

STUDIUL CĂRȚILOR SFINTEI SCRIPTURI CARE GUVERNEAZĂ SĂNĂTATEA CORPULUI, SUFLETULUI ȘI LONGEVITATEA OMULUI

Igor Arsene

conf. univ. dr., Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău
(email: rogienesra@gmail.com)

Rezumat. *Conținutul acestui articol scoate în evidență acele scrieri ale Sfintei Scripturi „BIBLIA”, relevante pentru sănătatea corpului, sufletului și longevitatea vieții omului, care sunt actuale și până în ziua de azi, fără, a fi scoase din contextul biblic versete, cugete, psalmi ș.a.*

Cuvinte cheie: *Biblia, Sfânta scriptură, Vechiului Testament, Noul testament.*

*

Abstract. *The content of this article highlights those writings of the Holy Scripture "BIBLE", relevant to the health of body, soul and longevity of human life, which are current to this day, without being removed from the biblical context verses, thoughts, psalms and others.*

Key words: *The Bible, the Holy Scriptures, the Old Testament, the New Testament.*

Importanța scrierilor Sfintei Scripturi pentru om este ca o formă de menținere a stării de echilibru dintre corp și suflet, care se manifestă asupra longevității omului.

Religia, în forma sa instituționalizată are deja o vechime de peste 3500 de ani. De-atunci, aceasta a devenit o parte inseparabilă a organismului social al tuturor țărilor. Sfânta Scriptură sau „BIBLIA” este cartea dumnezeiască, sfântă, a creștinilor. Biblia cuprinde *Vechiul Testament*, format din 39 de cărți canonice și *Noul Testament*, format din 27 de cărți canonice, având în total 66 cărți canonice. În tradiția ortodoxă la acestea se adaugă un set de cărți necanonice, dar „bune de citit”, în număr de 14.

Vechiul Testament cuprinde revelația făcută de Dumnezeu prin patriarhii vechi și prin prooroci, timp de aproximativ 1000 de ani (secolul XV – secolul V a. Chr.), fiind „călăuză spre Hristos” (Galateni 3,24), pregătind venirea Lui Iisus Hristos.

Vechiul Testament începe cu Pentateuhul (primele cinci cărți: Facerea, Ieșirea, Leviticul, Numeri și Deuteronomul) în care este relatată crearea lumii și a neamului omenesc și sunt evocate istoria, legile, religia, instituțiile, obiceiurile poporului evreu până la așezarea în Canaan, pământul făgăduinței. Următoarele cărți urmăresc destinul poporului evreu după acel moment, îndeosebi sub raport politic și militar, evocându-se regimul judecătorilor și apoi al monarhiei, care culminează cu regatele lui David și Solomon.

Noul Testament desăvârșește revelația făcută de Dumnezeu prin Legea lui Moise (cuprinsă în Pentateuh - primele cinci cărți ale Bibliei) și proroci, din perioada Vechiului Testament, după cuvintele Mântuitorului: „*Să nu socotiți că am venit să stric Legea sau prorocii; n-am venit să stric, ci să împlinesc*” (Matei 5, 17). Noul Testament cuprinde cele patru evanghelii, Faptele Apostolilor, cele 14 epistole ale lui Pavel și cele șapte apostole sobornicești ale lui Iacov, Petru, Ioan și Iuda, încheindu-se cu Apocalipsa lui Ioan. Evangheliile înfățișează viața și învățăturile Mântuitorului nostru Iisus Hristos. Noul Testament cuprinde revelația dumnezeiască făcută nu prin trimiși ai lui Dumnezeu, ci prin Însuși Dumnezeu Fiul (Evrei 1,12)¹.

Conform Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), sănătatea reprezintă starea de bine din punct de vedere fizic, mental și social. Este foarte surprinzător și interesant că sănătatea nu este definită pur și simplu doar ca absența bolii. Un stil de viață sănătos bazat pe: O hrană sănătoasă și echilibrată; Activitate fizică; Bunăstare emoțională și spirituală; Combaterea factorilor de risc care periclitizează sănătatea. Neglijarea acestor reguli de bază, în combinație cu anumite obiceiuri dăunătoare precum fumatul, consumul regulat de alcool sau abuzul de droguri sau de medicamente înseamnă un stil de viață nesănătos². Stilul de viață sănătos reprezintă totalitatea obiceiurilor și a deprinderilor noastre zilnice³.

În secolul al X-lea, Sfântul Simeon Noul Teolog scria: „Postul este mama sănătății, prietenul înfrânării, partenerul smereniei (bolile se nasc adesea din pricina unei diete dezordonate și dezorganizate)”. În acel secol, Sfântul Simeon vorbea despre ceva ce abia în al XXI-lea se încearcă să se demonstreze științific. Mă uimește faptul că se fac astfel de studii. Chiar este nevoie să cheltuim milioane de euro pe un studiu care să ne spună că prea multe băuturi acidulate pot cauza diabet și probleme în greutate?⁴.

