

## مقدمة

الحياة هبة من الله. لقد أعطيت لنا أجسادنا لنستخدمها في خدمة الله، وهي رغبته في أن نعتني بها ونعتز بها. لقد وهبنا قدرات جسدية وعقلية. إن دوافعنا وعواطفنا لها أساسها في الجسد، وبالتالي، لا يجب عليك أن تفعل أي شيء لتشويه هذه الملكية الممنوحة لك كأمانة. يجب أن نحفظ أجسادنا في أفضل الظروف الجسدية الممكنة، وتحت أعظم التأثيرات الروحية، حتى تتمكن من الاستفادة القصوى من مواهبنا (1كو 4: 1، CS، 13) "أين يبدأ الاقتباس المباشر؟ - من الضروري وضع معنى "CS" في بداية العمل، وكذلك "CBV" مع ملاحظة الملاحظة أدناه

إن واجبنا الأول تجاه الله وتجاه إخواننا من بني البشر هو تطوير الذات. يجب تنمية كل ملكة وهبنا إياها الخالق إلى أعلى درجة من الكمال، حتى تتمكن من تحقيق أكبر قدر ممكن من الخير لنا. ولذلك فإن الوقت الذي يقضيه في إنشاء الصحة والحفاظ عليها هو وقت جيد. لا يمكننا أن نسمح لأنفسنا بالتقليل أو إبطال أي وظيفة للجسم أو العقل. ومن المؤكد أننا عندما نفعل هذا يجب أن نعاني من العواقب.

كل إنسان لديه الفرصة، إلى حد ما، ليصبح ما يختاره. بركات هذه الحياة، وكذلك بركات الحالة الخالدة، في متناول يدك. يمكنه بناء شخصية ذات قيمة دائمة، واكتساب طاقة جديدة في كل خطوة. وقد ينمو يوميًا في المعرفة والحكمة، مدرِّكًا للمتعمق الجديدة مع تقدمه، مضيِّقًا فضيلة إلى فضيلة، ونعمة إلى نعمة. سوف تتطور قدراتك عن طريق الاستخدام؛ كلما اكتسب حكمة أكبر، زادت قدرته على الاكتساب. وهكذا سوف يتطور ذكائك ومعرفتك وفضيلتك بقوة أكبر وتناسق أكثر كمالًا.

ومن ناحية أخرى، قد يترك قواه مخدرة بسبب عدم استخدامها أو بسبب انحرافها بسبب العادات السيئة أو عدم ضبط النفس أو النشاط الأخلاقي والديني. ثم يؤدي طريقك إلى الأسفل؛ فهو مخالف لشريعة الله وقوانين الصحة. تسيطر عليه الشهية. يسحبه بعيدًا عن المنحدر، من الأسهل عليك أن تسمح لقوى الشر، النشطة دائمًا، بجرك إلى الوراء، بدلاً من محاربتها والمضي قدمًا. ويتبع ذلك التبدد والمرض والموت. هذه هي قصة العديد من الأرواح التي كان من الممكن أن تكون مفيدة لقضية الله والإنسانية.

إن البحث عن الصحة المثالية يجب أن يكون يوميًا، كما أن البحث عن الله كل يوم. يجب أن تسيّر القداسة والحياة الصحية جنبًا إلى جنب. "الجسد هو العامل الوحيد الذي من خلاله يتطور العقل والروح لبناء الشخصية. ومن هنا يوجه الخصم إغرائه نحو إضعاف وتدهور القدرات الجسدية. نجاحك في هذه المرحلة مهم في التسليم

الجسم كله إلى الشر. إن ميول طبيعتنا الجسدية، ما لم تكن تحت سيطرة قوة عليا، فمن المؤكد أنها ستؤدي إلى الخراب والموت. علم العيش الصالح، ص. 130.

إذا لجأنا إلى كلمة الله في الساعات الأولى من اليوم، فإن هذا سوف ينتج الصحة لبقية اليوم. كلما اقتربنا من المسيح، كلما زاد اهتمامنا بالعناية بأجسادنا واستخدام العلاجات الحقيقية التي أشار إليها الخالق.

## قبعة. 1 ابدأ اليوم في حضرة الله

يجب أن تكون الشركة مع الله أول عمل في اليوم، اذهب أمام الرب وقل له: «رفعت إليك يدي. تشتاق إليك نفسي كالأرض العطشى. أسمعني في الصباح نعمتك فإني عليك توكلت. أرني الطريق الذي يجب أن أسير فيه، لأنني إليك أرفع نفسي. نجني يا رب من أعدائي. لأنني إليك احتمت. علمني أن أعمل مشيئتك، لأنك أنت إلهي، روحك الصالح يهديني إلى الأرض السهلة" (مزمو 8: 6، 143)

10).

بعد الشركة مع الله سوف تتقوى وتذهب إلى العمل أو أي نشاط آخر في حضرة الرب. محبته سوف تصيبك بالعدوى، "إن المحبة التي نشرها المسيح في كل الوجود هي

قوة حيوية. كل عضو حيوي -الدماغ، القلب، الأعصاب -يلمسه الحب، ويمنح الشفاء. ومن خلاله تستيقظ أعلى طاقات الكائنات على النشاط. يحرر الروح من الذنب والألم والقلق والرعاية التي تستهلك قوى الحياة. تأتي معها الصفاء ورباطة الجأش. إنه يزرع في النفس فرحًا لا يمكن لأي شيء دنيوي أن يدمره -فرح ينقل الصحة والحياة. علم العيش الصالح، ص. 115.

### قبة. 2 الإغراء من خلال الشهية

ومن أقوى الإغراءات التي يواجهها الإنسان ما يتعلق بالشهية. في البدء خلق الله الإنسان مستقيمًا. لقد تم خلقه بتوازن عقلي مثالي، حيث تم تطوير حجم وقوة جميع أعضائه بشكل كامل ومتناغم. ولكن من خلال إغواء العدو الماكر، تم تجاهل تحريم الله، ومارست قوانين الطبيعة عقوبتها الكاملة.

سمح لآدم وحواء أن يأكلا من جميع الأشجار الموجودة في منزلهما العدني باستثناء شجرة واحدة. قال الرب للزوجين القديسين: يوم تأكلان من شجرة معرفة الخير والشر، موتا تموتا. لقد خدعت الحية حواء وجعلتها تعتقد أن الله لن يفعل ما قاله. أكلت، وظنت أنها شعرت بحياة جديدة وأكثر سمواً، فأخذت الثمرة إلى زوجها.

وكانت الحية قد قالت إنها لن تموت، ولم تشعر بأي آثار سلبية عند تناول الثمرة، ولا شيء يمكن تفسيره على أنه يشير إلى الموت، بل على العكس من ذلك، إحساس لطيف، تخيلته مشابهًا لما تشعر به الملائكة. لقد شهدوا. لقد تمردت تجربته على وصية يهوه الإيجابية؛ لكن آدم وافق على أن يغويها.

بهذه الطريقة، حتى في العالم الديني غالبًا ما نلاحظ ذلك. لقد تم انتهاك مراسيم الله الصريحة؛ "بما أن الدينونة لا تجرى سريعًا على العمل الرديء، لذلك فإن قلوب بني البشر مستعدة تمامًا لفعل الشر" (جامعة. 8: 11) في مواجهة المبادئ الإلهية الأكثر إيجابية، يتبع الرجال والنساء ميولهم الخاصة، ثم يجرؤون على الصلاة من أجل هذا الأمر، لإقناع الله بالاعتراف بأنهم يسيرون ضد إرادته المعلنة. ويأتي الشيطان إلى جانب هؤلاء الناس، تمامًا كما فعل مع حواء في عدن، ويثير إعجابهم. إنهم ينغمسون في التطوير العقلي، ويعتبرونها تجربة رائعة أعطاهم إياها الرب. لكن التجربة الحقيقية يجب أن تكون منسجمة مع القوانين الطبيعية والإلهية؛ فالخبرة الباطلة تتمرد على شرائع الحياة ومبادئ يهوه.

الشهية وما قبل الطوفان -منذ أن استسلمت البشرية للشهية لأول مرة، زادت الإنسانية بشكل متزايد من تسامحها تجاه نفسها، حتى أنه تم التضحية بالصحة على مذبح الشهية. كان سكان العالم ما قبل الطوفان مسرفين في الأكل والشرب. لقد أكلوا اللحم، مع أن الله لم يسمح بعد للإنسان أن يأكل طعامًا حيوانيًا. لقد أكلوا وشربوا حتى لم تعد شهيتهم الفاسدة تعرف حدودًا، وأصبحوا فاسدين جدًا لدرجة أن الله لم يعد قادرًا على احتمالهم. امتلأ كأس إثمهم، فطهر الأرض من دنسها الأخلاقي بالطوفان.

الإسراف بعد الطوفان -عندما تكاثرت الناس على الأرض بعد الطوفان، نسوا الله مرة أخرى، وأفسدوا طرقهم أمامه، وتزايد الإسراف في كل أشكاله، حتى أصبح العالم كله تقريبًا تحت تأثيره. لقد مُحيت مدن بأكملها من على وجه الأرض بسبب الجرائم المهيئة والإثم المقزز الذي جعلها وصمة عار في مجال الأعمال الممتعة التي خلقها الله. إن إشباع الشهوة غير الطبيعية أدى إلى الخطايا التي أدت إلى تدمير سدوم وعمورة. يعزو الله سقوط بابل إلى شرهم وسكرهم. وكان الانغماس في الشهوات والأهواء أساس كل خطاياهم.

اختبار عيسو -كانت لدى عيسو رغبة قوية وخاصة في نوع معين من الطعام، وكان معتادًا على إرضاء نفسه لدرجة أنه لم يشعر بالحاجة إلى تجنب هذا الطبق المغربي والمشتهي. لقد فكر في الأمر، ولم يبذل أي جهد خاص لكبح الشهية، حتى تغلبت قوة الشهية على كل الاعتبارات الأخرى، وسيطرت عليها.

أو متخيلاً أنه سيتعرض لخسارة كبيرة، وحتى الموت، إذا لم يحصل على هذا الطبق بالذات. وكلما فكر في الأمر، اشتدت رغبته، حتى فقد حقه البوري، الذي كان شيئاً مقدساً، قيمته وقدسيته عنده. وكان يتباهى بأنه يستطيع التصرف في حقه الطبيعي واكتسابه مرة أخرى متى شاء؛ ولكن عندما حاول استعادتها، حتى بتضحيات كبيرة، لم يتمكن من ذلك. ثم ندم بمرارة على حماقته وحماقته وجنونه، لكن كل ذلك كان عبثاً. لقد احتقر البركة فنزعها الرب منه إلى الأبد.

اشتهى إسرائيل قدور مصر -عندما أخرج إله إسرائيل شعبه من مصر، حرمهم من الطعام الجسدي إلى حد كبير، لكنه أعطاهم الخبز من السماء والماء من الصخر الصلب. ولم يكونوا راضين عن هذا. وكرهوا الطعام المقدم لهم وأرادوا العودة إلى مصر حيث يجلسون عند قدور اللحم. إنهم يفضلون تحمل العبودية، وحتى الموت، على الحرمان من اللحم. أشبع الله رغبتهم بإعطائهم اللحم وتركهم يأكلونه حتى تسببت شرهتهم في وباء مات بسببه كثيرون.

ويمكن الاستشهاد بالمثل تلو الآخر لتوضيح آثار إشباع الشهية. بالنسبة لابننا الأولين، بدا الأمر بسيطاً أن نخالف وصية الله في هذا الفعل الوحيد -أكل ثمر شجرة جميلة للنظر وممتعة للذوق -لكنه حطم أمانتهم لله وفتح أبواب الطوفان. بالذنب وسوء الحظ الذي غمر العالم.

سلس البول والجريمة -تزايدت الجريمة والمرض مع كل جيل متعاقب. إن الإسراف في الأكل والشرب، والانغماس في الأهواء الدنيئة، قد أضعف قدرات الإنسان النبيلة. فالعقل، بدلاً من أن يكون هو المهيمن، أصبح عبداً للشهية إلى حد يندب بالخطر. لقد تم إشباع الرغبة المتزايدة في تناول طعام كبير جداً، حتى أصبح من المألوف حشو المعدة بكل طعام شهوي ممكن.

وخاصة في أعياد المتعة، يتم إشباع الشهية مع القليل من ضبط النفس. يتم تقديم وجبات غداء وعشاء متأخرة غنية، تتكون من أطعمة متبلبة للغاية، مع الصلصات الحارة والكعك والفطائر والآيس كريم والشاي والقهوة وما إلى ذلك. لا عجب أن الناس، في ظل هذا النظام، أصبحوا وجوههم شاحبة ويعانون من عذاب لا يوصف مع عسر الهضم. سوف تحتج الطبيعة على كل انتهاك لقوانين الحياة. إنها تتحمل الإساءة لأطول فترة ممكنة؛ ولكن في النهاية يأتي القصاص ويقع على القدرات الجسدية والعقلية. ولا ينتهي الأمر بالمخالف؛ وتظهر آثار تسامحه في نسله، وينتقل الشر من جيل إلى جيل.

### قبة. 13 الأسرة والصحة

يحتاج الشباب إلى ضبط النفس -فشاباب اليوم مؤشر أكيد لمستقبل المجتمع؛ ورؤية هذا الشباب، ماذا يمكن أن نتوقع للمستقبل؟ معظمهم من محبي المرح ويكرهون العمل. إنهم يفتقرون إلى الشجاعة الأخلاقية لإنكار أنفسهم والاستجابة لمتطلبات الواجب. لديهم القليل من ضبط النفس ويصبحون مضطربين وغاضبين عند أدنى فرصة. كثيرون في كل عصر أو مرحلة من مراحل الحياة ليس لديهم مبدأ أو ضمير؛ وبعاداتهم وكسلهم وتبلدهم يستسلمون للرزائل والمجتمع الفاسد، حتى يصبح عالمنا سديمًا ثانية. ولو كانت الشهوات والعواطف تحت سيطرة العقل والدين، لكان المجتمع قد قدم جانبًا مختلفًا تمامًا. لم تكن خطة الله أبدًا أن توجد الحالة المؤسفة الحالية؛ إنه موجود نتيجة الانتهاك الوحشي لقوانين الطبيعة.

إلى حد كبير، تتشكل الشخصية في السنوات الأولى. إن العادات التي نشأت بعد ذلك لها تأثير أكبر من أي موهبة طبيعية في جعل الناس عمالقة أو أقزامًا في الفكر؛ لأن أفضل المواهب قد تتشوه أو تضعف بسبب العادات الخاطئة. كلما كان الشخص يكتسب عادات ضارة في وقت مبكر من حياته، كلما كان أكثر ثباتًا في احتجاز ضحيته في العبودية، وكلما زاد يقينه بأنه سيخفض مستوى الروحانية. ومن ناحية أخرى، إذا

إن العادات الصحيحة والفاضلة تتشكل في مرحلة الشباب، وهي تحدد بشكل عام اتجاه صاحبها عبر الوجود. وسوف يتبين، في معظم الحالات، أن أولئك الذين في السنوات اللاحقة يتقون الله ويكرمون الحق، تعلموا هذا الدرس قبل أن يكون هناك وقت للعالم ليطلع صورة الخطية على النفس. أولئك الذين هم في سن النضج عادة ما يكونون غير حساسين للانطباعات الجديدة مثل الصخور الصلبة؛ ومع ذلك، فإن الشباب قابل للتأثر. إنه الوقت المناسب لاكتساب المعرفة للممارسة اليومية طوال الحياة؛ فمن الممكن بسهولة تشكيل شخصية مستقيمة. إنه الوقت المناسب لتكوين عادات جيدة واكتساب قوة ضبط النفس والحفاظ عليها. الشباب هو موسم الزرع، والبذور المزروعة تحدد الحصاد، سواء في هذه الحياة أو في الحياة القادمة.

مسؤولية الوالدين: ينبغي للوالدين أن يجعلوا من اهتمامهما الأول التحلي بالحكمة في التعامل السليم مع أبنائهما، حتى يؤمنوا لهم روحاً سليمة في جسم سليم. ينبغي ممارسة مبادئ الاعتدال في كل تفاصيل الحياة المنزلية.

يجب تعليم نكران الذات للأطفال وفرضه عليهم، بالقدر المناسب، منذ الطفولة. علم الصغار أنه يجب عليهم أن يأكلوا ليعيشوا، وليس أن يعيشوا ليأكلوا؛ وأن الشهية يجب أن تظل خاضعة للإرادة؛ وأن الإرادة يجب أن يحكمها العقل الهادئ والذكي. إذا كان الآباء قد نقلوا إلى أبنائهم ميولاً من شأنها أن تزيد من صعوبة عمل تعليمهم أن يكونوا معتدلين تمامًا، وتنمي عادات نقية وفاضلة، فما هي المسؤولية الجليلة التي تقع على عاتقهم، لتصحيح هذا التأثير بكل الوسائل المتاحة لهم. كيف يجب عليهم أن يجاهدوا بجد وحماسة للقيام بواجبهم تجاه ذريتهم البائسة، فالآباء مؤتمنون على الأمانة المقدسة المتمثلة في الحفاظ على التكوين الجسدي والأخلاقي لأطفالهم. إن الذين ينغمسون في شهوة الطفل، ولا يعلمونه التحكم في أهوائه، سيتمكنون فيما بعد من رؤية في محب التبغ، في عبد المشروبات الكحولية، بحواس متبلدة، وشفاه تنطق بالكذب والفجور، الخطأ الفادح الذي ارتكب.

من المستحيل بالنسبة لأولئك الذين يطلقون العنان لشهوتهم أن يصلوا إلى الكمال المسيحي. لا يمكن إيقاظ الحساسيات الأخلاقية لأطفالك بسهولة إلا إذا كنت حريصاً في اختيار طعامهم. تقوم العديد من الأمهات بإعداد المائدة بطريقة تصحح فخاً للعائلة.

يتم استخدام أطعمة اللحوم والزبدة والجبن والمعجنات الغنية والأطعمة المتبلدة والتوابل بحرية من قبل الكبار والصغار على حد سواء. وهذه المقالات تؤدي عملها في اضطراب المعدة، وضرب الأعصاب، وإضعاف العقل. ولا تستطيع الأعضاء المنتجة للدم تحويل هذه المواد إلى دم جيد. الدهون المطبوخة مع الطعام تجعل عملية الهضم صعبة، تأثير الجبن ضار. الخبز المصنوع من الدقيق المكرر لا يزود الجسم بالتغذية الموجودة في خبز القمح الكامل. استخدامه الشائع لن يبيح الجسم في أفضل الظروف. تعمل التوابل في البداية على تهيج الأغشية المخاطية الرقيقة للمعدة، لكنها في النهاية تدمر الحساسية الطبيعية لهذا الغشاء الرقيق. فيصبح الدم محمومًا، وتستيقظ الميول الحيوانية، وتضعف القدرات الأخلاقية والفكرية، وتصبح خادمة للأهواء الدنيئة.

يجب على الأم أن تهتم بتزويد أسرتها بنظام غذائي بسيط ومغذي. CS, 107-114. أين يبدأ الاقتباس المباشر؟

#### قبة. 4 خطة الله الأصلية للإنسان

لقد خرج الإنسان من بين يدي خالقه، كاملاً في البنية، جميلاً في الشكل. وحقيقة أنه قاوم على مدى ستة آلاف سنة الزيادة المستمرة في أعباء المرض والجريمة هي دليل واضح على قوة المقاومة التي وهبها في البداية. وعلى الرغم من أن أتباع ما قبل الطوفان سلموا أنفسهم عمومًا للخبيثة دون تحفظ، فقد استغرق الأمر أكثر من ألفي عام حتى أصبح انتهاك القانون الطبيعي محسوسًا بشكل حاد. لو لم يكن آدم يمتلك في الأصل قوة جسدية أكبر مما يمتلكه البشر الآن، لانقرض الجنس الحالي.

لقد ساد انتهاك القانون الفيزيائي، بما يترتب عليه من معاناة ووفاء مبكرة، لفترة طويلة حتى أصبحت هذه النتائج مقبولة كجزء لا مفر منه من الإنسانية؛ لكن الله لم يخلق الجنس البشري في مثل هذه الحالة الضعيفة. هذه الحالة من الأشياء ليست من عمل العناية الإلهية، بل من عمل الإنسان. لقد كان سببه العادات السيئة، أي انتهاك الشرائع التي وضعها الله لتحكم الحياة

من رجل. إن الانتهاك المستمر لقوانين الطبيعة هو انتهاك دائم لشريعة الله. لو كان البشر مطيعين دائماً لقانون الوصايا العشر، وسعوا إلى العيش بمبادئ هذه الوصايا، لما كانت لعنة الأمراض التي تغمر العالم الآن موجودة.

عندما يتبع الناس أي اتجاه يستهلك حيويتهم أو يشوش على عقولهم دون داع، فإنهم يخطئون ضد الله؛ إنهم لا يجدونه بالجسد والروح اللذين ينتميان إليه. على الرغم من الإهانة التي ألحقها الإنسان به، فإن محبة الله لا تزال تمتد إلى الجنس البشري؛ ويسمح للنور أن يشرق، مما يمكّن الإنسان من رؤية أنه لكي يعيش حياة مثالية، عليه أن يطيع القوانين الطبيعية التي تحكم كيانه. فكم هو مهم إذًا أن يسلك الإنسان في هذا النور، مستخدمًا كل قواه، جسديًا وعقليًا، لمجد الله! -19-20، CS، أين يبدأ الاقتباس المباشر؟

### قبة. 5العلاجات الطبيعية الثمانية

الهواء النقي، وضوء الشمس، والامتناع عن ممارسة الجنس، والراحة، وممارسة الرياضة، والنظام الغذائي السليم، واستخدام الماء، والثقة في القدرة الإلهية - هذه هي العلاجات الحقيقية. ويجب أن يكون لدى كل إنسان معرفة بالوسائل العلاجية الطبيعية وكيفية تطبيقها. CBV، 127، أين يبدأ الاقتباس المباشر؟ - إذا كان "CBV" هو "علم الحياة الجيدة"، أو ضع جميع المؤشرات مختصرة، أو لا، ليتم توحيدها

هناك طرق عديدة لممارسة فن الشفاء؛ ولكن هناك علاج واحد فقط توافق عليه السماء، وعلاجات الله هي عوامل الطبيعة البسيطة، والتي لن تثقل كاهل الكائن الحي أو تضعفه من خلال خصائصها القوية. الهواء والماء النقيان، والنظافة، والنظام الغذائي السليم، ونقاء الحياة، والثقة الراضية في الله، هي أدوية يهلك بسبب نقصها الآلاف من الناس؛ لكن هذه العلاجات أصبحت مهملة، لأن استخدامها بمهارة يتطلب عملاً لا يقدره الناس.

فالهواء النقي، وممارسة الرياضة، والمياه النقية، والسكن النظيف والممتع، في تناول الجميع، وبتكلفة قليلة؛ لكن الأدوية باهظة الثمن، سواء من حيث إنفاق المال أو من حيث تأثيرها على الجسم. CS، 323، أين يبدأ الاقتباس المباشر؟

الهواء النقي/ضوء الشمس -الهواء، الهواء، هدية السماء الثمينة، التي يمكن أن يحصل عليها الجميع، سوف تفيدك بتأثيرها المنشط، إذا لم ترفض اختراقها. رجب به وأظهر له المودة وسيثبت أنه مهدئ للأعصاب ثمين. يجب أن يكون الهواء في حالة دوران مستمر ليظل نقيًا. تأثير الهواء النقي هو جعل الدم يدور بشكل صحي في جميع أنحاء الجسم. فهو ينعش الجسم ويميل إلى إضفاء القوة والصحة عليه، بينما يظهر تأثيره بشكل واضح على العقل، فيضفي نوعاً من الهدوء والسكينة. فهو يفتح الشهية ويجعل عملية هضم الطعام أكثر مثالية ويؤدي إلى نوم صحي وهادئ. الشهادات، المجلد. 1، ص. 702.

لقد تعلم الكثيرون منذ الطفولة الاعتقاد بأن الهواء الليلي ضار بالصحة بشكل إيجابي، وبالتالي يجب استبعادهم من غرفهم. وعلى حسابهم، يقومون بإغلاق نوافذ وأبواب غرف نومهم، من أجل حماية أنفسهم من هواء الليل، الذي يقولون إنه يشكل خطورة كبيرة على الصحة. وهم في هذا مخطئون. في برودة المساء، قد تحتاج إلى حماية نفسك من البرد بطبقات إضافية، لكنها يجب أن توفر الهواء لرتبتك. ويعاني الكثيرون من الأمراض لأنهم يرفضون الحصول على هواء الليل النقي في غرفهم. إن هواء السماء المفتوح النقي هو من أغنى النعم التي يمكن أن تتمتع بها. الشهادات، المجلد. 2، ص. 527-528.

الغرف التي لا تتعرض للضوء والهواء تصبح خانقة. تتراكم الرطوبة على الأسرة وأغراضها ويصبح الجو في هذه الغرف ساماً لأنه لم يتجدد بالضوء والهواء.

وعلى وجه الخصوص، يجب أن تكون غرف النوم جيدة التهوية، وأن يكون جوها صحيًا بالضوء والهواء. يجب إبقاء الستائر مفتوحة لعدة ساعات كل يوم، وسحب الستائر للخلف، وتهوية الغرف جيدًا. ولا ينبغي أن يبقى شيء، ولو لفترة قصيرة، يمنع تنقية الجو.

يجب أن تكون غرف النوم فسيحة ومرتبطة بحيث تسمح بتدوير الهواء في جميع أنحاء الغرفة ليلاً ونهارًا. يجب على أولئك الذين يحذفون الهواء من أماكن نومهم أن يبدأوا في تعديل إجراءاتهم على الفور.

يجب أن يسمحوا للهواء بالدخول على مراحل وزيادة دورانه بقدر ما يستطيعون دعمه، سواء في الشتاء أو الصيف، دون التعرض لخطر الإصابة بالبرد. ولكي يظلوا بصحة جيدة، يجب أن تتمتع رئتيهم بهواء نظيف.

أولئك الذين لم يكن لديهم هواء نقي منتشر في غرفتهم ليلاً يستيقظون عمومًا وهم يشعرون بالتعب والحمى ولا يدركون السبب. لقد كان الهواء، الهواء الحيوي، هو ما يطلبه الكائن الحي بأكمله ولكنه لم يحصل عليه. عند الاستيقاظ في الصباح، يستفيد معظم الناس من فرك أنفسهم باستخدام إسفنجة، أو باستخدام أيديهم، إذا فضلوا ذلك، باستخدام حوض من الماء فقط. سيؤدي ذلك إلى إزالة الشوائب من بشرتك. ثم يجب إزالة الفراش قطعة قطعة وتعريضها للهواء.

ينبغي فتح النوافذ، وسحب الستائر، والسماح للهواء بالتوزيع بحرية لعدة ساعات، إن لم يكن طوال اليوم، عبر غرف النوم. بهذه الطريقة سيتم تهوية السرير والملابس بشكل كامل، وإزالة الشوائب من الغرفة.

الأشجار والشجيرات الظليلة القريبة جدًا والمكثفة حول المنزل ضارة بالصحة؛ لأنها تمنع حرية تداول الهواء وتعرض أشعة الشمس. ونتيجة لذلك، تتراكم الرطوبة في المنزل. وخاصة في موسم الأمطار، تصبح المهاجع رطبة، ويعاني من يشغلونها من الروماتيزم والألم العصبي وأمراض الرئة، والتي تنتهي عادة بالسل. تسقط الأشجار الورقية العديدة كميات كبيرة من أوراقها، والتي إذا لم تتم إزالتها على الفور، فإنها تتحلل وتسمم الجو. حديقة جميلة بها أشجار وشجيرات، على مسافة مناسبة من المنزل، تصفي تأثيرًا سعيديًا وممتعًا على الأسرة؛ وإذا تم الاعتناء بها جيدًا، فلن تسبب أي ضرر لصحتك. وينبغي، قدر الإمكان، أن تبني المساكن على أرض مرتفعة وجافة. "إذا بني منزل حيث تتوقف المياه حوله، وتبقى بعض الوقت ثم تنضب حتى تنتهي، تنطلق السموم، وتكون النتيجة الحمى والملاريا والتهاب الحلق وأمراض الرئة وغيرها من الأمراض". CS، 57-59. أين يبدأ الاقتباس المباشر؟

لا ينبغي بأي حال من الأحوال حرمان المرضى من الإمداد الكامل بالهواء النقي في ظروف جوية ممتعة. قد لا يتم دائمًا بناء غرف نومهم بطريقة تسمح بفتح النوافذ أو الأبواب دون سحب تيارات الهواء مباشرة إليها، مما يعرضهم للإصابة بالبرد. وفي مثل هذه الحالات يجب فتح النوافذ والأبواب في غرفة مجاورة، مما يسمح بدخول الهواء النقي إلى الغرفة التي يشغلها المريض.

سيكون الهواء النقي مفيدًا للمرضى أكثر بكثير من الدواء، وهو ضروري لهم أكثر بكثير من طعامهم. سيكون حالهم أفضل، ويتعافون بسرعة أكبر عند حرمانهم من الطعام، مقارنة بالحرمان من الهواء.

لقد تم حبس العديد من المرضى لأسابيع وحتى أشهر في غرف مغلقة، دون الاتصال بالهواء الخارجي النقي والمنشط، كما لو كان الهواء عدوًا قاتلاً، في حين أن هذا هو بالضبط الدواء الذي يحتاجونه لشفاءهم. هذه الأدوية القيمة، التي قدمتها السماء، بدون مال وبدون ثمن، تم وضعها جانبًا ولم تعتبر عديمة الفائدة فحسب، بل حتى كأعداء خطيرين، في حين تم تناول السموم، التي وصفها الأطباء، بثقة عمياء.

وقد لقي الآلاف حتفهم بسبب نقص المياه والهواء النظيف حتى يتمكنوا من البقاء على قيد الحياة. وآلاف من المرضى، الذين يشكلون عبئًا على أنفسهم وعلى الآخرين، يعتقدون أن حياتهم تعتمد على تناول الدواء من الأطباء. إنهم يحرسون باستمرار ضد الهواء ويتجنبون استخدام الماء. إنهم بحاجة إلى هذه البركات حتى يصبحوا صالحين. فلو استناروا وتركوا أدويتهم جانبًا، وتعدوا أنفسهم على ممارسة الرياضة في الهواء الطلق والهواء الذي يدخل منازلهم، صيفا وشتاء، واستخدام الماء النقي للشرب والاستحمام، لشعروا نسبيًا بتحسن وسعادة، بدلا من القيادة. وجود يرثى له". سي اس، 55-

#### 56. أين يبدأ العرض المباشر؟

للحصول على دم جيد، عليك أن تتنفس بشكل جيد. الاستنشاق الكامل والعميق للهواء النقي الذي يملأ الرئتين بالأكسجين، ينقي الدم. وهذا يضيف عليه لونا حيويًا، ويرسله كتيار حيوي إلى جميع أجزاء الجسم. التنفس الجيد يهدئ الأعصاب، ويفتح الشهية، ويحسن عملية الهضم، مما يؤدي إلى نوم عميق ومريح.

ينبغي إعطاء الرئتين أكبر قدر ممكن من الحرية. وتتطور قدرتها من خلال حرية العمل؛ وتتناقض إذا كانت مقيدة ومضغوطة. ومن هنا تأتي الآثار السيئة للعادة الشائعة جدًا، خاصة في العمل المستقر، المتمثلة في الانحناء على المهمة التي بين يديك.

في هذه الوضعية يستحيل التنفس بعمق. وسرعان ما يصبح التنفس الضحل عادة، وتفقد الرئتان قدرتها على التوسع. وينتج نفس التأثير عن طريق أي انقباض. وهذا لا يوفر مساحة كافية للجزء السفلي من الصدر؛ عضلات البطن، التي تهدف إلى المساعدة على التنفس، لا تؤدي دورها بشكل كامل، وتكون الرئتان مقيدة في عملها.

وبالتالي يتم الحصول على إمدادات ناقصة من الأكسجين. يتحرك الدم ببطء. وتبقى الفضلات، وهي المواد السامة التي ينبغي إخراجها من الرئتين، ويتنجس الدم. ولا تتأثر الرئتان فحسب، بل تتأثر المعدة والكبد والدماغ. يصبح الجلد شاحبًا، ويتباطأ الهضم. يصاب القلب بالاكنتاب. الدماغ الغائم. الأفكار مشوشة. يلغون ظلالا على الروح. يصبح الكائن الحي بأكمله مكتئبًا وغير نشط، ويكون عرضة بشكل خاص للأمراض.

تقوم الرئتان بطرد الشوائب بشكل مستمر، وتحتاج إلى تزويدها باستمرار بالهواء النقي. ولا يوفر الهواء الملوث الإمداد اللازم من الأكسجين، ويمر الدم إلى الدماغ والأعضاء الأخرى دون العنصر الحيوي. ومن هنا الحاجة إلى تهوية مثالية.

إن العيش في غرف مغلقة سيئة التهوية، حيث الهواء عديم الحياة وقديم، يضعف الكائن الحي بأكمله. يصح هذا حساسًا بشكل خاص لتأثير البرد، ويؤدي التعرض الطفيف إلى المرض. إن العيش في عزلة شديدة، في الداخل، هو ما يجعل العديد من النساء شاحبات وضعيفات. فهم يتنفسون نفس الهواء مرارًا وتكرارًا، حتى يمتلئ بالعناصر السامة التي تخرج عبر الرئتين والمسام؛ وبالتالي تنتقل الشوائب مرة أخرى إلى الدم.

التهوية وضوء الشمس - عند تشييد المباني سواء للأغراض العامة أو للسكن يجب الحرص على توفير التهوية الجيدة والكثير من الضوء. غالبًا ما تكون الكنائس والفصول الدراسية ناقصة في هذا الصدد. وإهمال التهوية المناسبة يسبب الكثير من الخمول والنعاس مما يفسد أثر كثرة الخطب ويجعل عمل المعلم مرهقًا وغير فعال.

