

ких протипоказань лежачарство сприяє зміцненню кардіореспіраторної та опорно-рухової систем.

Як бачимо, проведений аналіз вказує на можливість використання найбільш популярних видів спортивного туризму для оздоровлення. Водночас слід зазначити, що кожна конкретна рекомендація участі в мандрівках

відносно легких категорій складності конкретних хворих слід розглядати індивідуально. Така діяльність не може здійснюватись без фахового керівництва зі сторони спеціалістів: реабілітологів, які й повинні давати поради щодо прийнятності участі в мандрівках туристів з тим чи іншим захворюванням.

*Микола Бочкай,*

кандидат богословських наук, митрофорний протоієрей

благочинний Славутського округу,

### СТРИМАНІСТЬ У ЇЖІ ЯК ЗАСІБ ДОВГОЛІТТЯ

Апостол Павло каже, що Царство Боже “не їжа і пиття, але праведність, і мир, і радість у Святому Дусі” (Рим.14,17). Цими словами апостол оповідає нам, що Царство Боже не є щось зовнішнє, але царство внутрішнє, духовнє, яке зароджується в душі людини, виростає, вдосконалюється і потім яскраво проявляється в житті християнина.

І люди, котрі віднайшли в собі Царство духовнє, володіли невимовним щастям. У будь-яких життєвських негараздах благодать Святого Духа підтримувала в них внутрішній світ і постійний радісний настрій серця. Так жили люди праведні, котрі провадили здоровий спосіб життя як фізичний, так і духовний, бо, як мовиться, “не хлібом єдиним житиме людина” (Мф.4,4).

Однак, усі ми добре знаємо, що означає для нас “хліб насущний” (молитва “Отче наш”). Саме харчування є однією з нагальних потреб нашого фізичного існування. Їжа, яку ми споживаємо, підтримує на належному рівні наш фізіологічний стан, приносить насолоду. Внаслідок харчування ми, мовби, штучно продовжуємо свій земний вік, не даємо собі померти з голоду. І тому не дивно, що людина, яка потрапила в екстремальні умови (наприклад, мандрівник у пустелі) і зауважила, що закінчується вода, приходить у велике занепокоєння.

Отже, споживання їжі є нашою і найголовнішою потребою. Тому Святе Письмо каже, що Господь Бог Сам дбає про матеріальний добробут людей і, зокрема, про їх прогодкування. Так, у 103 псалмі читаємо: “Він напоює гори з палаців Своїх, із плоду чинів Його земля сититься. Траву для худоби вирощує, та зеленину для праці людини, щоб хліб добувати із землі, і вино, що серце людині воно звеселяє... і хліб, що серце людини зміцнює” (13-15 вірші).

Благодійна рука Творця невидимо, але реально дарує нам поліття для придбання плодів земних, вона непомітно примножує наш добробут. Від людей вимагається лише вести здоровий спосіб життя, який би відрізняв їх від безсловесної тварності. Св. євангеліст Матвій, вказуючи на особливу турботу Божу про людей, пише: “Не піклуйтеся для душі вашої, що вам їсти чи пити... погляньте на птахів небесних: вони не сіють, не жнуть, не збирають в житниці; і Отець ваш Небесний годує їх. Чи ви ж не багато кращі за них?.. Отже, не піклуйтеся і не кажіть, що нам їсти? чи що пити?.. Отець ваш Небесний знає, що ви маєте потребу в усьому цьому. Шукайте ж спершу Царства Божого і правди Його, і все це додається вам” (Мтв.6,25-33).

Отже Господь, як люблячий Батько, усіх людей обдаровує однаково, але звідки ж беруться голодні, від чого настає голод? Голод на землі виникає не з волі Божої, а внаслідок того, що люди несправедливо розподіляють дари земні. Яскравим прикладом несправедливого розподілу матеріальних засобів служить євангельський образ скупого багатія, який жив виключно заради свого черева; їв не для того, щоб жити, а жив для того, щоб їсти: “В одного багатого чоловіка добре вродила нива; і міркував він сам собі: що мені робити? немає куди мені зібрати плодів моїх. І сказав: ось що зроблю: зруйную житниці мої та збудую більші, і зберу туди весь хліб мій і все добро моє, і скажу душі моїй: душа! багато маєш добра, що лежить у тебе на багато років: спочивай, їж, пий, веселись. Але Бог сказав йому: нерозумний! Цієї ночі душу твою візьмуть у тебе... Так буває з тим, хто збирає скарби для себе, а не в Бога багатіє” (Лк.12,16-21).