Scopul acestui articol este acela de a conștientiza societatea că educația nu reprezintă trăirea sinelui, ci deschiderea spre celălalt, ceea ce înseamnă că desăvârșirea noii generații de tineri poate avea loc în măsura educației religioase, a participării și identificării lor cu viața prin credință. Învățătura Sfinților Părinți a reprezentat mereu pentru creștini un ghid necesar în vederea cunoașterii lui Dumnezeu Cel Întreit în Persoane.

¹ BIBLIA sau SFÂNTA SCRIPTURĂ, tipărită sub îndrumarea și cu purtarea de grijă a Preafericitului Părinte Teoctist, Patriarhul Bisericii Ortodoxe Române, cu aprobarea Sfântului Sinod, București, Editura Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, 2001 (https://ro.orthodoxwiki.org/Sf%C3%A2nta_Scriptur%C4%83).

² Vezi http://www.healthbox.eu/fileadmin/user_upload/HealthBoxInfoBrochure_EN.pdf.

³ L. Urbonienė, *Sveikos gyvenenos pagrindai, arba ką mes žinome apie sveiką gyvenimą*, 2016 (http://www.ordemenfermeiros.pt/Pagi_nas/default.aspx).

⁴ Vezi https://edituradoxologia.ro/pages_from_rita_madden_hrana_credinta_si_postul.pdf.

Asupra paradigmelor nou apărute în spațiul societății, Sfânta Scriptură „BIBLIA” mereu caută să ofere soluțiile cele mai viabile pentru a induce, din nou, starea de normalitate, pentru a depăși acest prag critic al contemporaneității, încercând un oarecare progres cu cei ce vor a se desăvârși și a se pune în slujba Sfintei Scripturi. Mobilitatea și dinamismul Sfântei Scripturi „BIBLIA” a arătat întotdeauna că ea se poate regenera în funcție de nevoile celor ce o citesc, cu aceeași rigurozitate și valoare precum izvorul ei. În această notă a efortului cărții biblice de a păzi sănătatea spirituală și psihică a celor ce o citesc, îndemnul Sfântului Apostol Pavel, „păziți unitatea Duhului” (Efeseni 4, 3), trebuie să devină pentru tineri un ghid practic de trăire în conformitate cu poruncile lui Dumnezeu. Acest sfat devine realitatea raportului dintre scrierile biblice și misiunea personală a fiecărui credincios în parte, care trebuie să păstreze într-o stare nealterată înțelepciunea, răbdarea, pacea și blândețea. Reușita are loc în măsura unității de credință, a iubirii și a cunoașterii lui Dumnezeu.

Importanța studiului nu este susținută numai de calitatea observatorului, ci de realitatea efectelor pe care le produc învățămintele Sfintei Scripturi care guvernează sănătatea corpului, sufletului și longevitatea omului.

Privind lucrurile din perspectiva activității teologice și pedagogice, materialul de față ar putea fi un mijloc și un instrument util de prezentare a provocărilor seculare. Acesta se dorește a fi pusă mai apoi la îndemâna tuturor, și cercetătorilor care abordează acest subiect atât de actual, dar mai ales a tinerilor care, asediați de noile perspective asupra societății, doresc să se întoarcă la autenticitatea credinței, la puritatea normelor morale.

Scopul acestui studiu este acela de a scoate în evidență verseturile din cărțile Sfintei Scripturi care guvernează sănătatea corpului, sufletului și longevitatea omului. În conformitate cu scopul cercetării au fost identificate sarcinile, printre care cele mai importante au fost acelea de a găsi răspunsurile la întrebări din cărțile Sfintei Scripturi, care guvernează sănătatea corpului, sufletului și longevitatea omului (alimentația corectă, apa, aerul curat, soarele, exercițiul fizic, munca fizică, odihna, încrederea în puterea lui Dumnezeu, cumpătarea în toate lucrurile.

Biblia nu este un manual de medicină și nici nu conține reguli privitoare la fiecare aspect al comportamentului nostru. Cu toate acestea, ne va fi util să înțelegem punctul de vedere al lui Dumnezeu referitor la sănătatea corpului, sufletului și longevitatea omului, exprimat în cărțile Sfintei Scripturi. Biblia nu pretinde că este o carte de știință. Totuși, scriitorii ei au făcut afirmații exacte, care i-ar putea interesa pe oamenii de știință.

Fără îndoială, Biblia ne încurajează să avem grijă de corpul nostru și să luăm măsuri rezonabile pentru a ne ocroti sănătatea. Pe parcursul cercetării, ne vom folosi de har și înțelepciune pentru a ne întoarce la principiile de bază care ne

încurajează să adoptăm învățămintele cărților Sfintei Scripturi, care guvernează sănătatea corpului, sufletului și longevitatea omului, un stil de viață care ne permite să ne bucurăm de hrană și de mișcare. Mai mult decât atât, regimul ne armonizează, ghidându-ne să postim și să ne înfrânăm, legând grija noastră de sănătate de ceva mult mai mare.