قدر الإمكان، يجب أن تكون المباني المعدة للاستخدام كمسكن تقع على أرض مرتفعة وسلسة. سيضمن ذلك مكانًا جافًا، مما يمنع خطر الإصابة بالأمراض الناجمة عن الرطوبة والتعفن. في كثير من الأحيان يتم تناول هذا الموضوع باستخفاف شديد. اعتلال الصحة والأمراض الخطيرة والعديد من الوفيات هي نتيجة الرطوبة والتعفن في الأماكن المنخفضة.

سوء الصرف.

عند بناء المنازل، من المهم بشكل خاص ضمان التهوية المثالية والكثير من ضوء الشمس. يوجد تيار من الهواء وكمية من الضوء في كل غرفة من غرف المنزل. يجب وضع غرف النوم بحيث يكون بها دوران هواء كافٍ ليلاً ونهارًا. لا توجد غرفة صالحة لتكون بمثابة مسكن إلا إذا كان من الممكن فتحها بالكامل كل يوم للهواء والشمس.

في العديد من البلدان، تحتاج غرف النوم إلى تجهيزها بالتدفئة بحيث تكون دافئة وجافة تمامًا في الطقس البارد أو الرطب.

يجب أن تتلقى غرفة الضيوف نفس الرعاية المخصصة للاستخدام المستمر. كغيرها من غرف النوم، يجب أن تتلقى الهواء والشمس، وتكون مجهزة بوسائل التدفئة، حتى تجف.

الرطوبة التي تتراكم غالبًا في غرفة لا يتم استخدامها دائمًا. إن أي شخص ينام في غرفة لا تتعرض لأشعة الشمس، أو يشغل سريرًا ليس جافًا وجيد التهوية، فإنه يعرض صحته، بل وحياته في كثير من الأحيان، للخطر.

عند بناء منازلهم، يتخذ العديد من الأشخاص احتياطات دقيقة فيما يتعلق بالنباتات والزهور. الدفيئة أو النافذة المخصصة لهم دافئة ومشمسة. لأنه بدون الحرارة والهواء والشمس، لا يمكن للنباتات أن توجد وتزدهر. إذا كانت هذه الشروط ضرورية لحياة النباتات، فكم هي ضرورية لصحتنا وراحة عائلتنا وضيوفنا! كيهف، 275-272 أين يبدأ الاقتباس؟

**مباشر؟**

يجب أن يزودوا أنفسهم بطعام بسيط وصحي، وأفضل الفواكه والحبوب، ويضعون المائدة في ظل شجرة أو تحت المظلة السماوية. ستثير الرحلة والتمرير والمناظر البانورامية شهيتك وستكون قادرًا على الاستمتاع بوجبة قد تكون موضع حسد حتى الملوك.

وفي هذه المناسبات يجب أن يشعر الأهل والأبناء بالتححرر من الرعاية والعمل وكل الهموم. يجب على الآباء أن يشعروا بأنهم صغار مع أطفالهم، وأن يجعلوا كل شيء ممتعًا لهم قدر الإمكان. دع اليوم كله يكون الترفيه المستمر. ممارسة التمارين الرياضية في الهواء الطلق، لمن يكون عملهم في الداخل

المنزل والمستقرة، سوف تستفيد صحتهم. يجب على كل من يستطيع أن يشعر بواجب اتباع هذا الإجراء. لن يضيع شيء. ولكنك سوف تكسب الكثير. سيعودون إلى مهتهم بحياة جديدة وطاقمة جديدة للقيام بمهمتهم مرة أخرى بمزيد من الحماس، وسيكونون أكثر استعدادًا لمقاومة المرض. الشهادات، المجلد. ، 1ص. 514-515.

إذا كنت تريد أن تكون بيوتك ممتعة وجذابة، فاجعلها مشعة بالهواء وأشعة الشمس. قم بإزالة ستائر السميكة، وافتح النوافذ، وعلق الستائر، واستمتع بأشعة الشمس الغنية، حتى لو كان ذلك على حساب ألوان سجادك. يمكن لأشعة الشمس الثمينة أن تبيض سجادك؛ ومع ذلك، فإنه سيعطي لونًا صحيًا لوجوه أطفالك. إذا كان لديك حضور الله وكان لديك قلب مملوء بالغيرة والحب، فإن المنزل المتواضع، الذي يوجد فيه الهواء ونور الشمس، والذي تنبضه ضيافة الإيثار، سيكون لعائلتك وللمسافر المتعب. جنة الله على الأرض. الشهادات، المجلد. ، 2ص. 196. CS، 527"أين يبدأ الاقتباس المباشر؟

ممارسة الرياضة البدنية -نعمة ثمينة أخرى هي ممارسة الرياضة المناسبة. هناك العديد من الأشخاص الكسالى وغير النشطين الذين يكرهون العمل البدني أو ممارسة الرياضة، لأنها تتعبهم. ما العيب في أن تتعب؟

السبب الذي يجعلهم يشعرون بالتعب هو أنهم لا يقومون بتنشيط عضلاتهم من خلال التمارين، ولهذا السبب فإنهم يشعرون بالاستياء حتى من أدنى جهد. تشعر النساء والفتيات المريضات بمزيد من الرضا عند القيام بالأعمال الخفيفة، مثل الحياكة أو التطريز أو صنع الدانتيل، مقارنة بممارسة النشاط البدني.

إذا أراد المرضى استعادة صحتهم، فعليهم ألا يتوقفوا عن ممارسة الرياضة؛ وإلا فإن ضعف العضلات والضعف العام سيزداد. قم بربط ذراعك واتركها غير مستخدمة، حتى لو كان ذلك لبضعة أسابيع؛ ثم حرره من ضماداته، وستلاحظ أنه أضعف من الذي احتفظت به في الاستخدام المعتدل خلال نفس الفترة. ينتج عن عدم النشاط نفس التأثير على الجهاز العضلي بأكمله. الدم ليس قادرًا على طرد الشوائب كما لو كان يتم إنتاج الدورة الدموية النشطة عن طريق ممارسة الرياضة.

عندما تسمح درجة الحرارة بذلك، يجب على كل من يستطيع المشي في الهواء الطلق كل يوم، سواء في الصيف أو الشتاء. ولكن يجب أن تكون الملابس مناسبة للتمرين، ويجب حماية القدمين بشكل جيد. المشي، حتى لو كان في الشتاء، سيكون أكثر فائدة لصحتك من كل الأدوية التي يمكن أن يصفها لك الأطباء. بالنسبة لأولئك الذين يستطيعون القيام بذلك، فإن المشي أفضل من القيادة. تصبح العضلات والأوردة أكثر قدرة على أداء عملها.

ستكون هناك زيادة في الحيوية، وهو أمر ضروري للغاية للصحة. ستقوم الرئتان بالنشاط الذي لا غنى عنه؛ لأنه من المستحيل الخروج في الهواء المنعش في صباح الشتاء دون ملء رئتيك.

يعتبر البعض الغنى والكسل نعمة حقيقية. لكن عندما يكتسب بعض الناس ثروة، أو يرثونها بشكل غير متوقع، تنقطع عاداتهم النشطة، ولا يتم استغلال وقتهم، ويعيشون في حالة من الخمول، ويبدو أن فائدتهم قد انتهت؛ يصبحون مضطربين وقلقين وغير سعداء، وسرعان ما تنتهي حياتهم. أولئك الذين ينشغلون دائمًا ويمارسون مهامهم اليومية بسعادة هم الأكثر سعادة ونشاطًا. الراحة والهدوء في الليل يجلب لجسمك المتعب راحة متواصلة.

التمرين سوف يساعد على عمل عملية الهضم. إن المشي في الهواء الطلق بعد تناول الطعام، وإبقاء رأسك مرفوعاً، وإعادة كتفك إلى الخلف، وممارسة التمارين الرياضية باعتدال، سيكون له فائدة كبيرة. سوف ينفصل العقل عن نفسه إلى جمال الطبيعة. كلما قل الاهتمام بالمعدة بعد تناول الوجبة، كان ذلك أفضل. إذا كنت في خوف دائم من أن طعامك سيضررك، فمن المؤكد أنه سيضررك. انسوا أنفسكم، وفكروا في شيء سعيد". CS، 52-53. أين يبدأ الاقتباس المباشر؟

إن ممارسة التمارين الرياضية القوية، وإن كانت غير عنيفة، في الهواء الطلق، بروح مرحة، سوف تحفز الدورة الدموية، مما يمنح البشرة توهجًا صحيًا، ويرسل الدم، الذي ينشطه الهواء النقي، إلى الأطراف. سوف تجد المعدة المريضة الراحة من خلال ممارسة الرياضة. كثيرًا ما ينصح الأطباء المرضى بزيارة الدول الأجنبية، أو الذهاب إلى المنتجعات المائية المعدنية، أو السفر عبر المحيط، وذلك من أجل استعادة صحتهم؛ في حين أنهم في تسع حالات من كل عشر كانوا يستعيدون صحتهم ويوفرون الوقت والمال، إذا أكلوا باعتدال ومارسوا التمارين الرياضية الصحية بروح مرحة. إن ممارسة الرياضة والاستخدام المجاني والوافر للهواء وأشعة الشمس -البركات التي منحها لنا السماء مجانًا -ستمنح الحياة والقوة للمرضى الضعفاء.

أولئك الذين يتوقفون عن استخدام أطرافهم كل يوم سوف يلاحظون ضعفًا عند محاولة ممارسة الرياضة. ولن تتمكن الأوردة والعضلات من القيام بعملها، وسيبقى الكائن الحي بأكمله في نشاط صحي، فكل عضو في الجسم يقوم بدوره. سيتم تعزيز الأعضاء عن طريق الاستخدام. ممارسة التمارين الرياضية المعتدلة كل يوم ستمنح الطاقة للعضلات، والتي بدون ممارسة الرياضة تصبح مترهلة وضعيفة. ومن خلال ممارسة التمارين الرياضية النشطة في الهواء الطلق كل يوم، سيتم تقوية الكبد والكلى والرئتين للقيام بعملهم. استعين بقوة الإرادة التي ستقاوم البرد وتمنح الطاقة للجهاز العصبي. وفي وقت قصير ستلاحظ النتائج المفيدة للتمرين والهواء النقي لدرجة أنك لن ترغب بعد الآن في العيش بدون هذه النعم. رثتيك، المحرومة من الهواء، ستكون مثل شخص جائع يفتقر إلى الطعام. في الواقع، يمكننا أن نعيش بدون طعام لفترة أطول من العيش بدون هواء - الغذاء الذي وفره الله للرئتين. لذلك، لا تعتبرها عدوًا، بل نعمة إلهية ثمينة. الشهادات، المجلد 2، ص. 528 و 533. CS، 54. أين يبدأ الاقتباس المباشر؟

الراحة - "يمرض البعض بسبب العمل المفرط، بالنسبة لهؤلاء، تعتبر الراحة والتحرر من الرعاية واتباع نظام غذائي منخفض أمرًا ضروريًا لاستعادة الصحة". (علم العيش الكريم ص632). ومن المهم جدًا عدم تناول الطعام قبل النوم، فهذا يجعل المعدة ثقيلة، ويأخذ وقتًا في العمل ويتداخل مع نوعية النوم. سيكون النوم قبل منتصف الليل أمرًا مثاليًا، ولدينا أيضًا يوم السبت مع راحة أسبوعية.

يوجد في كل مكان إسراف في الأكل والشرب، إسراف في العمل، إسراف في كل شيء تقريبًا. أولئك الذين يبذلون جهدًا كبيرًا لإنجاز هذا القدر من العمل على وجه التحديد في وقت معين، ويستمررون في العمل عندما يخبرهم حكمهم أنهم يجب أن يستريحوا، لا يحققون ربحًا أبدًا. إنهم يعيشون على رأس المال المقترض. إنهم يهدرون الطاقة الحيوية التي سيحتاجونها في المستقبل. وعندما يُطلب منهم الطاقة التي استخدموها بلا مبالاة، فإنهم يفشلون لأنهم يفتقرون إليها. ذهبت القوة البدنية، وفشلت القدرات العقلية. يدركون أنهم واجهوا خسارة، لكنهم لا يعرفون ما هو. لقد حان وقت حاجتك، ولكن مواردك المادية استنفدت. أي شخص ينتهك قوانين الصحة يجب أن يعاني في أي وقت بدرجة أكبر أو أقل. لقد زدنا الله بالطاقة التي لا غنى عنها، والتي يجب أن نستخدمها في فترات مختلفة من حياتنا. فإذا استنزفنا هذه القوى بإهمال من خلال التحميل الزائد المستمر، فسنكون قد تكبدنا خسائر في وقت ما. سوف تتضاءل فائدتنا، إن لم يتم تدمير حياتنا.

كقاعدة عامة، لا ينبغي تمديد العمل أثناء النهار إلى الليل. إذا تم استغلال كل ساعات النهار بشكل جيد، فإن العمل الذي يمتد إلى الليل يكون إضافيًا للغاية، وسيعاني الكائن الحي المثقل من العبء الواقع عليه. لقد تبين لي أن الذين يفعلون ذلك يخسرون أحيانًا أكثر بكثير مما يكسبون، لأن طاقاتهم تستنفذ، ويعملون تحت استفزاز عصبي. وقد لا يلاحظون أي ضرر فوري، لكنهم بالتأكيد يهزون دستورهم. سي اس، 99.

بالنسبة لأولئك الذين يعانون من الإرهاق العقلي والعصبي بسبب العمل المستمر والبيئة المقيدة، فإن زيارة البلد، حيث يمكنهم أن يعيشوا حياة بسيطة، خالية من الرعاية، ويجعلون أنفسهم على اتصال وثيق بأشياء الطبيعة، ستكون مفيدة للغاية. إن التجول في الحقول والغابات، وقطف الزهور، والاستماع إلى أغاني الطيور، سيفيدك بشكل لا مثيل له في التعافي أكثر من أي وسيلة أخرى. كيف، 236-237. أين يبدأ الاقتباس؟

## مباشر؟

يجب على أولئك الذين أنهكهم العمل العقلي أن يستريحوا من الأفكار المتعبة، ولكن لا ينبغي أن يدفعوا إلى الاعتقاد بخطورة استخدام قواهم العقلية بأي شكل من الأشكال. ويميل الكثيرون إلى اعتبار حالتهم أسوأ مما هي عليه في الواقع. هذه الحالة الذهنية لا تساعد على الشفاء، ولا ينبغي تشجيعها.

غالبًا ما يعاني القساوسة والمعلمون والطلاب وغيرهم من العاملين في مجال الفكر من أمراض ناتجة عن الجهد العقلي الثقيل الذي لا تخففه التمارين البدنية. ما يحتاجه هؤلاء الناس هو حياة أكثر نشاطًا، إن عادات الاعتدال الصارم في الحياة، إلى جانب التمارين الرياضية المريحة، من شأنها أن تضمن النشاط البدني والعقلي، مما يمنح القدرة على التحمل لجميع العاملين الذين يعملون مع الدماغ.

ولا ينبغي تشجيع أولئك الذين أرهقوا قواهم البدنية على التخلي عن العمل اليومي بالكامل. لكن العمل البدني لتحقيق أفضل النتائج يجب أن يكون منهجيًا وممتدًا. ممارسة الرياضة في الهواء الطلق هي الأفضل. يجب أن يتم ترتيبه بحيث ينشط عن طريق استخدام تلك الأعضاء التي أصبحت ضعيفة؛ ويجب أن يستقر القلب على هذا. يجب ألا يتحول العمل اليومي أبدًا إلى جهد مفرط.

عندما لا يكون لدى المعاقين ما يشغل وقتهم وانتباههم، فإن أفكارهم تتركز في أنفسهم، ويصبحون مرضى وسريعي الانفعال. غالبًا ما يقلقون بشأن مدى سوء شعورهم، إلى حد الاعتقاد بأنهم أسوأ بكثير مما هم عليه بالفعل، وغير قادرين تمامًا على فعل أي شيء.

وفي كل هذه الحالات، قد تكون التمارين البدنية الموجهة بشكل جيد علاجًا فعالًا. وفي بعض الحالات، يكون ذلك ضروريًا لاستعادة الصحة. الإرادة ترافق عمل اليدين؛ وما يحتاجه هؤلاء المعوقون هو إيقاظ الإرادة. وعندما يكون هذا خاملًا، يصبح الخيال غير طبيعي، ويستحيل مقاومة المرض.

الخمول هو أعظم مصيبة يمكن أن تصيب معظم هؤلاء المرضى. إن العمل الخفيف في العمل المفيد، رغم أنه لا يرهق العقل والجسد، إلا أنه له تأثير مفيد على كليهما. إنه يقوي العضلات، ويعزز الدورة الدموية بشكل أفضل، بينما يمنح المريض الشعور بالرضا عندما يعلم أنه ليس عديم الفائدة تمامًا في هذا العالم المزدهم. قد لا تتمكن من القيام إلا بالقليل في البداية، لكنك سرعان ما ستجد أن قوتك تزداد، ويمكنك زيادة حجم العمل بشكل متناسب.

ممارسة الرياضة مفيدة لمرضى عسر الهضم، لأنها تقوي أعضاء الجهاز الهضمي. إن ممارسة المذاكرة الصعبة أو ممارسة التمارين الرياضية العنيفة بعد الأكل مباشرة يعيق عمل الجهاز الهضمي؛ لكن المشي لمسافة قصيرة بعد الوجبة، مع رفع الرأس والكتفين إلى الخلف، له فائدة كبيرة.

على الرغم من كل ما يقال ويكتب عن أهميتها، لا يزال هناك الكثير ممن يهملون ممارسة الرياضة البدنية. كثيرون يصبحون بدنيين لأن أجسادهم محملة. ويصبح آخرون نحيفين وضعفاء بسبب استنفاد قواهم الحيوية بسبب تناول الطعام الزائد. يُجهد الكبد في جهوده لتطهير الدم من الشوائب، مما يؤدي إلى الإصابة بالأمراض.

يجب على أولئك الذين تكون عاداتهم مستقرة أن يمارسوا الرياضة في الهواء الطلق كل يوم، صيفًا وشتاءً، عندما يسمح الطقس بذلك. يفضل المشي على ركوب الخيل أو السيارة لأنه يحرك المزيد من العضلات. تضطر الرثتان إلى القيام بعمل مفيد، حيث أنه من المستحيل المشي بوتيرة سريعة دون توسيعها.

مثل هذه التمارين ستكون، في كثير من الحالات، أفضل لصحتك من الأدوية. كثيرًا ما ينصح الأطباء عملائهم بالقيام برحلة بحرية، أو الذهاب إلى منتجع مائي أو زيارة أماكن مختلفة بحثًا عن تغيير المشهد، في حين أنهم، في معظم الحالات، إذا تناولوا طعامًا معتدلًا، وقاموا بتمارين رياضية قوية وصحية، فسوف يستعيدون صحتهم، وتوفير الوقت والمال. "كيف، 238-240 أين يبدأ الاقتباس المباشر؟

استخدام الماء - في الصحة والمرض، يعتبر الماء النقي من أعظم نعم السماء، فهو الشراب الذي قدمه الله لإرواء عطش البشر والحيوانات. شربه بكثرة، فهو يساعد على تلبية احتياجات الجسم، والطبيعة على مقاومة الأمراض. يعد الاستخدام الخارجي للمياه أحد أسهل الطرق وأكثرها إرضاءً لتنظيم الدورة الدموية. الحمام البارد أو البارد هو منشط ممتاز. يفتح الدش الساخن المسام، مما يساعد على التخلص من الشوائب. تعمل الحمامات الساخنة والمحايدة على تهدئة الأعصاب وتوازن الدورة الدموية.

ومع ذلك، هناك الكثير ممن لم يتعلموا أبدًا من خلال التجربة الآثار المفيدة لاستخدام السليم للمياه، ويخافون منها. لا تحظى العلاجات المائية بالتقدير كما ينبغي، وتطبيقها بشكل جيد يتطلب عملاً لا يرغب الكثيرون في القيام به. ولكن لا ينبغي لأحد أن يشعر بالعدر للجهل أو اللامبالاة في هذا الشأن. هناك العديد من الطرق التي يمكن من خلالها استخدام الماء لتخفيف المعاناة ومكافحة الأمراض. ويجب أن يصبح الجميع على دراية باستخدامه في العلاجات المنزلية البسيطة. ويجب على الأمهات، على وجه الخصوص، أن يعرفن كيفية الاعتناء بعائلاتهم، سواء في الصحة أو في المرض. CBV، 237. أين يبدأ الاقتباس المباشر؟

عندما يدخل مرض خطير إلى الأسرة، هناك حاجة كبيرة إلى أن يولي كل فرد اهتمامًا صارمًا بالنظافة الشخصية والنظام الغذائي، للحفاظ على حالة صحية، ومن خلال القيام بذلك، تقوية أنفسهم ضد المرض. ومن المهم أيضًا أن تتمتع غرفة المريض منذ البداية بالتهوية الكافية. سيكون هذا مفيدًا للمريض، وضروريًا جدًا لإبقاء الأشخاص الذين يضطرون إلى البقاء في الغرفة لفترة طويلة عاقلين.

يمكن إنقاذ قدر كبير من المعاناة إذا عمل الجميع على تجنب المرض من خلال الالتزام الصارم بقوانين الصحة. ويجب مراعاة عادات النظافة الصارمة. كثيرون، رغم أنهم يعتقدون أنهم بخير، لا يهتمون بالبقاء في صحة جيدة. يهملون النظافة الشخصية، ولا يحرصون على نظافة ملابسهم. تخرج الشوائب من الجسم بشكل مستمر وغير محسوس، من خلال المسام، وإذا لم يتم الحفاظ على سطح الجلد في حالة صحية، يصبح الجسم مثقلًا بالمواد غير النقية. إذا لم يتم غسل الملابس المستعملة بشكل متكرر وتهويتها بشكل متكرر، فإنها تصبح قذرة بالشوائب التي يتم طردها من الجسم عن طريق العرق الحساس وغير الحساس. وإذا لم يتم تنظيف الملابس المستخدمة بشكل متكرر من هذه الشوائب، فإن مسام الجلد تعيد امتصاص المادة البالية المطرودة. وشوائب الجسم إذا لم يسمح لها بالخروج تخرج إلى الدم وتفرض على الأعضاء الداخلية. إن الطبيعة، لكي تتخلص من الشوائب السامة، تبذل جهدًا لتخليص الكائن الحي، وهو جهد يؤدي إلى الحمى، وهو ما يسمى بالمرض. CS، 61. أين يبدأ الاقتباس المباشر؟

النظافة الدقيقة ضرورية للصحة الجسدية والعقلية. يتم طرد الشوائب باستمرار من الجسم عبر الجلد. وسرعان ما تنسد الملايين من مسامه ما لم يتم الحفاظ على نظافتها بالاستحمام المتكرر، وتصبح الشوائب التي ينبغي أن تخرج من خلال الجلد عيبًا إضافيًا على أعضاء الإخراج الأخرى.

قد يستفيد العديد من الأشخاص من الاستحمام البارد أو الدافئ كل يوم، في الصباح أو في المساء. بدلاً من جعلك أكثر عرضة للإصابة بنزلات البرد، فإن الاستحمام بشكل صحيح يقويك ضدها، لأنه يحسن الدورة الدموية. يتم إحضار الدم إلى السطح، مما يسمح له بالتدفق بسهولة وبشكل أكثر انتظامًا إلى أجزاء الجسم المختلفة. يتم تنشيط العقل والجسم على قدم المساواة. تصبح العضلات أكثر مرونة، والفكر أكثر حيوية. فالاستحمام مهدئ للأعصاب. يساعد الأمعاء والمعدة والكبد، ويمنح كل إنسان الصحة والطاقة، مما يسهل عملية الهضم.

ومن المهم أيضًا أن تكون ملابسك نظيفة دائمًا. تمتص الملابس المستخدمة الفضلات الخارجة عبر المسام؛ وإذا لم يتم تغييره وغسله بشكل متكرر، فسيتم إعادة امتصاص الشوائب.

CBV، 276. أين يبدأ الاقتباس المباشر؟

الانسحاب - تحت اسم المنشطات والمخدرات يتم تصنيف مجموعة كبيرة ومتنوعة من المواد التي، على الرغم من استخدامها كطعام أو شراب، فإنها تهيج المعدة وتسمم الدم وتهيج الأعصاب. استخدامه شرًا إيجابي. يسعى الكثيرون إلى التحريض على المنشطات، لأن النتائج في الوقت الحالي ممتعة. ومع ذلك، هناك دائما رد فعل. إن استخدام المنشطات غير الطبيعية يميل دائمًا إلى الإفراط، كونها عاملاً فعالاً في تعزيز الانحطاط والخراب. علم العيش الصالح، ص. 325.

يخبرنا الكتاب المقدس "ليكن اعتدالكم معروفًا عند الجميع" (فيلبي 4: 5) وحتى ما هو جيد يجب استخدامه باعتدال. يجب أن نفكر بشكل أقل في الأطعمة الزمنية؛ "نحن بحاجة إلى أن نتأمل باستمرار في الكلمة، ونأكلها، ونستوعبها، ومن خلال الممارسة اليومية، ندخلها في مجرى الحياة.

ومن يتغذى يوميًا على المسيح، سيعلم الآخرين، بمثاله، أن يفكروا بشكل أقل فيما يأكلونه وأن يشعروا بمزيد من القلق بشأن الطعام الذي يقدمونه للعقل. (نصائح في النظام الغذائي، الصفحات 89-90)

نظام مريح - "إذا كنتم تأكلون أو تشربون أو تفعلون شيئًا، فافعلوا كل شيء لمجد الله" (1كورنثوس 10: 31) يحتوي المزيج المناسب من الحبوب والفواكه والمكسرات والخضروات على جميع عناصر التغذية، وعندما يتم إعداده بشكل صحيح، يشكل نظامًا ممتازًا للقوة البدنية والعقلية.

الثقة في القدرة الإلهية - هذا هو الدواء الرئيسي. وإذا فشل البعض الآخر بالصدفة، فمن المؤكد أن هذا لن يفشل. قوة الشفاء تأتي من الرب "إشفي يا رب فأشفي، خلصني فأخلص، لأنك أنت تسيحي" (إر. 14: 17) من خلال الصلاة يمكننا تحقيق شيء ما

لا يمكن لأي إنسان أو مؤسسة أن يفعلها لنا، فمحببة الله ضرورية لحياتنا وصحتنا دائماً.

### قبة. 6 الغذاء غير السليم يسبب المرض

لقد لوث البشر هيكل النفس، والله يدعوهم إلى الاستيقاظ والسعي بكل طاقتهم لاستعادة رجولتهم التي وهبها الله لهم. لا شيء سوى نعمة الله يمكنها أن تقنع القلب وتحوله. منه فقط يمكن لعبيد العادات أن يحصلوا على القوة لكسر الأغلال التي تقيدهم. يستحيل على الإنسان أن يقدم جسده كذبيحة حية مقدسة مرضية عند الله، ما دام يصر على العادات التي تحرمه من القوة الجسدية والعقلية والأخلاقية. وأيضاً يقول الرسول: "ولا تشاكلوا هذا الدهر، بل تغيروا عن شكلكم بتجديد أذهانكم، لتختبروا ما هي إرادة الله الصالحة المرضية الكاملة" (رومية 2: 12) الاعتدال المسيحي والنظافة الكتابية، ص. 7-11

الجهل المتعمد بقوانين الحياة - إن الغياب الغريب للمبادئ التي يتميز بها هذا الجيل، والذي يمكن ملاحظته في تجاهلهم لقوانين الحياة والصحة، هو أمر مدهش.

ويسود الجهل في هذا الموضوع والنور يشرق من حولهم. بالنسبة لمعظم الناس، همهم الرئيسي هو: ماذا سوف آكل؟ ماذا سأشرب وماذا سأرتدي؟

على الرغم من كل ما يقال ويكتب عن كيفية التعامل مع أجسادنا، فإن الشهية هي الأعظم

القانون الذي يحكم الرجال والنساء بشكل عام.

تضعف القدرات الأخلاقية، لأن الرجال والنساء لا يعيشون في طاعة لقوانين الصحة، ولا يجعلون هذا الأمر واجباً شخصياً. ينقل الآباء عاداتهم المنحرفة إلى أبنائهم، والأمراض المنفرة تلوث الدم وتثبط الدماغ.

يظل غالبية الرجال والنساء في جهل بقوانين وجودهم، وينغمسون في شهوتهم وأهواءهم على حساب العقل والأخلاق، ويبدو أنهم يميلون إلى البقاء في جهل نتيجة انتهاكهم لقوانين الطبيعة. إنهم يتسامحون مع الشهية الفاسدة في استخدام السموم البيئية، التي تلوث الدم وتضعف القوى العصبية، وبالتالي تجلب المرض والموت على أنفسهم. يسمي أصدقاؤه نتيجة هذا السلوك بتدبير العناية الإلهية. وبهذا أهانوا السماء، وتمردوا على قوانين الطبيعة، وعانوا من عقاب هذا الإجراء التعسفي. وتنتشر المعاناة والوفيات الآن في كل مكان، وخاصة بين الأطفال. ما أعظم التناقض بين هذا الجيل وأولئك الذين عاشوا خلال الألفي سنة الأولى! الشهادات، المجلد 3، ص. 140-141

نتائج الشهية غير المنضبطة - سوف تحتج الطبيعة على كل انتهاك لقوانين الحياة. إنها تتحمل الإساءة لأطول فترة ممكنة؛ ولكن في النهاية يأتي القصاص ويقع على القدرات الجسدية والعقلية. ولا ينتهي الأمر بالمخالف؛ وأثار تنازله تظهر في نسله وينتقل الشر من جيل إلى جيل.

انتهاك القوانين الطبيعية والروحية - قال المسيح للعديد من المتألمين الذين شفوا: "لا تخطئوا أيضاً لئلا يكون لكم أشر" (يوحنا 14: 5) وهكذا علم أن المرض هو نتيجة مخالفة شرائع الله الطبيعية والروحية.

لن يكون هناك مثل هذا البؤس الكبير في العالم لو أن البشر فقط عاشوا في انسجام مع خطة الخالق.

لقد كان المسيح مرشداً ومعلمًا لإسرائيل القديمة، وقد علمهم أن الصحة هي مكافأة طاعة الشرائع الإلهية. إن الطبيب العظيم الذي شفى مرضى فلسطين، كان قد تحدث إلى شعبه من عمود السحاب، وأخبرهم بما ينبغي عليهم أن يفعلوه، وماذا سيفعل الله لهم. وقال: «إذا سمعت لصوت الرب إلهك، وصنعت الحق في عينيه، وأملت أذنك إلى وصاياه، وحفظت جميع فرائضه، فإني لا أضع على مرض ما مرضاً ما». أنت الذي جعلته على مصر. لأنني أنا الرب شافيك» (خر 26: 15) وقد أعطى المسيح إسرائيل تعليمات محددة فيما يتعلق بعاداتهم الحياتية، وأكد لها: "فيرجع الرب عنكم جميعاً"

المرض» (ثنية. 15: 7) وعندما استوفيت الشروط، تم التحقق من الوعود. "وَلَمْ يَكُنْ فِي أَشْبَاهِهِمْ مَرِيضٌ وَاجِدٌ" (مز. 37: 105) سي آر إيه، 119-121.

"لقد جمع الشيطان الملائكة الساقطين لكي يبتكر طريقة ما لإلحاق أكبر قدر ممكن من الأذى بالعائلة البشرية. أين ينتهي الاقتباس؟ تم تقديم الاقتراح تلو الآخر، حتى وضع الشيطان نفسه في النهاية خطة. **فيأخذ ثمرة الكرمه والقمح والأشياء الأخرى** التي يقدمها الله كطعام، ويحولها إلى سموم تدمر قوى الإنسان الجسدية والعقلية والأخلاقية، ويسيطر على الحواس بطريقة لا يستطيع الشيطان أن يخدعها. لديهم السيطرة عليهم، لديهم السيطرة الكاملة. تحت تأثير المشروبات الكحولية، يمكن للرجال أن يرتكبوا جميع أنواع الجرائم. من خلال الشهوات المنحرفة، سوف يفسد العالم. من خلال جعل الناس يشربون الكحول، سيجعلهم الشيطان يحدرون إلى أدنى مستوى.

لقد نجح الشيطان في إبعاد العالم عن الله. البركات التي قدمها له في محبته ورحمته، تحول الشيطان إلى لعنة مميتة. لقد ملأت الرجل برغبة قوية في شرب الخمر والتدخين. هذه الشهية، التي لا تعتمد على الطبيعة نفسها، دمرت الملايين. مراجعة وهيرالد، 16 أبريل 1901.

سر استراتيجية العدو - الإفراط في الإدمان من أي نوع يضعف أعضاء الإدراك، ويضعف طاقات الدماغ، بحيث لا يتم تقدير الأشياء الأبدية، بل تعتبر شائعة. إن أعلى قوى العقل، المخصصة للأهداف السامية، توضع في عبودية الأهواء السفلية. إذا كانت عاداتنا الجسدية غير صحيحة، فإن قدراتنا العقلية والأخلاقية لا يمكن أن تكون قوية؛ لأن هناك تقاربًا كبيرًا بين المادي والمعنوي. الشهادات، المجلد. 3، ص. 51-50.

إن الأعصاب الدماغية التي تتواصل مع الكائن الحي بأكمله هي الوسيلة الوحيدة التي تستطيع السماء من خلالها التواصل مع البشر والتأثير على حياتهم في الخفاء. إن كل ما يعطل سريان التيارات الكهربائية في الجهاز العصبي يقلل من مقاومة القوى الحيوية، وتكون النتيجة إماتة الأحاسيس العقلية. الشهادات، المجلد. 2، ص. 347.

إن الشيطان في حالة تأهب دائم لوضع الجنس البشري بالكامل تحت سيطرته. لك إن أقوى سلطة على الإنسان تمارس من خلال الشهية التي يسعى إلى تحفيزها بكل الطرق الممكنة. نصيحة بشأن النظام الغذائي، ص. 150.

