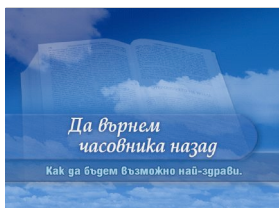


15 – Да върнем часовника назад



1

Как да бъдем възможно най-здрави



2

На върха на скала, надвесена над изумруденосините води на Средиземно море, се извисява дъвен португалски манастир. Гледката е поразителна. Пейзажът е величествен. Има само един проблем.

Единственото средство да стигнете до върха на скалата е стара плетена кошница, вързана с въже и спускана от възрастен монах.



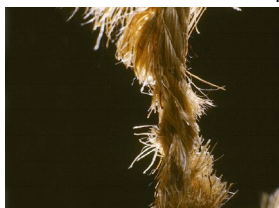
3

Един ден екскурзоводът и посетителят тръгнаха от манастира. Когато стъпили в кошницата и монахът започнал да ги спуска надолу, въжето се разлюляло над назъбените скали. Туристът запитал напрегнато: Колко често сменят въжето?



4

Не се тревожи – отвърнал екскурзоводът успокоително, – сменят въжето всеки път, когато се скъса.



5

Подобно на тази история хиляди хора се вълечат в непредсказуеми за здравето си ситуации. Чакаат, докато здравето им се прекърши и после се вкопчват като обезумели за най-новите лечебни процедури. Разрушеното здраве не може да се подмени така лесно, както скъсаното въже!

Здравето не е въпрос на късмет, то е въпрос на избор – на съобразяване с природните закони.



6

Приятелю, можете ли да си позволите лошо здраве? Хората дават милиони долари годишно за медицински грижи. Лечението на болестите е най-скъпото нещо, за което хората харчат парите си!

Колко струва да бъдем добре?

Попитайте пациент, умиращ от рак или страдащ от СПИН.

15 – Да върнем часовника назад



7

Попитайте родителите на умиращо от левкемия дете или възрастен човек, деформиран от артрит. Те ще ви кажат, че доброто здраве е безценно – че това е благословение, което никога не може да се оцени напълно, докато не се загуби!



8

Колко струва една година живот или дори един ден? Кралица Елизабет I е извикала на смъртното си легло: Давам всичките си притежания за един миг живот! Но той не може да се купи с пари. Разбирате ли обаче, че може да прекарате повече и по-добри години като спазвате простите и разумни правила за добро здраве?



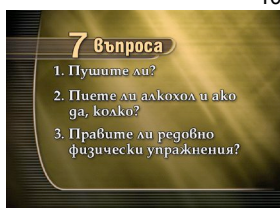
9

Д-р Бреслоу от Калифорнийския университет в Лос Анжелис провел деветгодишно изследване. Задал седем въпроса, свързани със здравословните навици, на 7000 души и после ги е наблюдавал, сравнявайки хората с положителни и отрицателни здравословни навици.



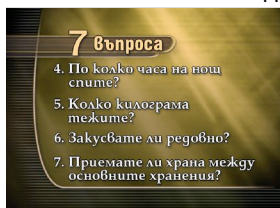
10

Ето седемте въпроса, които той задавал:



11

1. Пушите ли?
2. Пиете ли алкохол и ако да, колко?
3. Правите ли редовно физически упражнения?



12

4. По колко часа на нощ спите?
 5. Колко тежите?
 6. Закусвате ли редовно?
 7. Приемате ли храна между основните хранения?
- Хората с правилни здравословни навици спрямо тези седем въпроса живели средно с 11,5 години по-дълго от хората, които нямали правилни здравословни навици.

15 – Да върнем часовника назад



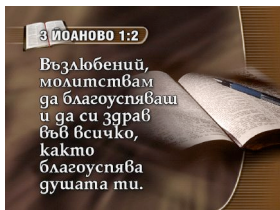
13

Какво бихте дали, за да добавите 11,5 години към живота си?

Това, което ще чуете сега, може съвсем реално да добави години към живота ви – години на щастие и радост.

Мислите ли, че си струва да слушате внимателно?

Много хора се изненадват, когато чуят, че Бог се интересува за нашето здраве и щастие в момента.



14

(Текст: 3 Йоан 1:2)

Възлюбений, молиствам да благоуспяваш и да си здрав във всичко, както благоуспява душата ти. (3 Йоан 2)



15

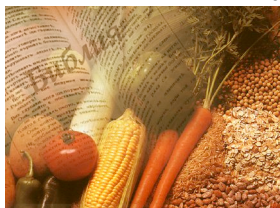
(Текст: Йоан 10:10)

Исус казва: ... Аз дойдох, за да имат живот и да го имат изобилно. (Йоан 10:10)



16

Исус иска да бъдем щастливи, радостни и здрави. Той иска да водим пълноценен живот!



17

Възможно ли е да знаем как да имаме добро здраве? Да, възможно е.

Мнозина не знаят, че в Библията Бог е дал важни правила и насоки за здравословно живеене.



18

Медиците изследвали живота на ортодоксалните евреи в продължение на десетилетия.

При евреите смъртността, предизвикана от рак, е по-малка, отколкото при другите, и те са по-малко податливи на останалите катастрофални болести.

Дали имат някакъв наследствен фактор, който ги имунизира срещу водещите болести убийци?



19

Интересно е да се отбележи, че когато евреите започнат да се хранят като останалите, смъртността и склонността към болести се изравняват със средните показатели.

Установено е, че тайната се намира в здравословните им навици, храненето и начина на живот.

