

۸ گام شگفت‌انگیز برای سلامتی – برنامه NEW START

N = (Nutrition)

تغذیه

آیا می‌خواهید بدنی نیرومند و ذهنی روشن داشته باشید؟
آیا می‌خواهید احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی، سرطان و دیابت را کاهش دهید؟
بخورید از بهترین غذاهایی که خداوند آفرید و توصیه کرد: **میوه‌ها، غلات کامل، سبزیجات، دانه‌ها و مغزها** (پیدایش ۳:۱۸؛ ۱:۲۹؛ ۳:۱۸).
از **گوشت، شکر و چربی‌ها** کمتر یا حتی هیچ نخورید.

E = (Exercise)

ورزش

هر روز **۳۰ دقیقه پیاده‌روی کنید** تا خطر سکته قلبی یا مغزی را کاهش دهید.
ورزش منظم، احتمال ابتلا به **سرطان پروستات، سرطان سینه و دیابت** را تا حد زیادی پایین می‌آورد.
ورزش همچنین به شما کمک می‌کند تا با **استرس و افسردگی** بهتر کنار بیایید.
خدا بدن ما را برای فعالیت و جنب‌وجوش آفرید (پیدایش ۲:۱۵؛ ۳:۱۷؛ ۱۹).

W = (Water)

آب

هر روز **۸ تا ۱۲ لیوان آب** بنوشید تا سموم بدن‌تان دفع شود و از بیماری‌ها، سردرد و خستگی جلوگیری گردد.
خدا آب را آفرید تا ما را از درون و بیرون پاک کند (ایوب ۳۹-۲۷؛ ۳۶).
برای سلامتی بهتر، از نوشیدنی‌های **شیرین و کافئین‌دار** پرهیز کنید.

S = (Sunshine)

نورخورشید

هر روز حدود **۳۰ دقیقه از نور آفتاب** لذت ببرید تا بدن‌تان ویتامین D کافی تولید کند؛
این ویتامین به کاهش **فشار خون بالا** کمک می‌کند.
نور خورشید باعث می‌شود **استخوان‌های قوی‌تر** بسازید، **خواب بهتری** داشته باشید و در برابر **سرماخوردگی و آنفولانزا** مقاوم‌تر شوید.
در آفتابی که خدا برایتان آفرید، غوطه‌ور شوید (پیدایش ۴-۳؛ ۱۰؛ ۱۹-۱۴).

T = (Temperance)

خویشتنداری

سیگار هر سال بیش از **۸ میلیون نفر** را به کام مرگ می‌برد.
الکل بیش از **۳ میلیون نفر** را می‌کشد.
خداوند به روشنی هشدار داده است که برای داشتن زندگی سالم‌تر و شادتر، از **الکل، تنباکو و مواد مخدر** دوری کنید
(امثال ۳۵-۲۹؛ ۲۳).

A = (Air)

هوا

خدا به ما **هوای تازه** برای تنفس بخشید، اما ما آن را آلوده کردیم.
اغلب به **طبیعت و پارک‌ها** بروید. برای خانه‌تان **گیاهان طبیعی** بخرید.
برای سلامت جسمی و ذهنی بهتر، **نفس‌های عمیق** بکشید (اعمال رسولان ۱۷:۲۵).

R = (Rest)

استراحت

هر شب **۷ تا ۹ ساعت** بخوابید – و اگر در سن رشد هستید، بیشتر.
استراحت کافی به شما کمک می‌کند **سالم‌تر، آرام‌تر و هوشیارتر** باشید.
هفته‌ای **یک روز استراحت کنید** همان‌گونه که خدا در **روز هفتم پس از آفرینش جهان** استراحت کرد
(پیدایش ۲۲-۲۱؛ ۲-۱؛ ۳).

T = (Trust in God)

اعتماد به خدا

برای نگرانی‌ها و استرس‌های خود به **خدا دعا کنید** و سپس به **او اعتماد کنید** تا مشکلات را برطرف کند.
با این کار عمر طولانی‌تر، بیماری کمتر و شادی بیشتری خواهید داشت
(امثال ۱۱-۱۰؛ ۹؛ ۱۷:۲۲).

اگر به دقت به صدای یهوه خدای خود گوش فرا دهی و آنچه را در نظر او درست است انجام دهی و به فرمان‌هایش توجه کنی و همه فرایضش را نگاه داری، «
من هیچ یک از بیماری‌هایی را که بر مصریان آوردم بر تو نخواهم آورد، زیرا من یهوه هستم که تو را شفا می‌دهم
(خروج ۲۶:۱۵)

برای اطلاعات بیشتر به سایت mlml.org/farsi-dari-persian مراجعه کنید