### قبعة. 7 حكم الشيطان لإفساد خطة الخلاص

لقد كان الشيطان في حالة حرب مع حكومة الله منذ أن بدأ التمرد. إن نجاحه في إغراء آدم وحواء في عدن، وإدخال الخطية إلى العالم، جعل هذا العدو اللدود جريئًا؛ وكان يقتخر أمام الملائكة السماويين أنه عندما يظهر المسيح متخذًا الطبيعة البشرية يكون أضعف منه، وأنه يغلبه بقوته.

وابتهج لأن آدم وحواء في الجنة لم يستطيعا مقاومة تلميحاته عندما ناشد شهيته. لقد غزا سكان العالم القديم بنفس الطريقة، من خلال إشباع الشهوات والأهواء الفاسدة، وإشباع شهيته هزم بني إسرائيل.

لقد افتخر بأن ابن الله نفسه، الذي كان مع موسى ويشوع، لم يقدر أن يقاوم قوته ويقود شعبه المختار إلى كنعان. لأن كل من غادر مصر تقريبًا مات في الصحراء؛ وأيضًا أنه قد جرب موسى الرجل الوديع ليأخذ لنفسه المجد الذي يستحقه الله. داود وسليمان، المحظوظان بشكل خاص من قبل الله، من خلال إشباعهما للشهوة والعاطفة، تسببا في إثارة غضب الله.

وتفاخر بأنه قد ينجح في إعاقة خطته لخلاص الإنسان من خلال يسوع المسيح. الفداء أو إغراء المسيح، ص. 32.

أكثر تجاربه فعالية في يومنا هذا هو أن الشيطان يأتي إلى الإنسان بنفس الطريقة التي أتى بها إلى المسيح، مع إغراءاته التي لا تقاوم لإشباع الشهية. إنه يعرف جيداً قوته في التغلب على الرجل في هذه المرحلة. لقد هزم آدم وحواء آدم وحواء في عدن بالشهوة، وفقدوا موطنهما المبارك. ما تراكم البؤس والجريمة ملأت العالم نتيجة سقوط آدم! لقد اختفت مدن بأكملها من على وجه الأرض بسبب الجرائم الدنيئة والثورات

الظلم الذي جعلهم وصمة عار على الكون. وكان إشباع الشهية هو أساس كل خطاياهم.

ومن خلال الشهوة سيطر الشيطان على العقل والوجود. الآلاف من الأشخاص الذين كان من الممكن أن يعيشوا، دخلوا القبر قبل الأوان، وهم ضعفاء جسديًا وعقليًا وأخلاقيًا. لقد كانت لديهم قدرات جيدة، لكنهم ضحوا بكل شيء من أجل الشهية، مما أدى بهم إلى ترك زمام الشهوة. الشهادات، المجلد. 3، ص. 561-562.

يبتهج الشيطان عندما يرى العائلة البشرية تغرق أكثر فأكثر في المعاناة والبؤس. فهو يعلم أن أصحاب العادات الخاطئة والأجساد المريضة لا يستطيعون أن يخدموا الله بكل عزم ومثابرة ونقاء كما لو كانوا أصحاء. الجسم المريض يؤثر على الدماغ. بالعقل نخدم الرب. الرأس هو عاصمة الجسد. ينتصر الشيطان في العمل الضار الذي يقوم به، إذ يقود العائلة البشرية إلى الانغماس في عادات تدمرهم وتدمر بعضهم البعض؛ لأنه بهذه الوسيلة يسلب الله الخدمة التي يستحقها. الهدايا الروحية، المجلد. 4، ص. 146.

الطعام الذي نأكله والحياة التي نعيشها - إن الانغماس في الشهية هو السبب الأكبر للضعف الجسدي والعقلي، وهو أساس الضعف الذي يظهر في كل مكان.

### الشهادات، المجلد. 3، ص. 487.

يتم الحفاظ على صحتنا الجسدية من خلال ما نأكله؛ إذا لم تكن شهيتنا تحت سيطرة ذهن مقدس، وإذا لم تكن معتدلين في كل ما نأكله ونشربه، فلن نكون في حالة جسدية وعقلية صحية لدراسة الكلمة بهدف تعلم ما يقوله الكتاب المقدس: "ماذا أعمل لأرث الحياة الأبدية؟" أي عادة غير صحية ستؤدي إلى حالة غير صحية في الجسم، وستصاب البنية الحية الدقيقة للمعدة، ولن تكون قادرة على القيام بعملها بشكل صحيح. النظام له علاقة كبيرة بالرغبة في الدخول في التجربة وارتكاب الخطيئة. نصيحة بشأن النظام الغذائي، ص. 52.

لقد فشل آدم وحواء في هذه النقطة - بسبب إغراء الانغماس في الشهية، سقط آدم وحواء في البداية من حالتهما السامية والمقدسة والسعيدة. ومن خلال نفس الإغراء تم إضعاف الجنس. لقد سمح للشهوة والعاطفة أن تأخذ العرش، وأن تُخضع العقل والفكر. الشهادات، المجلد. 3، ص. 139.

استمر أطفالها - كانت حواء متشددة في رغباتها عندما مدت يدها لتأخذ الفاكهة من الشجرة المحرمة. لقد ساد الرضا عن النفس تقريبًا في قلوب الرجال والنساء منذ الخريف. لقد تمت رعاية الشهية بشكل خاص، وتم التحكم بها بدلاً من العقل. ومن أجل إشباع ذوقها، تجاوزت حواء وصية الله. لقد أعطاهما كل ما تحتاجه، لكنها لم تكن راضية.

ومنذ ذلك الحين، اتبع أبناءكم وبناتكم الذين سقطوا شهوات أعينهم وأذواقهم. ومثل حواء، تجاهلوا محظورات الله واتبعوا مسار العصيان، ومثل حواء، أطروا أنفسهم بأن العواقب لن تكون وخيمة كما كانوا يخشون. كيف نعيش، ص. 51.

الخطيئة الجذابة - تبدو الخطيئة جذابة بالثوب النوراني الذي يلبسه الشيطان، ويسعد عندما يتمكن من إخضاع العالم المسيحي في عاداته اليومية تحت طغيان العادات، مثل الوثنيين، مما يسمح للشهوة أن تحكمهم. علامات العصر، 13 أغسطس، 1874.

يعلم الشيطان أنه لا يستطيع التغلب على الإنسان ما لم يتحكم في إرادته. وذلك من خلال خداعه ليتعاون معه متجاوزاً قوانين الطبيعة في الأكل والشرب، وهو ما يعد انتهاكاً لشرع الله. مخطوطة. 3، 1897.

يئن كثيرون تحت وطأة العاهات بسبب عادات الأكل والشرب الخاطئة التي تنتهك قوانين الحياة والصحة. إنهم يضعفون أعضائهم الهضمية عن طريق الانغماس في شهوات منحرفة. رائعة هي قوة الدستور البشري في مقاومة الانتهاكات ضده؛ أما الاستمرار في العادات الخاطئة، والإفراط في الأكل والشرب، فإنه يؤدي إلى إضعاف جميع وظائف الجسم. إشباع الشهوة والعاطفة المنحرفة حتى عند المسيحيين

فالمحترفون يفسدون الطبيعة في عملهم، ويقللون من قدراتهم البدنية والعقلية والأخلاقية.

التقديس، ص. 20.

الفشل في تحسين الشخصية - إن القدرة على التحكم في الشهية ستؤدي إلى هلاك الآلاف، ولو أنهم تغلبوا على هذه النقطة لامتلكوا القوة الأخلاقية للانتصار على كل إغراءات الشيطان. ومع ذلك، فإن عبود الشهية سيفشلون في تحسين الشخصية المسيحية. لقد جلب تعدي الإنسان المستمر لمدة ستة آلاف عام المرض والألم والموت كحصار له. المصلح الصحي، أغسطس 1875.

كثيرون منغمسون في الإفراط في شرب الخمر لدرجة أنهم لن يغيروا موقفهم من الانغماس في الشراهة لأي سبب من الأسباب. إنهم سيضحون بصحتهم ويموتون قبل الأوان، بدلاً من كبح شهيتهم المفرطة. الهدايا الروحية، المجلد 4، ص. 130.

حلقة مفرغة من الانحطاط - إن تدني احترام الناس لأجسادهم، وقلة رغبتهم في الحفاظ عليها نقية ومقدسة، يجعلهم أكثر إهمالاً في إشباع شهواتهم المنحرفة.

مخطوطة 1898، 150.

الشيطان يأخذ العالم إلى الأسر من خلال استخدام المشروبات الكحولية والتبغ والقهوة والشاي الأسود. إن العقل الذي وهبه الله، والذي يجب أن يظل صافياً، ينحرف بسبب تعاطي المخدرات.

لم يعد الدماغ قادراً على التمييز بشكل صحيح. العدو لديه السيطرة. لقد باع الإنسان عقله بما يجنونه. ليس لديه أي شعور بما هو صحيح. التبشير، ص. 529.

### قبة. 8 نتائج انتهاك القانون الطبيعي

يتعجب الكثيرون من أن الجنس البشري قد انحط كثيراً جسدياً وعقلياً وأخلاقياً. إنهم لا يفهمون أن انتهاك قوانين الله وانتهاك القوانين المتعلقة بالصحة هو الذي أدى إلى هذا الانحطاط المحزن. إن مخالفة وصايا الله قد جعلت اليد التي نجحت تبتعد.

إن الإسراف في الأكل والشرب، وإشباع الأهواء الدنيا، قد أضعف الأحاسيس الدقيقة.

أولئك الذين يسمحون لأنفسهم بأن يصبحوا عبيداً للشراهة، غالباً ما يذهبون إلى أبعد من ذلك، فيحطون من أنفسهم بإشباع الأهواء الفاسدة، التي يثيرها الإسراف في الأكل والشرب. إنهم يطلقون العنان لعواطفهم الدنيئة، وتعاني صحتهم وفكرهم بشدة.

يتم تدمير القدرات المنطقية إلى حد كبير بسبب العادات السيئة. الهدايا الروحية، المجلد 4، ص. 131-124.

ليس من يدعي التقوى ينظر بلا مبالاة إلى صحة الجسد، ويتملق نفسه بأن الإسراف ليس خطيئة، ولا يؤثر على روحانيته. هناك توافق وثيق بين الطبيعة الجسدية والأخلاقية. إن معيار الفضيلة يرتفع أو يتدهور بسبب العادات الجسدية. إن كل عادة لا تعزز الوظيفة الصحية في الكائن البشري تؤدي إلى تدهور أسمى وأنبيل القدرات. العادات الخاطئة في الأكل والشرب تؤدي إلى أخطاء في التفكير والتصرف. وإشباع الشهية يقوي النزعات الحيوانية، ويعطيها الغلبة على القوى العقلية والروحية. مراجعة وهيرالد، 25 يناير 1881.

سجل الحياة أُغلق في التبدد - كثيرون يغلِقون ساعاتهم الثمينة الأخيرة من وقت النعمة في مشاهد من المرح والحفلات والترفيه حيث لا دخول للأفكار الجادة، وحيث لا يتم الترحيب بروح يسوع، إنهم يقضون ساعاتهم الثمينة الأخيرة بينما عقولهم مغمورة بالدخان والمشروبات الكحولية. هناك عدد غير قليل ممن يعبرون مباشرة من كهوف الذل إلى رقاد الموت؛ يهون سجل حياته وسط جمعيات الفسق والرذيلة. ويا لها من يقظة في قيامة الظالمين!

إن عيني الرب مفتوحتان على كل مشهد من التسلية الدنيئة والتبذير المدنس. إن أقوال وأفعال محبي المتعة تنتقل مباشرة من قاعات الرذيلة هذه إلى دفاتر السجل النهائي. وما فائدة هذا النوع من الحياة للعالم إلا كضوء تحذير له

أولئك الذين حذروا من العيش مثل هؤلاء الرجال، ويموتون كما يموت الحمقى.

علامات العصر، ٦ يناير ١٨٧٦.

المسيحي يتحكم في شهيته: لا يتناول المسيحي طعاماً أو شراباً يولد حواسه، أو يؤثر على الجهاز العصبي بطريقة تجعله منحطاً، أو غير صالح للنفع.

يجب ألا يتم تدنيس هيكل الله على الإطلاق. يجب الحفاظ على قوى العقل والجسد في حالة صحية، حتى يتم استخدامها لمجد الله. مخطوطة. 1903، 126.

لقد تم تحريف شهوة الإنسان الطبيعية من خلال التساهل. وبسبب الانغماس غير المقدس، أصبحوا "شهوات جسدية تحارب النفس". وما لم يسهر المسيحي على الصلاة، فإنه يطلق العنان للعادات التي يجب عليه التغلب عليها. وما لم يشعر بالحاجة إلى الحراسة المستمرة واليقظة المستمرة، فإن ميوله المسيئة والمضلة ستكون وسيلة ارتداده عن الله. مخطوطة. 1896، 47.

الشهوة المشبعة هي عدو الكمال المسيحي، فمن المستحيل على من ينغمس في شهوته أن يصل إلى الكمال المسيحي. الشهادات، المجلد. 2، ص. 400.

لا يمكن لروح الله أن يأتي لمساعدتنا، ويساعدنا على تحسين شخصيتنا المسيحية، بينما نغمس في شهواتنا على حساب صحتنا، وبينما كبرياء الحياة هو المسيطر. المصلح الصحي، سبتمبر 1871.

التقديس الحقيقي - ليس التقديس مجرد نظرية أو عاطفة أو شكل من أشكال التعبير، بل هو مبدأ حي فاعل يتخلل الحياة اليومية. إنه يتطلب أن تكون عاداتنا في الأكل والشرب واللباس بحيث تضمن الحفاظ على الصحة الجسدية والعقلية والأخلاقية، حتى نتمكن من تقديم أجسادنا للرب، لا تقدمه أفسدتها العادات السيئة.

خاطئة، ولكن - "ذبيحة حية مقدسة مرضية عند الله" (رومية 1: 12:مراجعة وهيرالد، 25 يناير 1881).

صالح للخلود - إذا قبل الإنسان عن طيب خاطر النور الذي يمنحه إياه الله برحمته فيما يتعلق بإصلاح الصحة، فيمكن تقديسه من خلال الحق وجعله مؤهلاً للخلود. ولكن إذا تجاهل هذا النور وعاش في انتهاك للقانون الطبيعي، فعليه أن يدفع العقوبة. الشهادات، المجلد. 3، ص. 162.

### قبة. 9 أهمية انتصار المسيح على الشهية

عرف المسيح أنه لكي ينفذ خطة الخلاص بنجاح، كان عليه أن يبدأ عمل فداء الإنسان من حيث بدأ الخراب.

فسقط آدم إلى حد الشهوة. المصلح الصحي، أغسطس 1875.

وكان أول اختبار له في نفس النقطة التي فشل فيها آدم. لقد كان من خلال الإغراء الموجه نحو الشهية أن الشيطان قد غزا جزءاً كبيراً من الجنس البشري، وجعله نجاحه يعتقد أن السيطرة على هذا الكوكب الساقط كانت بين يديه. ولكنه وجد في المسيح من يستطيع أن يقاومه، فخرج من ساحة المعركة كعدو مهزوم.

الاعتدال المسيحي ونظافة الكتاب المقدس، ص. 16.

سبب معاناته - كثير من الذين يدعون التقوى لا يسعون إلى تحليل سبب فترة صيام المسيح الطويلة ومعاناته في الصحراء. لم يكن معاناته بسبب عذاب الجوع بقدر ما كانت بسبب وعيه بالنتيجة الرهيبة لإسراف الشهية والعاطفة في الجنس البشري. لقد عرف أن الشهية هي صنم الإنسان، وتؤدي به إلى نسيان الله،

وتقف مباشرة في طريق خلاصه. الفداء أو إغراء المسيح، ص. 50.

النصر لصالح الجنس البشري - هُزم الشيطان في هدفه المتمثل في التغلب على المسيح عند نقطة الشهية. وفي البرية انتصر المسيح للجنس في هذا الصدد، مما جعل من الممكن للإنسان في كل زمان أن ينتصر باسمه على قوة الشهوة لمنفعته الخاصة. الفداء أو إغراء المسيح، ص. 46.

ونحن أيضاً قادرين على الفوز -وأملنا الوحيد في استعادة عدن يكمن في ضبط النفس الصارم. إذا كانت قوة الانغماس في الشهية قوية جداً على البشر لدرجة أنه، لكي يكسر قبضتها، كان على ابن الله الإلهي، نيابة عن الإنسان، أن يتحمل صياماً لمدة ستة أسابيع تقريباً، فما هي المهمة التي يواجهها المسيحي؟ المعركة كبيرة، يمكنه الفوز.

وبمساعدة تلك القوة الإلهية، التي قاومت أشرس الإغراءات التي يمكن أن يخترعها الشيطان، يستطيع هو أيضاً أن ينجح تمامًا في حربه ضد الشر، وسيكون قادرًا أخيرًا على وضع تاج المنتصر على جبهته، في مملكة الله. " نصيحة بشأن النظام الغذائي، ص. 167. درجة الحرارة، 12-21

### أين يبدأ الاقتباس المباشر؟

لقد جلبت الأسرة البشرية على نفسها أمراضًا مختلفة الأنواع بسبب عاداتها الخاطئة. إنهم لم يسعوا إلى معرفة كيفية العيش بشكل صحي، وقد أدى انتهاكهم للقوانين إلى حالة يرثى لها. نادرًا ما يعزو الناس معاناتهم إلى سببها الحقيقي، ألا وهو سلوكهم السيئ. إنهم ينغمسون في الإفراط في الأكل، ويجعلون إله الشهية. إنهم يظهرون في جميع عاداتهم الإهمال فيما يتعلق بالصحة والحياة؛ وعندما يصابون بالمرض نتيجة لذلك، يحاولون الاعتقاد بأن الله هو صانع المرض، عندما أدى سلوكهم الشرير إلى النتيجة الحتمية. كيف نعيش، ص. 121، CRA، 49. أين يبدأ الاستشهاد المباشر؟

يسوع يعرف ظروف كل شخص. كلما عظم ذنب الخاطيء، كلما زادت حاجته إلى المخلص. إن قلبه المليء بالحب والتعاطف الإلهي يجذب قبل كل شيء إلى ذلك الذي وقع في فخاخ العدو بشكل يائس. لقد وقع بدمه على رسالة تحرير الجنس البشري.

لا يريد يسوع أن يظل أولئك الذين تم شراؤهم بهذا الثمن غير محميين من إغراءات الشيطان. فهو لا يريد لنا أن نهزم ونهلك. ذاك الذي سد أفواه الأسود في الجب، وسار مع مؤمنيه في لهيب الأتون، هو أيضاً على استعداد للعمل من أجلنا، لإخضاع كل شر في طبيعتنا، وهو اليوم على مذبح الرحمة، يقدم أمام الله طلبات طالبي معونته. ولا يرد أي مخلوق بالك وبثأب. فهو يغفر بسخاء لكل الذين يأتون إليه بحثًا عن المغفرة والاسترداد. فهو لا يخبر أحدًا بكل ما يمكنه أن يكشفه، لكنه يوصي كل نفس مرتعدة أن تتشجع. ومن يريد يستطيع أن يأخذ قوة الله ويصنع السلام معه، وهو يصنع السلام.

أولئك الذين يلجأون إليه يرفعهم يسوع فوق الاتهامات وخلافات الألسنة. لا يمكن لأي إنسان أو أي ملاك شرير أن يتنازل عنهم. ويربطهم المسيح بطبيعته الإلهية البشرية. علم العيش الصالح، صفحات. 90-89 درجة الحرارة، 124. أين يبدأ الاقتباس المباشر؟

"أولئك الذين ينتصرون كما فعل المسيح، يحتاجون إلى أن يحرسوا أنفسهم باستمرار ضد إغراءات الشيطان. يجب تقييد الشهية والأهواء ووضعها تحت سيطرة ضمير مستنير، بحيث يتم الحفاظ على الفكر، وتكون قوى الإدراك واضحة، ولا يتم تفسير تدبير الشيطان وحيله على أنه تدبير الله. يرغب الكثيرون في المكافأة النهائية والنصر الذي يُعطى للمتصرين، لكنهم غير مستعدين لتحمل التعب والحرمان وإنكار الذات، كما فعل فاديهم. فقط من خلال الطاعة والجهد المستمر سنتغلب كما فعل المسيح.

إن قوة الشهوة المسيطرة ستؤدي إلى هلاك الآلاف، فلو انتصروا في هذه النقطة لامتلكوا القوة الأخلاقية للانتصار على أي إغراء آخر للشيطان.

ومع ذلك، فإن عيد الشهية سيفشلون في تحسين الشخصية المسيحية. لقد جلب تعدي الإنسان المستمر لمدة ستة آلاف عام المرض والألم والموت كحصار له، وبينما تقترب من نهاية الزمان، فإن إغراء الشيطان بالانغماس في الشهية سيكون أقوى وأصعب التغلب عليه. الشهادات، المجلد. 3، ص. 491-492

قوة المسيح الغالبة -حصل المسيح على القوة من أبيه ليمنح الإنسان نعمته الإلهية وقدرته على التحمل -مما يجعل من الممكن له أن يتغلب من خلال اسمه. هناك عدد قليل من المتابعين

المسيح وحده الذي يفضل الاشتراك معه في مقاومة تجارب الشيطان كما قاوم وانتصر.

يتعرض الجميع شخصيًا للتجارب التي تغلب عليها المسيح، لكنهم يُمنحون القوة بالاسم القدير للقاهر العظيم. ويحتاج الجميع إلى الفوز لأنفسهم، بشكل فردي. علامات العصر، ١٣ أغسطس ١٨٧٤.

ماذا سنفعل؟ أفلا نقترّب من الرب حتى يخلصنا من كل إسراف في الأكل والشرب، ومن كل الأهواء الدنسة والشهوانية، ومن كل فجور؟ أفلا نتواضع أمام الله، ونطرح عنا كل ما يفسد الجسد والروح، حتى نكمل قداسة الأخلاق في خوفه؟ الشهادات، المجلد 7، ص. 258. درجة الحرارة، 22-21 أين يبدأ الافتباس المباشر؟

### قبة. 10 فسيولوجيا الهضم

"إن الاحترام الذي يظهر في العلاج المناسب للمعدة سيتم مكافأته بوضوح الفكر وقوة العقل. لن تتهالك أعضائك الهضمية قبل الأوان لتشهد ضدك. يجب أن نظهر أننا نقدر الذكاء الذي أعطانا إياه الله من خلال الأكل والدراسة والعمل بحكمة. إنه واجب مقدس يقع على عاتقنا، أن نحافظ على الجسد في حالة تسمح لنا بالحصول على نفس لطيف ونقي. ينبغي لنا أن نقدر النور الذي أعطانا إياه الله في مجال إصلاح الصحة، وأن نعكس نورًا واضحًا على الآخرين بالقول والممارسة فيما يتعلق بهذا الموضوع. الرسالة. 1908، 274.

الآثار الجسدية للإفراط في تناول الطعام - وما هو تأثير الإفراط في تناول الطعام على المعدة؟

ويصبح هذا ضعيفًا، وتضعف أعضاء الجهاز الهضمي، ونتيجة لذلك يظهر المرض بكل شوره. فإذا كان الناس مرضى بالفعل، فإن صعوباتهم بهذه الطريقة تزداد، وكل يوم يعيشونه يقلل من حيويتهم. إنهم يستجمعون طاقاتهم الحيوية للقيام بالنشاط غير الضروري المتمثل في الاهتمام بالطعام الذي يضعونه في معدتهم. الشهادات، المجلد 2، ص. 364.

ليس من النادر أن يتم الشعور بهذا الاضطراب سريعًا في شكل صداع وعسر هضم ومغص. لقد تم وضع عبء على بطنه لا يستطيع تحمله، مما أدى إلى الشعور بالقمع. الرأس ثقيل والمعدة متمردة. لكن هذه النتائج لا تظهر دائمًا عند تناول الكثير من الطعام. وفي بعض الحالات تصاب المعدة بالشلل. لا يوجد أي إحساس بالألم، لكن أعضاء الجهاز الهضمي تفقد قوتها الحيوية. يتم تقويض أساس البنية البشرية تدريجيًا، وتصبح الحياة مزعجة للغاية. 101. Letter 73a, 1896. CRA, أين يبدأ الاستشهاد المباشر؟

"يا أخي، لديك الكثير لتتعلمه. تنغمس في شهيتك، وتأكل أكثر مما يستطيع جسمك تحويله إلى دم جيد. ومن الإنم الإفراط في كمية الطعام المأكول، حتى لو كان لا شك في جودته. يشعر الكثيرون أنهم إذا لم يأكلوا اللحوم والمواد الغذائية الأكثر إسرافًا، فإنهم أحرار في تناول الأطعمة البسيطة حتى لا يعودوا قادرين على تحملها. هذا خطأ. العديد من المصلحين الصحيين المزعومين ليسوا أقل من الشره. إنهم يضعون عبئًا كبيرًا على أعضاء الجهاز الهضمي بحيث تستنزف حيوية الكائن الحي في محاولة تحرير نفسه منه. وهذا أيضًا له تأثير محبط على العقل؛ فإن قوى الدماغ العصبية مدعوة لمساعدة المعدة في عملها.

إن الإفراط في تناول الأطعمة، حتى ولو كانت بسيطة، يؤدي إلى تخدير الأعصاب الحسية للدماغ، مما يضعف حيويته. الإفراط في تناول الطعام له تأثير أسوأ على الجسم من العمل المفرط؛ من المؤكد أن طاقات العقل تضعف بسبب الأكل المفرط أكثر من العمل المفرط.

لا ينبغي أبدًا أن تكون الأجهزة الهضمية مثقلة بكمية أو نوعية الأطعمة التي تتطلب من الجسم هضمها. كل ما يتم إدخاله إلى المعدة، زيادة على ما يمكن للكائن الحي أن يستخدمه ويحوله إلى دم جيد، يعوق الكائن الحي، إذ لا يمكن أن يتحول إلى لحم أو دم، ووجوده يثقل كاهل الكبد، ويحدث حالة غير صحية في الكائن الحي. تثقل المعدة في جهودها لمعالجة الفائض، مما يؤدي إلى الشعور بالضعف، وهو ما يفسر على أنه جوع، ودون السماح بذلك.

إلى الأعضاء الهضمية لفترة كافية لتستريح من عملها الشاق لاستعادة الطاقة، يتم نقل كمية مبالغ فيها أخرى إلى المعدة، مما يؤدي إلى تحريك الهيكل المنهك مرة أخرى.

يتلقى الجسم تغذية أقل من هذه الكمية الكبيرة من الطعام، على الرغم من أنها ذات نوعية جيدة، مقارنة بالكمية المعتدلة التي يتم تناولها في فترات منتظمة.

الهضم بمساعدة التمارين المعتدلة -أخي، دماغك ممل. الرجل الذي يستهلك كمية الطعام التي تتناولها يجب أن يكون رجلاً يعمل بنشاط. ممارسة الرياضة مهمة لعملية الهضم وكذلك الحالة الصحية للجسم والعقل.

أنت بحاجة إلى ممارسة الرياضة البدنية. تحرك وتصرف كأنك مصنوع من خشب، وكأن ليس لديك مرونة. التمرين النشط والصحي هو ما تحتاجه. وهذا سوف ينشط العقل. لا ينبغي لأي شخص، سواء في الدراسة أو في التمارين العنيفة، أن يشارك مباشرة بعد تناول وجبة ثقيلة؛ سيكون هذا انتهاكاً لقوانين الكائن الحي. مباشرة بعد الوجبة هناك استهلاك كبير للطاقة العصبية. إن قوة الدماغ تستدعي ممارسة التمارين الرياضية النشطة لمساعدة المعدة. لذلك، عندما يكون العقل أو الجسم مرهقاً بشكل كبير بعد تناول الوجبة، فإن عملية الهضم تكون مضطربة. يتم تحويل حيوية الجسم اللازمة لأداء العمل في اتجاه واحد وتشغيلها في اتجاه آخر. الشهادات، المجلد. 2، ص. 413-412

تساعد التمارين الرياضية الأشخاص الذين يعانون من عسر الهضم عن طريق إعطاء الأعضاء الهضمية نشاطاً صحياً، إن القيام بالدراسة العميقة أو ممارسة التمارين الرياضية العنيفة بعد تناول الطعام مباشرة يعرقل عملية الهضم، إذ تتحول حيوية الجسم الضرورية لتعزيز عمل الهضم إلى أجزاء أخرى. لكن المشي لمسافة قصيرة بعد تناول الوجبة، مع وضع الرأس منتصباً والكتفين إلى الخلف، مع ممارسة التمارين الرياضية المعتدلة، مفيد جداً. ينصرف العقل من الذات إلى جمال الطبيعة، كلما قل الاهتمام الذي توجهه إلى معدتك، كان ذلك أفضل. إذا كنت في خوف دائم من أن الطعام سيؤذيك، فمن المؤكد أنه سيضررك. ننسى مشاكلك. فكر في الأشياء السعيدة. "الاعتدال المسيحي ونظافة الكتاب المقدس، ص. 101. سي آر إيه، 104-102 أين يبدأ الاقتباس المباشر؟

درجة الحرارة والسوائل في عملية الهضم -"لا ينبغي أن يؤكل الطعام ساخناً جداً أو بارداً جداً. وإذا كان الجو بارداً فإن القوى الحيوية للمعدة تستدعي لتدفئتها قبل أن تبدأ عملية الهضم. المشروبات الباردة لنفس السبب ضارة؛ ومن ناحية أخرى، فإن الاستخدام المفرط للمشروبات الساخنة أمر منهك. علم العيش الصالح، ص. 305. أين ينتهي الاقتباس

#### مباشر؟

يخطئ الكثير من الناس في شرب الماء البارد مع وجبات الطعام. لا ينبغي أن يختلط الطعام بالماء. عند تناوله مع وجبات الطعام، يقلل الماء من تدفق اللعاب؛ وكلما كان الماء بارداً، زاد الضرر الذي يلحق بالمعدة. عصير الليمون البارد أو الماء، عند تناوله مع وجبات الطعام، سوف يبطئ عملية الهضم حتى يزود الجسم بالحرارة الكافية للمعدة، مما يمكنه من استئناف عملها. امضغ ببطء، حتى يمتزج اللعاب مع الطعام.

كلما زادت كمية السوائل التي تدخلها معدتك أثناء الوجبات، كلما أصبح من الصعب هضم الطعام؛ حيث يجب امتصاص السائل أولاً. الاعتدال المسيحي ونظافة الكتاب المقدس، ص. 51.

سي آر إيه، 106.

"من أجل ضمان الهضم الصحي، يجب تناول الطعام ببطء. أين ينتهي الاقتباس المباشر؟ أولئك الذين يتجنبون عسر الهضم، وأولئك الذين يفهمون واجبهم في الحفاظ على كل قدراتهم في الظروف التي تمكنهم من تقديم أفضل خدمة لله، من الأفضل أن يتذكروا ذلك. إذا كان وقتك لتناول الطعام محدوداً، فلا تأكل على عجل، بل تناول كميات أقل، وامضغ ببطء. إن الفائدة المستمدة من الطعام لا تعتمد على كمية الطعام بقدر ما تعتمد على اكتمال عملية الهضم؛ كما أن إشباع التذوق لا يعتمد كثيراً على كمية الطعام المبتلع بقدر ما يعتمد على الوقت الذي يبقى فيه في الفم. من الأفضل لأولئك المضطربين أو القلقين أو المتسرعين ألا يأكلوا حتى يجدوا الهدوء أو الراحة؛ لأن القوى الحيوية، المثقلة بالفعل بشكل كبير، لا تستطيع توفير السوائل الهضمية اللازمة. الاعتدال المسيحي والنظافة الكتابية، ص. 52-51.

يجب تناول الطعام ببطء، ومضغه بالكامل. يعد ذلك ضرورياً حتى يتم خلط اللعاب بشكل صحيح مع الطعام، وتبدأ العصارات الهضمية في العمل. علم العيش الصالح، ص. 305.

درس يجب تكراره - إذا كنا ملتزمين بالعمل على استعادة الصحة، فمن الضروري إذن تقييد شهيتنا، وتناول الطعام ببطء وتناول مجموعة محدودة فقط من التنوع في كل وجبة. يجب تكرار هذه التعليمات بشكل متكرر، ولا ينسجم مع مبادئ الإصلاح الصحي تناول أطباق متعددة ومختلفة في وجبة واحدة. الرسالة. 107-108. 1905. CRA، 27 أيارين يبدأ الاقتباس المباشر؟

"ومن المنكرات الخطيرة الأخرى الأكل في الأوقات غير المناسبة، مثل بعد ممارسة الرياضة العنيفة والمفرطة، عندما يكون الإنسان مرهقاً أو ساخناً. أين ينتهي الاقتباس المباشر؟  
مباشرة بعد الطعام هناك طلب قوي على الطاقات العصبية؛ وعندما يتم إرهاق العقل أو الجسم قبل تناول الطعام أو بعده مباشرة، فإن عملية الهضم تكون ضعيفة. عندما يكون الشخص مضطرباً أو قلقاً أو متسرعاً، فمن الأفضل عدم تناول الطعام حتى يرتاح أو يرتاح.

ترتبط المعدة ارتباطاً وثيقاً بالدماغ؛ وعندما يمرض تستدعي القوة العصبية من الدماغ لمساعدة أعضاء الجهاز الهضمي الضعيفة. إذا كانت هذه المطالب متكررة للغاية، يصبح الدماغ محتقناً. إذا كان هذا الأمر مرهقاً باستمرار، وكان هناك نقص في ممارسة الرياضة البدنية، فيجب تناول الطعام البسيط بشكل معتدل. في وقت تناول الطعام، تخلص من القلق والأفكار القلقة؛ لا تتعجل، بل تناول طعامك ببطء وقناعة، وقلبك مملوء بالامتنان لله على كل بركاته. علم العيش الصالح، ص. 306.