Prin demersul științific prezentat mi-am propus să găsesc răspunsul la întrebări în cărțile Sfintei Scripturi, care guvernează sănătatea corpului, sufletului și longevitatea omului, problema cu care se confruntă societatea modernă la moment, de aceea ne-am bazat pe o metodologie de studiu specifică domeniului de cercetare. Pe baza temei propusă de noi, am abordat lucrarea într-o notă pertinentă, bazându-ne pe surse informaționale dense și pe concluzii ferme.

S-a constatat că citirea consecventă a unor texte biblice îmbunătățește climatul psihic, făcându-l favorabil restabilirii sănătății. Care este dorința lui Dumnezeu pentru noi? Este scris în Biblie: Facerea, Cap. 9, 1. Și a binecuvântat Dumnezeu pe Noe și pe fiii lui și le-a zis: „Nașteți și vă înmulțiți și umpleți pământul și-l stăpâniți!”. Ce trebuie să fac pentru a fi sănătos? Este scris în Biblie: „Trupurile noastre sunt atât de importante încât Domnul le-a numit temple ale lui Dumnezeu”, Cap. 29. Corinteni 3: 16–17; 6:19–20.

Stresul din afara noastră nu trebuie să ne producă stres în interiorul nostru... Este scris în Biblie: Pildele lui Solomon, Cap. 17, 22: „O inimă veselă este un leac minunat, pe când un duh fără curaj usucă oasele”.

În ce condiții a fost promisă sănătatea pentru poporul lui Dumnezeu? Este scris în Biblie: „Și a făcut Dumnezeu pe om după chipul Sau după chipul lui Dumnezeu l-a făcut; a făcut bărbat și femeie”, vezi Biblia. (Cap. 1 Facerea 1-2: 27) Dumnezeu i-a stabilit omului atât legi fizice, care guvernează organismul uman cât și a căror nerespectare produce: boală, suferință și moartea prematură, cât și legi morale. Cele zece porunci, care se rezumă la: să-L iubim pe Dumnezeu din toată inima noastră, cu tot cugetul nostru și cu toată ființa noastră și să ne iubim aproapele ca pe noi înșine, vezi Biblia (Cap. 20 Ieșirea 19-20, 20-21: 1-26).

Alimentarea corectă. Deprinderea de a consuma mai multă hrană decât este necesar rezultă dintr-o educație familială defectuoasă, considerându-se normală alimentația fără restricție. Dacă unul dintre părinți este obez, există probabilitatea de 50% că și copilul să devină obez, iar dacă ambii părinți sunt supraponderali, această probabilitatea crește la 80%⁵.

De ce trebuie să ne controlăm obiceiurile noastre în ceea ce privește alimentarea corectă? Este scris în Biblie: „Alimentația creștinului se cuvine să fie

⁵ Cf. <https://ziarullumina.ro/societate/sanatate/alimentatia-corecta-primul-pas-catre-o-viata-lungasi-sanatoasa-41256.html>.

una simplă, sănătoasă, chibzuită, cu evitarea lăcomiei de mâncare și de băutură și cu respectarea zilelor de post. Creștinul este convins că viața este mai mult decât hrana, precum spune Iisus Hristos, și că omul se hrănește nu numai cu pâine ci cu tot cuvântul care iese din gura lui Dumnezeu (Matei 4, 4). El va căuta la împărăția lui Dumnezeu, inclusiv prin munca pentru asigurarea celor trebuincioase vieții, iar mâncarea și băutura îi vor fi date pe deasupra, așa după cum spune Mântuitorul: „De aceea zic vouă: Nu vă îngrijiți pentru sufletul vostru ce veți mânca, nici pentru trupul vostru cu ce vă veți îmbrăca; au nu este sufletul mai mult decât hrana și trupul decât îmbrăcămintea? Priviți la păsările cerului, că nu seamănă, nici nu seceră, nici nu adună în jitnițe, și Tatăl vostru Cel ceresc le hrănește. Oare nu sunteți voi cu mult mai presus decât ele?” (Matei 6, 25-26)⁶.

Când l-a creat pe om, apoi a zis Dumnezeu: „Iată, vă dau toată iarba care face sămânță de pe toată fața pământului și tot pomul ce are rod cu sămânță în el. Acestea vor fi hrana voastră. Iar tuturor fiarelor pământului și tuturor păsărilor cerului și tuturor vietăților ce se mișcă pe pământ, care au în ele suflare de viață, le dau toată iarba verde spre hrană”. Și a fost așa, vezi Biblia (Cap. 1 Facerea 1-2: 29, 30).

