

БІБЛІЯ І ЗДОРОВІЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Історія людства обіймає собою 10-12 тисяч років життя. Упродовж віків люди творили історію, створювали системи суспільного ладу, складала закони, розвивали культуру, мистецтво, звичаї та обряди. Свої знання про світ вони спочатку передавали усно, а коли винайдено було письмо (біля 3-х тисяч р. до н.е.), стали записувати їх у формі міфів, переказів, псалмів та трактатів. Єврейський вождь та пророк Мойсей, який виховувався при дворі фараона (Вих. 2,10) і здобув високу освіту в Єгипті, став ретельно записувати все те, що до нього дійшло. Так, приблизно за 1500 р. до Р.Х. стала народжуватись мудра книга всього людства – Біблія. Саме Біблія, яка зараз нараховує 72 книги, стала невичерпним джерелом про життя, побут та культуру наших пращурів. Особливе місце на сторінках Біблії відведено питанню здорового способу життя людей, які перебували в екстремальних умовах. Коли пророк Мойсей вивів свій народ з Єгипту (Вих. 12, 37-42), то повів на Сінайський півострів (Вих.19,1), де було мало води, обмаль продуктів та жаркий напівпустельний клімат. Без дотримання здорового способу життя люди були б приречені.

1. Фізіологія. Люди, які упродовж сорока років (Іс.Нав.5,6) мандрували пустелями, повинні були дотримуватись певних правил та настанов. Деякі з цих правил набули статусу священних і стали своєрідним духовним законом або ритуалом. Це стосується, насамперед, обряду обрізання (Іс.Нав. 5,2-3). Кожен єврейський хлопчик восьмого дня від народження повинен був позбутися крайньої плоти (Лк.2,21). Ця операція, з одного боку, була звітом євреїв з Богом (через пролиття крові), а з іншого – запорукою тілесної чистоти.

2. Гігієна. Чистоти тіла люди біблійних часів могли досягти лише через суворе дотримання усіх вимог гігієни. Наприклад, коли хто захворів проказою, його висилали далеко за межі табору, де він проходив курс лікування. Проказаний носив на собі певну одежу як видимий знак своєї хвороби і не мав права наближатись до здорових людей (Лев. 14 розд.), Кожен чоловік, що з нього текла течя його, – вважався нечистим. “І кожен, хто доторкнеться ложа його, випере свою одежу й обмисться в воді, і буде нечистий аж до вечора” (Лев.15,2-5). “Коли помре що з худоби, що вона на їжу для вас, то хто доторкнеться падля її, той буде нечистий аж до вечора” (Лев.11,39). “Коли хто доторкнеться померлого, то він вийде поза табір, а коли наступатиме вечір, обмисться в воді, а по заході сонця ввійде до табору” (Пов.зак. 23, 11-12).

Надзвичайно велике значення для дотримання правил гігієни і санітарії мало правило про влаштування відхожих місць. Про це в Біблії дослівно сказано так: “Місце на потребу буде тобі поза табором, щоб виходити тобі туди назовні. А лопатка буде в тебе на поясі твоїм, і станеться, коли ти сидітимеш назовні, то будеш копати нею, і знову закриєш свою нечистість” (Пов.зак.23, 13-14).

3. Харчування. Приймати їжу дозволялось лише вмитими руками. Найголовнішою їжею мандруючого народу були різного роду крупни, насамперед манна (Вих.16,15), що була солодкою, мов з медом, м'ясо, хліб (Вих.16,8), молоко та мед (Іс.Нав.5,6). Нічого нечистого євреям їсти не дозволялося. Існує й досі список найменувань “чистих” тварин (Пов.зак.14 розд.), м'ясо яких дозволялось

вживати в їжу. Категорично заборонялось їсти падло і розшарпане (Лев. 17,15). Особливе застереження існує щодо свинини, яка в умовах спеки швидко псується. Заборонялось вживати кров...

Чисельні види фруктів, особливо виноград та фініки (Вих.15,27; Пов.зак. 8,8) подавалися до столу як десерт.

Дозволялось пити вино (Ін.2,9), але в обмеженій кількості. Його найчастіше розводили з водою.

4.Піст. Велике значення в духовному і фізичному житті людини має піст. Він, по-перше, виховує в людині силу волі, зміцнює характер і сприяє духовному росту. Великі люди, наприклад Христос (Мф. 4,2), Магомет, перш ніж приступити до свого суспільного служіння, постили. По-друге, піст як утримання від певного виду їжі, очищає людський організм та відновлює життєві функції. Однак слід зауважити, що піст має бути розумним і індивідуальним.

5.Статеве життя та сім'я. Надзвичайно важливе значення в житті давніх євреїв мало створення здорової сім'ї. Люди добре розуміли, що нація може бути здоровою при умові здорових сімейних стосунків. Чисельні закони охороняли святість шлюбу. Категорично заборонялося перелюбство, яке вважалося тяжким гріхом. Оскільки статеве життя регулювалося певними законами, то я приведу кілька прикладів: “Коли буде знайдений хто, що лежить із заміжною жінкою, то помруть вони обое, – той чоловік, що лежав і та жінка” (Пов.зак.22,22); “Коли дівчина буде заручена чоловікові і впаде у перелюб добровільно, то виведете їх до брами міста обох і вкаменуєте” (Пов.зак. 22,23); “А якщо в полі це станеться, то помре той чоловік, що ліг із нею сам, бо вона кричала, та не було кому врятувати її” (Пов.зак. 22,25-27); “Коли хто спіткає дівчину, що не була заручена, і схопить її, і ляже з нею, і застануть їх, то той чоловік дасть батькові тієї дівчини викуп, і вона стане йому жінкою і не зможе він відпустити її по всі свої дні” (Пов.зак 22,28).

Суворість статевих стосунків була запорукою чистоти чоловіка і жінки, а в цілому і всього народу.

1. Закони праведного життя. Оскільки духовно хвора людина не може бути фізично здоровою, то в давнину існували закони праведного життя, які дійшли і до наших часів. Ось найголовніші з них: “Не будете красти, і не будете говорити неправди один на одного. Не будете присягати на неправду” (Лев.19,11-12); “Не будеш гнобити ближнього свого і не будеш грабувати” (13); “Не зробите кривди в суді: не принизиш вбогого і не будеш підлешуватися до особи вельможного” (15); “Не будеш ненавидіти брата свого в серці своєму” (17); “Не будете їсти з кров'ю. Не будете ворожити і не будете чарувати” (26); “ Не звертайтеся до духів померлих та до ворожбитів” (31); “Шануй свого батька та матір свою, щоб добре тобі було і щоб довгі були твої дні на землі” (Вих.20,12).

Надзвичайно важливо, що люди біблійних часів пропонують обрати нам здоровий спосіб життя.