### قبة. 11 مزيج الطعام

إن معرفة التركيبة الصحيحة من الأطعمة لها قيمة كبيرة، ويجب أن تؤخذ حكمة من الله. الرسالة. 1902، 213.

لا تتناول مجموعة كبيرة ومتنوعة من الأطعمة على مائدتك في نفس الوجبة؛ ثلاثة أو أربعة أطباق تكفي. في الوجبة التالية قد تواجه تغييراً. يجب عليه ويجب على الطباخة أن تلجأ إلى قدراتها الابتكارية حتى تنوع الأطباق التي تعدها للمائدة، ولا ينبغي أن تضطر المعدة إلى تناول نفس أنواع الطعام وجبة بعد وجبة. مراجعة وهيرالد، 29 يوليو، 1909-110. CRA، 1884 أيارين يبدأ الاقتباس المباشر؟

"يتم إنشاء الاضطرابات من خلال مجموعات غذائية غير مناسبة؛ هناك التخدير. فيتلوث الدم ويتشوش الدماغ. أين ينتهي الاقتباس المباشر؟

عادة الإفراط في تناول الطعام، أو تناول الكثير من الأطعمة المتنوعة في نفس الوجبة، غالباً ما تسبب عسر الهضم. وبالتالي يحدث ضرر خطير للأعضاء الهضمية الحساسة. تحتج المعدة عبثاً، وتناشد الدماغ أن يفكر من السبب إلى النتيجة. إن الكمية المفرطة من الطعام المتناول، أو مزيجها غير المناسب، تؤدي إلى آثارها الضارة. عبثاً تعطي التحذيرات غير السارة تحذيرهم. المعاناة هي النتيجة. فالمرضى يحل محل الصحة." "شهادات مختارة، المجلد. 3، ص. 197. سي آر إيه، 110-111 أيارين يبدأ الاقتباس المباشر؟

"يجب أن نعتني بأعضائنا الهضمية، وألا نفرض عليها مجموعة واسعة من الأطعمة.

**أين ينتهي الاقتباس المباشر؟ ومن أشبع نفسه أطعمة كثيرة** في وجبة واحدة فقد أضر بنفسه. الأهم أن نأكل ما يتناسب معنا أكثر من أن نجرب كل طبق يوضع أمامنا. ليس في بطوننا باب نرى من خلاله ما بداخلنا؛ وبالتالي، يجب علينا استخدام عقولنا وعقلنا من السبب إلى النتيجة. إذا كنت تشعر بالغضب، وتشعر بأن كل شيء يسير على نحو خاطئ، فربما يكون ذلك بسبب أنك تعاني من عواقب تناول مجموعة واسعة من الأطعمة.

تلعب الأجهزة الهضمية دوراً مهماً في سعادة حياتنا. لقد أعطانا الله ذكاءً، حتى تتمكن من معرفة ما نأكله من أجل الطعام. ألا ينبغي لنا، كرجال ونساء عقلاء، أن نحلل ما إذا كان ما نأكله آمناً أو سيسبب لنا الضرر؟ عادةً ما يكون الأشخاص الذين يعانون من حرقة المعدة مزاجاً سيئاً. يبدو أن كل شيء ضدهم، وهم يميلون إلى أن يصبحوا متقربين المزاج وسريع الانفعال. إذا أردنا أن يكون هناك سلام بيننا، يجب علينا أن نكرس المزيد من الاهتمام لمسألة الحصول على معدة مسالمة. مخطوطة. 1908، 41.

الفواكه والخضروات - لا ينبغي أن يكون هناك تنوع كبير في كل وجبة، لأن ذلك يشجع على الإفراط في تناول الطعام ويؤدي إلى سوء الهضم.

ليس من الجيد تناول الخضار والفواكه في نفس الوجبة. إذا كان الهضم ناقصًا، فإن استخدام كليهما غالبًا ما يسبب اضطرابات، مما يؤدي إلى إعاقة الجهد العقلي. ومن الأفضل استخدام الفواكه في وجبة واحدة، والخضروات في أخرى.

يجب أن تكون القائمة متنوعة. لا ينبغي أن تظهر نفس الأطباق المحضرة بنفس الطريقة على المائدة بعد الوجبة يوميًا بعد يوم. يتم تناول الطعام بمزيد من المتعة، ويتغذى الجسم بشكل أفضل عندما يكون متنوعًا. علم العيش الصالح، صفحات. 299-300.

الحلويات والخضروات الرائعة - الحلويات والكريمات والكعك والحلويات والخضروات، كلها تقدم في نفس الوجبة، سوف تسبب اضطراب في المعدة. الرسالة. 1900، 142.

عليك أن تحتفظ في منزلك بالنوع الأنسب من المساعدة في أعمال إعداد طعامك. في الليل، بدأ أن القس كان يمرض، وأخبرك طبيب ذو خبرة: "لقد كتبت نظامك الغذائي. أنت تأكل مجموعة واسعة جدًا من الأطعمة في وجبة واحدة. الفواكه والخضروات التي يتم تناولها معًا في نفس الوجبة تنتج حموضة المعدة؛ فينتج الدم النجس، والعقل غير صافي، لأن الهضم غير كامل. يجب أن تفهم أنه يجب معاملة كل عضو في الجسم باحترام. في مسائل النظام الغذائي، يجب عليك التفكير من السبب إلى النتيجة. الرسالة. 1908، 312.

السكر والحليب - بشكل عام، يتم استخدام الكثير من السكر في الطعام. الكعك والحلويات والمعكرونة والجيلي والحلويات هي السبب النشط لسوء الهضم. الكريمات والحلويات التي يعتبر الحليب والبيض والسكر هي العناصر الرئيسية فيها ضارة بشكل خاص. ويجب تجنب كثرة استخدام الحليب والسكر معًا. علم العيش الصالح، صفحات. 301-302.

البعض يستخدم الحليب مع كمية كبيرة من السكر في عصيدة، معتقدين أنهم يمارسون الإصلاح الصحي. لكن السكر والحليب مجتمعين هما المسؤولان عن إنتاج التخمر في المعدة وبالتالي هما ضاران. الاعتدال المسيحي ونظافة الكتاب المقدس، ص. 57.

خلطات غنية ومعقدة - كلما قل عدد التوابل والحلويات التي يتم وضعها على طاولتنا، كلما كان ذلك أفضل لكل من يشارك في الطعام. أي طعام مختلط ومعقد ضار بصحة الإنسان. فالحيوانات الغبية لن تأكل أبدًا مثل هذه الخلطات التي يتم تغذيتها غالبًا في معدة الإنسان.

الأطعمة الرائعة والخلطات المعقدة تدمر الصحة. الرسالة - 111، CRA، 1896، 72.  
113. أين يبدأ العرض المباشر؟

### قبة. 12 أطعمة غير مناسبة

"إن النظام الغذائي المحفز والشرب في يومنا هذا لا يفضي إلى أفضل حالة صحية. أين ينتهي الاقتباس المباشر؟ الشاي والقهوة والتبغ كلها منبهات وتحتوي على سموم، إنها ليست فقط غير ضرورية، ولكنها ضارة، ويجب رفضها، إذا أردنا أن نضيف إلى المعرفة والاعتدال. مراجعة وهيرالد، 21 فبراير 1888.

الشاي سام للجسم. وعلى المسيحيين أن يتركوه وشأنه. تأثير القهوة يشبه إلى حد ما تأثير الشاي، لكن تأثيره على الجسم أسوأ. تأثيره محفز، وبنفس نسبة تحفيزه فوق المعدل الطبيعي، فإنه يرهق ويسبب اكتئابًا أقل من المعدل الطبيعي. شاربي الشاي والقهوة تظهر آثارهم على وجوههم. يصبح الجلد شاحبًا، ويأخذ مظهرًا هامدًا. ولا يمكن رؤية وهج الصحة على وجوههم. الشهادات، المجلد. 2، ص. 64 و 65.

لقد جلبت الأمراض على اختلاف أنواعها إلى الإنسان عن طريق تناول الشاي والقهوة وتعاطي المخدرات والأفيون والتبغ. يجب التخلي عن هذه الانغماسات الضارة، ليس كلها؛ فكلها ضارة ومدمرة للقدرات الجسدية والعقلية والأخلاقية، وينبغي من الناحية الصحية التخلي عنها. مخطوطة. 1887، 22.

لا تشرب أبداً الشاي أو القهوة أو البيرة أو النبيذ أو أي مشروبات كحولية. الماء، هو أفضل سائل ممكن لتنظيف الأقمشة. مراجعة وهيرالد، 29 يوليو 1884.

الشاي والقهوة والتبغ -بالإضافة إلى المشروبات الكحولية، فهي درجات مختلفة على مقياس المنشطات الاصطناعية.

إن تأثير الشاي والقهوة، كما تبين حتى الآن، يميل في نفس اتجاه تأثير النبيذ وعصير التفاح، والمشروبات الكحولية والتبغ.

القهوة رضاعة ضارة. إنه يحفز الدماغ بشكل مؤقت على القيام بعمل غير ضروري، ولكن النتيجة اللاحقة هي الإرهاق والسجود وشلل القدرات العقلية والأخلاقية والجسدية. يضعف العقل، وما لم يتم التغلب على هذه العادة من خلال جهد حازم، فإن نشاط الدماغ يتضاءل بشكل دائم. كل هذه المهيجات العصبية تستنزف القوى الحيوية ويصبح القلق الناتج عن تلف الأعصاب ونفاد الصبر والضعف العقلي عناصر متعارضة ومعادية للتقدم الروحي. أفلا ينبغي إذن على دعاة الاعتدال والإصلاح أن يتنبهوا لمواجهة شهور هذه المشروبات الضارة؟ في بعض الحالات، يكون من الصعب التخلص من عادة الشاي والقهوة كما هو الحال بالنسبة لمدمني الكحول في التوقف عن الشرب. الأموال التي تنفق على الشاي والقهوة أكثر من هدر. فهي لا تؤدي إلا من يستخدمها، وهذا بشكل مستمر. أولئك الذين يستخدمون الشاي والقهوة والأفيون والكحول يمكن أن يعيشوا أحياناً حتى سن الشيخوخة؛ ولكن هذا ليس حجة لصالح استخدام هذه المنشطات. وما كان بإمكانهم تحقيقه، لكنهم فشلوا في ذلك بسبب عاداتهم المفرطة، لن يكشفه إلا يوم الله العظيم!

أولئك الذين يلجأون إلى الشاي والقهوة كمنشطين للعمل سوف يعانون من الآثار السيئة لهذه الطريقة في التصرف في الأعصاب المهزوزة وعدم القدرة على السيطرة. الأعصاب المتعبة تحتاج إلى الراحة والهدوء. تحتاج الطبيعة إلى وقت لاستعادة طاقاتها المنهكة. ومع ذلك، إذا استمرت قوتهم في الاستثارة باستخدام المنشطات، فعند تكرار هذه العملية، يحدث انخفاض في القوة الحقيقية. لفترة من الوقت يمكن تحقيق المزيد في ظل التحريض المصطنع، ولكن تدريجياً يصبح من الصعب رفع الطاقات إلى النقطة المطلوبة، وفي النهاية لم تعد الطبيعة المنهكة قادرة على الاستجابة.

آثار ضارة تعزى إلى أسباب أخرى. إن عادة شرب الشاي والقهوة أكثر ضرراً مما يعتقد في كثير من الأحيان. يعاني الكثير ممن اعتادوا على تناول المشروبات المنشطة من الصداع والسجود العصبي، ويفقدون الكثير من الوقت نتيجة المرض. وهم يتخلون أنهم لا يستطيعون العيش بدون التحفيز، ويتجاهلون آثاره على صحتهم. وما يجعلها أكثر خطورة هو أن آثارها السيئة غالباً ما تعزى إلى أسباب أخرى.

آثار على العقل والروح المعنوية. من خلال استخدام المنشطات، يعاني الجسم بأكمله. تصبح الأعصاب غير متوازنة، ويصبح الكبد غير صحي في أنشطته، وتتأثر نوعية الدم ودورته الدموية، ويصبح الجلد خاملاً وشاحباً، والعقل متضرر أيضاً بالتأثير المباشر لهذه المنشطات هو إيقاف نشاط غير ضروري في الدماغ، فقط لجعله أضعف وأقل قدرة على الجهد. والنتيجة اللاحقة هي السجود، ليس فقط عقلياً وجسدياً، بل معنوياً. ونتيجة لذلك، نرى رجالاً ونساءً متوترين، وذوي حكم سيئ وعقل غير متوازن.

غالباً ما يظهرون روحاً متسرعة ونفاد الصبر واتهاماً، ويرون أخطاء الآخرين من خلال عدسة مكبرة، وهم غير قادرين تماماً على تمييز عيوبهم.

عندما يجتمع شاربو الشاي والقهوة معاً للترفيه الاجتماعي، تظهر آثار عاداتهم الضارة. يتناول الجميع مشروباتهم المفضلة بحرية، وعندما يشعرون بالتأثير المحفز، تتحرر ألسنتهم، ويبدأون العمل الشرير المتمثل في التحدث ضد الآخرين. كلماته ليست قليلة أو مختارة بشكل جيد. يتم تداول وجبات خفيفة من القيل والقال، وغالباً ما تكون بمثابة سم الفضيحة. هؤلاء المتكلمون الطائشون ينسون أن لديهم شاهداً. "المراقب غير المرئي يكتب كلماتهم في أسفار السماء. كل هذا النقد القاسي، هذه التقارير المبالغ فيها، ومشاعر الحسد هذه، التي تم التعبير عنها من خلال تحفيز كوب الشاي، يسجلها يسوع ضد نفسه." عندما فعلتموه بأحد إخوتي هؤلاء الأصغر، في فعلتموه" (متى: 0425). من أين يبدأ الاقتباس المباشر؟

نحن نعاني بالفعل بسبب عادات آباءنا الخاطئة، ومع ذلك فكم من الأشخاص ما زالوا يسلكون اتجاهًا أسوأ من اتجاههم في كل شيء! الأفيون والشاي والقهوة والتبغ والمشروبات تطفئ بسرعة شرارة الحيوية التي لا تزال باقية في السباق. الملايين من الناس في حالة سكر كل عام

ملايين اللترات من المشروبات المسكرة، وملايين الدولارات تُنفق على التبغ. وعبيد الشهية، بينما يستخدمون مكاسمهم في إشباع حسية، يسرقون أطفالهم الطعام والملبس ومزايا التعليم. لا يمكن أبدًا أن تكون هناك دولة اجتماعية عادلة في ظل وجود مثل هذه الشرور. الاعتدال المسيحي والنظافة الكتابية، ص. 34-36.

يخلق تحفيزًا عصبياً، وليس القوة - أنت عصبي للغاية وسريع الانفعال. الشاي له تأثير منشط للأعصاب، والقهوة تغشي الدماغ؛ وكلاهما ضار للغاية.

يجب أن تكون حذراً في نظامك. تناول الأطعمة الصحية والأكثر تغذية، وحافظ على حالة ذهنية هادئة، حتى لا تحفز نفسك وتندفع إلى العاطفة. الشهادات، المجلد. 4، ص. 365. سي آر إيه، 424-420 أين يبدأ الاقتباس المباشر؟

"على الذين يستخدمون التبغ والشاي والقهوة أن يتركوا هذه الأصنام جانباً، ويجعلوا هذه القيمة في خزنة الرب. البعض لم يقدم ذبيحة في سبيل الله قط، وهم نائمون عن ما يطلبه الرب منهم. وسوف يجد بعض الفقراء صعوبة في الإقلاع عن هذه المنشطات. هذه التضحية الفردية ليست مطلوبة لأن قضية الله تعاني من نقص الموارد. ولكن سيتم اختبار كل قلب، وسيتم تطوير كل شخصية. ومن حيث المبدأ، يجب على شعب الله أن يتصرف. ومن الضروري وضع المبادئ الحية موضع التنفيذ في الحياة. الشهادات، المجلد. 1، ص. 122. سي آر إيه، 425-426.

"إذا كنتم تأكلون أو تشربون أو تفعلون شيئاً ما، فافعلوا كل شيء لمجد الله" (1كو1: 1).

(10:31) إن الأموال الكثيرة التي تُضحى الآن على مذبح الشهوة الضارة سوف تندفق إلى خزائن الرب، وتضاعف المنشورات بمختلف اللغات لتنتشر مثل أوراق الخريف. سيتم إنشاء الإرساليات في الأمم الأخرى، لذلك سيكون أتباع المسيح نوراً للعالم حقاً. علامات العصر، 13 أغسطس، 1874.

تزداد حالات الإدمان مع الأعياد - فالسكر، والمشاجرات، والعنف، والجرائم، وجرائم القتل، تأتي نتيجة لبيع الرجال لأفكارهم. كثرة الأعياد تزيد من شرور الإدمان. الأعياد لا تساعد على الأخلاق أو الدين. وفي هذه الأيام ينفق الرجال الأموال التي ينبغي إنفاقها لتوفير احتياجات أسرهم على المشروبات؛ وبائع الخمر يحصد محصوله.

عندما يأتي الشراب، يخرج العقل. هذه هي ساعة الظلام وقوته، حيث تصبح كل جريمة ممكنة، ويضع الجسم البشري بأكمله للقوة القادمة من الأسفل، عندما يصبح الجسد والروح تحت سيطرة العاطفة. وما الذي يمكن أن يوقف هذا الشغف؟ ما الذي يمكن أن يوقفه؟ هذه النفوس ليس لها مرسى ثابت. الأعياد تقودهم إلى الإغراء؛ لأن الكثيرين يعتقدون أنه في العطلة، لأنها عطلة، لديهم امتياز القيام بكل ما يحلو لهم. مخطوطة. 17، 1898.

الملايين لخزينة الشيطان - أنظر إلى الذين يشربون الخمر والبيرة والمسكرات. دهم يحسبوا الأموال التي ينفقونها على هذا. وكمن من آلاف وملايين دخلوا إلى خزائن الشيطان لإدامة الفسق، والاستمرار في الانحلال والفساد والجريمة. مخطوطة. 20، 1894.

### قبة. 13 الكحول والمنزل

الشرب المعتدل هو مدرسة يتلقى فيها الرجال تعليماً لمهنة الشرب. مراجعة وهيرالد، 25 مارس 1884.

تتحول بركات الله إلى لعنات. لقد منح خالقنا الإنسان بركاته بسخاء. ولو استُخدمت كل هذه المواهب بحكمة واعتدال، لكان الفقر والمرض والبلاء قد اختفى تقريباً من الأرض. ولكن بعد ذلك نرى في كل مكان أن بركات الله تحولت إلى لعنة بسبب معصية البشر.

لا توجد فئة مذنبة بالانحراف وإساءة استخدام عطاياه الثمينة أكثر من أولئك الذين يستخدمون منتجات التربة في صناعة المشروبات المسكرة. فالحبوب المغذية، والفواكه الصحية واللذيذة، تتحول إلى مشروبات تفسد الحواس، وتدفع الدماغ إلى الجنون. ونتيجة استخدام هذه السموم تجد آلاف الأسر نفسها محرومة من وسائل الراحة بل وضروريات الحياة، وتتكاثر أعمال العنف والجريمة، ويؤدي المرض والموت إلى الموت.

وسارع الآلاف والآلاف من الضحايا إلى القبر، نتيجة السكر.

العمال الإنجلييون، الصفحات. 385-386.

نذور الزواج المذابة في السائل المحترق -انظر إلى بيت الشارب. لاحظ الفقر المدقع، والخراب، والتعاسة التي لا توصف والتي تسود هناك. شاهد الزوجة السعيدة التي كانت تهرب من زوجها المجنون. سمعت توسلاته للرحمة بينما كانت الضربات القاسية تنهال على جسده المنكمش. أين يتم تقديم الوعود المقدسة أمام مذبح الزواج؟ أين الحب والقوة لحمايتها الآن؟ هؤلاء ذابوا كاللؤلؤ الثمين في سائل النار في كأس الرجاسات، انظروا إلى هؤلاء الأطفال أنصاف العراة. في وقت واحد، تم مداعتهم بحنان. لم يُسمح لطقس الشتاء ولا للتنفس البارد لاحتقار العالم وسخريته بالاقتراب منهم. رعاية الأب، وحب الأم، جعلت منزلهم جنة. والآن تغير كل شيء، يومًا بعد يوم، ترتفع الصرخات الحزينة من شفاه زوجة السكر وأولاده إلى السماء. مراجعة وهيرالد، 8 نوفمبر 1881.

لقد اختفت رجولته -انظر إلى السكر. شاهد ماذا فعل به المشروب الكحولي؟ عيناه غائمتان وحمراء. وجهه منتفخ وحيواني. مشيتك متذبذبة.

إن ختم عمل الشيطان مختوم عليه في كل مكان. الطبيعة نفسها تحتج بأنها لا تعرف ذلك؛ لأنه شوه القدرات التي وهبها له الله، وزنى رجولته بشرب الخمر. مراجعة وهيرالد، 8 مايو 1894.

تعبير عن عنف الشيطان -هكذا يعمل عندما يحرض الناس على بيع نفوسهم للشرب. إنه يسيطر على الجسد والعقل والروح، ولم يعد الإنسان هو الذي يعمل، بل الشيطان. وتتجلى قسوة الشيطان عندما يرفع الرجل يده ليضرب الزوجة التي وعد بأن يحميها ويحميها ما دام على قيد الحياة. أفعال السكر هي تعبير عن عنف الشيطان. الطب والخلص، ص. 114.

إن الانغماس في الشراب المسكر يضع الإنسان بالكامل تحت سيطرة الشيطان الذي اخترع هذا المنشط ليمحو ويدمر صورة الله الأخلاقية.

مخطوطة. 1899، 1.

فقدان الهدوء والصبر -لا يمكن للإنسان المعتدل أن يتمتع بشخصية هادئة ومتوازنة، وإذا تعامل مع حيوانات غبية فإن الضربات الزائدة التي يضر بها لمخلوقات الله بالسوط تكشف عن حالة اضطراب مخلوقاته. الجهاز الهضمي. تتجلى نفس الروح في دائرة الأسرة. الرسالة. 1895، 17.

إن أطلال البشرية الغبية والوحشية -الأشخاص الذين مات المسيح من أجلهم، والذين تبكي عليهم الملائكة -موجودة في كل مكان. إنهم وصمة عار على جبين حضارتنا المتبجحة. إنهم العار والخراب والخطر على الأرض كلها. علم العيش الصالح، ص. 331.

الزوجة المسروقة، الأطفال الجائعون -السكر لا يعلم ماذا يفعل تحت تأثير المشروب المجنون، ومع ذلك فإن من يبيعه ما يجعله غير مسؤول محمي بالقانون في عمله التدميري. إنه أمر رائع أن يسرق من الأرملة الخبز الذي تحتاجه للحفاظ على حياتها. ومن الجميل أنه يجعل عائلة صحبته تعيش حياة جائعة، وأن يضطر الأطفال إلى النزول إلى الشارع للتسول للحصول على عملة معدنية أو التسول للحصول على قطعة خبز. يومًا بعد يوم، وشهراً بعد شهر، وعامًا بعد عام، تتكرر هذه المشاهد المشينة، حتى يحترق ضمير بائع المشروبات السامة كما يحترق الحديد. إن دموع الأطفال المتألمين، وصرخات الأم المتألمة، لا تؤدي إلا إلى إثارة غضب بائع الكحول.

لا يتردد تاجر الخمر في تحصيل ديون الأسرة التي تعاني من السكر، وسيأخذ الأشياء الضرورية من المنزل لدفع فاتورة المشروبات الكحولية للزوج والأب الراحل. ماذا يهملك إذا جاع أطفال الرجل الميت؟ يعتبرهم مخلوقات وضيفة وجاهلة، وقد تعرضوا لسوء المعاملة والإهانة والإهانة؛ وليس لديه مصلحة في رفايتك. ومع ذلك، فإن الله الذي يملك في السماء لم يغفل السبب الأول أو النتيجة النهائية لليأس الذي لا يوصف.

والذي حل بأهل الشارب. كتاب السماء يحتوي على كل تفاصيل القصة.

مراجعة وهيرالد، 15 مايو 1894.

السكرير المسؤول عن ذنبه لا يظن أن الرجل الذي يتعالى على الشرب يستطيع أن يبرر تلوثه بتوبيخ تاجر المشروب؛ فإنه سيحاسب على خطيئته وإهانة زوجته وأولاده. "أولئك الذين تركوا الرب سوف يفنون." مراجعة وهيرالد، 8 مايو 1894.

في ظل المشروبات الكحولية -يومًا بعد يوم، وشهريًا بعد شهر، وعمًا بعد عام، يستمر العمل. الآباء والأزواج والإخوة، سند الأمة وأملها وفخرها، يعبرون بشكل حاسم إلى أوكار بائع الخمر، ليعودوا عاريين، خراباً.

والأمر الأكثر فظاعة هو أن الطاعون يصيب قلب المنزل. المزيد والمزيد من النساء يشكّن عادة الشرب. في كثير من البيوت، هناك أطفال، حتى في براءة وعجز أيامهم الأولى، يتعرضون لخطر يومي بسبب الإهمال وسوء المعاملة وخسة أمهاتهم السكريرات. يكبر الأبناء والبنات في ظل هذا الشر الرهيب. ما هي آفاق مستقبلهم، إن لم يكن أنهم سوف يفرقون أعمق من والديهم؟ علم العيش الصالح، ص. 339.

سبب الحوادث -السكرير تحت سيطرة الشيطان. الرجال الذين يتعاطون المشروبات الكحولية يصبحون عبيدًا للشيطان. وهذا يغري الذين يشغلون مناصب الثقة في السكك الحديدية، وفي السفن، ومسؤولي القوارب أو السيارات المليئة بالناس المزدحمين للتسلية الوثنية، نعم يغريهم بإشباع شهوتهم المنحرفة، فينسون الله وشرائعه. إنه يقدم لهم إغراءات مغرية بحيث، من خلال الانغماس في العادات والشهوات الخاطئة، يضعون أنفسهم حيث يستطيع التحكم في عقولهم كما يمسك العامل بأداته. لذلك فهو يعمل على تدمير محبي المتعة.

وهكذا يتعاون الإنسان مع الشيطان كأدوات له. لا يمكنهم رؤية هدفهم. يتم عمل الإشارات بشكل غير صحيح، وهناك تصادمات للسيارات. ثم يرون الرعب والتشويه والموت. وسوف تصبح هذه الحالة أكثر وضوحًا. سوف تنشر الصحف اليومية العديد من الحوادث الفظيعة. ومع ذلك، سيتم جعل مراكز المشروبات جذابة بنفس القدر. وسيظل الشراب المسكر يباع للنفس المجربة المسكينة التي فقدت القدرة على الوقوف وتقول: أنا رجل، ولكن يقول بأفعاله: لا أستطيع أن أسيطر على نفسي. لا أستطيع مقاومة الإغراء.

كل هؤلاء قد قطعوا علاقتهم بالله، وأصبحوا ضحايا لخداع الشيطان. مخطوطة 1898، 17.

الحكم يفسد بسبب المشروبات الكحولية -يجد شاربي المشروبات المسكرة أنفسهم تحت التأثير المدمر للشيطان. فهو يقدم لهم أفكاره الخاطئة، ولا يمكن الوثوق بحكمهم على الإطلاق. مراجعة وهيرالد، 1 مايو 1900.

يهمل بعض الموظفين في قطار السكة الحديد الاستجابة للإشارة أو يسيء فهم الأمر. يتحرك القطار إلى الأمام؛ حدثت صدمة وفقد الكثير من الأرواح. أو أنها سفينة تجنح، ويجد الركاب وطاقمها مقبرتهم في الماء. وعندما ننظر إلى الأمر، نرى أن أحد الأشخاص، في موقع المسؤولية، كان تحت تأثير الخمر. علم العيش الصالح، ص. 331.

يعتبر الله الشارب مسؤولاً -هل الرجال الذين يسيطرون على وسائل النقل الكبيرة معتدلون تمامًا؟ هل دماغك خالي من تأثير المسكرات؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فإن الحوادث التي تحدث تحت إشرافهم ستنسب إليهم من قبل إله السماء، الذي ينتمي إليه الرجال والنساء. مراجعة وهيرالد، 1 مايو 1900. درجة الحرارة، 29-35. أين يبدأ الاقتباس المباشر؟

"نحتاج إلى رجال يوبخون، بوحى من الروح القدس، على المقامرة والمسكر، الشرور المنتشرة في هذه الأيام الأخيرة." مخطوطة 1907، 117.

الدليل الآمن الوحيد -كم من الحوادث الفظيعة التي تحدث بسبب تأثير الكحول.. كم من هذا المسكر الرهيب يمكن للإنسان أن يأخذه ويأمن على حياته؟

البشر الآخرين؟ ولا يأمن إلا بالامتناع عن الشراب. يجب أن لا تخلط بين عقلك والكحول. لا ينبغي أن يمرر أي مسكر شفيتيك. ومن ثم، إذا حدثت كارثة، يستطيع الرجال في الأماكن المسؤولة أن يبذلوا قصارى جهدهم، ويواجهوا سجلهم بارتياح، مهما كانت النتيجة. مراجعة وهيرالد، 29 مايو 1894 درجة الحرارة، 36-35 أين يبدأ الاقتباس المباشر؟

«بائع الخمر يتخذ نفس موقف قايين ويقول: هل أنا حارس لأخي؟» فيقول له الله كما قال لقايين: "صوت دم أخيك صارخ إلي من الأرض". وسيكون بائع المشروبات مسؤولين عن البلاء الذي يدخل إلى بيوت ضعفاء القوة الأخلاقية، الذين يقعون تحت إغراء الشراب. سيكونون مذنبين بالبؤس والمعاناة واليأس الذي جلبوه إلى العالم من خلال تجارة المشروبات المسكرة. سيكون عليهم أن يجيبوا على سوء الحظ، وحرمان الأم والأطفال الذين عانوا بسبب نقص الغذاء والمأوى والملبس، الذين رأوا كل أملهم وفرحهم مدفونًا. من يعتني بالعصفور ويرى أنه يسقط على الأرض، والذي يكسو عشب الحقل الذي يوجد اليوم ويطرح غدًا في النار، لا يمر عبر أولئك الذين خلقوا على صورته، والمشتريين بصورته. دمه، ولن يترك للاستماع إلى صرخة معاناتهم. إن الله يهتم بكل هذا الفجر الذي يديم البؤس والجريمة. ويضع كل ذلك على حساب من يساعد نفوذهم على فتح باب التجربة للنفس. المخطوطة 54. أين يبدأ الاقتباس المباشر؟

حكم الله على بائع المشروبات السامة: أنه لا يعلم ولا يهتم إذا كان الرب يحاسبه. وعندما تموت ضحيتك، سيكون قلبك الحجري جامدًا.

ولم يسمع للتعليم القائل: «لا تؤذ أرملة أو يتيمًا. وإن أسأت إليهم وصرخوا إلي فأني أسمع صراخهم فيحمر غضبي وأقتلكم بالسيف. فتصير نساؤكم أرامل، وأولادكم يتامى». مراجعة وهيرالد، 15 مايو 1894 درجة الحرارة، 41.

#### قبيعة. 14 الدخان

التبغ سم بطيء وخطير، وآثاره أصعب في القضاء على آثاره من الجسم مقارنة بآثار الكحول. الشهادات، المجلد 3، ص. 569.

التدخين عادة غالبًا ما تؤثر على الجهاز العصبي بطريقة أقوى من الكحول. فهو يقيد الضحية بسلاسل عبودية أقوى من كأس المسكر؛ من الصعب كسر هذه العادة. يكون الجسد والعقل، في كثير من الحالات، مسمومين تمامًا باستخدام التبغ مقارنة بالمشروبات الكحولية، لأنها سم أكثر دقة.

#### الشهادات، المجلد 3، ص. 562.

المدخنون مذنبون أمام الله -يؤثر التبغ، بأي شكل من الأشكال، على البنية الجسدية. إنه سم بطيء. إنه يؤثر على الدماغ ويولد الأحاسيس، حتى أن العقل لا يستطيع أن يميز بوضوح الأمور الروحية، ولا سيما الحقائق التي من شأنها تصحيح هذا الإشباع الدنيء. أولئك الذين يستخدمون التبغ بأي شكل من الأشكال لا يعتبرون أنفسهم أبرياء أمام الله. يمثل هذه العادة الدنيئة يستحيل عليهم أن يمجدوا الله بالجسد والروح اللذين ينتميان إليه. وطالما أنهم يستخدمون سمومًا بطيئة جدًا ولكن من المؤكد أنها تستهلك صحتهم وتضعف قدراتهم العقلية، فلا يمكن للرب أن يستحسنهم. وقد يرحمهم وهم منغمسون في هذه العادة الخبيثة جهلاً بما تسببه من ضرر، ولكن عندما ينكشف لهم الأمر على حقيقته يجدون أنفسهم مذنبين أمام الله إذا استمروا في ذلك. وقاحة. الرضا. نصيحة حول الصحة، ص.

81.

تضائل المقاومة وضعف القدرة على الإصلاح -تنتشر قوة الله الإصلاحية في جميع أنحاء الطبيعة. إذا جرح إنسان نفسه أو كسر عظاماً، تبدأ الطبيعة على الفور بإصلاح الضرر، وبهذه الطريقة تحافظ على حياة الإنسان. لكن الإنسان يستطيع أن يضع نفسه فيه

الوضع الذي تعوق فيه الطبيعة، بحيث لا تستطيع القيام بعملها، إذا تم استخدام التبغ، فإن قوة الطبيعة التصالحية تضعف بدرجة أكبر أو أقل. الطب والخص، ص. 11.

البذر والحصاد -تذكروا، كباراً وصغاراً، أنه مقابل كل انتهاك لقوانين الحياة، ستصدر الطبيعة احتجاجها. وستقع العقوبة على القوى العقلية، كما تقع على القوى الجسدية. ولا ينتهي الأمر مع الجاني المسرف. ويظهر تأثير جرائمهم في نسلهم، وبالتالي تنتقل الشرور الوراثية إلى الجيلين الثالث والرابع. فكروا في هذا، أيها الآباء، عندما تنغمسون في استخدام هذا التبغ المخدر الذي يربط النفس والعقل. إلى أين ستأخذك هذه العادة؟ ومن سيؤثر غيرك؟ علامات العصر، 6 ديسمبر 1910.