Care este rezultatul îmbuibării cu hrană și băutură? Este scris în Biblie: „Oamenii care au trăit înainte de potop, au mâncat carne fără ca Dumnezeu să le dea voie. Consumul de carne provoacă la om instinctele animalice și inhibă puterea de stăpânire de sine, controlul voinței și al conștiinței luminate de Duhul Sfânt, capacitatea de a se cunoaște pe sine, a înțelege voia lui Dumnezeu și motivul pentru care ne-a creat: acela de a-l da slavă prin ascultare voioasă și slujire neegoistă a semenilor noștri. Datorită consumului de carne, oamenii au devenit foarte josnici, desfrânați și violenți. Dumnezeu nu a putut să-i mai rabde, după care a rostit al treilea blestem asupra pământului și i-a nimicit prin potop. Și a zis Domnul: „Pierde-voi de pe fața pământului pe omul pe care l-am făcut! De la om până la dobitoc și de la târătoare până la păsările cerului, tot voi pierde, căci îmi pare rău că le-am făcut”, vezi Biblia (Cap. 6 Facerea 6-7: 7). Nu l-a cruțat decât pe Noe. Iată viața lui Noe: „Noe era om drept și neprihănit între oamenii timpului său și mergea pe calea Domnului”, vezi Biblia (Cap. 6 Facerea 6-7:). După aceea a zis Domnul Dumnezeu lui Noe: „Intră în corabie, tu și toată casa ta, căci în neamul acesta numai pe tine te-am văzut drept înaintea Mea”, vezi Biblia (Cap. 7 Facerea 6-7: 1).

După potop, când vegetația nu era încă refăcută și ca să scurteze viața păcătoasă, Dumnezeu a permis oamenilor să mănânce din carnea animalelor curate (vezi Leviticul - cartea a treia a lui Moise, cap. 11), dar fără grăsime și sânge. „Este lege veșnică și pentru toți urmașii voștri din toate așezările voastre, ca toată grăsimea și tot sângele să nu-l mâncați” (vezi Leviticul - cartea a treia a lui Moise, 3: 17). Nu aveau voie să mănânce animale sugrumate, moarte de boală sau sfâșiate

⁶ Vezi <https://ro.orthodoxwiki.org/Alimenta%C8%9Bia>.

de fiare. Dumnezeu le-a interzis să mănânce viețuitoarele necurate: iepurele, porcul, lebăda, pelicanul, barza, târătoarele etc. Aceasta a fost o soluție temporară, pentru că Dumnezeu i-a avertizat asupra efectelor nocive ale consumului de carne.

Una din scrierile Biblice, consemnează faptul că a fost contrar planului lui Dumnezeu ca animalele să fie ucise pentru a fi mâncate. După ce Adam și Eva au păcătuit prin neascultare de porunca lui Dumnezeu și prin încrederea arătată șarpelui, „Iar lui Adam i-a zis: Pentru că ai ascultat vorba femeii tale și ai mâncat din pomul care ți-am poruncit să nu mănânci, blestemat va fi pământul pentru tine! Cu osteneală să te hrănești din el în toate zilele vieții tale!”, vezi Biblia (Cap. 3 Facerea 3-4: 17).

Dumnezeu a rostit primul blestem asupra pământului „Spini și pălămidă îți va rodi el și te vei hrăni cu iarba câmpului!”, vezi Biblia (Cap. 3 Facerea 3-4: 18). Al doilea blestem asupra pământului Dumnezeu l-a rostit după ce Cain l-a ucis pe fratele său Abel, pentru că faptele lui Cain erau rele, iar ale fratelui său erau neprihănite”. După aceea Cain a zis către Abel, fratele său: „Să ieșim la câmp!” iar când erau ei în câmpie, Cain s-a aruncat asupra lui Abel, fratele său, și l-a omorât”, vezi Biblia (Cap. 4 Facerea 3-4: 8).

Ce exemplu a lăsat Daniel cu privire la importanța hranei pozitive? Daniel, Cap. 1, 8: „Daniel și-a pus în gând să nu se spurce cu bucatele și vinul regelui și a cerut voie căpeteniei famenilor să nu se pângărească”. Ce a mâncat Daniel? Daniel, Cap. 1, 12: „Încearcă o dată cu servii tăi timp de zece zile și dă-ne să mâncăm bucate din zarzavaturi și să bem apă!”.

La fel, tot pentru motive rituale (cu precizarea că unii înțeleg „legea ceremonială” și ca fiind în același timp și o „lege sanitară”), grăsimea era interzisă din alimentație (Lev, Cap. 7, 2425), deoarece din aceasta se aduceau lui Dumnezeu jertfe mistuite de foc (Lev, Cap. 7. 30).