15 – Да върнем часовника назад



20

(Видео: 10 сек.) Когато извел израилтяните от Египет, Бог им напомнил някои много важни правила и наредби за воденето на здравословен живот. След като им представил Своя план за добро здраве, Той оставил най-забележителното обещание за онези, които последват Неговите наставления.



21

(Текст: Изход 15:26)Той казва:
Ако прилежно слушаш гласа на Господа, своя Бог, и вършиш онова, което Му е угодно,



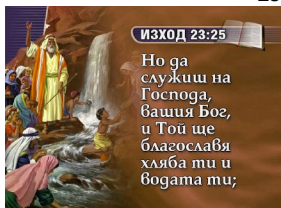
22

и слушаш заповедите Му, и пазиш всичките Му повеления,



23

то не ще ти нанесе ни една от болестите, които нанесох върху египтяните; защото Аз съм Господ, Който те изцелява. (Изход 15:26)
Той казва още:



24

(Текст: Изход 23:25)
Но да служиш на Господа, вашия Бог, и Той ще благославя хляба ти и водата ти;



25

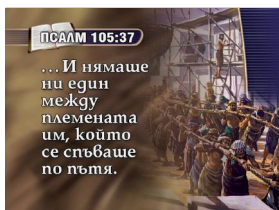
и Аз ще отмахвам всяка болест помежду ви. (Изход 23:25)
Разбирате ли значението на това?
Ако следваме Божиите наредби, последиците от болестта могат да се избегнат!
Каква безценна информация!
Какво удивително обещание!



26

Разсъждавайки над изпълнението на това обещание, псалмистът отбелязва:

15 – Да върнем часовника назад



27

(Текст: Псалм 105:37)

... И нямаше ни един между племената им, който се спъваше по пътя. (Псалм 105:37)

Е – ще отвърнете вие, – навярно египтяните не са страдали от същите болести, от които страдаме ние днес. Грешите!



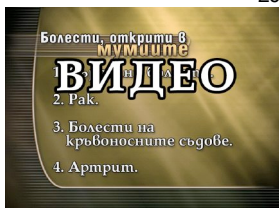
28

През 1975 година екип от специалисти от цял свят се събра със спешната задача да извърши аутопсия на египетските мумии в медицинския учебен музей в Манчестър, Англия. Мумията беше от 1900 г.пр.Хр.



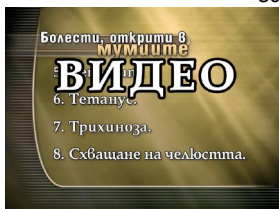
29

(Видео: 1 сек.) Откритията били забележителни. Древните египтяни страдали от много от болестите на съвременния човек:



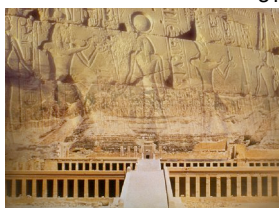
30

(Видео: 6 сек.) сърдечни болести, рак, болести на кръвоносните съдове, артрит,



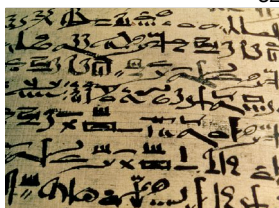
31

(Видео: 6 сек.) хепатит, тетанус, трихиноза, схващане на челюстта и други.



32

Въпреки че Египет бил образователен и културен център на света по времето на Мойсей, медицинските познания и лечебни средства по това време били подобни на тези на съвремените африкански магьосници!



33

През 1552 г.пр.Хр., малко преди раждането на Мойсей, в Египет била написана прочутата медицинска книга, наречена Папирусът Еберс.

Тази книга съдържа различни лекарства или цярове за много болести, инфекции и контузии, които едва ли бихте искали да използвате!

15 – Да върнем часовника назад



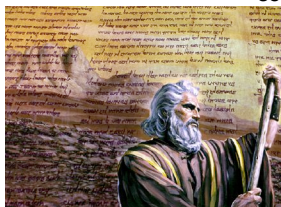
34

За тресчици, забити дълбоко в кожата, там се препоръчвало раната да се натърка с кръв от червей и конска тор. Нищо чудно, че тетанусът бил толкова разпространен! За ухапване от змия: да се изпие вода, прелята над идол.



35

Плешивост? Втрийте в темето лекарство, приготвено от конски копита, цветове от финикова палма и кучешки лапи, сварени в масло.



36

В Библията се казва, че Мойсей бил обучен в цялата египетска мъдрост (Деяния 7:22). В неговите писания има много наставления за здравеопазване, карантина, лична хигиена и хранене, но нито веднъж не се споменават лекарствата, изброени в Папируса Еберс. Откъде Мойсей е получил тези удивителни здравни принципи и наставления? От Бога!



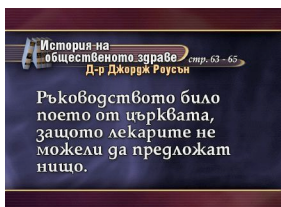
37

Чумата и проказата били двете най-ужасни напасти през Средните векове.



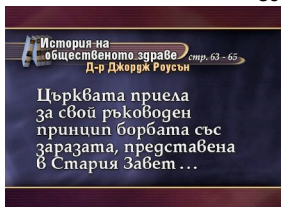
38

Принципите на общественото здраве, дадено от Бога и поучавани от Мойсей след Изхода, успели да поставят тези напасти под контрол. Милиони хора били спасени след като лекарите се обърнали към църковните водители за помощ по време на тези епидемии.



39

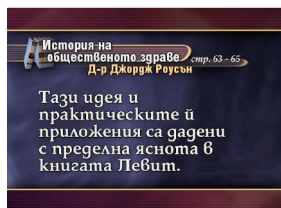
Джордж Роусън пише: Ръководството било поето от църквата, защото лекарите не можели да предложат нищо.