بين الأطفال والشباب، يسبب تعاطي التبغ أضراراً لا توصف. تؤثر الممارسات غير الصحية للأجيال الماضية على أطفال وشباب اليوم. إن العجز العقلي والضعف الجسدي والأعصاب غير المنضبطة والشهية غير الطبيعية تنتقل كإرث من الآباء إلى أبنائهم. ونفس الممارسات التي يستمر بها الأبناء تنمو وتديم نتائجها السيئة. ويرجع ذلك، إلى حد كبير، إلى الانحلال الجسدي والعقلي والأخلاقي الذي أصبح سبباً كبيراً للقلق.

يبدأ الأولاد بالتدخين في سن مبكرة جداً. وهكذا تتشكل العادة، عندما يكون الجسم والعقل معرضين بشكل خاص لتأثيراتها، مما يقلل من المقاومة الجسدية، ويعوق نمو الجسم، ويولد العقل، ويفسد الأخلاق. علم العيش الصالح، صفحات. 328-

329.

بدايات الإسراف في التدخين -لا يوجد طلب طبيعي للتدخين من جانب الطبيعة إلا بالوراثة. مخطوطة. 1893، 9

ومن خلال استخدام الشاي والقهوة، يتشكل الطلب على التدخين. الشهادات، المجلد. 3، ص. 563. إن اللحوم المتبلبة جيداً والشاي والقهوة، التي تشجع بعض الأمهات أطفالهن على استخدامها، تمهد الطريق لأطفالهن لتجربة رغبة كبيرة في تناول المنشطات القوية، مثل التبغ. واستخدام التبغ بدوره يحفز الرغبة في تناول المشروبات الكحولية. الشهادات، المجلد. 3، ص. 488.

الأطعمة المحضرة بالتوابل والبهارات تلهب المعدة وتفسد الدم وتهيج الطريق لمنبهات أقوى. وهذا يسبب الضعف العصبي ونفاد الصبر وعدم القدرة على ضبط النفس. يتبعه دخان وكأس من النبيذ. علامات العصر، 27 أكتوبر 1887.

التضحية بالأرواح -يفسد الكحول والتبغ دماء الرجال، ويتم التضحية بآلاف الأرواح سنويًا من أجل هذه السموم. المصلح الصحي، نوفمبر 1871.

تفعل الطبيعة كل ما في وسعها لطرد المادة السامة التي هي الدخان؛ في كثير من الأحيان، ومع ذلك، فإنه طغت. تتخلى عن القتال لطرد الدخيل وتضحي بحياتها في الصراع. مخطوطة. 1897، 3.

إن استخدام التبغ هو بمثابة انتحار -فالله يطلب نقاوة القلب، والنظافة الشخصية الآن، كما أعطى تعليمات خاصة لبني إسرائيل. إذا كان الله متشدداً جداً في التوصية بالنظافة لأولئك الذين يسافرون في الصحراء، والذين كانوا في الخارج طوال الوقت تقريباً، فلن يطلب منا أقل من ذلك، نحن الذين نعيشون في البيوت المغطاة، حيث تلاحظ النجاسات أكثر، ولها تأثير أكثر عكساً. إلى الصحة. التبغ هو سم من أخطر الأنواع وأخطرها، وله تأثير منشط ثم مشلول لأعصاب الجسم. ومما يزيد الأمر خطورة أن آثاره على الجسم تكون بطيئة جداً، وفي البداية، تكاد تكون غير محسوسة. لقد وقعت أعداد كبيرة فريسة لتأثيرها السام. لقد قتلوا أنفسهم بالتأكيد بهذا السم البطيء. ونحن نسأل: ما هو استيقاظك يوم القيامة؟ الهدايا الروحية، المجلد. 4، ص. 128.

درجة الحرارة، 57-55 أين يبدأ الاقتباس المباشر؟

"في كل مكان، أينما ذهبنا، نجد مدمن التبغ، مما يضعف العقل والجسد على السواء بسبب إشباعه العزيب. هل يحق للبشر أن يجرموا خالقهم والعالم من الخدمة المستحقة لهم؟ أين ينتهي الاقتباس المباشر؟

إنها عادة مقززة، تلوث من يزرعونها، ومؤلمة حقاً للآخرين. نادراً ما نمر عبر حشد من الناس دون أن ينفث رجال أنفاسهم الملوثة في وجوهنا. من المزعج، إن لم يكن خطيراً، البقاء في السيارة أو في غرفة يتخللها زفير الكحول والتبغ. الاعتدال المسيحي والنظافة الكتابية، ص. 33 و 34.

الخراب والقتل -تعاني النساء والأطفال عندما يضطرون إلى استنشاق الجو الملوث بالغيول أو السجائر أو رائحة المدخنين الكريهة. أولئك الذين يعيشون في هذا الجو سوف يكونون مرضى دائماً. الشهادات، المجلد. 5، ص. 440.

تعاني رثنا الطفل وتمرضان نتيجة استنشاق جو الغرفة المسمومة من أنفاس المدخن الملوثة. يصاب العديد من الأطفال بالتسمم بشكل يفوق إمكانية العلاج بسبب النوم في السرير مع آبائهم الذين يستخدمون التبغ. عن طريق استنشاق زفير الدخان السام الذي يخرج عبر الرئتين ومسام الجلد، يمتلئ جسم الطفل بالسم. وعلى الرغم من أنه يعمل على بعض الأطفال الصغار كالسم البيطي، ويؤثر على الدماغ والقلب والكبد والرئتين، فيستهلك ويذبل تدريجياً، إلا أنه يمارس على آخرين تأثيراً مباشراً أكثر، مسبباً تشنجات ونوبات وشلل وموت. مفاجئ.

وهكذا فإن الآباء المحرومين من أطفالهم يندبون فقدان أحبائهم، ويفكرون في العناية الإلهية الغامضة، التي أصابتهم بقسوة شديدة. عندما لم تحدد العناية الإلهية موت هؤلاء الصغار. لقد ماتوا شهداء بسبب شهوة التبغ الدنيئة. "كل زفير يخرج من رئتي عبد التبغ يسمم الهواء المحيط به." المصلح الصحي، يناير 1872.

درجة الحرارة، 58-59 أين يبدأ الاقتباس المباشر؟

«معاذ الله أن تحط النساء من أنفسهن إلى تعاطي مخدر قذر مفسد! كم هي صورة كريهة يمكن أن يرسمها المرء في مخيلته -امرأة تسمم أنفاسها بالتبغ! إننا نرتعد حين نفكر في طفلة صغيرة تلف عنقها حولها، وتضغط شفيتها النضرتين النقيتين على شفتي تلك الأم، المملختين والملوثتين بالسوائل المقززة ورائحة التبغ. لكن هذه الصورة مقززة أكثر لأن الواقع أندر من أن يتلوّث الأب، رب الأسرة، نفسه بالعشبة المنفرة. فلا عجب أن نرى أطفالاً يتعدون عن قبلة الأب الذي يحيونه، فإذا قبلوه لا يفعلون ذلك على الشفاه، بل على الخد أو الجبهة، حيث لا تتلوّث شفتاه الطاهرة. المصلح الصحي، سبتمبر 1877 درجة الحرارة، 59-60.

«عندما نتبع اتجاهها في الأكل والشرب يقلل من النشاط الجسدي والعقلي، أو نقع فريسة لعادات تؤدي إلى نفس النتائج، فإننا نهين الله لأننا نحرمه من الخدمة التي يطلبها منا. أولئك الذين يكتسبون الرغبة غير الطبيعية في التدخين والانغماس فيه يفعلون ذلك على حساب صحتهم. إنهم يدمرون الطاقة العصبية، ويقللون من قوة الحياة، ويضعون بمقاومة العقل. أولئك الذين يزعمون أنهم أتباع المسيح، ومع ذلك فإن هذه الخطية الرهيبة على أبوابهم، لا يمكن أن يكون لديهم تقدير كبير للكفارة وتقدير كبير للأشياء الأبدية. إن العقول المشوشة والمشلولة جزئياً بالمخدرات يسهل التغلب عليها بالتجربة، ولا يمكنها التمتع بالشركة مع الله. علامات العصر، ٦ يناير ١٨٧٦ درجة الحرارة، ٦٣، ٦٢.

«أولئك الذين يزعمون أنهم أتباع المسيح، ومع ذلك فإن هذه الخطية الرهيبة على أبوابهم، لا يمكن أن يكون لديهم تقدير كبير للكفارة وتقدير كبير للأشياء الأبدية. إن العقول المشوشة والمشلولة جزئياً بالمخدرات يسهل التغلب عليها بالإغراءات، ولا يمكنها التمتع بالشركة مع الله. علامات العصر، ٦ يناير ١٨٧٦ أين ينتهي الاقتباس المباشر؟

لو كان المسيح والرسول هنا، يقول يعقوب أن الحكمة التي تأتي من فوق هي "أولاً طاهرة" (يع3: 17) لو رأى إخوته يتعاطون التبغ، أما كان يستنكر هذه العادة باعتبارها دنيوية وحيوانية وشيطانية؟ التقديس، ص. 24 درجة الحرارة، 64.

أين يبدأ الاقتباس المباشر؟

"يتم إنفاق الملايين على المنشطات والمخدرات. كل هذه الأموال هي بحق لله، وأولئك الذين يسيئون استخدام الأموال التي ائتمنهم عليها سيُحاسَبون يومًا ما على الطريقة التي استخدموا بها ما كان لربهم. الرسالة 1342، 1905 أين ينتهي الاقتباس المباشر؟

على المدخنين أن ينظروا إلى سجلهم - هل فكرتم في مسؤولياتكم كوكلاء الله فيما يتعلق بالوسائل الموضوعة بين أيديكم؟ ما مقدار أموال الرب التي تستخدمها في التبغ؟ أصف ما أنفقته بهذه الطريقة طوال حياتك. وما هو مصطلح المقارنة بين ما استهلكتموه بهذه الشهوة الملوثة وبين ما قدمتموه لإغاثة الفقراء ونشر الإنجيل؟

لا يحتاج أي كائن بشري إلى التبغ، ولكن هناك أعدادًا كبيرة تهلك بسبب نقص الوسائل التي، عند استخدامها، تسبب ضررًا أكبر مما لو تم إهدارها. ألم تسيء استخدام ممتلكات الرب؟ ألم تكن مذنبًا بالسرقة تجاه الله وإخوانك من البشر؟ ألا تعلم أنك "لست لنفسك؟" لانكم قد اشتريتم بئس. فمجدوا الله في أجسادكم وفي أرواحكم التي لله» (1كورنثوس 6:19 و20). علم العيش الصالح، صفحات. 330-329 الصفحة 67. درجة الحرارة، 66.

"كم مرة نرى أطفالاً في الثامنة من العمر يدخنون! فإذا حدثناهم في هذا قالوا: أبي يدخن، فإذا كان خيرا له فهو خيرا لي. ويشيرون إلى الوزير أو مشرف مدرسة الأحد ويقولون: "إذا كان الرجال الطيبون مثل هؤلاء يدخنون، فأنا بالتأكيد أستطيع التدخين".

فكيف نتوقع شيئاً مختلفاً من الأطفال، بميولهم الموروثة، عندما يقدم لهم كبار السن مثل هذا المثال؟ الاعتدال المسيحي ونظافة الكتاب المقدس، ص. 18.

شعبية عادة التدخين - هذه العادة قوية جدًا، بمجرد ظهورها، حتى أن التدخين يصبح شائعًا. وقد ضرب مثال الخطيئة للصغار الذين لا ينبغي أن تتأذى عقولهم من أي ظن أن تعاطي المخدرات ليس فيه ضرر. ولا يتم تعريفهم بالآثار الضارة لتعاطي التبغ على قدراتهم البدنية والعقلية والأخلاقية.

إذا سمح أحد أتباع المسيح لنفسه بأن ينقاد إلى الخطأ بتأثير الآخرين، والتزم بالانتهاك السائد في العالم، فإنه يجد نفسه تحت سيطرة الشيطان، وتكون خطيئته أعظم من خطيئة غير المؤمنين المعلنين. -الخبث -لأنه يوضع تحت راية زائفة. حياتك غير متماسكة. ولكونه مسيحيًا معتزلاً به، فهو، في الممارسة العملية، يستسلم لميول غير طبيعية وخطئة تقاوم التطهير والارتقاء الضروريين للتفوق الروحي.

وفقًا للعادة، فإنهم في الممارسة العملية متناغمون مع العالم. كل من يسمون أنفسهم مسيحيين ليس لهم الحق في أن يأخذوا هذا الاسم؛ لأن المسيحي هو من يشبه المسيح.

وعندما تأتي الدينونة، ويُدان الجميع بحسب الأعمال التي عملوها في الجسد، سيعرفون أنهم مثلوا المسيح بشكل سيء في الحياة العملية، وصاروا رائحة لا حياة لحياة، بل رائحة موت لموت. سيكون في رفقتهم مجموعة كبيرة ممن التزموا بممارسات الشهوة؛ ومع ذلك، فإن العدد لن يبرر إثمهم، ولن يقلل من إدانتهم لتدمير قوة الأعصاب الدماغية والصحة الجسدية. سيتم الحكم على الجميع بشكل فردي.

وسيقفون أمام الله ليسمعوا حكمهم». مخطوطة. 1901، 123 درجة الحرارة، 69-68 أين يبدأ الاقتباس المباشر؟

"كثيرون يطلبون الرعاية الطبية وهم يدمرون أنفسهم ونفسهم وأجسادهم بتعاطي التبغ أو المشروبات المسكرة. ويجب على الطبيب، المخلص لمسؤولياته، أن يوضح لهؤلاء المرضى سبب معاناتهم. ولكن إذا كان هو نفسه مدخنًا أو مدمنًا للمخدرات، فما هو الثقل الذي سيكون لكلماته؟ وإدراكا منه للتعالي على ذلك، أفلا يتردد في الإشارة إلى مكان الإصابة في حياة المريض؟ وطالما أنه يستخدم هذه الأشياء بنفسه فكيف يقنع الشاب بمضارها؟

فكيف يمكن للطبيب أن يحتل المكانة في المجتمع كمثل للطهارة والحكم الذاتي، وكيف يكون عاملاً كفؤاً في قضية الاعتدال، وهو نفسه منغمس في عادة خبيثة؟ كيف يمكنك أن تخدم المرضى والمحتضرين بشكل مقبول عندما تكون أنفاسك ممززة، وتخللها رائحة المشروبات والتبغ؟

وهو يرتبك أعصابه ويغشي عقله باستخدام السموم المخدرة، فكيف يمكن للإنسان أن يكون صادقاً مع الثقة الموضوعية فيه كطبيب كفو؟ كم هو مستحيل بالنسبة له أن يميز بسهولة أو ينفذ بدقة!

إذا لم يلتزم بالقوانين التي تحكم كيانه، وإذا فضل الرضا الأناني على السلامة العقلية والجسدية، أفلا يعلن بذلك أنه غير مؤهل لتحمل المسؤولية عن حياة البشر؟ علم العيش الصالح، صفحات. 134-133 درجة الحرارة، 69-70.

"يتعلم الآلاف من الناس الشرب من خلال تأثيرات كهذه. في كثير من الأحيان يتم تدريس الدرس، دون وعي، من قبل والديهم. يجب أن يكون هناك تغيير جذري في أرباب الأسر قبل أن يتم إحراز تقدم كبير في تخليص المجتمع من وحش الإدمان. المصلح الصحي، سبتمبر 1877.

**أولئك الذين يدخلون لا يساعدون أولئك الذين يشربون - "الشران التوأمان، التدخين والكحول يجتمعان معًا".** مراجعة وهيرالد، 9 يوليو 1901. درجة الحرارة، 72.

"ما هي القوة التي يمكن أن يمتلكها مدمن التبغ لوقف تقدم سلس البول؟ لا بد من ثورة في موضوع التبغ قبل أن يتم وضع الفأس على جذر الشجرة. فالشاي والقهوة والتبغ، وكذلك المشروبات الكحولية، مستويات مختلفة في مقياس المنشطات الاصطناعية. الاعتدال المسيحي ونظافة الكتاب المقدس، ص. 34. درجة الحرارة، 72.

#### قبة، 15 للحم

"لقد أعطى الله أبوين الأولين الطعام الذي أراد للبشر أن يأكلوه. لقد كان ذلك مخالفاً لخطته في أخذ حياة أي مخلوق. لا ينبغي أن يكون هناك موت في عدن. وكانت ثمار الأشجار في الجنة هي الغذاء الذي يحتاجه احتياجات الإنسان. لم يسمح الله للإنسان أن يأكل طعام الحيوانات إلا بعد الطوفان. لقد تم تدمير كل ما يمكن أن يخدم معيشة الإنسان، ونظرًا لحاجته، أعطى الرب لنوح الإذن بأكل الحيوانات الطاهرة التي أخذها معه في الفلك. لكن الغذاء الحيواني لم يكن المادة الغذائية الأكثر صحة للإنسان.

الشعب الذي عاش قبل الطوفان أكل طعامًا حيوانيًا وأشبع شهواته حتى امتلأ كأس إثمهم، وطهر الله الأرض من دنسها الأخلاقي بالطوفان.

ثم حلت اللعنة الثالثة والرهيبية على الأرض. لقد نزلت اللعنة الأولى على نسل آدم وعلى الأرض بسبب العصيان. أما اللعنة الثانية فقد حلت على الأرض بعد أن قتل قايين أخاه هابيل. جاءت لعنة الله الثالثة والأفظع على الأرض وقت الطوفان.

بعد الطوفان، أكل الناس طعام الحيوانات بقدر ما أرادوا. رأى الله أن طرق الإنسان فاسدة، وأنه كان مستعدًا أن يتكبر على خالقه، متبعًا أهواء قلبه، وسمح لهذا الجنس من الأشخاص طويلي العمر أن يأكلوا طعامًا حيوانيًا، حتى يقصروا حياتهم الخاطئة. وبعد فترة وجيزة من الطوفان، بدأ الجنس البشري في التناقص بسرعة من حيث الحجم وطول السنين. الهدايا الروحية، المجلد. 4، ص. 121-122.

فساد ما قبل الطوفان - كان سكان العالم القديم مسرفين في الأكل والشرب.

لقد أرادوا أن يأكلوا طعامًا من اللحم، مع أن الله لم يأذن لهم بأكل طعام الحيوانات. لقد أكلوا وشربوا بإسراف، ولم يكن لشهواتهم الفاسدة حدود.

لقد أسلموا أنفسهم لعبادة الأوثان الرجسة. لقد أصبحوا عنيفين وشرسين، وفاسدين جدًا لدرجة أن الله لم يعد قادرًا على احتمالهم. وامتلاً كأس إثمهم، وطهر الله الأرض من التلوث الأخلاقي بالطوفان. إذ تكاثرت الناس على وجه الأرض بعد الطوفان، نسوا الله وأفسدوا طرقهم أمامه. لقد زاد الإدمان بجميع أشكاله إلى أبعاد كبيرة. كيف نعيش، ص. 52.

فشل إسرائيل وخسارتها الروحية -النظام الذي أشار إليه الإنسان في البداية لم يكن يشمل الأطعمة الحيوانية. ولم يُسمح للإنسان بأكل اللحوم إلا بعد الطوفان، عندما تم تدمير كل شيء أخضر على الأرض.

باختياره طعام الإنسان في عدن، أظهر الرب ما هو أفضل نظام غذائي؛ وفي الاختيار الذي تم لإسرائيل، علمنا نفس الدرس. لقد أخرج بني إسرائيل من مصر، وتولى تربيتهم ليكونوا شعبًا خاصًا به. أراد من خلالهم أن يبارك العالم أجمع ويعلمه. لقد زودهم بالطعام الأكثر تكيّفًا مع تصميمه؛ وليس لحمًا، بل المن، "الخبز الذي من السماء" (يوحنا 31: 6) فقط بسبب سخطهم وتذمرهم حول قدور اللحوم في مصر، تم إعطاؤهم طعامًا من اللحوم، وذلك لفترة قصيرة فقط.

أدى استخدامه إلى المرض والموت للآلاف. ومع ذلك، فإن التقييد بنظام غذائي خالٍ من اللحوم لم يتم قبوله على الإطلاق. وظل سببًا للسخط والتذمر، علنيًا أو سرّيًا، ولم يبق دائمًا.

عندما استقروا في كنعان، سُمح للإسرائيليين باستخدام الأطعمة الحيوانية، ولكن مع قيود دقيقة، والتي كانت تميل إلى تقليل النتائج السيئة. وحرّم استعمال لحم الخنزير، وكذلك الحيوانات الأخرى والطيور والأسماك التي اعتُبر لحومها نجسة. ومن اللحوم المسموح بها منع أكل شحمها ودمها منعًا باتًا.

فقط الحيوانات التي في حالة جيدة يمكن استخدامها كغذاء. لا يمكن لأي حيوان تم تمزيقه، أو مات بشكل طبيعي، أو لم تتم إزالة دمه بعناية، أن يكون بمثابة طعام.

وبعيدًا عن الخطة الإلهية لنظامهم، عانى الإسرائيليون من خسارة فادحة. لقد رغّبوا في اتباع نظام غذائي اللحوم، وحصدوا النتائج. لم يصلوا إلى المثل الإلهي من حيث شخصيتهم، ولم يحققوا مخططات الله. "لقد أتم الرب رغبتهم وأفسد نفوسهم" (مز 106: 15) لقد فضلوا ما هو أرضي على ما هو روحي، ولم يتمكنوا من الحصول على التفوق المقدس الذي قصد الله أن يمنحهم إياه. علم العيش الصالح، صفحات. 311-

312.

نظام غذائي خالٍ من اللحوم لتغيير شخصيتهم -أخبر الرب شعبه بوضوح أن كل البركات ستأتي إليهم إذا حفظوا وصاياه، وكانوا شعبًا خاصًا.

وقد حذرهم على لسان موسى في البرية، محددًا أن الصحة ستكون مكافأة الطاعة. الحالة الذهنية لها علاقة كبيرة بصحة الجسم، وخاصة بصحة الأعضاء الهضمية. بشكل عام، لم يقدم الرب الطعام لشعبه في البرية لأنه كان يعلم أن مثل هذا النظام من شأنه أن يولد المرض والعصيان. ومن أجل تعديل الشخصية ودفع أعلى قوى الروح إلى ممارسة نشطة، أخذ منها لحم حيوانات ميتة. أعطاهم خبز الملائكة والامن من السماء. مخطوطة. 1898، 38.

التمرد وعقابه -استمر الله في إطعام الشعب العبراني بالخبز الذي أمطرته السماء؛ لكنه لم يكن راضيًا. وكانت شهيته الفاسدة تشتهي اللحوم التي منعه الله بحكمته من أكلها إلى حد كبير. إن الشيطان، مصدر المرض والبؤس، سوف يقترب من شعب الله عند النقطة التي يستطيع فيها أن يحقق أعظم نجاح. لقد سيطر على شهيته إلى حد كبير منذ تجربته الناجحة مع حواء، مما دفعها إلى أكل الفاكهة المحرمة. لقد أتى بإغراءاته أولاً إلى الجمع المختلط من المصريين المؤمنين، وحرصهم على التذمر التحريضي، ولم يشبعوا من الطعام الصحي الذي قدمه الله لهم. كانت شهيتهم الفاسدة تتوق إلى المزيد من التنوع، وخاصة أطعمة اللحوم.

انتشرت هذه النفخة بسرعة إلى الجميع تقريبًا. في البداية، لم يُشبع الله شهوتهم، لكنه جعل أحكامه تأتي عليهم، فحضر المذنبين بريق من السماء. ومع ذلك، بدلا من إدلالهم، يبدو أن هذا يؤدي فقط إلى تفاقم تذمرهم. ولما سمع موسى الشعب يبكون عند باب خيامهم، والعائلات تتذمر في كل مكان، أغضبه ذلك. لقد عرض للرب صعوبات وضعه، وروح بني إسرائيل غير الخاضعة، بالإضافة إلى المكانة التي وضعها الله فيها بالنسبة للشعب -مكانة الأب الحنون الذي ينبغي أن يتحمل معاناة الشعب. ملك له.

أمر الرب موسى أن يجمع السبعين شيخًا الذين عرفهم موسى أنهم شيوخ الشعب. ولا ينبغي أن يكونوا من كبار السن فحسب، بل يجب أن يكونوا أيضًا رجالًا ذوي كرامة وحكم سليم وخبرة،

مؤهلين ليكونوا قضاة أو ضباط. "وتقدمهم إلى أمام خيمة الاجتماع فيقفون هناك معك. ثم أنزل وأتكلم معك هناك وأنزع الروح الذي عليك وأضع عليهم. فيحملون معك ثقل الشعب، فلا تحمله أنت وحدك.

«وقل للشعب: تقدسوا للغد، وتأكلون لحمًا. لأنكم صرختم في أذني الرب قائلين من يعطينا لحماً لتأكل لأنه كان لنا خير في مصر. فيعطيك الرب لحماً فتأكل. لا تأكل يوماً واحداً ولا يومين ولا خمسة أيام ولا عشرة أيام ولا عشرين يوماً. بل شهراً كاملاً حتى يخرج من أنفك حتى تمل منه؛ لأنكم رفضتم الرب الذي في وسطكم وبكيتم أمامه قائلين لماذا خرجنا من مصر؟»

(عد 11: 20-16)

فقال موسى هؤلاء الشعب ست مئة ألف قائم وأنا بينهم. وقلت: سأعطيهم لحماً فيأكلون شهراً كاملاً. فهل يذبح لهم ما يكفي من الغنم والبقر؟ أم يكفيهم كل سمك البحر؟ فقال الرب لموسى: هل تقصر يد الرب؟ الآن ترى هل يصيبك كلامي أم لا؟ (عد 11: 24-21)

"فهبت ريح من عند الرب وجاءت بسلوى البحر وذرتها في كل المحلة مسيرة يوم تقريباً من هنا ومسيرة يوم تقريباً من هناك في جميع أنحاء المحلة وما فوق نحو ذراعين الأرض. فقام الشعب كل ذلك النهار وكل الليل و

طوال اليوم التالي، وجمعوا السمان؛ ومن كان له الأصغر فقد جمع عشرة عمرات. فنشروها في محيط المحلة».

"ولما صار اللحم بين أسنانهم قبل أن يمضغوا حمي غضب الرب على الشعب، وضرب الرب الشعب ضربة عظيمة جداً" (عد 11: 33-31)

في هذه الحالة، منح الرب الشعب ما لم يكن لخيرهم، لأنهم كانوا يريدونه بشدة. لم يريدوا أن يخضعوا للرب لينالوا الأشياء التي كانت لخيرهم. لقد استسلموا للتذمر على موسى وعلى الرب، لأنهم لم يقبلوا الآنية التي تكون شرًا. لقد سيطرت عليهم شهواتهم الفاسدة، وأعطاهم الله طعاماً جسدياً كما يشتهون، وتركهم يعانون عواقب إشباع شهواتهم الشهوانية. وأبادت الحمى النارية أعداداً كبيرة من الناس.

أولئك الذين كانوا مذنبين أكثر في تدمرهم قُتلوا بمجرد أن ذاقوا اللحم الذي كانوا يرغبون فيه. فلو كانوا قد استسلموا للسماح للرب باختيار طعامهم، وكانوا شاكرين ومكتفين بالطعام الذي يمكنهم أن يأكلوه بحرية دون أن يؤذوا أنفسهم، لما خسروا نعمة الله، ولما عوقبوا على التذمر المتمرد بالموت العظيم. الهدايا الروحية، المجلد. 4، ص. 18-15

خطة الله لإسرائيل - عندما أخرج الله بني إسرائيل من مصر، كانت خطته هي أن يقيمهم في أرض كنعان، شعباً طاهراً وراضياً وأصحاء.

دعونا ننظر إلى الوسائل التي سيحقق بها ذلك. لقد أخضعهم لنظام تأديب، لو تم اتباعه عن طيب خاطر، لأدى إلى خير لهم ولأجيالهم. فأخذ منهم كثيراً طعام لحومهم. وكان قد أعطاهم لحمًا استجابةً لصرخاتهم، قبيل وصولهم إلى سيناء، لكن ذلك كان ليوم واحد فقط. كان بإمكان الله أن يوفر اللحوم بسهولة مثل المن، ولكن تم وضع قيود على الشعب من أجل خيرهم. لقد كان تصميمه أن يزودهم بطعام أكثر ملاءمة لاحتياجاتهم من النظام الغذائي المحفز الذي اعتاد عليه كثيرون منهم في مصر. يجب إعادة الشهية المنحرفة إلى حالة صحية، حتى يتمكنوا من الاستمتاع بالطعام المقدم أصلاً للإنسان - ثمار الأرض، التي أعطاهها الله لادم وحواء في عدن.

ولو أنهم كانوا على استعداد للتخلي عن شهواتهم في طاعة قيوده، لجهل فيهم الضعف والمرض. سيكون لأحفادهم القوة الجسدية والعقلية. سيكون لديهم تصورات واضحة عن الحقيقة والواجب، وإحساس قوي بالتمييز، وحكم سليم. ومع ذلك، كانوا يكرهون الخضوع لمطالبات الله، وفشلوا في تحقيق المعيار الذي وضعه، وفي الحصول على البركات التي كان من الممكن أن يكونوا قد حصلوا عليها.

تدمروا على قيود الرب، واشتهوا قدور مصر. لقد أعطاهم الله جسداً، لكنه كان لعنة عليهم. الاعتدال المسيحي والنظافة الكتابية، ص. 118 و 119.

صورة لنا - "وهذه الأمور صارت لنا قدوة حتى لا نشتهي أمورًا شريرة كما اشتهى هؤلاء." "وهذه الأمور جاءت إليهم مثالاً وكتبت لإنذارنا نحن الذين انتهت إلينا نهاية الدهور" (1كو01: 11، 6)

كرا. 373-378

"يجب أن تشكل الخضار والفواكه والحبوب نظامنا الغذائي. لا ينبغي أن تدخل أوقية من اللحم إلى معدتنا. أكل اللحوم ليس أمرًا طبيعيًا. يجب أن نعود إلى تصميم الله الأصلي عند خلق الإنسان. مخطوطة. 1903، 115

ألم يحن الوقت لكي يهدف الجميع إلى التخلص من اللحوم في نظامهم الغذائي؟ فكيف يمكن لأولئك الذين يريدون أن يصبحوا أنقياء ومصفيين ومقدسين لكي يستمتعوا بصحة الملائكة السماويين، أن يستمروا في تناول أي شيء له مثل هذا التأثير الضار على النفس والجسد؟

كيف يمكنهم أن يأخذوا حياة مخلوقات الله ليأكلوا لحومهم كطعام شهية؟

فليرجعوا بالأحرى إلى الطعام الصحي والليبيذ الذي قدم للإنسان في البداية، ويمارسوا أنفسهم، ويعلموا أولادهم الرحمة تجاه المخلوقات البكم التي عملها الله ووضعتها تحت سلطتنا. علم العيش الصالح، ص. 317.

تحضير أنفسنا للترجمة - من بين أولئك الذين ينتظرون مجيء الرب، سيتم التخلي أخيرًا عن أكل اللحوم؛ لن تكون اللحوم جزءًا من نظامك الغذائي بعد الآن. وعلينا أن نضع ذلك نصب أعيننا دائمًا، وأن نسعى جاهدين للعمل بثبات في هذا الاتجاه. لا أستطيع أن أعتقد أننا في انسجام مع النور الذي كان الله على استعداد أن يمنحنا إياه في ممارسة أكل اللحوم، الجميع

ويجب على أولئك المرتبطين بمؤسساتنا الطيبة، على وجه الخصوص، أن يعلموا أنفسهم كيفية العيش على الفواكه والحبوب والخضروات. إذا انطلقنا من حيث المبدأ في هذه الأمور، وإذا قمنا كمصلحين مسيحيين بتثقيف ذوقنا الخاص، وجعل نظامنا الغذائي متنوعًا مع خطة الله، فيمكننا عندئذٍ ممارسة تأثير على الآخرين في هذا الأمر، الأمر الذي سيكون ممتعًا إله. الاعتدال المسيحي ونظافة الكتاب المقدس، ص. 119.

هدف الإنسان الأساسي ليس إشباع شهيته. هناك احتياجات جسدية يجب تليتها؛ ولكن هل لهذا السبب من الضروري أن تسيطر الشهوة على الإنسان؟ هناك أناس يجهزون أنفسهم ليكونوا قديسين وأنقياء وشرفاء، حتى يدخلوا إلى جماعة الملائكة السماويين، ويستمترون في أخذ حياة خلائق الله، ويعيشون في أجسادهم، مستمتعين بها.؟ مما أراني إياه الرب، سيتغير ترتيب الأشياء هذا، وسيمارس شعب الله الخاص الاعتدال في كل شيء. الاعتدال المسيحي ونظافة الكتاب المقدس، ص. 48.

أولئك الذين تعلموا عن الآثار الضارة لاستخدام الأطعمة اللحمية والشاي والقهوة، وكذلك الأطعمة المكررة وغير الصحية، والذين عقدوا العزم على قطع عهد مع الله بالذبيحة، لن يستمروا في إشباع شهيتك مع الأطعمة المعروفة بأنها ضارة بصحتك، ويأمر الله بضبط الشهية، والتخلي عن الأشياء الضارة. هذا عمل يجب القيام به قبل أن يُعرض شعب الله أمامه كاملًا. الشهادات، المجلد. 9، ص. 154-153 سي آر إيه، 381-380 أين يبدأ الاقتباس المباشر؟

"ستتم رؤية إصلاحات أعظم بين الأشخاص الذين يزعمون أنهم ينتظرون ظهور المسيح قريبًا.