În privința cărnii este recomandată consumarea animalelor curate, vezi: Deuteronomul - A cincea carte a lui Moise, Cap. 12, 15. Carnea conține hormoni și anticorpii animalului, proteine care devin antigene pentru organismul uman, cauzând: astm, dermatite, eczeme, boli de colagen. Carnea crește aciditatea sucului gastric producând gastrită și ulcer. Carnea este un mediu excelent pentru bacterii: 1 g de grătar de carne de vită conține 1 500 000 de bacterii; 1 g de conservă de carne de vită conține 31 000 000 bacterii; 1 g hamburger conține 75 000 000 de bacterii; 1 g de ficat de porc conține 95 000 000 de bacterii; 1 g de brânză conține 18 000 000 de bacterii. Apa care conține numai 2 bacterii (Escherichia Coli) la 1 ml, este considerată neigienică. După legea Vechiului Testament, alimentația exclude consumul de sânge, căci sângele reprezintă viața („viața a tot trupul este în sânge” Lev 17, 11-14; Deut 12, 23) sau duhul pe care Dumnezeu l-a pus în tot ce are viață (gr. ψυχὴν ζῶσαν), Sângele (animalului) are rolul ritual de a face ispășire pentru sufletele oamenilor (Lev 17.13), pentru că prin vărsarea sângelui jertfei duhul de viață se întoarce la Dumnezeu care l-a dat (Ecclesiast 12, 7) și poartă în fața tronului lui Dumnezeu nedreptatea, după același mecanism ritual

ca sângele lui Abel vărsat de Cain (Facere 4, 10).

Cartea Leviticului rezumă mecanismul jertfei vechi-testamentare prin sângele animalului jertfit astfel: „Pentru că viața („nephesh” - sg.) a tot trupul este în sânge și pe acesta vi l-am dat pentru jertfelnic, ca să vă curățați sufletele („nephesh” - pl.) voastre, că sângele acesta curățește sufletul („nephesh” - sg.).” (Lev. 17, 11). „Duhul de viață” („Nephesh”) al celui care aduce jertfa se identifică simbolic cu „nephesh”-ul animalului sacrificat. O astfel de vărsare de sânge rituală simbolizează întoarcerea vieții la Cel care a dat-o, fiind o recunoaștere a păcatului (care aduce moartea), un act ritual de pocăință. Mai mult, stropirea cu sângele animalului sacrificat într-o mulțime de stropi în sfânta sfintelor în Ziua Ispășirii (Lev 16, 15) simbolizează, prin acest ritual, curățirea mulțimii păcatelor și nelegiuirilor poporului (Lev 16, 16).

Un profet din zilele din urmă ne-a spus că trebuie să ne menținem trupurile sănătoase. El ne-a sfătuit: „Mesele sănătoase, exercițiile fizice regulate și somnul corespunzător sunt necesare pentru a avea un trup sănătos, tot așa cum studiul constant din scripturi și rugăciunea întăresc mintea și spiritul”⁷.

Ce spune Scriptura despre alcool? Este scris în Biblie: Cartea înțelepciunii lui Isus, fiul lui Sirah (Ecclesiasticul), Cap. 19, 2: Vinul și femeile înșeală pe cei înțelepți. 31. Întocmai ca apa pentru viață este pentru om vinul, de-l vei bea cu măsură. 33. Bucuria inimii și veselia sufletului este vinul, când se bea la vreme cu măsură. 34. Amărăciune sufletului este vinul când se bea mult; certuri și căderi face.

Ce efecte reale și defavorabile va avea asupra omului folosirea băuturilor alcoolice? Este scris în Biblie: Osea, Cap. 4, 11. Desfrânarea, vinul și mustul dau curaj inimii. Ioil, Cap. 1, 5. Deșteptați-vă, bețivilor, și plângeți! Și voi, băutorilor de vin, tânguiți-vă pentru vinul cel nou, căci vi s-a luat de la gură. Cartea înțelepciunii lui Isus, fiul lui Sirah (Ecclesiasticul), Cap. 31, 29: La vin nu te face viteaz, că pe mulți i-a pierdut vinul. 30. Cuptorul încearcă oțelul călit; tot așa și vinul, inimile trușilor, care stau gata să se încaiere. 36. La ospățul vinului să nu mustri pe aproapele tău și să nu-l defaimi la veselia lui.

Apa. Apa reprezintă 70% din organismul nostru. În general, fără apă organismul uman poate rezista doar 3 zile! Scăderea cu cca. 4-5% a conținutului de apă din organism, determină scăderea capacității de muncă cu 20-30%, iar o pierdere de 15% poate provoca perturbări grave în organism și chiar moartea. Conform datelor Organizației Mondiale a Sănătății apa conține 13.000 elemente cu potențial toxic, 80% dintre boli transmițându-se prin apă. La nivel global boala diareică se pare că este a 2-a cauză de deces, după bolile cardiovasculare, unele

⁷ Thomas S. Moson, în Conference Report, octombrie 1990, p. 60 sau *Ensign*, noiembrie 1990, p. 46.

studii relevând ca incidența bolii diareice este puternic subestimată⁸.

Leșirea - a doua carte a lui Moise. Acolo a pus Domnul poporului Său rânduiești și porunci și acolo l-a încercat și i-a zis: Cap. 23, 25. Să slujești numai Domnului Dumnezeului tău și El va binecuvânta pâinea ta, vinul tău, apa ta și voi abate bolile de la voi.