40

Църквата приела за свой ръководен принцип борбата със заразата, представена в Стария Завет...

15 – Да върнем часовника назад



41

Тази идея и практическите ѝ приложения са дадени с пределна яснота в книгата Левит.
(Джордж Роусън, История на общественото здраве, с. 63-65)



42

Колко жалко, че 60 милиона души умрели от тези болести, а библейските принципи за общественото здраве били до тях през цялото време!



43

Бог е създал нашите тела.
Той знае как можем да избегнем болестите и да поддържаме телата си в най-добра форма!
Бог е дал на човека удивително тяло с почти безкрайни възможности.
Тялото ни се състои от много деликатни органи.



44

Бог ни е сътворил и знае точно от какво се нуждаем, за да бъдем здрави и да сме във върхова форма.



45

Млад мъж си купил лъскава нова кола, за която дълго спестявал пари.



46

Той получил инструкционното ръководство на производителя, в което се казвало как точно да се грижи за новата си кола по най-добър начин, за да му служи възможно най-дълго време.



47

Колата била скъпа и навярно си мислите, че новият собственик прочел инструкциите в ръководството.
Но той не го направил.
Единствената му мисъл била как да достигне 100 км/ч за най-кратко време – за секунди.
Обичал да кара с най-висока скорост и после натискал спирачките, за да види за колко ще спре.
Обичал да чува скърцането на гумите.

15 – Да върнем часовника назад

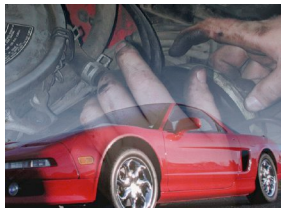


48

Не проверявал маслото, водата или въздуха в гумите – защо да се главоболи и да отделия толкова време.

Не можел да прахосва ценното си време за такива прости неща.

Искал да бъде зад волана, да кара накъдето поиска, и то най-вече на места, където много хора ще видят лъскавата му кола.



49

Можете да се досетите какво се е случило накрая.

Да, колата не издържала дълго и ремонтът ѝ се оказал много скъп.

Дали и ние не правим същото с нашето прекрасно тяло, което Бог ни е дал?

Разбира се, че искаме да следваме инструкциите, дадени от Господа!



50

Едно пътуване към болницата може да изпари всичките ни спестявания.

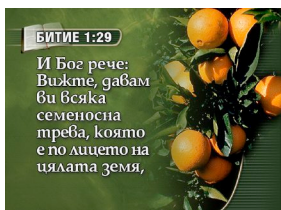


51

Определено си струва да се върнем назад към Едемската градина, по времето след Сътворението, и да обърнем внимание на някои от нещата, които Бог казал на Адам и Ева, съдействащи за доброто им здраве.

Здравословна диета

Преди грехопадението Бог дал на Адам и Ева прекрасна диета, която да поддържа и подпомага здравето им.



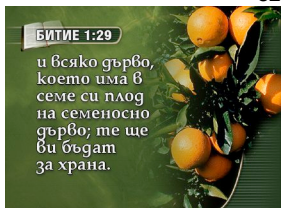
БИТИЕ 1:29

И Бог рече:
Вижте, давам
ви всяка
семеновна
трева, която
е по лицето на
цялата земя,

52

(Текст: Битие 1:29)

И Бог рече: Вижте, давам ви всяка семеновна трева, която е по лицето на цялата земя,



БИТИЕ 1:29

и всяко дърво,
което има в
семе си плод
на семеновно
дърво; те ще
ви бъдат
за храна.

53

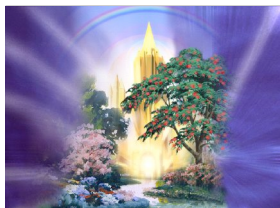
и всяко дърво, което има в семе си плод на семеновно дърво; те ще ви бъдат за храна. (Битие 1:29)



54

На съвременен език бихме казали, че са им били дадени плодове, зърнени храни и ядки.

15 – Да върнем часовника назад

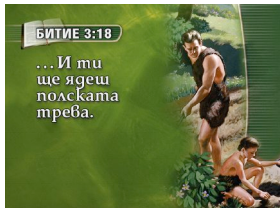


55

Това е била тяхната храна.

Бог им е дал още и Дървото на живота, което е допълвало диетата им, така че можели да се радват на вечен живот и здраве.

След като Адам и Ева съгрешили, Бог ги отделил от Дървото на живота и добавил към храната им и зеленчуците.



56

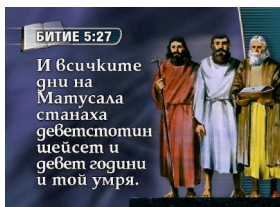
(Текст: Битие 3:18)

... И ти ще ядеш полската трева. (Битие 3:18)

Така цялата диета на човека се състояла от плодове, зърнени храни и ядки до великия Потоп.

Дали е била уместна? Да, наистина!

Помислете само, че хората, които се хранели с първоначалната диета, живеели стотици години.



57

(Текст: Битие 5:27)

Най-старият човек на земята е бил Матусал: И всичките дни на Матусал станаха деветстотин шейсет и девет години и той умря. (Битие 6:27)



58

След Потопа продължителността на човешкия живот спаднала драстично.

Сим, синът на Ной, живял 600 години;

внукът му живял 239 г.;

правнукът му – 175 г.

По времето на цар Давид средната продължителност на живота била 70 г!

