу дышать.

**7. Гигиена тела.** Фарисеи обвиняли когда-то учеников Иисуса, что они ели неумытыми руками. Проблема была не в том, что Бог якобы поощряет есть грязными руками. Бог не поощрял и сегодня не поощряет это. Проблема многих людей – болезни немытых рук. **Евр.10:22** *«да приступаем с искренним сердцем, с полною верою, кроплением очистив сердца от порочной совести, и омыв тело водою чистою»*. Кожа – это удивительный орган тела человека. Она составляет более 20% веса, занимает около 2 м<sup>2</sup>. На каждом сантиметре кожи человека живет порядка 30 млн бактерий. Кожа несет очень важные функции, защищает от грязи, ультрафиолета и т.д. Но тело нужно мыть.

Нужен также здоровый загар. Чрезмерное увлечение загаром, особенно для нас европейцев, может привести к поражению кожи и даже онкологии. Храните себя.

**8. Правила безопасности и все, что связано с сохранением жизни.** Порой верующие такие беспечные. Переходите дорогу по правилам. Не будьте небрежны и беспечны. Берегите свое здоровье, учитывая свои силы, способности и возраст. Электрический ток поражает в том числе и верующих. Но некоторые считают, что сопротивление их организма повышенное и никакой вольтаж их не берет. Берет, будьте бдительны, придерживайтесь правил техники безопасности. Это правила, которые выработаны жизнью и здоровьем многих тысяч людей. Не будем искушать Господа.

Будьте осторожны в экстремальных видах спорта. Это не должно быть ценой жизни или здоровья.

Излучение телефонов очень вредно для организма человека, а особенно для детского организма. Постарайтесь как можно на дольше оттянуть покупку телефона своему ребенку. Когда ребенок играет в игры, громко слушает музыку в наушниках, падает зрение, слух. Храните свое здоровье.

**9. Здоровое отношение к медицине и лекарствам.** Не нужно впадать в крайности. Бог исцеляет разными методами и путями. Важно также не осуждать тех, кто употребляет лекарства. Молитесь, чтобы Бог исцелял, но помните, что Бог исцеляет и через врачей.

Павел писал к Тимофею, чтобы он в силу болезней желудка употреблял и разбавленное вино. Он не призывал его только молиться. Некоторые говорят, если кто-то заболел: «Молись! А если не так, то у тебя веры нет». Лука был врачом. Он сопровождал Апостола Павла. И можно предположить, что, как врач, он оказывал ему определенные медицинские услуги. Нам не надо гнушаться врачей.

Другая крайность – это когда человек без врачей не представляет своей жизни: постоянно в поликлинике, горстями таблетки. Не надо ставить себе диагнозы. Будем благоразумно, верно и здраво относиться ко всему, как Божий народ, уповая на Господа, служа Ему, прославляя в душах и телах своих. Будем здраво относиться к своему духовному и физическому состоянию.

**Пс.104:37,43** *«И вывел [Израильтян] с серебром и золотом, и не было в коленах их болящего... 43 и вывел народ Свой в радости, избранных Своих в веселии»*. Да благословит нас Господь, чтобы в коленах Церкви болящих не было, чтобы наше хождение, преодоление земного пути было в радости присутствия Бога, в переживании Его исцеляющей силы.

Пусть Бог благословит нас здоровьем, крепостью, пусть все в нашей жизни будет во славу Его!