Aerul. Aerul uscat conține aproximativ 78 % azot, 21 % oxigen și 1 % argon. În aer există și vapori de apă, reprezentând între 0,1 % și 4 % din troposferă. Aerul mai cald conține de obicei o cantitate mai mare de vapori de apă decât aerul mai rece. Întrucât corpul omenesc funcționează cu oxigen, fiecare din cele 100. 000 de miliarde de celule ale sale are nevoie de un aport continuu și proaspăt de oxigen, altminteri moare⁹.

La nivelul plămânilor, oxigenul este extras din aerul pe care-l respirăm și este trimis la nivelul tuturor țesuturilor, prin intermediul globulelor roșii din sânge. Aerul bogat în ioni negativi se găsește din abundență în jurul lacurilor, în păduri, lângă râuri și căderi de apă, la țărmul mărilor și după o furtună cu ploaie¹⁰. Ieremia, Cap. 2, 24: Asină sălbatică, deprinsă în pustiu, care în aprinderea poftelor ei, soarbe aerul! Cine o va putea împiedica să-și împlinească pofta? Toți cei ce o caută nu se vor osteni, că în luna ei o vor găsi. Când i s-a zis: Cartea înțelepciunii lui Solomon, 3. Când se va stinge, trupul nostru se va face cenușă și duhul se va risipi ca aerul cel ușor. Cap. 7, 3. Și după ce m-am născut, am respirat aerul obștesc și pe pământul obștești pătămări am căzut și eu, și glasul meu dintâi, la fel ca la toată lumea, a fost plânsul meu.

Soarele este steaua aflată în centrul Sistemului nostru Solar. Masa totală a Pământului, a tuturor celorlalte planete, asteroizi, meteoroizi, comete precum și a prafului interplanetar care orbitează în jurul Soarelui, reprezintă abia 0,14% din masa întregului Sistem Solar, în timp ce masa Soarelui reprezintă 99,86%. Energia provenită de la Soare face posibilă întreaga viață de pe Pământ, de exemplu prin fotosinteză, iar prin intermediul căldurii și clima favorabilă. În cadrul discuțiilor dintre cercetători, Soarele este desemnat uneori și prin numele său latin *Sol*, sau grecesc *Helios*. Simbolul său astronomic este un cerc cu un punct în centru: Unele popoare din Antichitate îl considerau ca fiind o planetă¹¹. Cartea lui Iosua Navi. Cap. 10, 13: Și s-a oprit soarele și luna a stat până ce Dumnezeu a făcut izbândă asupra vrăjmașilor lor. Oare nu de aceea se scrie în Cartea Dreptului: „Soarele a stat în

⁸ <https://www.facebook.com/332086340255866/posts/importanta-apei-in-organismul-uman-apa-reprezinta-70-din-organismul-nostru-apa-ar/387339748063858/>.

⁹ <https://www.eea.europa.eu/ro/semnale/semnale-de-mediu-2013/articole/aerul-pe-care-il-respiram>.

¹⁰ <https://www.scientia.ro/biologie/corpul-omenesc/4178-influenta-aerului-asupra-organismului-uman.html>.

¹¹ <https://ro.wikipedia.org/wiki/Soare>.

mijlocul cerului și nu s-a grăbit către asfințit aproape toată ziua”, Cartea lui Iov. Cap. 31, 26. Ori când vedeam soarele în strălucirea lui și luna înaintând cu măreție. Psalmi. Ps. 120, 6. Ziua soarele nu te va arde, nici luna noaptea. Ps. 135, 8. Soarele, spre stăpânirea zilei, că în veac este mila Lui. Ps. 148, 3. Lăudați-L pe El soarele și luna, lăudați-L pe El toate stelele și lumina.

Exercițiul fizic. Studiile arată că, din nefericire, mai mult de 60% dintre adulți nu participă la activități fizice în mod regulat, iar 25% sunt complet sedentari. S-a constatat că în jur de 50% dintre tineri nu participă în mod curent la activități fizice intense¹².

Este destul de ironic faptul că abia la sfârșitul secolului al XX-lea, oamenii de știință au prezentat drept concluzie clară și lipsită de orice îndoială faptul că activitatea fizică și alimentația corectă reprezintă factori esențiali pentru menținerea sănătății. De ce ironic? Fiindcă în urmă cu mai bine de 2000 de ani, Hippocrate, părintele medicinei, ajungea la aceleași concluzii¹³.

În „Vedele”, „cartea sfântă” a hindușilor, cea mai veche dovadă a culturii indiene, datând din mileniul IV a. Chr. și constând dintr-o serie de poeme scrise în limba sanscrită, se fac referiri la exercițiile fizice care trebuiau practicate în vederea atingerii idealurilor religioase și sociale. Alături de aceste forme de activități motrice, mai erau practicate dansurile cu caracter religios. Platon, în lucrările sale „Legile” și „Republica”, a contribuit decisiv la fundamentarea teoretică a acestei concepții. El pune bazele abordării științifice a practicării exercițiilor fizice, înglobând termenilor de gimnastică și alimentație, băile și masajul. De asemenea, el studiază aspecte de fiziologia și psihologia mișcării, ridicând gimnastica la rang de știință. În concepția sa, Platon va accentua faptul că întâi trebuie cultivat spiritul și, apoi, corpul. Un alt mare gânditor al Greciei Antice, Aristotel, în lucrările sale va pleda pentru includerea gimnasticii în educația tinerilor, alături de gramatică, muzică și desen. El atrăgea atenția că lipsa echilibrului între educația fizică și educația intelectuală se repercutează negativ asupra creșterii și dezvoltării copilului. Aristotel recomanda practicarea exercițiilor fizice în mod gradat, ținându-se cont de particularitățile de vârstă.