Това е голям спад, какво ще кажете?



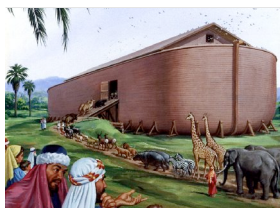
59

Растителният свят на земята бил силно ограничен след потопа.

Хранителните запаси на Ной били изчерпани, след като прекарали повече от година в ковчега. Чак след това Бог разрешил на Ной и семейството му да ядат животни като мярка, налагаща се от обстоятелствата.

Не всички растения и всички животни са добри за храна.

Бог ни дава наставления за храната, която е добра за човека.



60

Прави се разлика между чисти и нечисти животни.

Бог дори наредил на Ной кои животни да вземе със себе си и по колко броя от всеки вид:

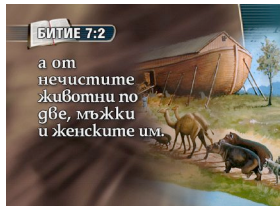
15 – Да върнем часовника назад



61

(Текст: Битие 7:2)

Вземи си по седем от всички чисти животни, мъжки и женските им;



62

а от нечистите животни по две, мъжки и женските им.
(Битие 7:2)



Става ясно, че Ной е знаел кои животни Бог счита за чисти и кои – за нечисти.



По-късно, когато извел израилтяните от египетско робство, Бог им дал принципи за хранене, които да ги поддържат в добро здраве и да им осигуряват дълъг живот.

Посочил им кои животни са годни и кои не са годни за храна:



65

(Текст: Второзаконие 14:6)

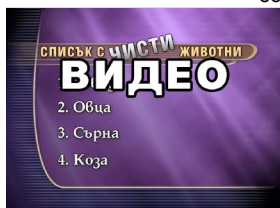
Всяко животно между четвероногите,



66

което има раздвоени копита и което преживя, тях да ядете.
(Второзаконие 14:6)

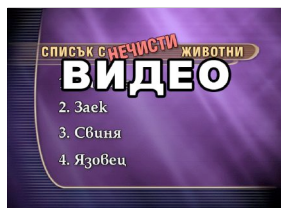
Забележете белега, който се помни много лесно – само две неща: 1) раздвоено копито и 2) преживяне.



67

(Видео: 14 сек.) Някои от най-разпространените животни според стихове 4–6 са: говедото, овцата, сърната, козата, дивата коза, антиполата, кравата и газелата.

15 – Да върнем часовника назад



68

(Видео: 10 сек.) Според стихове 7 и 8 нечистите животни, които най-често се използват за храна днес, са: камилата, заека, свинята и язовеца.

Запомнихте ли двете характеристики?

Ако животното има раздвоено копито и преживя, можем спокойно да го ядем.

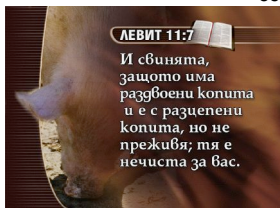
Важно е да ги помним, защото някои преживят, но нямат раздвоено копито.



69

Например свинята има раздвоено копито, но понеже не преживя, тя е нечиста.

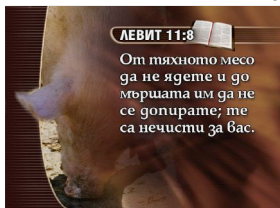
В Библията има категорична инструкция относно свинята:



70

(Текст: Левит 11:7, 8)

И свинята, защото има раздвоени копита и е с разцепени копита, но не преживя; тя е нечиста за вас.



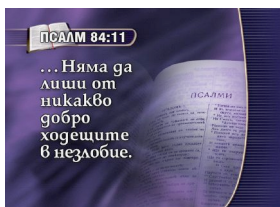
71

От тяхното месо да не ядете и до мършата им да не се допирате; те са нечисти за вас. (Левит 11:7, 8)

Повечето животни, които Бог изброява като нечисти, се хранят с мърша.

Бог не е задържал от нас нищо добро, когато е дал тези инструкции.

Той знае кои са здравословни и кои носят болести със себе си.



72

(Текст: Псалм 84:11)

... Няма да лиши от никакво добро ходещите в незлобие. (Псалм 84:11)



73

Прасето се храни с мърша.

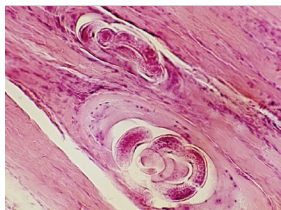
Храната, включително и боклукът, изядена от прасето, се смела и превръща в храна за часове.

Кравата, от друга стана, има сложна храносмилателна система.

Докато храната стане плът в кравата, минават 48 часа.

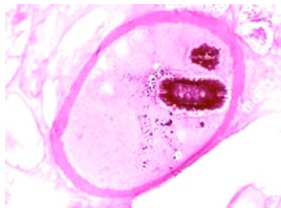
Тя има и по-сложна отделителна система, която отстранява много нечистотии.

15 – Да върнем часовника назад



74

Свинското месо често се заразява с ларвите на трихината. Когато човек яде заразено свинско, твърдият мехур, капсулиращ ларвата, се разтваря. Червеят на трихината се вмъква в чревния тракт и се размножава.



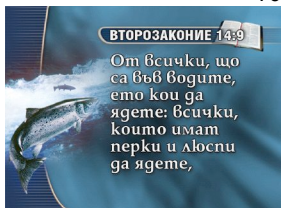
75

Тези червейчета навлизат в кръвта и се разнасят в различни части на тялото. Трихинозата може да доведе до смърт в зависимост от броя на погълнатите ларви. Болестта често се диагностицира като артрит или хранително натравяне.



