



# ДЕКАЛОГЪТ НА ДОБРОТО ЗДРАВЕ

10. „Господ е, Който прощава всичките ти беззакония, изцелява всичките ти болести.“ (Псалм 103:3)

\* \* \*

Скъпи приятели, това са прости съвети, които, ако ги прилагате във вашето ежедневие, ще помогнат за подобряване на здравето ви. Ако бихте искали да научите повече на тази тема, ние сме на Ваше разположение. За повече информация свържете се с нас на адрес:

1000 гр. София Пощ. кутия 1202  
GSM 0878 514810

---

ЦАСДРД  
ул. Св. св. Кирил и Методий № 74  
1000 гр. София

Име: .....  
Фамилия: .....  
Ул. ....  
Код: ..... Г. (с) .....  
Област: .....

Изрежете този талон и го изпратите в запечатан плик на  
адрес:

ЦАСДРД  
Пощ. кутия 1202 1000 гр. София

Здравето е най-ценното нещо, което човек може да притежава в живота. Човек, когато има добро здраве, тогава може да успее в живота.

## КАК ДА СЪХРАНИМ И ПОДОБРИМ НАШЕТО ЗДРАВЕ?

Това не е трудно да се постигне, ако не забравяме, че физическите и психическите изисквания на тялото трябва да са в хармония.

Ето десет лесни съвети, които ще ви помогнат да подобрите здравето си:

### ПРАВИЛА ЗА ДОБРО ЗДРАВЕ

1. Дишане на чист въздух.
2. Където живеете, не замърсявайте дробовете си с цигарен дим и други подобни.
3. Пийте вода, плодов сок или билков чай, въздържайте се напълно от алкохол, от чай, съдържащ кофеин, и други нездравословни напитки.

4. Тялото се нуждае от движение, за да функционира добре, също и от почивка и от най-малко седем или осем часа сън в деннонощното. Съботата е отредена от Бог за почивка от физическото и умственото напрежение на ежедневието, за покой на духа.

5. Необходимо е да поддържахме чисти тялото си и средата, в която живеем, за да се премахнат всички вредни елементи, които се натрупват.

6. Трябва да се осигури адекватна защита на тялото, като се избягва облекло и обувки, които деформират тялото.

7. Запомнете, че за да сте здрави, трябва да предотвратявате всякакви психически натоварвания, литературни четения, разговори или вълнуващи мисли, които са пропити с неприличие и насилие.

8. Имайте в предвид, че „веселото сърце е благотворно лекарство, а унилият дух изсушава костите“. Господ е източник на живот (Притчи 17:22; 14:27)

9. Имайте чиста съвест „да обичате Бога с цялото си сърце и ближния си както себе си.“

(Попълнете, изрежете и изпратете в запечатан плик)

### КАК ДА НАУЧИТЕ ПОВЕЧЕ

Прочетете внимателно тази листовка и ако искате да получите безплатно и без каквито и да е ангажименти от Ваша страна, отбележете с кръстче какво желаете да ви изпратим, изрежете този талон и изпратете на нашия адрес в запечатан плик.

- ☐ Ако искате да получите допълнителен материал, във връзка с темата, която се разглежда в тази дилпънка.
- ☐ Ако искате да се свържем с Вас за по-нататъшно разяснение (лична среща)
- ☐ Ако искате да се запишете за задочен безплатен, кореспондентски библийски курс без всякакви ангажименти.