Deși nu s-a ocupat în mod special de gimnastică, Hipocrat (460-377 a. Chr.), recomanda exerciții fizice și regim alimentar în tratarea unor afecțiuni. Dintre cărțile pe care le-a scris Galen (138-211 a. Chr.), trei (Higieinon logoi, Trasybul, Manual despre jocuri cu mingea) au ca subiect exercițiile fizice. El face aprecieri deosebit de interesante privind relațiile dintre gimnastică și medicină. Gimnastica era considerată a fi un mijloc de menținere a sănătății, deci parte componentă a

¹² <http://ipp.md/wp-content/uploads/2018/11/Raport-participarea-tinerilor.pdf>.

¹³ <https://www.body-art.ro/fitness-ul-mijloc-de-combatere-a-obeizitatii/>.

igieniei, și prin urmare aparținând medicinii. Filostrat (176-249 p. Chr.), în lucrarea sa „De arte gymnastica”, considera că practicarea gimnasticii presupune o strânsă legătură între fiziologie, igienă și pedotribie, fundamentarea realizând-o atât medicina, cât și pedagogia. Un alt medic al secolului al II-lea p. Chr., Antylos continuă perfecționarea sistemului de cunoștințe privind gimnastica terapeutică. Theon din Alexandria, a scris „Enciclopedia gimnasticii” (16 volume) din care astăzi se păstrează doar câteva fragmente. El a realizat o tipologie a exercițiilor fizice în funcție de caracterul lor și de influența asupra organismului, precum și o teorie a masajului. O deosebit de sugestivă concluzie a concepțiilor promovate de antichitatea este sintetizată de poetul latin Juvenal: „Orandum est ut sit, mens sana in corpore sano” (= este de dorit ca o minte sănătoasă să fie într-un corp sănătos). Trecerea în revistă a ideilor promovate în antichitate de medici și filosofi scoate în evidență încercările acestora de a argumenta științific relația dintre exercițiile fizice și alimentație, somn, odihnă¹⁴.

Odihna. Odihna reprezintă o parte importantă a ritmului vieții. Simptomele oboselii cronice sunt: lipsa de putere, creșterea iritabilității, scăderea randamentului și a rezistenței la boli, lipsa de calm și răbdare. Oboseala poate duce la epuizare și depresie.

Iată câteva sfaturi pentru un somn odihnitor: faceți pauze dese în timpul lucrului, pentru a respira adânc, a vă plimba puțin sau a bea un pahar cu apă; Exersați zilnic 30-60 de minute. Acesta vă relaxează, vă reface disponibilul energetic, ajută la îndepărtarea depresiei și combate tensiunea nervoasă: Ecclesiastul. Acest proces e coordonat de creier, care nu se poate odihni: faceți o baie caldă, dar nu fierbinte înainte de culcare, pentru a vă relaxa; numărați binecuvântările pe care Dumnezeu le-a revărsat asupra dumneavoastră și umpleți-vă mintea cu recunoștință și mulțumire¹⁵. Cap. 5, 11: „Dulce este somnul lucrătorului, fie că mănâncă mult, fie că mănâncă puțin, dar belșugul bogatului nu-i dă răgaz să doarmă”. Ieșirea - a doua carte a lui Moise, Cap. 16, 23: „Iar Moise le-a zis: Iată ce a zis Domnul: Mâine e odihnă, odihna cea sfântă în cinstea Domnului; ce trebuie copt coaceți, ce trebuie fiert, fierbeți astăzi, și ce va rămâne, păstrați pe a doua zi!” 25. Apoi a zis Moise: „Mâncăți aceasta astăzi, că astăzi este odihna în cinstea Domnului și nu veți găsi de aceasta astăzi pe câmp. Cap. 20, 10. Iar ziua a șaptea este odihna Domnului Dumnezeului tău: să nu faci în acea zi nici un lucru: nici tu, nici fiul tău, nici fiica ta, nici sluga ta, nici slujnica ta, nici boul tău, nici asinul tău, nici orice dobitoc al tău, nici străinul care rămâne la tine, Cap. 35, 2: șase zile să lucrați, iar ziua a șaptea să fie sfântă pentru voi, zi de odihnă, odihna Domnului;

¹⁴ <http://www.usefs.md/pdf/cursuri%20electronice/teoria%20si%20metodica%20culturii%20fizice.pdf>.