إن الإصلاح الصحي يجب أن يحقق بين أبناء شعبنا عملاً لم يتم إنجازه بعد. هناك أناس يجب إيقافهم من خطورة أكل اللحوم، وما زالوا يأكلون لحوم الحيوانات، مما يعرض صحتهم الجسدية والعقلية والروحية للخطر. كثيرون ممن تحولوا الآن إلى نصف التحول فقط فيما يتعلق بأكل اللحوم، سيتركون شعب الله، ولن يعودوا يسبغون معهم.

علينا في كل عملنا أن نطيع القوانين التي أعطانا إياها الله، حتى تعمل الطاقات الجسدية والروحية في انسجام. قد يكون لدى الرجال شكل من أشكال التقوى، وقد يبشرون بالإنجيل، ولكنهم لا يتطهرون ولا يقصدون. يجب على القساوسة أن يكونوا معتدلين تمامًا في الأكل والشرب، لئلا يصنعوا لأقدامهم طرقًا ملتوية، مما يؤدي إلى انحراف العرج - الضعفاء في الإيمان - عن الطريق. إذا كان الناس، أثناء إعلانهم للرسالة الأكثر خطورة وأهمية التي أعطها الله على الإطلاق، يحاربون الحق من خلال الانغماس في عادات الأكل والشرب الخاطئة، فإنهم يسلبون كل قوة الرسالة التي يقدمونها.

أولئك الذين ينغمسون في أكل اللحوم وشرب الشاي والشراهة يزرعون حصاد الألم والموت. إن إدخال الأطعمة الضارة إلى المعدة يقوي الشهية التي تقاومها

ضد الروح، وتطوير الميول الدنيا. النظام الغذائي للحوم يميل إلى تطوير الشهوانية. إن تطور الشهوانية يقلل من الروحانية، مما يجعل العقل غير قادر على فهم الحقيقة.

تحذرننا كلمة الله بوضوح أنه إذا لم نمتنع عن الشهوات الجسدية، فإن الطبيعة الجسدية سوف تتعارض مع الطبيعة الروحية. الشهوة في الأكل تحارب الصحة والسلام. وهكذا تقوم الحرب بين أعلى صفات الإنسان وأدناها. إن ميول التابع، القوية والفعالة، تضطهد الروح. إن المصالح العليا للكائن معرضة للخطر بسبب هذا الانغماس في الشهوات التي لا تسمح بها السماء.

مراجعة وهيرالد، 27 مايو 1902. CRA، 382.

"إن الشرور الأخلاقية لنظام غذائي للحوم ليست أقل وضوحاً من تلك الجسدية. إن أكل اللحوم مضر بالصحة، وكل ما يؤثر على الجسم له تأثيره المقابل على العقل والروح. فكر في القسوة التي ينطوي عليها نظام اللحوم تجاه الحيوانات، وأثره على من يمارسه وعلى من يلتزم به. كيف يدمر هذا الحنان الذي يجب أن ننظر به إلى مخلوقات الله! علم العيش الصالح، ص. 315.

كان للاستخدام الشائع للحوم الحيوانات الميتة تأثيراً متدهوراً على الأخلاق وكذلك على البنية الجسدية. إن اعتلال الصحة، في أشكال مختلفة، إذا تم إرجاعه إلى السبب، سيظهر النتيجة الآمنة لأكل اللحم. مخطوطة 1887، 22.

إن الذين يستخدمون اللحوم يتجاهلون كل التحذيرات التي أعطاها الله لهم في هذا الشأن. ليس لديهم دليل على السير على مسارات آمنة. وليس لهم عذر في أكل لحوم الميتة. لعنة الله تقع على خلق الحيوان. وفي كثير من الأحيان، عند تناوله، يفسد اللحم في المعدة ويسبب المرض. يتم إنتاج السرطان والأورام وأمراض الرئة بشكل كبير عن طريق تناول اللحوم. مسجل اتحاد المحيط الهادئ، 9 أكتوبر 1902.

أوه! لو استطاع كل شخص أن يميز هذه الأمور كما كشفت لي، الذين أصبحوا الآن مهملين للغاية وغير مباليين بتكوين شخصيتهم؛ أولئك الذين يتوسلون إلى التسامح في اتباع نظام غذائي للحوم لن يفتحوا شفاههم أبداً لتبرير شهيتهم لحم الحيوانات الميتة. مثل هذا النظام يلوث الدم في عروقهم، ويثير الأهواء الحسية السفلية. إنه يضعف الإدراك الحي وقوة الفكر لفهم الله والحق ومعرفة الذات. مخطوطة 1897، 3.

إن تناول اللحوم أمر خطير بشكل خاص الآن - لم تكن اللحوم أفضل غذاء على الإطلاق؛ ومع ذلك، فإن استخدامه الآن مرفوض بشكل مضاعف، لأن الأمراض في الحيوانات تتزايد بسرعة كبيرة. علم العيش الصالح، ص. 313. أصبحت الحيوانات مريضة أكثر فأكثر، ولن يمر وقت طويل قبل أن يتخلى الكثيرون إلى جانب السببيين عن تناول اللحوم. ويجب إعداد طعام صحي ومغذي حتى لا يضطر الرجال والنساء إلى تناول اللحوم.

الشهادات، المجلد 7، ص. 124.

متى سيتصرف أولئك الذين يعرفون الحق وفقاً للمبادئ الصحيحة للزمن والأبدية؟ متى سيكونون أوفياء لمبادئ الإصلاح الصحي؟ متى سيتعلمون أن تناول أطعمة اللحوم أمر خطير؟ لقد طلب مني أن أقول إنه إذا كان أكل اللحوم آمناً في السابق، فهو ليس آمناً الآن. مخطوطة 1902، 133.

الضوء الذي أعطاني إياه هو أنه لن يمر وقت طويل قبل أن نضطر إلى التخلي عن استخدام الأطعمة الحيوانية. حتى الحليب يجب التخلص منه. يتراكم المرض بسرعة. لعنة الله على الأرض لأن الناس أفسدوها. لقد أوصلت عادات البشر وممارساتهم الأرض إلى حالة يجب أن تحل فيها بعض الأطعمة الأخرى محل اللحوم للأسرة البشرية. نحن بالتأكيد لا نحتاج إلى طعام اللحوم. الله يمكن أن يعطينا شيئاً آخر. سجل مؤتمر الاتحاد (أستراليا)، 28 يوليو 1899.

ولو استطاع الإخوة أن يعرفوا بالضبط طبيعة اللحوم التي يأكلونها، لأمكنهم أن يروا، على قيد الحياة، الحيوانات التي يؤخذ منها لحمها بعد موتها، وبيتعدون عن طعامهم من اللحوم اشمئزاً. غالباً ما تكون الحيوانات التي يأكلون لحمها مريضة جداً لدرجة أنها قد تموت من تلقاء نفسها إذا تركتها؛ ولكن ما دامت فيهم روح الحياة يقتلون ويؤخذون

إلى السوق. يتلقى الإخوة الأخلط والسموم من أسوأ الأنواع مباشرة في أجسادهم، ومع ذلك فإنهم لا يفهمونها. الشهادات، المجلد. 2، ص. 404-405.

معاونة الحيوانات وآثارها - غالبًا ما يتم نقل الحيوانات المريضة إلى السوق وبيعها مقابل طعام يخشى أصحابها الاحتفاظ بها لفترة أطول. وبعض عمليات التسمين المعروضة للبيع تنتج المرض. محرومًا من الهواء الخفيف والنقي، ويتنفس جو الإسطبلات القذرة، وربما يكتسب وزنًا من الطعام الفاسد، يجد الكائن الحي بأكمله نفسه ملوثًا بمادة قذرة.

غالبًا ما يتم نقل الحيوانات لمسافات طويلة وتعرض لمعاونة كبيرة للوصول إلى السوق. يتم أخذ هذه المخلوقات المسكينة من المراعي الخضراء والسفر لمسافة كيلومترات متعبة في طرق حارة ومتربة، أو مزدحمة في سيارات قذرة، محمومة ومنهكة، وغالبًا ما تُحرم من الطعام والماء لساعات عديدة، وتُقاد حتى الموت حتى يتغذى البشر على جثته. . علم العيش الصالح، ص. 314.

يموت الكثير من الأمراض الناجمة بالكامل عن تناول اللحوم؛ ومع ذلك، لا يبدو العالم أكثر حكمة لهذا السبب. غالبًا ما يتم التضحية بالحيوانات التي يتم نقلها لمسافات طويلة إلى المسلخ. أصبح دمه ساخنًا. إنهم بدنون، وقد حرموا من ممارسة الرياضة الصحية، وبعد السفر الكثير، أصبحوا متعبين ومرهقين، وفي هذه الظروف يتم ذبحهم للسوق. دمه ملتهب بشدة ومن يتغذى على لحمه يتناول السم. البعض لا يتأثر على الفور، والبعض الآخر يصاب بألم شديد، أو يموت بسبب الحمى أو الكوليرا أو مرض غير معروف.

يتم بيع العديد والعديد من الحيوانات في سوق المدينة والتي يعرف من يبيعه أنها مريضة، ومن يشترونها لا يجهلون دائمًا الحالة. ويمارس هذا الأمر على نطاق واسع خاصة في المدن الكبرى، ولا يدرك أكلي اللحوم أنهم يأكلون لحوم حيوانات مريضة.

يبدو أن بعض الحيوانات التي يتم أخذها إلى المسلخ تفهم، بالفطرة، ما سيحدث، وتصبح غاضبة، مجنونة بالمعنى الحرفي للكلمة. يتم قتلهم وهم على هذه الحالة، ويتم تحضير لحومهم للسوق، هذه اللحوم سامة، وقد تسببت في إصابة مستهلكيها بتشنجات وتشنجات وسكتة دماغية وموت مفاجئ. ومع ذلك، فإن سبب كل هذه المعاونة لا يُعزى إلى الجسد.

يتم التعامل مع بعض الحيوانات بطريقة غير إنسانية عندما يتم نقلها إلى المسلخ. لقد تعرضوا للتعذيب حرفيًا، وبعد تحملهم لساعات طويلة من المعاونة الشديدة، تم ذبحهم. لقد تم إعداد الخنازير للتسويق حتى عندما تعرضت لهجوم من قبل الآفات، وتسببت لحومها السامة في انتشار الأمراض المعدية، مما أدى إلى نفوق أعداد كبيرة منها. الهدايا الروحية، المجلد. 4، ص. 147 و 148.

النتائج الجسدية لحمية اللحوم تزيد من احتمالية المرض والموت المفاجئ. وتزداد احتمالية الإصابة بالأمراض عشرة أضعاف عند تناول اللحوم. الشهادات، المجلد. 2، ص. 64.

لا يستطيع الأطباء العالميون تفسير الزيادة السريعة في المرض بين العائلة البشرية. لكننا نعلم أن الكثير من هذه المعاونة سببها أكل لحوم الحيوانات الميتة. الرسالة. 1901، 83.

الحيوانات مريضة، ومن خلال تناول لحومها، فإننا نزرع بذور المرض في أنسجتنا ودمائنا. ومن ثم، عندما يتعرض للتغيرات في بيئة غير صحية، يكون هذا الأمر أكثر حساسية؛ كما أننا عندما نتعرض للأوبئة والأمراض المعدية المنتشرة، لا يكون الجسم في وضع يسمح له بمقاومة الشر. شهادة غير منشورة، ص. 8.

لديك دهون، لكنها ليست مادة جيدة. تبدو أسوأ بالنسبة لتلك البدانة. إذا اعتمدت نظامًا غذائيًا أكثر اقتصادًا، والذي من شأنه إزالة اثني عشر أو خمسة عشر كيلوجرامًا من الدهون، فستكون أقل عرضة للأمراض. أنتجت أطعمة اللحوم دماءًا ولحومًا ذات نوعية رديئة. جسمك في حالة التهاب، جاهز للإصابة بالأمراض. أنت تتعرض لنوبات حادة من المرض، والموت المفاجئ، إذ لا تمتلك المقاومة الدستورية القادرة على مقاومة المرض والتغلب عليه. سيأتي الوقت الذي تبتين فيه ضعف القوة والصحة التي تملق نفسك لامتلاكها. الشهادات، المجلد. 2، ص. 61.

دم مريض - لقد شعرت أن روح الله دفعني لأن أعرض أمام الكثيرين حقيقة أن معاناتهم واعتلال صحتهم كان سببها تجاهلهم للنور الممنوح لهم عنهم.

للإصلاح الصحي. لقد أوضحت لهم أن نظامهم الغذائي من اللحوم، الذي يعتبر أساسيًا، لم يكن ضروريًا، وأن المخ والعظام والعضلات كانت في حالة غير صحية، لأنها كانت مكونة مما يأكلونه، لأنهم كانوا يعيشون على لحوم الحيوانات الميتة؛ وأن دمه قد أفسده هذا النظام غير السليم؛ وأن اللحم الذي أكلوه كان مريضًا، وأصبح جسدهم كله ثقيلًا وفاسدًا. شهادة غير منشورة، ص. 4.

الأطعمة اللحوم تضر الدم. قم بطهي اللحم مع البهارات، وتناوله مع الكعك والفتائر الرائعة، وستكون نوعية الدم لديك سيئة. يكون الجسم مثقلًا عند محاولة استيعاب هذا النوع من الطعام. فطائر اللحم والمخللات، التي لا ينبغي أن تجد مكانًا في أي معدة بشرية، ستوفر نوعية دم رديئة. والأطعمة ذات النوعية الرديئة، والتي تم إعدادها بشكل غير صحيح وغير كافية من حيث الكمية، لا يمكن أن تشكل دماءً جيدًا. إن أطعمة اللحوم والأطعمة المحسنة للغاية، بالإضافة إلى اتباع نظام غذائي سيئ، ستؤدي إلى نفس النتائج. شهادات مختارة، المجلد. 1، ص. 190.

السرطان والأورام وجميع الأمراض الالتهابية تنتج إلى حد كبير عن أطعمة اللحوم.

وفقًا للنور الذي منحني إياه الله، فإن انتشار السرطان والأورام يرجع إلى حد كبير إلى كثرة استخدام لحوم الحيوانات الميتة. شهادة غير منشورة، ص. 7.

السرطان والسل والأورام - النظام الغذائي للحوم هو القضية الخطيرة. هل ينبغي للإنسان أن يعيش على لحوم الحيوانات الميتة؟ الجواب على نور الله هو: لا. بالتأكيد لا. وعلى مؤسسات الإصلاح الصحي التنقيف بهذا المعنى. لا ينبغي للأطباء الذين يعتزمون فهم الكائن البشري أن يشجعوا مرضاهم على العيش على لحوم الحيوانات الميتة. وينبغي أن تشير إلى زيادة الأمراض في المملكة الحيوانية. وشهادة الفاحصين هي أن عددًا قليلًا جدًا من الحيوانات خالية من الأمراض، وأن عادة أكل اللحوم على نطاق واسع تجعلها تصاب بالأمراض بجميع أنواعها: السرطان والأورام وداء الخنادق والسل والعديد من الحالات الأخرى المشابهة. مخطوطة. 3، 1897.

أولئك الذين يأكلون أطعمة اللحوم بالكاد يعرفون ما يأكلونه. في كثير من الأحيان، إذا تمكنوا من رؤية الحيوانات التي لا تزال على قيد الحياة، ومعرفة نوع اللحوم التي كانوا يأكلونها، فإنهم ينفرون بالاشمئزاز. يأكل الناس باستمرار اللحوم المليئة بالميكروبات المسببة للسل والسرطان. هذه هي الطريقة التي يتم بها نقل هذه الأمراض وغيرها. علم العيش الصالح، ص. 313.

يتم تجهيز مائدة العديد من المدّعين بالمسيحية يوميًا بمجموعة متنوعة من الأطباق التي تهيج المعدة وتنتج حالة محمومة في الجسم. تشكل اللحوم المادة الغذائية الأساسية على مائدة بعض العائلات، حتى تمتلئ دماؤها بالأخلاق السرطانية والخشنة. يتكون جسمهم مما يتناولونه. ولكن عندما تأتي عليهم المعاناة والمرض، يعتبر ذلك بلائًا قادمًا من العناية الإلهية. الشهادات، المجلد. 3، ص. 563.

يقلل النشاط العقلي - أولئك الذين يستهلكون أطعمة اللحوم بحرية لا يتمتعون دائمًا بعقل صافي وعقل نشط، حيث أن استخدام اللحوم الحيوانية يميل إلى إرهاق الجسم وإضعاف الحساسيات الدقيقة للروح. نصيحة حول الصحة، ص. 115.

يريد الله أن تكون قوى الإدراك لدى شعبه واضحة وقادرة على العمل الجاد. ولكن إذا كان الإخوة يعيشون على نظام غذائي قائم على اللحوم، فلا ينبغي لهم أن يتوقعوا أن تكون عقولهم منتجة. الأفكار تحتاج إلى تنقية؛ عندئذٍ تحل بركة الله على شعبه. نشرة المؤتمر العام، 12 أبريل 1901.

ومن المستحيل على من يكثر من تناول اللحوم أن يكون له عقل صافي، وعقل نشيط.

شهادات مختارة، المجلد. 1، ص. 194.

هناك لامبالاة مثيرة للقلق فيما يتعلق بمسألة الشهوانية اللاواعية. ومن المعتاد أكل لحوم الحيوانات الميتة. هذا يحفز المشاعر السفلية للكائن البشري. شهادة غير منشورة، ص. 4.

النظام الغذائي اللحمي يغير المزاج ويقوي النزعة الحيوانية. نحن مكونون مما نأكله، وتناول الكثير من اللحوم يقلل من النشاط الفكري. سيحقق الطلاب المزيد في دراستهم إذا لم يتذوقوا اللحوم أبدًا. عندما يتقوى الجزء الحيواني من الآلة البشرية باستخدام الجسد، تضعف القدرات الفكرية بشكل متناسب. يمكن الحصول على الحياة الدينية والحفاظ عليها بنجاح أكبر إذا تم التخلص من اللحوم، لأن هذا النظام يحفز بشكل مكثف

الميل الشهوانية ويضعف الطبع الأخلاقي والروحي. "الجسد يشتهي ضد الروح والروح ضد الجسد" (غل. 17: 5 شهادة غير منشورة، ص. 7.

يقوي المشاعر الرديئة - إذا كان هناك وقت يجب أن يكون فيه النظام الغذائي من أبسط نوعية، فهذا الوقت هو الآن.

يجب ألا نضع اللحوم أمام أطفالنا. تأثيرها هو إحياء وتقوية المشاعر الدنيا، مع ميل إلى إماتة الملكات الأخلاقية. شهادات مختارة، المجلد. 1، ص. 262.

لقد علمت أن استخدام اللحوم يميل إلى إضفاء الطابع الحيواني على الطبيعة، وحرمان الرجال والنساء من الحب والتعاطف الذي ينبغي أن يشعروا به تجاه بعضهم البعض. نحن مكونون مما نتناوله، وأولئك الذين يتكون نظامهم الغذائي إلى حد كبير من الغذاء الحيواني يصلون إلى حالة يسمعون فيها للعواطف التابعة بالسيطرة على أعلى ملكات الوجود.

نحن لا نرسم أي خط دقيق يجب اتباعه في النظام الغذائي. هناك أنواع عديدة من الأغذية الصحية. ولكننا نقول إن أكل اللحوم ليس مناسباً لشعب الله. إنه حيواني البشر. في بلد كهذا، حيث تكثر الفواكه والحبوب والمكسرات، كيف يمكن لأي شخص أن يعتقد أنه بحاجة إلى أكل لحوم الحيوانات الميتة؟ مخطوطة. 1904، ص. 50.

لو كانت الأمور كما ينبغي أن تكون، في البيوت التي تشكل كنيستنا، لكان بإمكاننا أن نقوم بخدمة مضاعفة للرب. والنور الذي وصلني هو أنه من الضروري تقديم رسالة أكثر حسماً فيما يتعلق بالإصلاح الصحي. أولئك الذين يستخدمون أطعمة اللحوم يقويون الميول المنخفضة ويمهدون الطريق لانتشار الأمراض لديهم. الرسالة. 1903، ص. 200.

لقد تناولت عائلتك كثيراً من الأطعمة للحمية، وتعززت الميول الحسية، بينما ضعف العقل. نحن نتكون مما نأكله، وإذا كنا نعيش إلى حد كبير على لحوم الحيوانات الميتة، فيجب علينا أن نشارك طبيعتها. لقد فضلت الطبيعة الدنيا لكائنك، في حين ضعفت الطبيعة الأكثر دقة.

الشهادات، المجلد. 2، ص. 61-60 السجل التجاري، 390-382 أين يبدأ الاقتباس المباشر؟  
"الموضوع معروض لي من جوانب مختلفة. ولا يتم تمييز الوفيات الناجمة عن استخدام اللحوم؛ ولو كان الأمر كذلك لما عدنا نسمع الحجج والأعذار لصالح إشباع شهية لحوم الحيوانات الميتة. لدينا الكثير من الأشياء الجيدة لإشباع الجوع دون وضع الجثث على الطاولة لتكوين قائمتنا". شهادة غير منشورة، ص. 8.

"كثيرون يموتون من أمراض ناجمة عن أكل اللحوم فقط، في حين أنهم بالكاد يشتبهون في السبب من قبلهم أو من قبل الآخرين. والبعض لا يشعر بآثاره فوراً، لكن هذا ليس دليلاً على أنه لا يضرهم. من المؤكد أنه قد يكون عاملاً في الجسم، لكن في الوقت الحالي قد لا يفهم الضحية شيئاً عنه. نصيحة حول الصحة، ص. 115 سي آر إيه، 391.

لقد قلت مراراً وتكراراً لصالح إسرافك في تناول اللحوم: "مهما كانت ضارة للآخرين، فإنها لا تضرني، لأنني استخدمتها طوال حياتي". لكنك لا تعرف إلى أي مدى يمكن أن تكون بصحة جيدة إذا امتنعت عن أكل اللحوم.

الشهادات، المجلد. 2، ص. 61.

الخنزير المدان بشكل خاص - لقد أعطاك الله النور والمعرفة، التي تؤمن أنها تأتي مباشرة منه، ويرشدك إلى نبذ الشهية. أنت تعلم أن استخدام لحم الخنزير يتعارض مع أمره الصريح، ليس لأنه أراد بشكل خاص إظهار سلطانه، ولكن لأنه سيكون ضاراً لأولئك الذين يأكلونه. استخدامه من شأنه أن يجعل الدم غير نقي، وبالتالي فإن سكروفولا والأخلاق الأخرى قد تفسد الكائن الحي ويعاني الكائن الحي بأكمله. وعلى وجه الخصوص، تضعف أعصاب الدماغ الرقيقة والحساسية وتصبح باهتة جداً، بحيث لا يمكن تمييز الأشياء المقدسة، بل توضع في المستوى الأدنى من الأشياء الشائعة. الشهادات، المجلد. 2، ص. 96.

تتجمع الطفيليات في أنسجة الخنزير، وعن هذا قال الله: «يكون نجسا لكم. لا تأكلوا لحمه ولا تمسوا جثته» (تثنية. 8: 14 صدر هذا الأمر لأن لحم الخنزير غير صالح للطعام. الخنازير هم عمال النظافة العامة، وهذه هي الوظيفة الوحيدة التي تم تكليفهم بها. ولا ينبغي أبداً، تحت أي ظرف من الظروف، أن تأكل المخلوقات البشرية لحمه.

علم العيش الصالح، ص. 314.

الخنزير، على الرغم من كونها من أكثر المواد الغذائية شيوعًا، إلا أنها من أكثر المواد الضارة. لم يمنع الله العبرانيين من أكل لحم الخنزير لمجرد إظهار سلطانه، بل لأنه غير صالح للاستهلاك البشري. فيملاً الجسم بالسكر، وينتج في هذا المناخ الحار، خاصة، الجذام والأمراض بمختلف أنواعها. وكان تأثيره على الجسم، في ذلك المناخ، أكثر ضرراً بكثير منه في المناخات الباردة. لكن الله لم يقصد قط أن يؤكل الخنزير تحت أي ظرف من الظروف. استخدم الوثنيون الخنزير كمواذ غذائية، كما استخدمه الأمريكيون بكثرة كجزء مهم من النظام الغذائي. لن يكون لحم الخنزير مستساغاً في حالته الطبيعية. يتم جعله فاتح للشهية عن طريق التتبيل العالي، مما يجعل الأمر السيئ أسوأ. لحم الخنزير، أكثر من أي شيء آخر، يجعل الدم في حالة سيئة. أولئك الذين يتناولونه بإرادتهم لا يمكنهم إلا أن يصابوا بالمرض. أولئك الذين يمارسون الرياضة كثيراً في الهواء الطلق لا يدركون الآثار السيئة لتناول لحم الخنزير بنفس الطريقة التي يدرك بها أولئك الذين يعيشون في الداخل والذين تكون عاداتهم مستقرة ولديهم عمل عقلي.

ومع ذلك، ليست الصحة البدنية فقط هي التي تتضرر من تناول لحم الخنزير. يتأثر العقل، وتبلى الأحاسيس الدقيقة بسبب تناول هذه المادة الثقيلة من الطعام. من المستحيل أن يكون لحم أي كائن حي سليماً، وتكون فيه الفذارة عنصراً طبيعياً، ويتغذى على كل ما هو مكروه. لحم الخنزير يتكون مما يأكله. فإذا أكل الإنسان هذا اللحم فسد دمه ولحمه بالنجاسة التي تنتقل به.

وقد أدى أكل لحم الخنزير إلى الإصابة بالجذام والأخطا السرطانية. ولا يزال أكل لحم هذا الحيوان يسبب أشد المعاناة للإنسانية. كيف نعيش، ص. 58.

الدهون والدم الحيواني -كعائلة، أنتم بعيدون كل البعد عن الإعفاء من المرض. لقد استخدمتم الدهن الحيواني، الذي يحرمه الله صراحة في كلمته: "تكون فريضة أبدية في أجيالكم في جميع مساكنكم: لا تأكلوا شحمًا ولا دماً".

(لاويين 3:17) «ولا تأكلوا دماً في جميع مساكنكم، من الطيور والبقر. "كل نفس تأكل دماً تقطع تلك النفس من شعبها" (لاويين 11: 2)

## (7:27) الشهادات، المجلد 2، ص. 61.

ويقدم اللحم برائحة الدهن، لأن ذلك على حسب الذوق المنحرف. يتم استهلاك كل من دم ودهون الحيوانات كطعام شهوي. لكن الرب أعطى تعليمات خاصة بعدم أكلها. لماذا؟ لأن استخدامه من شأنه أن يسبب اضطراباً في مجرى الدم في جسم الإنسان. لقد جلب تجاهل إرشاد الرب الخاص الكثير من الصعوبات والأمراض للبشر. فإذا أدخلوا في جسدكم ما لا يستطيع أن يشكل لحمًا ودماً جيدي النوعية، فعليهم أن يتحملوا نتائج تجاهلهم لكلمة الله. الرسالة 1896، 102.

الأسماك الملوثة في كثير من الأحيان -في كثير من الأماكن، تصبح الأسماك ملوثة للغاية بالأوساخ التي تتغذى عليها بحيث تصبح سبباً للمرض. وهذا ينطبق بشكل خاص عندما تكون الأسماك على اتصال بمجري المدن الكبيرة. ويمكن للأسماك التي تتغذى على هذه المواد أن تسافر لمسافات طويلة، حيث يتم اصطياها في أماكن تكون المياه فيها نقية وجيدة. لذلك، عندما تستخدم كغذاء، فإنها تسبب المرض والموت لأولئك الذين لا يشككون في خطرها. علم العيش الصالح، صفحات 314-315 سي آر إيه، 394-391 أين يبدأ الاقتباس المباشر؟

"اللحم ليست ضرورية للصحة والتحمل، وإلا لكان الرب قد أخطأ في توفير الطعام لآدم وحواء قبل سقوطهما. وتوجد جميع العناصر الغذائية في الفواكه والخضروات والحبوب. مراجعة وهيرالد، 8 مايو 1883.

ومن الخطأ الاعتقاد بأن القوة العضلية تعتمد على استخدام الأغذية الحيوانية. ويمكن توفير احتياجات الجسم بشكل أفضل، والتمتع بصحة أكثر قوة، من خلال التوقف عن استخدامه. تحتوي الحبوب، مع الفواكه والمكسرات والخضروات، على جميع الخصائص الغذائية اللازمة لتكوين الدم الجيد. هذه العناصر لا يتم توفيرها بشكل جيد أو كامل من خلال نظام اللحوم الغذائي. ولو كان استخدام اللحوم ضرورياً للصحة والقوة، لدخلت الأغذية الحيوانية في النظام الغذائي للإنسان منذ البداية. علم العيش الصالح، ص. 316.

لماذا نستخدم الطعام المستعمل؟ - النظام الغذائي للحيوانات هو الخضار والحبوب. هل تحتاج الخضروات إلى تحويلها إلى حيوانات، ودمجها في أجسام الحيوانات، قبل أن تتناولها؟ هل يجب أن نحصل على نظامنا الغذائي النباتي عن طريق أكل لحوم الجنث؟ لقد قدم الله الثمر في حالته الطبيعية لابائنا الأولين. لقد عهد إلى آدم بالجنة ليعملها ويعتني بها، قائلاً: "تكون لكم طعاماً" (تك. 1: 29) ولا يجوز لحيوان أن يهلك حيواناً آخر من أجل صيانتها. الرسالة. 1896، 72

أولئك الذين يأكلون اللحوم يأكلون فقط الحبوب والخضروات المستعملة. فإن الحيوان يتلقى من هذه الأشياء الغذاء الذي يؤدي إلى النمو. إن الحياة التي كانت موجودة في الحبوب والخضروات تنتقل إلى من يأكلها. ونحن نتلقاها عن طريق أكل لحم الحيوان. فكم من الأفضل عدم الحصول عليها مباشرة عن طريق أكل ما قدمه الله لنا! علم العيش الصالح، ص.

313 سي آر إيه، 395-396 أين يبدأ الاقتباس المباشر؟

"عندما تتخلى عن اللحوم، عليك استبدالها بمجموعة متنوعة من الحبوب والمكسرات والخضروات والفواكه، والتي ستكون مغذية وفي نفس الوقت فاتحة للشهية. وهذا ضروري بشكل خاص في حالة الأشخاص الضعفاء، أو المثقلين بالعمل المستمر. أين ينتهي الاقتباس المباشر؟

وفي بعض البلدان التي ينتشر فيها الفقر، تعتبر اللحوم أرخص الأطعمة. في ظل هذه الظروف سيتم التغيير في ظل صعوبات أكبر. ومع ذلك، يمكن تشغيلها.

ومع ذلك، يجب علينا أن نأخذ في الاعتبار حالة الناس وقوة العادة التي تدوم مدى الحياة. مع الحذر من عدم الإصرار بشكل غير ضروري، حتى على الأفكار العادلة. لا ينبغي أن يُطلب من أحد إجراء التغيير فجأة. يجب أن يمتلئ مكان اللحوم بالطعام الصحي وغير المكلف. في هذا الصدد، يعتمد الكثير على الطباخ. مع العناية والمهارة، يمكنك إعداد أطباق مغذية وفي نفس الوقت لذيذة، لتحل محل أطعمة اللحوم إلى حد كبير.

وفي كل الأحوال، ثقف ضميرك، واجمع كل إرادتك، وتزود بطعام جيد وصحي، وسيحدث التغيير سريعاً، وستتخفي الحاجة إلى اللحوم قريباً. علم العيش الصالح، صفحات. 316-317

بعد الإعداد السليم للطعام إنجازاً مهماً للغاية. خاصة عندما لا تكون اللحوم هي المادة الغذائية الرئيسية، فإن الطهي الجيد يعد مطلباً أساسياً. من المهم أن يتم تحضير شيء ما ليحل محل اللحم، ويجب أن يتم إعداد هذه البدائل بشكل جيد، حتى لا يصبح اللحم مرغوباً. الرسالة 06، 397-398، CRA، 1896 أين يبدأ الاقتباس المباشر؟

"إذا كانت شهيتنا تصرخ إلى لحم الحيوانات الميتة، فمن الضروري أن نصوم ونصلي لكي يمنح الرب نعمته لننكر على أنفسنا الشهوات الجسدية التي تحارب النفس." الرسالة 400، CRA، 1896، 73

"البسكويت الساخن واللحوم لا تتفق إطلاقاً مع مبادئ الإصلاح الصحي.

إذا سمحنا للعقل أن يحل محل الدافع والحب من أجل الإشباع الحسي، فلن نتذوق لحم الحيوانات الميتة. ما هو الشيء الأكثر إثارة للاشمئزاز لحاسة الشم من محل الجزار الذي تباع فيه اللحوم؟ إن رائحة اللحم النيئ كريهة لكل من لم تفسد حواسهم بالشهوات غير الطبيعية. ما هو الشيء الأكثر إزعاجاً الذي يمكن أن تراه، بالنسبة للروح المتأمل، من الحيوانات التي تُقتل من أجل التهامها؟ إذا تم إهمال النور الذي أعطاه الله فيما يتعلق بالإصلاح الصحي، فلن يصنع معجزة للحفاظ على صحة أولئك الذين يستمرون في الاتجاه الذي يجعلهم يمرضون. شهادة غير منشورة، ص. 2. سي آر إيه، 401

## قبة. 16 شر الجين

"أولئك الذين يأكلون أطعمة اللحوم بالكاد يعرفون ماذا يأكلون. في كثير من الأحيان، إذا تمكنوا من رؤية الحيوانات التي لا تزال على قيد الحياة، ومعرفة نوع اللحوم التي كانوا يأكلونها، فإنهم ينفرون بالاشمئزاز. يأكل الناس باستمرار اللحوم المليئة بالميكروبات المسببة للسل والسرطان. هذه هي الطريقة التي يتم بها نقل هذه الأمراض وغيرها. علم العيش الصالح، ص. 313

يتم تجهيز مائدة العديد من المدّعين بالمسيحية يوميًا بمجموعة متنوعة من الأطباق التي تهيج المعدة وتنتج حالة محمومة في الجسم. تشكل اللحوم المادة الأساسية على مائدة بعض العائلات، حتى تمتلئ دماؤها بالأخلاق السرطانية

خنازيري. يتكون جسمهم مما يتناولونه. ولكن عندما تأتيمهم المعاناة والمرض، يعتبر ذلك ابتلاء من العناية الإلهية. الشهادات، المجلد. 3، ص. 563 سي آر إيه، 368.