Помер нерозумний багач не від руки Божої, а від власної своєї жадібності.

У своєму ставленні до приймання їжі, вона має бути поміркованою. Це ж саме стосується і напоїв, особливо спиртних. Про це добре знали і стародавні люди. Так, євреї, що готувалися до виходу з Єгипту за Мойсея (1500 р. до н.е.), пекли собі ягня. Про спосіб приготування їжі та споживання її, книга Виходу розповідає: „взьміть собі кожен ягня по одне на цілу сім'ю) ... Ягня у вас нехай буде без вади, самець, однорічне... І заколіть його на смерканні... І нехай їдять тієї ночі те м'ясо, спечене на вогні, та опрісноки. Нехай їдять його на гірких травах... І не лишайте з нього нічого до ранку, а полишене з нього до ранку спаліть на вогні” (Вих.12,3-10).

Якщо взяти до уваги багатодітність стародавніх сімей, то одне ягня на цілу сім'ю – це не так вже й багато. Отже, люди тоді споживали їжу в поміркованих межах, і до того ж вживали ще й “гіркі трави” (цибулю, часник тощо) для оздоровлення та профілактики свого організму.

Яскраві приклади стриманості в споживанні їжі та довголіття показали християнські аскети-подвижники, котрі жили в пустельних та відлюдних місцях і харчувалися виключно рослинною їжею: плодами, корінням, травами, ягодами, фруктами та медом. До таких належав і св. Іоанн Хреститель. Про спосіб його харчування Святе Письмо каже так: “Їжею його були акриди (бобові) та дикий мед” (Мтв.3,4).

Апостол Павло, як свідчить Святе Письмо, також був надто поміркований у прийманні їжі. Він харчувався виключно пісною їжею і спонукав до цього інших християн. Про себе він пише: “Якщо їжа спокушає брата мого, не буду їсти м'яса повік, щоб не спокушати брата мого” (I Кор. 8,13).

Одним із яскравих учителів стриманості був святитель Миколай, архієпископ Мір Лікійський. Він народився в Малій Азії близько 270 року. Від своїх побожних батьків він успадкував багато християнських звичаїв. З віком він вияснив схильність до суворого стримування і полюбляв бути на самоті. Їжу він приймав у невеликій кількості та виключно пісну.

Помер святий Миколай у грудні 343 року, проживши на світі не менше 80 років.

Історія життяпису преподобного Іова Почаївського повідомляє, що він народився в 1551 році і був ігуменом Почаївського монастиря з 1602 по 1651 рік. На Почаївській горі

донині залишилась печера, де преподобний проводив цілі дні й ночі, а іноді й тижні в молитві. Харчувався він надто стримано, приймаючи їжу один раз на день. До його раціону входили продукти рослинного походження, серед них різного роду крупи, бобові, хліб та вода. Помер він у 1651 році, проживши в подвигах та невсипущій праці рівно сто років.

Преподобний Феодосій, ігумен Києво-Печерського монастиря, народився у Василькові, поблизу Києва, у благочестивій сім'ї. Коли йому минуло 23 роки, він почув про святе життя преподобного Антонія і поїхав до Києва. Феодосій прийшов до нього і попросив, щоб той узяв його за послушника. Преподобний Антоній поселив юнака у свою тісну печеру, а згодом звершив над ним постриг. Це було в 1037 році. Феодосій їв сухий хліб із водою, а по суботах і неділях – сочевицю і зелень.

Обраний за своє велике благочестя в 1062 році ігуменом, Феодосій не змінив свого смиренного способу життя, завжди показував приклад у роботі, на роботу і в церкву приходив раніше від інших, а полишав працю пізніше за всіх. Приходив у пекарню, місив тісто, рубав дрова, пік хліб. На трапезі їв хліб і страву без масла. Під час великого посту преподобний Феодосій ішов у печеру і там проводив свій час у молитві і пості. Прощаючись із братією, він давав настанови, як себе поводити. Чернець повинен мало їсти, читати духовні книги, постити, молитися, менших мав любити, старших – слухати і поважати.

Давши настанови братії, Феодосій брав із собою трохи хліба і води, заходив до монастиря в печеру і засипав за собою вхід землею.

3-го травня 1074 року преподобний Феодосій помер, проживши на світі не менше 80 років.