76

Аутопсията на много мумии на хора, живели по времето на Мойсей, показва, че са били заразени с трихинелоза! Бог знае най-добре – не се намесвайте! Бог дава и указания за рибите:



77

(Текст: Второзаконие 14:9, 10)
От всички, що са във водите, ето кои да ядете: всички, които имат перки и люспи да ядете,



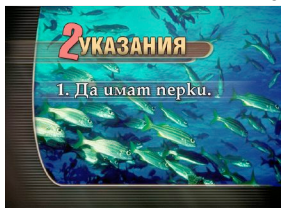
78

но да не ядете никои, които нямат перки и люспи; те са нечисти за вас.
(Второзаконие 14:9, 10)



79

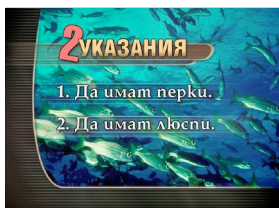
Това е съвсем ясно и забележете отново двете указания, които са съвсем лесни за запомняне:



80

1) да имат перки и

15 – Да върнем часовника назад



81

2) да имат люспи.

Сещате ли се за морска храна, която е много разпространена като храна по цял свят и която няма перки и люспи?



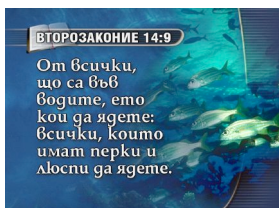
82

Д-р Брус Холстед от университета в Лома Лнида бил помолен от правителството да направи изследване за военни цели и да определи кои риби са безопасни за употреба от хората и кои са вредни.



83

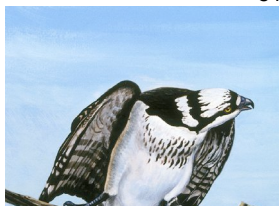
Моряците, които претърпят корабокрушение или бъдат отнесени в пустинни области, трябва да знаят кои риби са вредни и които могат да ядат, за да оцелеят. Когато свършил проучването си, заключението на д-р Холстед, с което трябвало да се съобразяват войници и моряци, било същото, което Бог дал на израилтяните преди 3500 години:



84

(Текст: Второзаконие 14:9)

От всички, що са във водите, ето кои да ядете: всички, които имат перки и люспи да ядете. Бог знае как са устроени и защо можем да ядем или да не ядем определени неща.



85

Какво да кажем за птиците – можете да попитате вие. В Библията е записана следната важна инструкция:



86

(Текст: Второзаконие 14:11, 12)

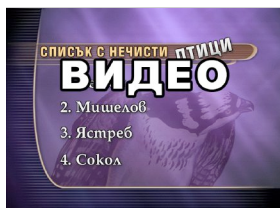
От всички чисти птици можете да ядете.



87

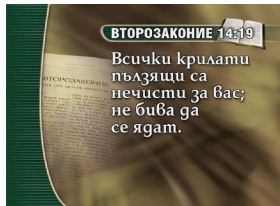
А ето тия, които не бива да ядете... (стихове 11, 12)

15 – Да върнем часовника назад



88

(Видео: 10 сек.) Бог ги изрежда: лешояд, мишелов, ястреб, сокол, гарван, щраус, бухал, щъркел, чапла, прилеп и други.



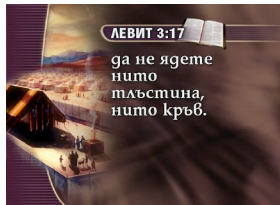
89

(Текст: Второзаконие 14:19)
После Бог казва: Всички крилати пълзящи са нечисти за вас; не бива да се ядат. (стих 19)



90

(Текст: Левит 3:17)
Бог дава още наставления: Вечен закон ще бъде във всичките ви поколения, във всичките ви жилища:



91

да не ядете нито тлъстина, нито кръв.
(Левит 3:17)



92

Ортодоксалните евреи продължават да следват тези наставления и до днес. Когато заколят животно, го провесват надолу, за да му изтече кръвта. Тогава животното се нарязва и потапя в саламура, за да се очисти от останалата кръв.



93

Мазнината се изрязва и не се яде. Години наред хората смятали, че заповедта, забраняваща яденето на мазнина и кръв, е просто церемониално ограничение от страна на Бога.



94

Съвремените изследователи обаче потвърждават мъдростта на Божията заповед.



95

Знаем, че кръвта съдържа нечисти вещества, микроби, вируси и телесни отпадъци. Много болести се предават чрез кръвта.

15 – Да върнем часовника назад



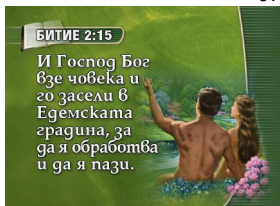
96

Знаем още, че наситените мазнини, като тези, съдържащи се в млечните продукти и месото, повишават нивото на холестерола в кръвта, а това е важен фактор за болестите на кръвоносните съдове и сърцето. Колко болести бихме могли да избегнем, ако се доверим на Създателя в избора на храната си!



97

Физически упражнения за здраве
В Библията се казва, че след като създал Адам и Ева, Бог им възложил работа – някои полезни дейности и упражнения:



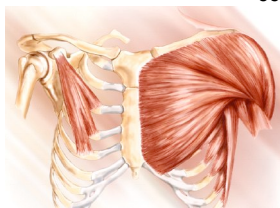
98

(Текст: Битие 2:15)
И Господ Бог взе човека и го засели в Едемската градина, за да я обработва и да я пази. (Битие 2:15)



99

Физическите упражнения предпазват тялото от много болести! Обездвиженото тяло намалява жизнеността си.