"أما بالنسبة للجبين، فأنا الآن على يقين من أننا لم نشتره أو نضعه على طاولتنا منذ سنوات. لم نفكر أبدًا في جعل الجبن مادة غذائية، ناهيك عن شرائها". الرسالة 1، 1875. CRA، 370.

### قبة. 17 الدهون تجلب التسمم والموت

"يجب أن يكون الإصلاح الغذائي تقدميًا. أين ينتهي الاقتباس المباشر؟ دع الناس يتعلمون كيفية تحضير الطعام دون استخدام الحليب أو الزبدة. وليقال لهم أنه سيأتي قريبًا الوقت الذي لن يكون فيه استخدام البيض أو الحليب أو القشدة أو الزبدة أمثًا، لأن الأمراض في الحيوانات تتزايد بما يتناسب مع زيادة الشر بين الرجال.

يقترّب الوقت الذي، بسبب إثم الجنس البشري الساقط، ستئن كل الكائنات الحيوانية من الأمراض التي تلعن أرضنا.

سيمنح الله شعبه القدرة واللباقة لإعداد طعام صحي دون استخدام هذه الأشياء. وليرفض شعبنا كل وصفة غير صحية. الشهادات، المجلد. 7، ص. 135.

تعتبر الزبدة أقل ضررًا عند تناولها مع الخبز منها عند استخدامها في المطبخ؛ ولكن، كقاعدة عامة، من الأفضل الاستغناء عنها تمامًا. علم العيش الصالح، ص. 302.

استبدالها بالزيتون والقشدة والمكسرات والأطعمة الصحية - يمكن تحضير الزيتون بطريقة يمكن تناولها بنتائج جيدة في كل وجبة. ويمكن الحصول على الفائدة المرجوة من استخدام الزبدة من خلال استبدالها بالزيتون المجزأ بشكل صحيح. زيت الزيتون يعالج الإمساك، ولمرضى السهل ومن يعانون من التهابات وتهيج المعدة فهو أفضل من أي دواء. كغذاء، فهو أفضل من أي دهون مستعملة من أصل حيواني. الشهادات، المجلد. 7، ص. 134.

عند تحضير الزيتون بشكل صحيح، مثل المكسرات، يحل محل الزبدة وأطعمة اللحوم. زيت الزيتون، الذي يؤكل من الزيتون، أفضل بكثير من الدهون الحيوانية. يعمل كملين. سيكون استخدامه مفيدًا لمرضى السهل، كما أنه دواء للمعدة الملتهبة والمتهيجة. علم العيش الصالح، ص. 298.

تحتاج صناعة الأغذية الصحية إلى الموارد والتعاون النشط من جانب شعبنا، حتى تتمكن من تنفيذ العمل الذي يجب عليها القيام به. هدفه هو تزويد الناس بالطعام ليحل محل اللحم، وكذلك بالحليب والزبدة، والتي أصبحت مرفوضة أكثر فأكثر بسبب أمراض الماشية. سجل مؤتمر الاتحاد (أستراليا)، يناير 1900.

ليس الأفضل للأطفال - فقد سمح للأطفال بتناول اللحوم والتوابل والزبدة والجبن ولحم الخنزير والمعكرونة الرائعة والتوابل بشكل عام. كما يُسمح لهم بتناول الأطعمة غير الصحية بشكل غير منتظم وبين الوجبات. وهذه الأشياء تقوم بعمل اضطراب المعدة، وتهيج الأعصاب بفعل غير طبيعي، وإضعاف العقل. لا يفهم الآباء أنهم يزرعون البذرة التي تنتج المرض والموت.

الشهادات، المجلد. 3، ص. 136.

لا يجب أن تضع الزبدة على الطاولة؛ لأنه إذا تم ذلك فإن البعض يستعمله حسب رغبته مما يضر بعملية الهضم. ومع ذلك، كان بإمكان الأخ أحيانًا استخدام القليل من الزبدة على الخبز البارد، إذا كان ذلك سيجعل الطعام أكثر شهية. وهذا من شأنه أن يضرك أقل بكثير من الاقتصار على إعداد الأطعمة غير اللذيذة. الرسالة 37، 1901.

عندما لا يمكن الحصول على أنقى أنواع الزبدة، فأنا لا أتناول سوى وجبتين في اليوم، ولا أزال أنوع النور الذي تم توصيله قبل خمسة وثلاثين عامًا. أنا لا أكل اللحم. أما أنا فقد حسمت مسألة الزبدة. أنا لا أستخدمه. يجب حل هذا السؤال بسهولة حيثما لا يمكن الحصول على أنقى مقال. لدينا بقرتان حلويتان جيدتان، جيرسي وهولشتاين.

نستخدم الكريمة وكلنا سعداء به. الرسالة 45، 1903.

لا ينبغي تصنيفها على أنها أطعمة لحوم - لا ينبغي تصنيف الحليب والبيض والزبدة على أنها أطعمة لحوم. في بعض الحالات يكون استخدام البيض مفيدًا. ولم يحن الوقت للقول بوجوب رفض استخدام الحليب والبيض بشكل كامل. هناك عائلات فقيرة يتكون طعامها بشكل كبير من الخبز والحليب. لديهم القليل من الفاكهة، ولا يستطيعون شراء بدائل اللحوم. في تعليم إصلاح الصحة، كما هو الحال في جميع الأعمال التبشيرية الأخرى، يجب علينا أن نلتقي بالناس أينما كانوا. وإلى أن نتمكن من تعليمهم كيفية إعداد أطعمة الإصلاح الصحي الشهية والمغذية، ولكنها غير مكلفة، فإننا لا نملك الحرية في تقديم المقترحات الأكثر تقدمًا فيما يتعلق بنظام الإصلاح الصحي. الشهادات، المجلد. 7، ص. 135.

السماح للاخريين بأن يكون لديهم معتقداتهم الخاصة - يجب أن نتذكر أن هناك أنواعًا كثيرة جدًا من العقليات في العالم، ولا يمكننا أن نتوقع من الجميع أن يروا تمامًا كما نفعل في جميع الأمور المتعلقة بالطعام. العقول لا تتبع نفس الاتجاه بالضبط. أنا لا أكل الزبدة، لكن هناك أفراد من عائلتي يأكلونها. لم يتم وضعها على طاولتي. لكنني لا أصابق بعض أفراد عائلتي الذين يفضلون تناوله بين الحين والآخر". كرا. 349-351.

### أين يبدأ الاقتباس المباشر؟

"إن الحيوانات التي يتم الحصول على الحليب منها ليست صحية دائمًا. قد يكونون مرضى. قد تبدو البقرة بصحة جيدة في الصباح، وتموت قبل حلول الليل. وكانت مريضة بالفعل في الصباح، وتلوث حليبها، ولم تكن تعلم ذلك. خلق الحيوان مريض." "شهادات مختارة، المجلد. 1، ص. 190. سي آر إيه، 356-357.

«هناك خطر من أن البعض، عند طرح مبادئ الإصلاح الصحي، يؤدي إدخال تغييرات قد تكون ضارة أكثر من نفعها. ولا ينبغي لنا أن نوصي بالإصلاح الصحي بطريقة جذرية. في ظل الظروف الحالية لا يمكننا أن نقول أنه ينبغي رفض الحليب والبيض والزبدة تمامًا. يجب أن نكون حريصين على عدم القيام بالابتكارات، لأنه تحت تأثير التعاليم المتطرفة، هناك أشخاص ذوو ضمير حي سوف يذهبون بالتأكيد إلى التطرف. إن مظهرك الجسدي سيضر بقضية الإصلاح الصحي؛ لأن القليل منهم يعرفون كيفية استبدال الأطعمة التي يرفضونها بشكل صحيح. الرسالة. 1901، 98.

ومع أننا قد حذرنا من خطورة الإصابة بالأمراض عن طريق استخدام الزبدة، ومن الشرور الناجمة عن كثرة استخدام الأطفال للبيض، إلا أنه لا ينبغي أن نعتبر ذلك مخالفة لمبدأ استخدام البيض من معاملة جيدة وتغذية سليمة. الدجاج يحتوي البيض على خصائص طبية تعمل على تحييد بعض السموم.

ومن خلال الامتناع عن تناول الحليب والبيض والزبدة، فشل البعض في تزويد أجسامهم بالغذاء اللازم، مما أدى إلى ضعفهم وعدم قدرتهم على العمل. وهكذا يفقد الإصلاح الصحي هيئته. العمل الذي حاولنا أن نبنيه بشكل متين يختلط بأشياء غريبة لم يطلبها الله، وتشل طاقات الكنيسة. لكن الله سيتدخل ليمنع نتائج مثل هذه الأفكار المتطرفة. يهدف الإنجيل إلى تسيق الجنس الخاطئ. والغرض منه هو جمع الأغنياء والفقراء معًا عند قدمي يسوع. الشهادات، المجلد. 9، ص. 162.

ويقول الفقراء عندما يعرض عليهم الإصلاح الصحي: ماذا نأكل؟ لا نستطيع شراء بدائل اللحوم. عندما أعط الفقراء بالإنجيل، يُطلب مني أن أقول لهم أن يأكلوا الطعام الأكثر تغذية. لا أستطيع أن أقول لهم: لا يجب أن تأكلوا البيض أو الحليب أو الكريمة. ويجب ألا يستخدموا الزبدة عند تحضير الطعام. يجب التبشير بالإنجيل للفقراء، ولم يحن الوقت بعد لرفض النظام الأكثر صرامة. سي آر إيه، 352.

### 353. أين يبدأ الاقتباس المباشر؟

#### قبة. 18 التوابل المفرطة: سم الدم

"التوابل، التي يستخدمها الناس في كثير من الأحيان، ضارة بعملية الهضم." الرسالة. 1900، 142.

وتحت اسم المنشطات والمخدرات تصنف مجموعة كبيرة ومتنوعة من المواد التي، رغم استخدامها كطعام أو شراب، تهيج المعدة وتسمم الدم وتنشط الأعصاب. استخدامه شر إيجابي. يسعى الكثيرون إلى إثارة المنشطات، لأنه في الوقت الحالي،

النتائج مرضية. ومع ذلك، هناك دائماً رد فعل. إن استخدام المنشطات غير الطبيعية يميل دائماً إلى الإفراط، كونها عاملاً فعالاً في تعزيز الانحطاط والخراب.

في أوقات الذروة هذه، كلما كان الطعام أقل تحفيزاً، كان ذلك أفضل. التوابل ضارة بطبيعتها. الخردل والفلفل والبهارات والمخللات ونحوها تهيج المعدة وتحمى الدم وتنجس. حالة التهاب المعدة السكير

غالبًا ما يتم رسمه لتوضيح تأثيرات المشروبات الكحولية. يتم إنتاج حالة مماثلة من الالتهاب عن طريق استخدام التوابل المهيجة. وسرعان ما لم يعد الطعام العادي يرضي الشهية. يشعر الجسم بالحاجة والرغبة القوية في شيء أكثر تحفيزاً.

علم العيش الصالح، ص. 325.

فالتوابل والبهارات المستخدمة في إعداد الطعام الذي يقدم إلى المائدة تساعد على الهضم كما أن الشاي والقهوة والمشروبات من المفترض أنها تساعد العامل على أداء مهمته.

وبمجرد اختفاء التأثيرات المباشرة، تنخفض إنتاجية الناس إلى ما دون المعدل الطبيعي بنفس النسبة التي ترتفع بها فوق المعدل الطبيعي، وهو المستوى الذي يتم تحفيزه بواسطة هذه المواد. يتم إضعاف الجسم. الدم ملوث والالتهاب هو النتيجة المؤكدة. شهادة غير منشورة، ص. 6.

التوابل تهيج المعدة وتتسبب في الرغبة الشديدة غير الصحية - يجب أن تحتوي موائدنا فقط على الأطعمة الصحية، الخالية من جميع المواد المهيجة. يتم تحفيز الرغبة القوية في شرب الكحول عن طريق تحضير الأطعمة الحارة والمتبلّة. هذه تنتج حالة محمومة في الجسم، ويبدو أن المشروب مطلوب لتهدئة التهيج. في رحلاتي المتكررة عبر القارة، لا أتردد على المطاعم أو سيارات تناول الطعام أو الفنادق، وذلك لسبب بسيط وهو أنني لا أستطيع تناول ما يتم تقديمه هناك. الأطباق متبلّة بدرجة عالية بالملح والفلفل، مما يسبب عطشاً لا يطاق تقريباً. من شأن هذه الأطباق أن تهيج وتلهب الأغشية الرقيقة للمعدة. هذا هو الطعام الذي يتم تقديمه عادة على موائد عصرية، ويتم تقديمه للأطفال.

وتأثيره هو إثارة العصبية وإحداث العطش الذي لا يستطيع الماء إطفأؤه. يجب تحضير الطعام بأبسط طريقة ممكنة، خالية من البهارات والبهارات، وحتى من كميات الملح غير الضرورية. مراجعة وهيرالد، 6 نوفمبر 1883.

لقد انغمس الكثيرون في هذا الطعام، لدرجة أنهم ما لم يحصلوا على الطعام الذي يتطلبه فقط، فلن يجدوا أي متعة فيه. وإذا وضع أمامهم طعام حار، عملوا المعدة بوضع هذا السوط الحارق؛ فإن هذه المعدة قد عولجت بحيث لا تتعرف على الأطعمة غير المنشطة. الرسالة -339-344، CRA، 1898، 53.

340. أين يبدأ الاقتباس المباشر؟

"أستخدم بعض الملح، وهو موجود لدي دائماً، لأنه وفقاً للتعليمات التي أعطانيها الله لي، فإن هذه المادة، بدلاً من أن تكون ضارة، هي في الواقع ضرورية للدم. لا أعرف أسباب ذلك وأسبابه، لكنني أنقل لك التعليمات التي أعطيت لي. الرسالة. 1901، 37.

الصلصات والخل - في وقت الاندفاع هذا، كلما كان الطعام أقل تحفيزاً، كلما كان ذلك أفضل. التوابل ضارة بطبيعتها. والخردل والفلفل والبهارات والمخللات ونحوها تهيج المعدة وتحمى الدم وتنجس." علم العيش الصالح، ص. 325. سي آر إيه. 345-344 أين يبدأ الاقتباس المباشر؟

"فطائر اللحم والمخللات، التي لا ينبغي أن تجد مكاناً لها في معدة أي إنسان، ستوفر نوعية دم رديئة." الشهادات، المجلد. 2، ص. 268.

لا تستطيع الأعضاء التي تنتج الدم تحويل التوابل وفطائر اللحم والمخللات واللحوم المريضة إلى دم جيد. الشهادات، المجلد. 2، ص. 383.

لا تستخدم الكثير من الملح، وتجنب المخللات والأطعمة الغنية بالتوابل، وتناول الكثير من الفاكهة، وسوف يختفي إلى حد كبير التهيج الذي يتطلب الكثير من الشرب أثناء الوجبات. علم العيش الصالح، ص. 305.

يتم تحضير السلطات بالزيت والخل، ويحدث تخمر في المعدة، ولا يتم هضم الطعام، بل يتحلل أو يتعفن؛ ونتيجة لذلك، لا يتغذى الدم، بل يمتلئ بالشوائب، وتنشأ اضطرابات في الكبد والكلية. الرسالة. 345، CRA، 1887، 9. أين يبدأ الاستشهاد المباشر؟

## قبة. 19 عمل السكر في الجسم

"السكر ليس جيداً لمعدتك. فهو يسبب التخمر، وهذا يغشى الدماغ ويسبب سوء المزاج. مخطوطة. 1901، 93

بشكل عام، يتم استخدام الكثير من السكر في الطعام. يعد الكعك والحلويات والمعجنات المنتفخة والهلام والحلويات من الأسباب النشطة لسوء الهضم. الكريما والحلويات التي يعتبر الحليب والبيض والسكر هي العناصر الرئيسية فيها ضارة بشكل خاص. ويجب تجنب كثرة استخدام الحليب والسكر معاً. علم العيش الصالح، صفحات. 301 و 302.

السكر يثقل كاهل الجسم. لقد بدأ عمل الأعضاء.

كانت هناك قضية في مقاطعة مونتكال بولاية ميشيغان: كانت تتعلق برجل نبيل. كان طوله أكثر من ستة أقدام وكان ذو مظهر وسيم. لقد تم استدعائي لزيارته في مرضه. لقد تحدثت معه سابقاً عن طريقة عيشه. قلت: "أنا لا أحب نظرة عينيك". كان يستخدم كميات كبيرة من السكر. ولم يكن طعامه يشبعه، وذلك ببساطة لأن زوجته لم تكن تعرف كيف تطبخ.

يرسل البعض منكم بناتكم البالغات تقريباً إلى المدرسة لتعلم العلوم قبل أن يعرفن كيفية الطهي، في حين ينبغي اعتبار ذلك ذا أهمية قصوى. كانت هنا امرأة لا تعرف كيف تطبخ؛ لم أتعلم كيفية تحضير الطعام الصحي. وكانت الزوجة والأم ناقصتين في هذا الفرع المهم من التعليم، ونتيجة لذلك، وبما أن الطعام السيئ الإعداد لم يكن كافياً لتلبية احتياجات الجسم، تم تناول السكر بكميات مبالغ فيها، مما تسبب في حالة غير صحية في الكائن الحي بأكمله. لقد تم التضحية بحياة ذلك الرجل بلا داع من أجل الطبخ السيئ.

عندما ذهبت لرؤية الرجل المريض، حاولت أن أخبره بأفضل ما أستطيع عن كيفية التصرف، وسرعان ما بدأ يتحسن ببطء. لكنه استخدم قوته بتهور، ولم يتمكن من القيام بذلك، وأكل كمية صغيرة من الطعام الرديء الجودة، وتراجع مرة أخرى. هذه المرة لم يكن هناك دواء له. بدا جسده وكأنه كتلة حية من التعفن. لقد مات ضحية الطبخ السيئ. لقد حاول استخدام السكر لتعويض النقص في التغذية الجيدة وهذا ما زاد الوضع سوءاً، وكثيراً ما أجلس على المائدة مع الإخوة والأخوات وأرى أنهم يستخدمون كمية كبيرة من الحليب والسكر. وهذا يسد الجسم ويهيج الجهاز الهضمي ويؤثر على الدماغ. كل ما يعيق الأداء النشط للآلات الحية يؤثر بشكل مباشر على الدماغ. وحسب الضوء الممنوح لي، فإن السكر عند استخدامه بكثرة يكون أكثر ضرراً من اللحم. يجب إجراء هذه التغييرات بحد، ويجب التعامل مع الموضوع بطريقة لا تثير الانزعاج أو تثير التحيز من جانب الأشخاص الذين نريد تعليمهم ومساعدتهم. الشهادات، المجلد. 2، ص. 369 و 370.

ولا ينبغي لنا أن نسيطر على وضع طعام في أفواهنا ينتج عنه حالة مرضية، مهما أحببنا ذلك. لماذا؟ -لأننا ملك الله. لديك تاج لتغزوه، وجنة لتكسبها، وجحيم لتتجنبه. ثم، بحق المسيح، أسألك: هل سيكون النور يسطع أمامك بأشعة واضحة و متميزة، ثم تنصرف عنه وتقول: "يعجبني هذا، ويعجبني ذلك"؟ يدعو الله كل واحد منكم للبدء في التخطيط والتعاون معه في رعايته ومحبه العظيمة، لرفع وتشريف وتقديس كل نفس وجسد وروح، حتى نكون عاملين مع الله.

من الأفضل ترك الحلويات وحدها. اترك وحدها تلك الحلويات الحلوة الموضوعه على الطاولة. أنت لا تحتاج إليها. أنت بحاجة إلى عقل صافي للتفكير وفقاً لإرادة الله.

مراجعة وهيرالد، 7 يناير. 327-328. CRA. 1902. أين يبدأ الاقتباس المباشر؟

أما بالنسبة للحليب والسكر: فأنا أعرف أناساً خافوا من الإصلاح الصحي، وقالوا إنهم لا يريدون أن يفعلوا شيئاً به، لأنه يدين كثرة استخدام هذه الأشياء. يجب إجراء التغييرات بعناية كبيرة؛ علينا أن نتقدم بحذر وحكمة.

يجب علينا أن نتبع توجيهها ينصح به الرجال والنساء الأذكاء على وجه الأرض. إن تناول كميات كبيرة من الحليب والسكر معاً ضار. ينقلون الشوائب إلى الجسم. الحيوانات التي يتم الحصول على الحليب منها ليست صحية دائماً. قد يكونون مرضى. قد تبدو البقرة بصحة جيدة في الصباح، وتموت قبل حلول الليل. وكانت مريضة بالفعل في الصباح، وتلوث حليبها، ولم تكن تعلم ذلك. تربية الحيوانات مريضة. اللحم ملوثة. لو كان بإمكاننا أن نعرف أن الحيوانات كانت في صحة مثالية

الصحية، وأنصح الناس بتناول اللحوم بدلاً من تناول كميات كبيرة من الحليب السكري.

ولا يسبب الضرر الذي يسببه الحليب مع السكر. السكر يسد الجسم لقد بدأ عمل الأعضاء. الشهادات، المجلد. 2، ص. 368 و 369.

ويستخدم البعض الحليب وكميات كبيرة من السكر في العصيدة، معتقدين أنهم يتبعون الإصلاح الصحي. أما السكر والحليب معاً فمن الممكن أن يسببا تخمراً في المعدة، فيكون ضاراً. نصيحة حول الصحة، ص. 154. سي آر إيه، 330-331

"من الأفضل ترك الأشياء الحلوة جانباً. اترك أطباق الحلويات موضوعة على الطاولة وحدها. الاخوة لا يحتاجونهم. إنهم بحاجة إلى عقل صافي للتفكير وفقاً لتوجيهات الله. والأمر متروك لنا الآن لاتباع مبادئ الإصلاح الصحي. مراجعة وهيرالد، 7 يناير، 1902. CRA، 335.

### قبة. 20 فن الطبخ

"إنه واجب مقدس على أولئك الذين يطبخون أن يعرفوا كيفية تحضير الطعام الصحي. يضع الكثير من الناس بسبب الطريقة الخاطئة في تحضير الطعام. يتطلب الأمر تفكيراً ورعاية لصنع خبز جيد؛ ومع ذلك، هناك دين في الخبز الجيد الصنع أكثر مما يعتقد الكثيرون. في الواقع، هناك عدد قليل من الطهاة الجيدين. تدرك الشباب أن الطبخ والأعمال المنزلية الأخرى هي أعمال وضيعة؛ ولهذا السبب فإن العديد من الفتيات اللاتي يتزوجن ويتعين عليهن رعاية أسرهن ليس لديهن أدنى فكرة عن الواجبات التي تقع على عاتق زوجاتهن وأمهاتهن.

إنه ليس علماً تافهاً - "الطبخ ليس علماً تافهاً، ولكنه أحد أهم العلوم في الحياة العملية. إنه فن يجب أن تتعلمه جميع النساء، ويجب تدريسه بطريقة تفيد الطبقات الفقيرة. إن تحضير طعام فاتح للشهية، بسيط ومغذي في نفس الوقت، يتطلب مهارة؛ ولكن هذا ممكن. يجب أن يعرف الطهاة كيفية تحضير طعام بسيط، بطريقة بسيطة وصحية، وبطريقة أكثر شهية وصحية، وذلك بسبب بساطته على وجه التحديد. سي آر إيه، 257.

"بسبب الافتقار إلى المعرفة والمهارة في المطبخ، تضع العديد من الزوجات والأمهات طعاماً سيئ الإعداد أمام الأسرة كل يوم، مما يؤدي إلى عدم توازن الأعضاء الهضمية بشكل ثابت، وإنتاج دم ذو نوعية رديئة؛ والنتيجة - هجمات متكررة من الأمراض الالتهابية، وأحياناً الموت.

يمكننا الحصول على مجموعة متنوعة من الأطعمة الجيدة والصحية، والتي يتم إعدادها بطريقة صحية، بحيث تكون مستساغة للجميع. من المهم جداً معرفة كيفية الطهي جيداً. الطبخ السيئ يسبب المرض وسوء المزاج؛ يصبح الجسم غير منظم، ولا يمكن تمييز الأشياء السماوية.

هناك دين في المطبخ الجيد أكثر مما تتخيل. عندما كنت أحياناً بعيداً عن المنزل، كنت أعلم أن الخبز الموجود على المائدة، بالإضافة إلى معظم الأطعمة الأخرى، سيضرني؛ لكنني اضطررت إلى تناول القليل من الطعام من أجل إعالة نفسي. إن صنع طعام من هذا القبيل خطيئة في نظر الله. الاعتدال المسيحي والنظافة الكتابية، ص. 156-158. سي آر إيه، 256-257.

"إن وضع طعام سيئ الإعداد على المائدة خطيئة، لأن مسألة الغذاء تتعلق برفاهية الكائن الحي بأكمله. يريد الرب أن يقدر شعبه الحاجة إلى طعام معد بحيث لا يحمض المعدة ويفسد المزاج. ولنتذكر أن هناك ديناً عملياً في الخبز الجيد الصنع. أين ينتهي الاقتباس المباشر؟

معرفة الطهي تساوي عشر مواهب - لا تعتبر عمل الطهي نوعاً من العبودية. ماذا سيحدث لسكان العالم إذا ترك كل من يعمل في المطبخ عمله بحجة تافهة أنه ليس مشرفاً بدرجة كافية؟ قد يُنظر إلى الطبخ على أنه أقل رغبة من فروع الخدمة الأخرى، لكنه في الواقع علم أكثر قيمة من أي علم آخر. هكذا ينظر الله إلى تحضير الطعام الصحي. إنه يحظى بتقدير كبير لأولئك الذين يقومون بعمل مخلص في إعداد الطعام الصحي والشهي. فالشخص الذي يفهم فن إعداد الطعام بشكل صحيح، ويستفيد من هذه المعرفة، هو أحق بالثناء من أولئك الذين يزاولون أي عمل آخر. يجب أن تعتبر هذه الموهبة تساوي عشرة مواهب؛ لأن الاستخدام العادل له علاقة كبيرة بالحفظ

لجسم الإنسان في حالة صحية. وبما أنها مرتبطة بشكل لا ينفصم بالحياة والصحة، فهي أئمن الهدايا. مخطوطة. 1901. 95.

الاحترام الواجب للطاهي -أنا أقدر خياطي، وأقدر سكرتيرتي؛ لكن طبختي التي تعرف جيداً كيفية تحضير الطعام للحفاظ على الحياة وتغذية الدماغ والعظام والعضلات، تحتل المكانة الأهم بين مساعدي عائلتي. الشهادات، المجلد. 2، ص. 370.

بعض الذين يتعلمون فن الخياطة أو التركيب أو التدقيق اللغوي أو المحاسبة أو التدريس يعتبرون أنفسهم أرسقراطيين جداً بحيث لا يمكنهم الارتباط بالطاهي.

لقد اخترقت هذه الأفكار جميع طبقات المجتمع تقريباً. يتم جعل الطاهية تشعر أن مهنتها تؤدي إلى خفضها في السلم الاجتماعي، وأنه لا ينبغي لها أن تتوقع الارتباط بأسرتها على قدم المساواة. فهل ستتفاجأ إذا بحثت الفتيات الأذكى عن وظيفة أخرى؟ هل من المدهش أن يكون هناك عدد قليل جداً من الطهارة المتعلمات؟ ما يثير الدهشة هو أن هناك الكثير ممن يخضعون لهذا العلاج.

يحتل الطباخ مكانة مهمة في الحياة المنزلية. يقوم بإعداد الطعام ليتم إدخاله إلى المعدة، وتكوين الدماغ والعظام والعضلات. تعتمد صحة جميع أفراد الأسرة إلى حد كبير على مهارتهم وذكائهم. لن تحظى الواجبات المنزلية أبداً بالاهتمام الواجب حتى يتم إيلاء الاعتبار الواجب لأولئك الذين يؤدونها بأمانة. الاعتدال المسيحي ونظافة الكتاب المقدس، ص. 74.

هناك العديد من الفتيات اللاتي تزوجن ولديهن أسر، وليس لديهن سوى القليل من المعرفة العملية بالواجبات التي تقع على عاتق الزوجة والأم. وهم يعرفون كيفية القراءة والعزف على آلة موسيقية؛ لكنهم لا يعرفون كيف يطبخون. إنهم لا يعرفون كيفية صنع الخبز الجيد، وهو أمر ضروري للغاية لصحة الأسرة. إن الطهي الجيد، ووضع الطعام الصحي على المائدة بطريقة جذابة، يتطلب ذكاءً وخبرة. إن الشخص الذي يقوم بإعداد الطعام الذي سيتم إدخاله إلى معدتنا، ليتحول إلى دم يغذي الجسم، يحتل مكانة هامة ورفيعة للغاية. إن منصب الناسخ أو الخياط أو مدرس الموسيقى لا يقل أهمية عن منصب الطباخ. الشهادات، المجلد. 3، ص. 156-158.

من واجب كل امرأة أن تصبح طباخة فعالة -وفي كثير من الأحيان لا تعرف أخواتنا ذلك للطبخ. ولهؤلاء أقول: أذهب إلى أفضل طباخ في المنطقة، وأبقى إذا لزم الأمر لأسابيع حتى أصبح أستاذاً في هذا الفن، طباخاً ذكياً ومتمكناً. سأنتع هذه الدورة لو كنت في الأربعين من عمري. من واجبك أن تعرفي الطبخ، ومن واجبك أيضاً أن تعلمي بناتك كيفية الطبخ. بينما تعلمهم فن الطبخ، فإنك تبني حولهم حاجزاً يحميهم من السخافة والرذيلة التي قد يميلون إلى الوقوع فيها. الشهادات، المجلد. 2، ص. 370.

لتعلم كيفية الطهي، يجب على النساء أن يدرسن، ثم يترجمن ما يتعلمنه بصبر إلى ممارسة عملية. ويعاني الناس لعدم تحملهم عناء القيام بذلك. أقول لهؤلاء: حان الوقت لإيقاظ طاقاتكم الخاملة والبحث عن المعلومات. لا تظن أن الوقت الذي تقضيه في اكتساب المعرفة والخبرة الكاملة في إعداد الطعام الصحي والشهي هو هدر. بغض النظر عن مدة خبرتك في المطبخ، إذا كنت لا تزال تتحمل مسؤولية الأسرة، فمن واجبك أن تتعلم كيفية الاعتناء به بشكل صحيح.

الاعتدال المسيحي ونظافة الكتاب المقدس، ص. 49.

يتعلم الرجال والنساء الطبخ -العديد من أولئك الذين يتبنون الإصلاح الغذائي يشكون من أنهم لا ينسجمون معه؛ بعد الجلوس على طاولته، توصلت إلى نتيجة مفادها أنه ليس التجديد هو السبب، بل الطعام السيئ الإعداد. أناشد الرجال والنساء الذين أعطاهم الله الذكاء: أن يتعلموا الطبخ. لا أخطئ عندما أقول "الرجال"، لأنهم، مثل النساء، يحتاجون إلى فهم كيفية تحضير الطعام البسيط والصحي. وكثيراً ما تأخذهم مهنتهم إلى أماكن لا يمكنهم فيها الحصول على طعام صحي. وقد يتم استدعاؤهم لقضاء أيام وحتى أسابيع بين عائلات تجهل هذا الأمر تماماً. لذلك، إذا كانت لديهم المعرفة، فيمكنهم استخدامها بشكل جيد. الاعتدال المسيحي والنظافة الكتابية، ص. 56-57.

دراسة المجلات الصحية - يجب على أولئك الذين لا يعرفون كيفية الطهي الصحي أن يتعلموا كيفية الجمع بين المواد الغذائية الجيدة والمغذية من أجل إعداد أطباق شهية.

وعلى من يرغب في اكتساب المعرفة بهذا المعنى أن يشترك في مجلاتنا الصحية. ستجد معلومات حول هذا في نفوسهم.

بدون ممارسة البراعة المستمرة، لا يمكن لأحد أن يتفوق في الطبخ الصحي، ولكن أولئك الذين قلوبهم مفتوحة للانطباعات والاقتراحات القادمة من المعلم العظيم سوف يتعلمون أشياء كثيرة، وسيكونون قادرين أيضًا على تعليم الآخرين؛ لأنه سوف يمنحهم المهارة والفهم. الرسالة. 1902، 135

تحفيز تنمية المواهب الفردية - إنه أمر إلهي أن يتم تشجيع الرجال والنساء في كل مكان على تطوير مواهبهم من خلال إعداد الأطعمة الصحية من المنتجات الطبيعية، التي تنشأ من منطقتهم في البلاد. إذا لجأوا إلى الله، ومارسوا المهارة والمهارة تحت إرشاد روجه، فسوف يتعلمون تحويل المنتجات الطبيعية إلى أغذية صحية. وبهذه الطريقة، سيكونون قادرين على تعليم الفقراء أن يزودوا أنفسهم بالطعام الذي سيحل محل طعام اللحوم. وأولئك الذين يحصلون على المساعدة بهذه الطريقة سيكونون بدورهم قادرين على توجيه الآخرين. سيتم أيضًا إنجاز عمل مماثل بحماسة وطاقمة مخصصة. لو تم ذلك في وقت سابق، لكان هناك في الواقع عدد أكبر من الأشخاص اليوم، والعديد من الأشخاص الذين يمكنهم إعطاء التعليمات. فلنتعلم ما هو واجبنا، ثم دعونا نقوم به. يجب ألا نبقي معتمدين على الآخرين وعاجزين، ونعتمد على الآخرين في العمل الذي أوكله الله إلينا. شهادات مختارة، المجلد. 3، ص. 136 و 251-254. CRA، 137 أين يبدأ الاقتباس؟

### مباشر؟

"أحد الأسباب التي جعلت الكثيرين يشعرون بالإحباط في ممارسة الإصلاح الصحي هو أنهم لم يتعلموا الطبخ بحيث يحل الطعام المريح والمجهز ببساطة محل النظام الغذائي الذي اعتادوا عليه. إنهم يشعرون بالاشمئزاز من سوء إعداد الأطباق، ثم نسمعهم يقولون إنهم جربوا الإصلاح الصحي، ولا يستطيعون العيش بهذه الطريقة. يحاول الكثيرون اتباع تعليمات غير كافية بخصوص هذا الإصلاح، ويقومون بعمل ناقص يؤدي إلى الإضرار بعملية الهضم، وإحباط جميع المشاركين في المحاولة. أنت تدعي أنك مصلحون عندما يتعلق الأمر بالصحة، ولهذا السبب بالذات يجب أن تصبح طهارة ماهرين. أولئك الذين يمكنهم الاستفادة من مزايا مدارس الطبخ الصحي التي يتم إدارتها بشكل ملائم سيجدون أن ذلك ذو فائدة كبيرة، سواء لاستخدامهم الخاص أو لتعليم الآخرين. الاعتدال المسيحي ونظافة الكتاب المقدس، ص. 19. أين ينتهي الاقتباس المباشر؟

تغيير النظام الغذائي للحوم - ننصحك بتغيير عادات نمط حياتك؛ ولكن أثناء قيامك بذلك، نحذرك من القيام بذلك بحكمة. أعرف عائلات تحولت من نظام غذائي للحوم إلى نظام غذائي فقير. طعامهم سيئ الإعداد لدرجة أن المعدة لا تتقبله، وبعد ذلك أخبروني أن الإصلاح الصحي ليس على ما يرام معهم؛ التي كانت تضعف.

