

Почему я должен стараться быть здоровым? Так говорит Св.Писание: “Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святаго 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 Коринфянам 6:19-20)

Чего Бог желает для нас? Так говорит Св.Писание: “Возлюбленный! молюсь, чтобы ты здравствовал и преуспевал во всем, как преуспевает душа твоя”. (3 Иоанна 1:2)

На каких условиях Божьему народу обещано отсутствие болезней? Так говорит Св.Писание: “И сказал: 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)

Что Бог обещал Своему народу в древности? Так говорит Св.Писание: “Служите Господу, Богу вашему, и Он благословит хлеб твой и воду твою; и отвращу от вас болезни”. (Исход 23:25)

У кого целительная сила? Так говорит Св.Писание: “Благослови, душа моя, Господа и не забывай всех благодеяний Его. Он прощает все беззакония твои, исцеляет все недуги твои”. (Псалтирь 103:2-3)

Чтобы наслаждаться хорошим здоровьем нам нужно балансировать работу с отдыхом. Так говорит Св.Писание: “Помни день субботний, чтобы святить его; шесть дней работай и делай всякие дела твои, а день седьмой - суббота Господу, Богу твоему: не делай в оный никакого дела ни ты, ни сын твой, ни дочь твоя, ни раб твой, ни рабыня твоя, ни скот твой, ни пришлец, который в жилищах твоих”. (Исход 20:8-10)

Отражается ли состояние духа на моем здоровье? Так говорит Св.Писание: “Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости”. (Притчи 17:22)

Внешнее напряженное состояние не всегда означает внутренний стресс. Так говорит Св.Писание: “Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прощении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе”. (Филиппийцам 4:6-7)

Что можно сделать, чтобы предупредить венерические болезни? Так говорит Св.Писание: “Бегайте блуда; всякий грех, какой делает человек, есть вне тела, а блудник грешит против собственного тела”. (1 Коринфянам 6:18); “Не прелюбодействуй”. (Исход 20:14)

Какую диету Бог первоначально предложил людям? – Фрукты, злаки, орехи, бобовые растения. Так говорит Св.Писание: “И сказал Бог: 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).

Что Бог сказал о диете сразу после потопа, когда едва ли какая-нибудь растительность осталась? Так говорит Св.Писание: «Да страшатся и да трепещут вас все звери земные, и все птицы небесные, все, что движется на земле, и все рыбы морские: в ваши руки отданы они; все движущееся, что живет, будет вам в пищу; как зелень травную даю вам все; только плоти с душою ее, с кровью ее, не ешьте». (Бытие 9:2-4)

Люди должны были разбираться в пище, различая, что можно есть и чего есть нельзя. Так говорит Св.Писание: “Чтобы отличать нечистое от чистого, и животных, которых можно есть, от животных, которых есть не должно”. (Левит 11:47) /Читайте Левит 11-ю главу для дальнейших подробностей./

Как своим примером Даниил указал на важность надлежащей диеты? Так говорит Св.Писание: «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». (Даниил 1:8);

Что он ел и пил вместо этого? Так говорит Св.Писание: «Сделай опыт над рабами твоими в течение десяти дней; пусть дадут нам в пищу овощи и воду для питья». (Даниил 1:12)

Почему мы должны контролировать себя в привычках питания? Так говорит Св.Писание: «Итак, едите ли, пьете ли, или иное что делаете, все делайте в славу Божию». (1 Коринфянам 10:31)

Что Библия говорит относительно спиртных напитков? Так говорит Св.Писание: «Вино-глумливо, сикера-буйна; и всякий, увлекающийся ими, неразумен». (Притчи 20:1)

Как действуют напитки на их потребителей? Так говорит Св.Писание: «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 верху 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)

Каков один из результатов переедания и выпивки? Так говорит Св.Писание: «Не будь между упивающимися вином, между пресыщающимися мясом: потому что пьяница и пресыщающийся обеднеют, и сонливость оденет в рубище». (Притчи 23:20-21)