100

Упражненията подобряват мускулния тонус и състоянието на кръвоносните съдове.



101

Белите дробове започват да работят по-добре и обработват повече въздух с по-малко усилия.



102

Сърцето става по-здрaво, изпомпва повече кръв при всеки удар. Кислородът, необходим за енергията ни, се разнася до съдовете и подобрява цялостното състояние на тялото. След грехопадението на Адам и Ева Бог увеличил количеството работа и работата, изискваща повече физически упражнения.

15 – Да върнем часовника назад



103

(Текст: Битие 3:19)

С пот на лицето си ще ядеш хляб, докато се върнеш в земята... (Битие 3:19)

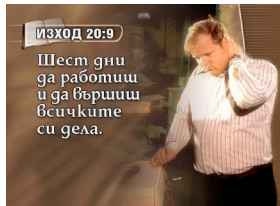
Бог казал, че земята ще бъде прокълната и ще ражда тръни и бодили и че със скръб ще се прехранваш от нея през всичките дни на живота си. (стихове 17, 18)



104

Бог знаел, че човекът ще има нужда от физически упражнения, и то не само заради тялото му, но и да го предпазва от неприятности.

Някой си е казал: Безделието е работилницата на дявола.



105

(Текст: Изход 20:9)

Бог казва: Шест дни да работиш и да вършиш всичките си дела. (Изход 20:9)

Ако всички работят шест дни седмично, навярно ще бъдат достатъчно уморени, за да си навличат неприятности!



106

Нашите тела са храм на Светия Дух. Значението за грижата за нашите тела може да се разбере само когато разберем колко важно е това за Бога.



107

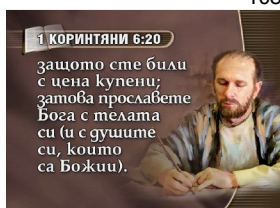
(Текст: 1 Коринтяни 6:19, 20)

Апостол Павел казва: Или не знаете, че вашето тяло е храм на Светия Дух, Който е във вас,



108

Когато имате от Бога, и вие не сте свои си,



109

защото сте били с цена купени; затова прославете Бога с телата си (и с душите си, които са Божии). (1 Коринтяни 6:19, 20)

15 – Да върнем часовника назад



110

Човек е собственост на Бога по сътворение и по изкупление.
Цената, която Бог е платил за нас, е била жертвата на Неговия Син на Голгота.
Човекът е бил изкупен с безкрайна цена и затова трябва да прослави Бога във всичко, което върши.

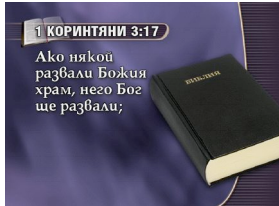


111

1 КОРИНТЯНИ 10:31

И тъй, ядете ли, пиете ли, нещо ли вършите, всичко вършете за Божията слава.

(Текст: 1 Коринтяни 10:31)
И тъй, ядете ли, пиете ли, нещо ли вършите, всичко вършете за Божията слава. (1 Коринтяни 10:31)
Всеки обичащ истински Бога човек трябва да се пази от неща, които увреждат или оскверняват тялото му.

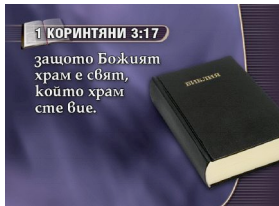


112

1 КОРИНТЯНИ 3:17

Ако някой развали Божия храм, него Бог ще развали,

(Текст: 1 Коринтяни 3:17)
Ако някой развали Божия храм, него Бог ще развали;

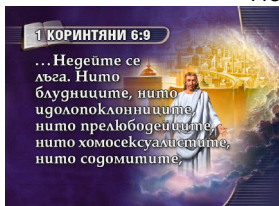


113

1 КОРИНТЯНИ 3:17

защото Божият храм е свят, който храм сте вие.

защото Божият храм е свят, който храм сте вие. (1 Коринтяни 3:17)
Навярно се питате как човек може да оскверни тялото си. Ап. Павел изброява няколко неща, които трябва да избягваме:

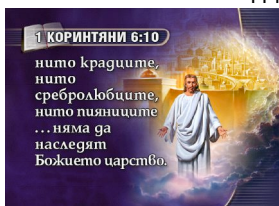


114

1 КОРИНТЯНИ 6:9

... Недейте се лъга. Нито блудниците, нито идолопоклонниците, нито прелюбодейците, нито хомосексуалистите, нито содомитите,

(Текст: 1 Коринтяни 6:9, 10)
... Недейте се лъга. Нито блудниците, нито идолопоклонниците, нито прелюбодейците, нито хомосексуалистите, нито содомитите,



115

1 КОРИНТЯНИ 6:10

нито крадците, нито сребролюбците, нито пианиците... няма да наследят Божието царство.

нито крадците, нито сребролюбците, нито пианиците... няма да наследят Божието царство. (1 Коринтяни 6:9, 10)
В Библията се изброяват неморалните постъпки и извратености, оскверняващи тялото. В списъка се включва и пианството.



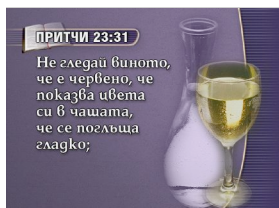
116

ПРИТЧИ 20:1

Виното е присмивател и спиртното питие - крамолник; и който се увлича по тях, е неблагоприятен.

