

Nutrition
Exercise
Water
Sunshine
Temperance
Air
Rest
Trust in God

100306

Gör inte dag till natt

***Hur länge skall du ligga, du late? När skall du stiga upp från din sömn?
Ords. 6:9***

Hälsa är en stor skatt. Det är den värdefullaste skatt som dödliga kan ha. Rikedom, ära eller utbildning är dyrköpta om det sker på bekostnad av hälsans kraft. Ingen av dessa förvärvade fördelar kan ge lycka om hälsan saknas. Det är en förskräcklig synd att missbruka den hälsa som Gud gett oss, för varje missbruk av hälsan försvagar oss inför livet och gör oss till förlorare.

Det är en vanlig vana, att vända dag till natt och natt till dag. Många ungdomar sover gott på morgonen, när de borde vara uppe med fåglarna och vakna när hela naturen vaknat. Låt ungdomarna praktisera regelbundna tider när det gäller att lägga sig och att gå upp, ... Låt dem fatta ett beslut i sina hjärtan att underkasta sig diciplin och praktisera ordentliga regler. Gud är ordningens Gud, och det är ungdomarnas plikt att tillämpa strikta regler, får sådana vanor kommer att vara till deras fördel.

Eftersom processen att bygga upp kroppen äger rum under de första timmarnas sömn är det viktigt, särskilt för ungdomar, att sömnen är regelbunden och riklig.

De flesta nöjeslystna människor går på populära nattliga tillställningar, och spenderar de timmar som Gud har gett dem för stilla vila och sömn för att stärka kroppen, på upphetsande nöjen ... De berövar kinderna hälsans färg, och använder sen smink för att dölja bristen.

Skulle det inte därför vara bättre att bryta denna vana, att vända natt till dag och morgonens friska timmar till natt? Om ungdomarna skulle skapa regelbundna och ordentliga vanor skulle deras hälsa, humör, minne och sinnelag förbättras.