Прикладів ведення здорового способу життя праведників можна було б привести чимало, але найголовніше те, що християнський піст є розумним стримуванням у споживанні їжі. В окремі періоди року, встановлені Церквою, християни утримуються від споживання м'ясної або інших видів їжі для того, щоб, по-перше, постом приборкати свої зовнішні тілесні пристрасті та увійти в гармонійне духовне спілкування з Богом; по-друге, - звільнити свій організм від надмірного навантаження, яке буває під час харчування м'ясними та іншими висококалорійними стравами.



Відтак, піст повинен бути розумним, тобто таким, який регулює або урівноважує наші фізичні та духовні сили. Він повинен бути не стільки зовнішнім, скільки внутрішнім, духовним. Однак, слід зауважити, що Церквою забороняється надмірний піст, бо він може непомітно виснажити людські фізичні сили і зашкодити нашому здоров'ю. Про правдивий піст, як засіб духовного вдосконалення, говорить Сам Ісус Христос: "А ти, коли постишся, умасти голову твою і вмий лице твоє, щоб явитися постником не перед людьми, а перед Отцем твоїм... і Отець твій, який бачить таємне, віддасть тобі явно" (Мтв.6,17-18).

Отже, поміркованість у споживанні їжі, або інакше – розумне харчування, належить до елементів здорового способу життя. І цей

здоровий спосіб життя пропонується всім, хто бажає прожити у доброму здоров'ї довго та щасливо.

Завершуючи свою промову, хочу щиро подякувати високому вченому зібранню за надане мені слово.

Нехай Господь Бог благословить роботу нашої наукової конференції і хай зішле нам із неба мудрість правдивого благовістування.

#### Література

1. Біблія.
2. О.Кислашко, Я.Кислашко. Короткі відомості про свята Православної Церкви. Київ, 1992.
3. Прот. Хойнацький. Життя преподобного Іова, Почаїв, 1908.

#### *Н.П.Гавриш*

завідувач кабінетом виховної роботи та позашкільної освіти, Рівненський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

### ВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ЧЕРЕЗ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Перед школою стоїть важливе завдання виховати громадянина-патріота, здатного пізнати себе, творити себе і своє майбутнє, а також майбутнє держави, який дбає про своє здоров'я і про здоров'я оточуючих.

В наш час здоров'я розглядається як показник цивілізованості держави, що відбиває соціально-економічне становище суспільства. Особливої уваги потребують діти, учнівська молодь, усвідомлення ними цінностей здоров'я, розуміння визначальної ролі здорового способу життя та формування індивідуальної поведінки кожного учня на цих засадах.

Дитина вступає в сучасне життя не тільки в період стрімкого науково-технічного прогресу, але й у період негативного впливу на неї - на її здоров'я ряду чинників, перше місце серед яких займає куріння, що стало уже соціальною і медичною проблемою.

Але здоров'я дитини на сьогодні це не тільки суто медична проблема, що визначає здоров'я як відсутність хвороби. Геніальний лікар і філософ Авіценна стверджував: "головним скарбом життя на землі є не те, що ти завоював, не багатства, що у тебе в скринях... Головним скарбом життя є здоров'я, і щоб його зберегти, потрібно багато що знати".

Здоров'я визначається як філософська, соціальна, економічна, медична, біологічна, психологічна, інтелектуальна, екологічна, професійна, духовна, емоційна категорії, як

об'єкт споживання, індивідуальна суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем.

Загальноприйнятим у міжнародному спілкуванні є визначення здоров'я, викладене у Преамбулі Статуту ВООЗ (1948 р.): "Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад".

А точніше, медичні питання становлять в середньому близько 10% усього комплексу впливів на людину, по 20% припадає на екологію і спадковість, а близько 50% - на умови та спосіб життя.

Від того як дитина живе, який її стиль життя (культурна поведінка), як вона працює, які її духовні, цінності залежить і її здоров'я, адже це її спосіб життя. Поведінка, або стиль життя, є одним з найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої дитини або на здоров'я тих чи інших соціальних груп дітей.

За результатами соціальних досліджень з метою кількісної оцінки впливу різних чинників на здоров'я виявлено, що група чинників названих поведінковими, постійно випереджувала інші і спричиняла найважчі хвороби, які пов'язані з індивідуальними звичками, особливо постійними, які у сукупності часто називаємо способом життя.