(Текст: Притчи 20:1)
Соломон пише: Виното е присмивател и спиртното питие – крамолник; и който се увлича по тях, е неблагоприятен. (Притчи 20:1)

15 – Да върнем часовника назад



117

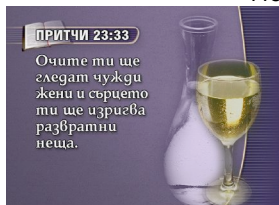
(Текст: Притчи 23:31–33)

И отново: Не гледай виното, че е червено, че показва цвета си в чашата, че се поглъща гладко,



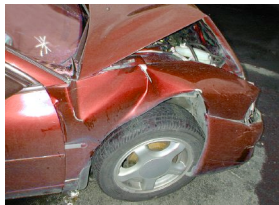
118

защото после то хапе като змия и жили като ехидна.

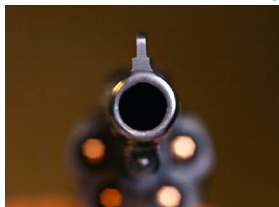


119

Очите ти ще гледат чужди жени и сърцето ти ще изригва развратни неща. (Притчи 23:31–33)



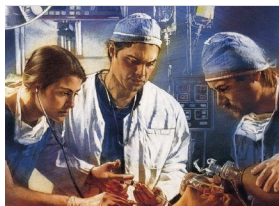
Алкохолимзът е един от най-големите световни проблеми. Причината за повече от половината от всички автомобилни катастрофи е в шофьор или пешеходец, намиращ се под влиянието на алкохола.



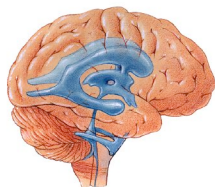
При повече от половината от всички убийства или убиецът, или жертвата, или и двамата са били пияни!



Алкохолът потиска способността на тялото да използва витамините и захарта в алкохолните питиета (както и в повечето безалкохолни напитки) намалява съпротивителните сили на тялото.



Черният дроб на алкохолиците се увеличава, рискът от цироза на черния дроб се увеличават многократно. Продължителността на живота се намалява с 12 години. Според последните статистики един от всеки десетима души, които пият алкохол за първи път, стават алкохолици.



124

Последните изследвания показват, че всеки път, когато в кръвта се вкарва алкохол, умират много мозъчни клетки и че бащите и майките, които пият,

15 – Да върнем часовника назад



125

увеличават риска да родят деца с вродени дефекти. За християните обаче употребата на алкохолни напитки има още по-тежки последствия.



126

Християните трябва да бъдат с ясно съзнание, за да се предпазват от изкушенията на Сатана. Те не могат да си позволят да повредят преценката си или да загубят контрол над способността си да различават доброто от злото!



127

Исус отказал упойващото лекарство, което Му било предложено на кръста от войниците като средство за намаляване на болката.



128

Въпреки че изпитвал мъчителни болки, Исус не поискал да приеме нищо, което да замъгли разума Му до момента на смъртта Му.



129

Доброто здраве се уврежда сериозно и от редица обичайни навици. Рискът от рак на белия дроб при пушачите е хиляда пъти по-висок от тези, които никога не са пушили. Ракът не е единственият убиец на тютюна. Рискът от сърчедносъдово заболяване е 103 % по-голям при хората, които пушат.



130

Всяка година емфиземът отнема 55 000 живота! Никотинът свива артериите.



131

Комбинацията от натрупване на мазнини и свиване на артерии затруднява достъпа на кръвта до сърцето, крайниците и останалите органи. На този етап е необходим съвсем малък кръвен съсирек в някой стеснен съд, за да се предизвика сърдечна атака или мозъчен удар.

15 – Да върнем часовника назад



132

Пушачите са застрашени и от сенилност (оглупяване), защото кислородът в мозъка намалява.



133

Жените, които пушат по време на бремеността, увреждат кръвоносните съдове на плода. Смъртта при новородените е с 27 % по-висока при бебета на майки пушачки.



134

Миналата година тютюнопушенето е причинило смъртта на 500 000 души само в Америка.



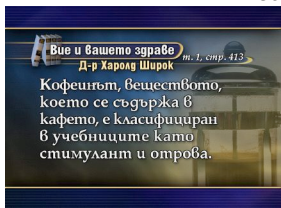
135

(Текст: Изход 20:13)
Не убивай. (Изход 29:13) Колко хора се самоубиват с това, което ядат, пият и пушат!



136

Според някои най-често употребяваното средство за самоубийство са ножове, вилици и лъжици. Бихме могли да добавим и чаши и бутилки!



137

Кофеинът, веществото, което се съдържа в кафето, е класифициран в учебниците като стимулант и отрова. (Д-р Харолд Широк, Вие и вашето здраве, т.1, с.413)



138

Чаят и кока-колата също съдържат кофеин. Всички тези напитки имат връзка със сърдечносъдовите болести, неврологичните смущения и рака на пикочния мехур.

15 – Да върнем часовника назад



139

Ако някой, когото познавате, на всеки няколко часа се втурва в съседната стая, за да си инжектира няколко зърна кофеин, ще го наречете зависим. Много хора правят същото с кафето и напитките от рода на кока-колата.



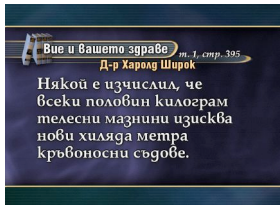
140

Истинското въздържание означава да избягваме употребата на всичко вредно и да използваме умерено всичко полезно.