¹⁵ <https://www.slideshare.net/SimonaPanaitescu/carte-domnului-despre-sanatate-dicteu-divinprin-j-lorber>.

tot cel ce va lucra în ziua aceea va fi omorât.

Leviticul - cartea a treia a lui Moise, Cap. 23, 3. Șase zile să lucrați, iar ziua a șaptea este ziua odihnei, adunare sfântă a Domnului: nici o muncă să nu faceți; aceasta este odihna Domnului în toate locuințele voastre. 32. Aceasta este pentru voi zi de odihnă; să postiți din seara zilei a noua a lunii; din acea seară până în seara zilei a zecea a lunii să prăznuiți odihna voastră”. Cap. 25, 4: „Iar anul al șaptelea să fie an de odihnă a pământului, odihna Domnului; ogorul tău să nu-l semeni și via ta să n-o tai în anul acela”. Cap. 26, 34. „Atunci pământul se va bucura de odihnele sale în zilele pustiirii lui; când voi veți fi în pământul vrăjmașilor voștri, atunci pământul vostru se va odihni și se va bucura de odihna lui”. 43: „Când pământul va fi părăsit de ei și el se va bucura de odihna lui, golit fiind de ei, și ei vor suferi pentru fărădelegi și pentru că au nesocotit legile Mele și sufletul lor s-a scârbit de așezământul Meu”.

Logivitatea omului. Dumnezeu ne-a dat legile sănătății ca să ne asigure dezvoltarea armonioasă și sănătatea trupului nostru, pe care l-a destinat să fie templul Duhului Său cel Sfânt. Dacă noi nu respectăm aceste legi, prin dedarea la lăcomie și satisfacerea unui apetit pervertit, prin consumarea drogurilor (cafea, alcool, tutun, etc), prin munca peste măsură și neglijarea sfințirii zilei de odihnă, prin sedentarism, lipsa expunerii la aerul curat și lumina soarelui, prin folosirea insuficientă a apei, atât intern, cât și extern, prin necumpătate și neîncredere în dragostea și puterea lui Dumnezeu, atunci trupul nostru va suferi și mintea nu va mai putea înțelege voia lui Dumnezeu pentru a o împlini. Nici Duhul Sfânt nu va putea locui în acești oameni ca să-i călăuzească și să-i apere în vremuri de primejdie.

În urma consumului de carne, înălțimea și durata de viață a oamenilor a scăzut în mod dramatic, de exemplu, despre Iosif se consemnează că a trăit 110 ani. Apoi a locuit Iosif în Egipt, el și frații lui și toată casa tatălui său. Și a trăit Iosif o sută zece ani, vezi Biblia (Cap. 50 Facerea 50: 22). Dumnezeu l-a înzestrat pe om cu o forță vitală deosebit de mare. Adam și primele generații de oameni au trăit peste 900 de ani!

Conform scrierilor biblice, Longevitatea omului poate fi diferită dacă sunt respectate legile Sfintei Scripturi și ca dovadă fiind neamurile patriarhilor de la Adam până la Noie, vezi Biblia (Cap. 5 Facerea 4-5: 3-32).

Rezultatul final al cercetării noastre se oglindește în cuvintele Sfântului Apostol Pavel: „Nu vă lăsați furați de învățăturile străine cele de multe feluri” (Evrei 13,9), ci „Bucurați-vă pururea. Rugați-vă neîncetat. Dați mulțumire pentru toate, căci aceasta este voia lui Dumnezeu, întru Hristos Iisus, pentru voi. Duhul să nu-l stingeți. Proorociile să nu le disprețuiți. Toate să le încercați; țineți ce este bine; Feriți-vă de orice înfățișare a răului” (I Tesaloniceni 5, 16-22).

Astăzi, este important să oferim următoarele precizări: informațiile

prezentate în acest studiu nu reprezintă nimic concurențial ci doar complementar, oferind răspunsuri bazate pe studiile biblice, sper și mă rog ca informațiile să vă fie utile în viață și să vă ajute să vă puteți guverna sănătatea corpului, sufletului și longevitatea omului, bazat pe credință.

Într-o lume derutată și înstrăinată, „BIBLIA” oferă o perspectivă creștină asupra subiectelor de actualitate și promovează adevăratele valori în societate. Prin tonul cald și optimist al scrierilor și pentru dragostea pentru oameni, „BIBLIA” este alături de toți cei care au nevoie de speranță, dar și de cei care au găsit-o și doresc să o împărtășească și altora.

Vă invităm să citiți „BIBLIA” ca să descoperiți pasiunea pentru învățămintele biblice care guvernează sănătatea corpului, sufletului și longevitatea omului.

Astfel, putem consemna cu titlul de concluzii generale, limite și perspective ale cercetării noastre, tendința societății contemporane de privatizare a normelor morale și canonice, precum și atitudinea opresivă a acesteia în vederea progresului spiritual al tinerilor; aceștia au fost, de fapt, determinanții pentru care am început periplul științific de față.