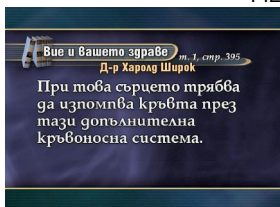
141

Много хора консумират прекалено много от нещата, които не са лоши!
Това причинява друг голям здравословен проблем за хора от всички краища на света.



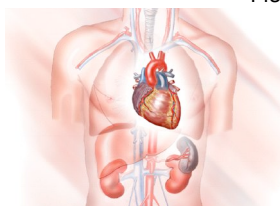
142

Някой е изчислил, че всеки половин килограм телесни мазнини изисква нови хиляда метра кръвоносни съдове.



143

При това сърцето трябва да изпомпва кръвта през тази допълнителна кръвоносна система. (Д-р Харолд Широко, Вие и вашето здраве, т.1, с.395)



144

Сърцето, бъбреците, черният и белите дробове на хората с наднормено тегло са претоварени. Пълните хора страдат от 16 болести, които не се срещат често сред по-слабите им приятели.



145

Бог желае да се грижим добре за тялото си, за да бъде животът ни възможно най-хубав. Той иска да бъдем отговорни, морални и радостни хора. Исква животът ни да бъде изобилен. Колко дълго и колко здравословно ще живеем зависи от това как изпълняваме Неговите указания.

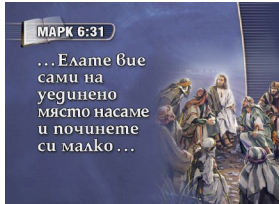
15 – Да върнем часовника назад



146

Почивка и отдих

Исус ценеше ваканциите и намаляването на напрежението. След един изморителен ден, прекаран сред навалищата от хора, Исус казал на учениците Си:



147

(Текст: Марк 6:31)

... Елате вие сами на уединено място насаме и починете си малко... (Марк 6:31)

Исус иска да редуваме работата с почивка и отмора.



148

Ето защо Той ни е дал съботата.

Бог знае от какво се нуждаем, за да забравим проблемите и работата си и да общуваме с Него.



149

Може да не прекарате времето си за отмора в пустинята, въпреки че тя може да е спокойно място в определен момент от годината.

Може да ви харесва отдалечено кътче в планините, където високите дървета и дълбоките езера успокояват тревожното ви сърце.



150

Независимо къде се намирате, необходимо ви е едно кътче далеч от тълпата, шумния град и улици.

Ако можете да се позабавлявате, още по-добре!



151

Да, Бог желае да имате част от небето още тук и да се пригответе да живеете на новата земя, където всички болести, тормозещи настоящия свят, ще изчезнат завинаги.



152

Това наистина ми харесва – казвате вие, – искам да съм там, но имам навици, които не мога да преодоля.

Ето и добрата вест през днешния ден.

Бог не очаква да свършите всичко сами.

15 – Да върнем часовника назад



153

(Текст: Йоан 15:5)

Всъщност Исус казва: .Отделени от Мен не можете да сторите нищо. (Йоан 15:5)

Със собствени сили не можем да преодолеем лошите си навици.

Нашият Спасител е до нас и жадува да ни помогне!

Павел е знаел тайната.



154

(Текст: Филипяни 4:13)

Той казва: За всичко имам сила чрез Онзи, Който ме подкрепява. (Филипяни 4:13)



155

Една жена присъствала на поредица от сбирки като тази. Когато я посетил, пасторът ѝ заговорил за завръщането ѝ в семейството на Бога.

Очите ѝ проблеснали: Бих искала, но не мога. Аз пуша.

Той се обърнал към нея по име и я запитал: Вярвате ли, че Исус желае да победите този навик?

О, да, вярвам. Но не мога. Твърде слаба съм.

Той продължил: Мога ли да ви прочета един текст от Библията? и отворил на 1 Йоаново 5:14. И увереността, която имаме в Него, е в това, че ако просим нещо по Неговата воля, Той ни слуша.

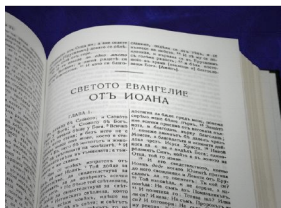
Сега, Мери, имаш ли увереност, че можеш да се откажеш от цигарите? попитал той.

Не – отвърнала тя.

Добре – продължил той, – защото в Библията се казва: увереността, която имаме в Него. И така, къде е увереността ни?

Тя отвърнала: В Него.

15 – Да върнем часовника назад



156

Той прочел текста още веднъж и добавил: Ако поискаме нещо според Неговата воля, с изключение на отказване от цигарите, той ни слуша.

Обърнал се към Мери и я попитал: Да напиша ли това в Библията ти? Искам да взема Библията ти и да напиша това нещо там.

Не, не – каза жената. – Не искам да променям Библията. Дали отказването от цигарите е според Неговата воля?

Да, така е.

Тогава можете ли да помолите Христос с увереност в силата, която ви е обещал?

Да, мисля, че мога.

Имам още един въпрос. Кога получаваме тази сила за отказване от цигарите? След една седмица, един месец или три месеца? Той отворил Библията на Йоан 1:12 и прочел: А на ония, които Го приеха, даде право да станат Божии чеда, сиреч на тия, които вярват в Неговото име – продължил пасторът. – Сега, тази вечер, ние видяхме, че можете да имате увереност в Исус. Видяхме, че каквото и да поискаме според волята Му, Той ни го дава. Знаем, че е според волята Му да се откажете от цигарите. Видяхме още, че когато Го приемете, получавате сила.



157

С Неговата помощ можете да живеете изобилен, здравословен и радостен живот още сега и да се радвате на вечния живот на новата земя.

Обърнете се към Исус – Той ви очаква!