هناك سبب واحد لعدم نجاح البعض في جهودهم لتبسيط الطعام. يستخدمون نظامًا غذائيًا بدون تغذية. يتم تحضير الطعام دون رعاية، ويأكلون نفس الشيء مرارًا وتكرارًا. ولا ينبغي أن يكون هناك العديد من الأنواع في نفس الوجبة، ولكن يجب ألا تتكون جميع الوجبات من نفس الأطباق، دون اختلاف. يجب أن يتم إعداد الطعام ببساطة، ولكن بطريقة مثالية تثير الشهية. يجب عليك تجنب الدهون.

فهو يضر بأي نوع من الأطباق التي تقومين بتحضيرها. أكل الكثير من الفواكه والخضروات.

الشهادات، المجلد. 2، ص. 63.

الإعداد السليم للطعام مهم للغاية. خاصة عندما لا تكون اللحوم هي المادة الغذائية الرئيسية، فإن إعداد الطعام الجيد يعد مطلبًا أساسيًا. من المهم تحضير شيء ما ليحل محل اللحم، ويجب أن يتم إعداد هذه البدائل جيدًا، حتى لا تكون اللحم مرغوبة. الرسالة 06، 1896.

ومن واجب الطبيب الإيجابي أن يتقف ويتقف بالقلم والصوت كل من تقع على عاتقه مسؤولية إعداد الطعام للمائدة. الرسالة 137، 1896.

نحن بحاجة إلى أشخاص يتقفون أنفسهم حول إعداد الطعام الصحي. هناك الكثير ممن يعرفون كيفية طهي اللحوم والخضروات بطرق مختلفة، وما زالوا لا يفهمون طريقة التحضير البسيطة

من الأطباق الشهية. " معلم الشباب، 31 مايو. CRA، 256. 1894 أين يبدأ الاقتباس المباشر؟

كل امرأة تجد نفسها على رأس الأسرة ولا تزال لا تفهم فن الطبخ الصحي يجب أن تقرر تعلم ما هو ضروري للغاية لرفاهية منزلها. في العديد من الأماكن، توفر مدارس الطبخ الصحي الفرصة للقيام بذلك

أن يقوم الإنسان بتثقيف نفسه في هذا الشأن. وأولئك الذين لا يحصلون على مساعدة من هذه المرافق يجب أن يأخذوا تعليمات من طباخ ماهر، ويثابروا في جهودهم لتحسين أنفسهم حتى يصبحوا أساتذة في فن الطهي. علم العيش الصالح، صفحات. 302 و 303

دراسة الاقتصاد - في كل فرع من فروع الطبخ، السؤال الذي يجب مراعاته هو: "كيف يتم تحضير الطعام بالطريقة الأكثر طبيعية والأقل تكلفة؟" ويجب توخي الحذر لضمان عدم إهدار بقايا الطعام المتبقية على الطاولة. لقد فكرت في كيفية التأكد من عدم ضياع بقايا الطعام هذه. هذه المهارة والاقتصاد واللباقة تصل إلى ثروة. في الأوقات الأكثر حرارة من الموسم، قم بإعداد كميات أقل من الطعام. استخدام المزيد من المواد الجافة. هناك العديد من الأسر الفقيرة التي، على الرغم من أنها بالكاد تملك ما يكفي من الطعام، يمكن في كثير من الأحيان أن تتعرف على سبب فقرها؛ هناك الكثير من النقاط والثققات الضائعة! مخطوطة. 1897، 3

يتم التضحية بالأرواح من خلال تناول الطعام وفقًا للموضة - بالنسبة للكثيرين، فإن الهدف الشامل للحياة - والذي يبرر كل إنفاق العمل - هو مواكبة أحدث الأساليب. يتم التضحية بالتعليم والصحة والراحة على مذبح الموضة. وحتى في إعداد المائدة، فإن الموضة والعرض يمارسان تأثيرهما الشرير. يصبح إعداد الطعام الصحي مسألة ثانوية. يستغرق تقديم عدد كبير من الأطباق وقتًا ومالًا وعملاً زائدًا، دون تحقيق أي فائدة. قد يكون من المألوف تقديم ستة أطباق في الوجبة الواحدة، لكن هذه العادة تدمر صحتك. إنها عادة يجب على الرجال والنساء ذوي الحس السليم أن يدينوها، سواء بالحكم أو بالقوة. خذ القليل من الاعتبار لحياة طباطك. "أهست الحياة أفضل من الطعام، والجسد أفضل من اللباس؟" (متى. 6:25)

في أيامنا هذه، تتطلب الواجبات المنزلية كل وقت ربة المنزل تقريبًا. كم سيكون من الأفضل لصحة الأسرة أن تكون تحضيرات المائدة أسهل!

يتم التضحية بالآلاف الأرواح كل عام على هذا المذبح - حياة كان من الممكن إطالة أمدها لولا هذا الروتين الذي لا نهاية له من الواجبات التي تم إنشاؤها. تنزل إلى القبر أمهات كثيرات، لو حافظن على عادات بسيطة، لعاشن ليكونن بركة في البيت، وفي الكنيسة، وفي العالم.

الاعتدال المسيحي ونظافة الكتاب المقدس، ص. 73.

يعد اختيار الطعام وإعداده أمرًا مهمًا، فليس من الضروري تمامًا إعداد عدد كبير من الأطباق. ولا ينبغي أن يكون هناك أي نظام ناقص، سواء من حيث الجودة أو الكمية. الرسالة. 1896، 72

ومن المهم أن يتم تحضير الطعام بعناية، حتى تتمكن الشهية، عندما لا تكون منحرفة، من تذوقه. لأننا، من حيث المبدأ، نرفض اللحوم والزبدة وفتائر اللحم والبهارات والدهن وكل ما يهيج المعدة ويدمر صحتنا، فلا ينبغي لنا أبدًا أن نتصور أن ما نأكله ليس مهمًا جدًا. الشهادات، المجلد. 2، ص. 367

من الخطأ أن تأكل فقط لإشباع شهيتك، ولكن لا ينبغي أن تكون غير مبالي بنوعية الطعام أو طريقة تحضيره. إذا كان الطعام الذي نتناوله ليس لذيذًا، فإن الجسم لا يتلقى نفس القدر من التغذية. يجب اختيار الطعام بعناية وإعداده بذكاء ومهارة. علم العيش الصالح، ص. 300

الإفطار الموحد - سأدفع مقابل الطباخ أكثر من أي جزء آخر من وظيفتي. إذا لم يكن هذا الشخص لائقًا وليس لديه القدرة على الطهي، فسوف ترى، كما حدث لنا، إبطًا موحداً - عصيدة الذرة وخبز الخبز ونوعًا من الصلصة، وهذا كل شيء، باستثناء الحليب القليل. الآن أولئك الذين يأكلون هذا لعدة أشهر، وهم يعرفون ما سيتم تقديمه لهم في كل وجبة، يخافون من الوقت الذي يجب أن يكون مثيرًا للاهتمام بالنسبة لهم، مثل الفترة المخيفة من اليوم. لا أعتقد أنك ستفهم كل هذا حتى تجربته. لكنني في حيرة من أمري بشأن هذا الأمر. هل يجب أن أكرر الاستعدادات ل

عندما أتى إلى هذا المكان أقول: أعطوني طبخاً ذا خبرة، لديه بعض القدرات الإبداعية، لإعداد أطباق بسيطة وصحية، ولا تسد الشهية. الرسالة 91 ج، 1892.

الدراسة والممارسة -كثيرون لا يعتقدون أن هذا [الطبخ] واجب، ولذلك لا يحاولون إعداد الطعام بشكل صحيح. ويمكن القيام بذلك بطريقة بسيطة وصحية وسهلة، بدون شحم أو زبدة أو لحم. يجب الجمع بين المهارة والبساطة. وللقيام بذلك، تحتاج المرأة إلى القراءة، ثم بالصبر، إلى تطبيق ما قرأته. يعاني الكثيرون لأنهم لا يستطيعون إزعاجهم للقيام بذلك. ولهؤلاء أقول: حان الوقت لإيقاظ طاقاتكم الخاملة والقراءة.

تعلم كيفية طهي الطعام ببساطة، ولكن بطريقة تحصل على ألد طعام وأكثر صحة.

ولأنه من الخطأ طهي الطعام لمجرد إرضاء الذوق، أو إشباع الشهية، فلا أحد يتصور أن اتباع نظام غذائي سيئ هو الصحيح. يضعف المرض الكثير منهم، ويحتاجون إلى نظام غذائي مغذي ووفير ومجهز جيداً.

ومن الواجب الديني على من يطبخ أن يتعلم كيفية تحضير الطعام الصحي بطرق مختلفة، حتى يمكن تناوله بلذّة. يجب على الأمهات تعليم أطفالهن الطبخ. أي فرع من فروع تعليم الفتاة الصغيرة يمكن أن يكون بهذه الأهمية؟ الغذاء له علاقة بالحياة. إن الطعام الشحيح والفقير وسوء الإعداد يؤدي باستمرار إلى إفقار الدم عن طريق إضعاف الأعضاء التي تصنعه. من الضروري للغاية أن يعتبر فن الطهي من أهم المواضيع في التعليم. هناك عدد قليل من الطهاة الجيدين. تعتقد الشابات أن العمل كطاهية يعني النزول إلى مهنة متدنية. انها ليست مثل هذا. ولا ينظرون إلى القضية من المنظور الصحيح. إن المعرفة بتحضير الطعام الصحي، والخبز بشكل خاص، ليست علماً أدنى.

تهمل الأمهات هذا الفرع من تعليم بناتهن. إنهم يتحملون عبء الرعاية والعمل، وسرعان ما يستنفدون أنفسهم، بينما تُعذر الابنة بالقيام بالزيارات أو الكروشيه أو التفكير في متعتها. هذا هو الحب الذي يساء فهمه، واللفظ الذي يساء فهمه. تتسبب الأم في إيذاء ابنتها، وهو ضرر غالباً ما يستمر مدى الحياة. في السن الذي يجب أن تكون فيه قادرة على تحمل بعض مسؤوليات الحياة، تجد نفسها غير صالحة لها. هذه لن تأخذ الرعاية أو الرسوم. يتجولون حاملين، متجاهلين مسؤولياتهم، بينما تنحني أهمهم تحت ثقل أعبائها ورعايتها، مثل السيارة تحت الأحمال الثقيلة. الابنة لا تنوي أن تكون غير محبة، لكنها مهملة ومتهورة، وإلا لاحظت المظهر المتعب، ولاحظت تعبيرات الألم على وجه أمها، وهي تحاول القيام بدورها، لتحمل ثقل المسؤولية الأكبر. ، إراحة والدتها التي يحتاج إلى التحرر من الرعاية، وإلا فإنه سيقع في سرير المعاناة وربما الموت.

لماذا تصاب الأمهات بالعمى والإهمال في تعليم بناتهن؟ لقد شعرت بالأسى عندما زرت عائلات مختلفة، ورأيت الأمهات يحملن أعباء ثقيلة، أما الابنة التي أظهرت حيوية الروح، وكانت تتمتع بجرعة جيدة من الصحة والنشاط، فلم تشعر بأي رعاية ولا اهتمام. عندما يكون هناك تجمعات كبيرة، وتكتظ العائلات بالزوار، رأيت الأم تحمل العبء، وتعتني بكل شيء، بينما تجلس البنات يرددن مع صديقاتهن الصغار في تبادل اجتماعي. تبدو هذه الأشياء خاطئة جداً بالنسبة لي لدرجة أنني بالكاد أستطيع منع نفسي من التحدث إلى الفتيات الطائشات وإخبارهن بالذهاب إلى العمل. خفف عن والدتك المتعبة. قادتها إلى مكان في غرفة المعيشة، وحثتها على الراحة والاستمتاع بصحبة أصدقائها.

لكن البنات لا يتحملن المسؤولية الكاملة في هذا الأمر. الأم مفقودة. لم يعلم بناته بصبر كيف يطبخن. أنت تعلم أنهم يفتقرون إلى المعرفة عندما يتعلق الأمر بالطهي، وبالتالي لا تشعر بأي راحة من العمل. يحتاج إلى الاهتمام بكل ما يتطلب الرعاية والتفكير والاهتمام. يجب أن يتم تعليم الفتيات بشكل كامل في المطبخ.

مهما كانت ظروفك في الحياة، هناك المعرفة التي يمكن تطبيقها عملياً. إنه فرع التعليم الذي له التأثير المباشر الأكبر على حياة الإنسان، وخاصة أولئك الذين نعتز بهم.

العديد من الزوجات والأمهات اللاتي لم يحصلن على التعليم المناسب، والذين يفتقرون إلى المهارة في فنون الطهي، يقدمون لعائلاتهم طعاماً سيئ الإعداد كل يوم، الأمر الذي يدمر حياتهم بشكل مطرد وبالتأكيد.

الجهاز الهضمي، مما يؤدي إلى سوء نوعية الدم، وغالبا ما يسبب هجمات حادة من الأمراض الالتهابية، مما يسبب الوفاة المبكرة.

شجعوا الذين يتعلمون - إنه واجب ديني على كل شابة وامرأة مسيحية أن يتعلموا على الفور صنع خبز جيد، ليس حامضًا، بل خفيفًا، من دقيق القمح الكامل. يجب على الأمهات اصطحاب بناتهن معهن إلى المطبخ عندما لا زلن صغيرات جدًا، وتعليمهن فن الطبخ. ولا يمكنهم أن يتوقعوا من بناتهن أن يفهموا أسرار الرعاية المنزلية دون أن يتعلموا. ويجب عليهم أن يعلموهم بصبر ومحبة، ويجعلوا الخدمة ممتعة قدر الإمكان من خلال وجوههم البهيجة وكلمات الاستحسان المشجعة. إذا فشلوا مرة أو مرتين أو ثلاث مرات، فلا تلومهم. الإحباط يقوم بعمله بالفعل ويغريك بالقول: "لا فائدة من ذلك؛ لا أستطيع أن أفعل هذا. هذا ليس الوقت المناسب للرقابة. الإرادة أصبحت ضعيفة ويتطلب التشجيع بكلمات تشجع وتشجع وتغرس الأمل، مثل: "لا تقلق بشأن الأخطاء التي ارتكبتها. لقد بدأت للتو، ومن الطبيعي أن ترتكب الأخطاء. حاول ثانية. ضع عقلك في ما تفعله، وكن حذرًا جدًا، وسوف تنجح بالتأكيد.

كثير من الأمهات لا تقدر أهمية هذا الفرع من المعرفة، وبدلاً من أن يتكبدن عناء وعناية تعليم بناتهن وتحمل أخطائهن وأخطائهن أثناء التعلم، يفضلن القيام بكل شيء بأنفسهن. وعندما تخطئ بناتهن في جهودهم، يرسلونهن بعيدًا قائلين: "لا فائدة، لا يمكنك فعل هذا أو ذاك". إنه يحرمني ويزعجني أكثر مما يساعدني".

وهكذا يتم صد الجهود الأولى للمتدربة، والفشل الأول يبرد اهتمامها وحماسها للتعلم، لدرجة أنها تخشى تجربة أخرى، وسوف تقترح الخياطة، والحياسة، والتدبير المنزلي، وأي شيء آخر غير الطبخ. ثم الأم هي المسؤولة إلى حد كبير. وكان ينبغي عليه أن يعلمها بصبر، حتى تكتسب، من خلال الممارسة، خبرة تقضي على الخجل وتعالج الحركات الأقل مهارة للعامل عديم الخبرة. الشهادات، المجلد 1، ص. 685-681

تعتبر دروس الطبخ أكثر أهمية من الموسيقى - حيث يتم استدعاء البعض لواجبات تعتبر متواضعة - ربما الطبخ. ومع ذلك، فإن علم الطهي ليس له أهمية كبيرة. يعد إعداد الطعام بمهارة من أهم الفنون الأساسية، حيث يحتل مكانة أعلى من تعليم الموسيقى أو الخياطة. وبهذا لا أريد أن أقلل من تعليم الموسيقى، أو الخياطة، فهي ضرورية. لكن الأهم من ذلك هو فن تحضير الطعام بطريقة صحية ولذيذة. ويجب اعتبار هذا الفن من أئمن الفنون جميعها، لأنه يرتبط ارتباطًا وثيقًا بالحياة. ينبغي أن تحظى بمزيد من الاهتمام؛ لأن الجسم يحتاج إلى غذاء جيد لتكوين دم جيد. أساس كل ما يحافظ على صحة الإنسان هو العمل التبشيري الطبي المتمثل في المطبخ الجيد.

غالبًا ما يتم تشويه الإصلاح الصحي بسبب إعداد الأطعمة غير الصالحة للأكل. يجب معالجة نقص المعرفة فيما يتعلق بالطهي الصحي قبل أن ينجح الإصلاح الصحي.

هناك عدد قليل من الطهاة الجيدين. تحتاج الكثير من الأمهات إلى تلقي دروس الطبخ حتى يتمكن من تقديم طعام جيد الإعداد وحسن المظهر أمام عائلتهن.

قبل أن يأخذ الأطفال دروسًا في الأرغن والبيانو، عليهم أن يأخذوا دروسًا في المطبخ. إن العمل على تعلم الطبخ لا يحتاج إلى استبعاد الموسيقى، ولكن هذا أقل أهمية من تعلم إعداد الطعام الصحي والشهي. مخطوطة 1901، 95. ربما تحب بناتك الموسيقى، وقد يكون هذا جيدًا جدًا ويزيد من سعادة الأسرة؛ لكن معرفة الموسيقى دون معرفة فن الطبخ ليس لها قيمة كبيرة.

عندما يكون لبناتك عائلة خاصة بهم، فإن معرفة معينة بالموسيقى والتطريز لن تكون ضمانًا لوجبة مُعدة جيدًا، ومحضرة بعناية، حتى لا يخلجوا من تقديمها أمام أصدقائهم المحترمين. أيها الأمهات، عملكم مقدس.

ليساعدك الله على القيام بذلك واضحًا مجده في الاعتبار، والعمل بغيرة وصبر ومحبة من أجل خير أطفالك في الحاضر والمستقبل، بهدف مجد الله فقط.

علم أسرار فن الطهي - لا تهمل تعليم أطفالك الطبخ. ومن خلال القيام بذلك، فإنك تنقل إليهم المبادئ التي يحتاجون إليها في تعليمهم الديني. من خلال إعطاء أطفالك دروسًا في علم وظائف الأعضاء، وتعليمهم الطبخ ببساطة وبمهارة، فإنك تضع الأساس لفروع التعليم الأكثر فائدة. يتطلب صنع الخبز الجيد والخفيف مهارة. هناك دين في الطبخ الجيد، وأنا أشك في دين أولئك الذين يجهلون ويهملون أن يتعلموا الطبخ.

المطبخ الفقير يضعف ببطء الطاقات الحيوية للآلاف. من الخطر على الصحة والحياة تناول الخبز الثقيل والحامض والأطعمة الأخرى المحضرة بنفس الطريقة على طاولات معينة. أيتها الأمهات، بدلاً من تعليم بناتهن الموسيقى، قمن بتعليمهن تلك الفروع المفيدة التي لها ارتباط وثيق بالصحة والحياة. علمهم كل أسرار المطبخ.

أظهر لهم أن هذا جزء من تعليمهم، وأنه ضروري لكي يصبحوا مسيحيين. وما لم يتم إعداد الطعام بطريقة صحية وشهية، فإنه لا يمكن تحويله إلى دم جيد أو إعادة بناء الأنسجة البالية. الشهادات، المجلد. 2، ص. 537. CRA، 257-264. 538. أين يبدأ الاقتباس المباشر؟

### قبة. 21 طعامًا وعددًا كافيًا من الوجبات

"تحتاج المعدة إلى الاهتمام الدقيق. لا ينبغي أن تبقى في العمل المستمر. امنح هذا العضو الذي تعرض لسوء المعاملة والإساءة كثيرًا بعض السلام والهدوء والراحة. بعد أن تنتهي المعدة من عملها فيما يتعلق بالوجبة، لا تقم بالمزيد من العمل عليها قبل أن تتاح لها فرصة الراحة وقيل أن تزودها بالطبيعة بكمية كافية من العصارة المعدية للعناية بالمزيد من الطعام. يجب أن تمر خمس ساعات على الأقل بين وجبة وأخرى، وتذكر دائمًا أنك إذا أردت إجراء تجربة، ستجد أن وجبتين أفضل من ثلاث. الرسالة 37، CRA، 173. 1896.

"إن عادة تناول الطعام مرتين فقط في اليوم، بشكل عام، مفيدة للصحة؛ ومع ذلك، في ظل ظروف معينة، قد يحتاج بعض الناس إلى وجبة ثالثة. ومع ذلك، ينبغي أن يكون هذا الطعام خفيفًا جدًا وسهل الهضم. البسكوت، أو الخبز المحمص والفاكهة، أو مشروب الحبوب، هذه هي الأطعمة الأكثر ملاءمة لوجبة المساء. سي بي في، 321.

"يجب ألا تتناول الوجبة الثانية أبدًا قبل أن تحصل المعدة على وقت للراحة من عمل هضم الوجبة السابقة. وإذا كنت ترغب في تناول وجبة ثالثة، فيجب أن تكون خفيفة، وقيل النوم بعدة ساعات. سي آر إيه، 158.

«فيما يتعلق بمسألة النظام، يجب التعامل مع هذه القضية بحذر بحيث لا تعطي انطباعاً بالفرض. ويجب أن نبين أن تناول وجبتين أفضل للصحة بكثير من تناول ثلاث وجبات. ومع ذلك، لا ينبغي أن يكون هناك فرض استبدادي. ولا يجوز إجبار أي شخص مرتبط بالمستشفى على اعتماد نظام الوجبتين. والإقناع أفضل من القوة." سي آر إيه،

177.

"ينغمس الكثيرون في العادة الضارة المتمثلة في تناول الطعام قبل النوم مباشرة. أين ينتهي الاقتباس المباشر: ربما تناولوا ثلاث وجبات منتظمة؛ ولكن لأنهم يشعرون بالإغماء، كما لو كانوا جائعين، فإنهم يتناولون وجبة خفيفة، أو وجبة رابعة.

وبعد أن انغمسوا في هذه الممارسة الخاطئة، أصبحت عادة، وأصبح لديهم انطباع بأنهم لا يستطيعون النوم دون تناول وجبة خفيفة قبل التقاعد مباشرة. في كثير من الحالات، يكون سبب هذا الإغماء هو أن الأعضاء الهضمية تكون مرهقة طوال اليوم، للتعامل مع عدم كفاية الطعام الذي يتم دفعه إلى المعدة بشكل متكرر وبكميات زائدة. وبالتالي فإن أعضاء الجهاز الهضمي المثقلة بذلك تصبح متعبة، وتحتاج إلى فترة راحة كاملة من العمل لاستعادة طاقتها المنهكة. لا ينبغي أبدًا تناول وجبة ثانية دون أن يكون لدى المعدة وقت للراحة من أعمال هضم الوجبة السابقة. وإذا تم تناول وجبة ثالثة فيجب أن تكون خفيفة، وذلك قبل النوم بعدة ساعات.

ولكن مع كثيرين، تحتج المعدة الفقيرة المتعبة عبثًا على تعبها. فهو يمتلئ بالمزيد من الطعام، مما يحرك الأعضاء الهضمية، لأداء نفس روتين العمل مرة أخرى، خلال ساعات الراحة. عادة ما يكون نوم هؤلاء الأشخاص مضطربًا بسبب الأحلام غير السارة، وفي الصباح يستيقظون وهم يشعرون بالإعياء. هناك شعور بالضعف وقلة الشهية. يا

يشعر الجسم بأكمله بنقص الطاقة. في غضون فترة زمنية قصيرة، تتآكل أعضاء الجهاز الهضمي، حيث لم يكن لديهم وقت للراحة. يصبح هؤلاء الأشخاص مصابين بعسر الهضم غير سعاداء، ويتساءلون ما الذي جعلهم كذلك. السبب جلب النتيجة المؤكدة. إذا تم اتباع هذه الممارسة لفترة طويلة من الزمن، فسوف تضعف الصحة بشكل خطير. ويتنفس الدم، ويشحوب الوجه، وتظهر الطفح الجلدي في كثير من الأحيان. سوف تسمع في كثير من الأحيان شكاوى من هؤلاء الأشخاص، من الألم المتكرر والتهيج في منطقة المعدة، وعندما يعملون تصبح معدتهم متعبة للغاية لدرجة أنهم يضطرون إلى التخلي عن العمل والراحة. ويبدو أنهم لا يفهمون سبب هذا الوضع؛ لأنه بخلاف ذلك يبدو أنهم يتمتعون بصحة جيدة.

أولئك الذين يغيرون من ثلاث وجبات إلى وجبتين في اليوم سوف يشعرون في البداية بالانزعاج إلى حد ما من الضعف، خاصة في الأوقات التي كان من عادتهم فيها تناول وجبتهم الثالثة. ولكن إذا ثابرت لفترة قصيرة، فسوف يختفي هذا السجود.

فالمعدة عندما نستلقي للنوم لا بد أن تكون قد أنهت جميع أعمالها، لتستمتع بالراحة، مثلها مثل باقي أعضاء الجسم. ويجب ألا يستمر عمل الهضم خلال أي وقت أثناء النوم. وبعد التحميل الزائد، وبعد قيامها بمهمتها، تصاب المعدة بالإرهاق، مما يسبب الشعور بالإرهاق. ويخطئ الكثير من الناس، إذ يظنون أن قلة الطعام هي التي تنتج هذا الإحساس، وبدون إعطاء المعدة وقتًا للراحة، فإنهم يتناولون المزيد من الطعام، مما يزيل الضعف في الحال. وكلما أشبعت شهيتك أكثر، كلما زاد طلبها للرضا. ويكون هذا الإغماء عمومًا نتيجة تناول اللحوم، والإكثار من تناولها. تتعب المعدة بسبب النشاط المستمر، والاعتناء بالطعام الذي لا يكون صحيًا دائمًا. وبدون وقت للراحة، تضعف الأجهزة الهضمية، مما يؤدي إلى الشعور بالإرهاق والرغبة في تناول الطعام بشكل متكرر. والدواء الذي يحتاجون إليه هو تناول كميات أقل وبوفرة أقل، وإشباع أنفسهم بأطعمة بسيطة وطبيعية، وتناول الطعام مرتين، أو ثلاث مرات على الأكثر في اليوم. تحتاج المعدة إلى فترات منتظمة من العمل والراحة؛ ولذلك فإن تناول الطعام بشكل غير منتظم وبين الوجبات يعد من أخطر مخالفات القوانين الصحية. ومع العادات المنتظمة والطعام المناسب، ستتعافى المعدة تدريجيًا. كيف تعيش، الصفحات. 57-55 سي آر إيه، 174

### 175. أين يبدأ العرض المباشر؟

"إن من عادات المجتمع وطبيعته تناول وجبة إفطار خفيفة. لكن هذه ليست أفضل طريقة لعلاج معدتك. في وجبة الإفطار، تكون المعدة في وضع أفضل لتناول المزيد من الطعام مقارنة بالوجبة الثانية أو الثالثة من اليوم. إن عادة تناول وجبة إفطار غير كافية ووجبة غداء كبيرة أمر خاطئ. اجعل إفطارك متوافقًا أكثر مع الوجبة الأكثر تحررًا في اليوم. الرسالة. 173، CRA، 1884، 3

### قبة. 22 ماذا نأكل؟

"نعمة في الفاكهة الطازجة." أنا ممتن جدًا لله لأنه عندما فقد آدم موطنه في عدن، لم يجرمه الرب من ثمرته. الرسالة. 1900، 157

يريد الرب من الذين يعيشون في البلدان التي يقضون فيها جزءًا كبيرًا من السنة، أن يدركوا البركة التي لهم في هذه الثمار. كلما زاد استخدامنا للفاكهة الطازجة، كما يتم قطفها من الشجرة، كلما كانت البركة أعظم. الشهادات، المجلد. 7، ص. 126

سوف نستفيد من طهي كميات أقل وتناول المزيد من الفاكهة الطبيعية. دعونا نعلم الناس أن يأكلوا بكثرة العنب والتفاح والخوخ والكمثرى والتوت الأسود وكل أنواع الفاكهة الأخرى التي يمكنهم الحصول عليها. يتم تحضيرها وحفظها للاستخدام في فصل الشتاء، مع استخدام الزجاج قدر الإمكان بدلاً من العلب. الشهادات، المجلد. 7، ص. 134

بالنسبة للمعدة التي تعاني من عسر الهضم، يمكنك وضع فواكه من أنواع مختلفة على المائدة، ولكن ليس الكثير من التنوع في وجبة واحدة. الشهادات، المجلد. 2، ص. 373

ونوصي بشكل خاص بالفواكه كعامل صحي. ولكن حتى الفواكه لا ينبغي أن تؤكل بعد تناول وجبة كاملة من الأطعمة الأخرى. مخطوطة. 1908، 43

إن الخضار والفواكه التي يتم إعدادها بشكل جيد في موسمها ستكون مفيدة، طالما أنها من أفضل نوعية، ولا تظهر عليها أدنى علامات الفساد، وتكون سليمة وغير متأثرة بالأمراض أو التعفن. يموت عدد أكبر من الناس بسبب تناول الفواكه والخضروات الفاسدة التي تتخمر في المعدة وتنتج دُمًا مسمومًا أكثر مما ندرك. الرسالة. 1887، 12

إن توفير الفاكهة البسيطة ولكن السخي هو أفضل طعام يمكن تقديمه أمام أولئك الذين يعدون أنفسهم لعمل الله. الرسالة. 1896، 103.

جزء من النظام الغذائي السليم -تشكل الحبوب والفاكهة والمكسرات والخضروات النظام الغذائي الذي اختاره خالقنا. هذه الأطعمة، المحضرة بأبسط الطرق وأكثرها طبيعية، هي الأكثر صحة ومغذية. فهي توفر القوة والمقاومة والنشاط الفكري، والتي لا يتم تعزيزها من خلال نظام غذائي أكثر تعقيدًا وتحفيزًا. علم العيش الصالح، ص. 296.

ففي الحبوب والفاكهة والخضروات والمكسرات نجد جميع العناصر التي نحتاجها. إذا أتينا إلى الرب ببساطة الروح، فسيعلمنا كيف نعد طعامًا صحيًا بدون دنس الجسد. مخطوطة. 1906، 27.

النظام المقتصد المؤقت -الإفراط في تناول الطعام غالبًا ما يكون سببًا للمرض، وأكثر ما تحتاجه الطبيعة هو التخلص من العبء غير المبرر الذي فُرض عليها. في كثير من حالات المرض، فإن أفضل علاج هو أن يصوم المريض عن وجبة أو وجبتين، حتى تتاح للأعضاء الهضمية المثقلة بالعمل فرصة للراحة. غالبًا ما أدى نظام الفاكهة لبضعة أيام إلى تحقيق فائدة كبيرة لأولئك الذين يعملون مع الدماغ. في كثير من الأحيان، تؤدي فترة قصيرة من الامتناع التام عن الطعام، يتبعها تناول طعام بسيط ومعتدل، إلى الشفاء من خلال جهود التعافي التي تبذلها الطبيعة. إن نظام الامتناع عن ممارسة الجنس لمدة شهر أو شهرين من شأنه أن يقنع العديد من المصابين بأن طريق إنكار الذات هو الطريق إلى الصحة. علم العيش الصالح، ص. 235.

الخضروات -الخضروات الطازجة، المحضرة ببساطة، ويجب أن تكون جميعها مرتبطة بالقيمة الخاصة للفاكهة والخضروات الطازجة من البستان وحديقة الخضروات. مخطوطة. 1911، 13.

الفاكهة والحبوب والخضروات المحضرة ببساطة، والخالية من التوابل والدهون من أي نوع، تصنع مع الحليب والقشدة نظامًا غذائيًا صحيًا. إنها تنقل التغذية إلى الكائن الحي، وتمنح قوة المقاومة والنشاط الفكري التي لا ينتجها نظام محفز. نصيحة حول الصحة، ص. 115.

بالنسبة لأولئك الذين يمكنهم استخدامها، فإن الخضروات الجيدة، المحضرة بطريقة صحية، هي طعام أفضل من العصيدة أو العصيدة. مخطوطة. 1897، 3.

ويجب أن تكون الخضار فاتحة للشهية مع قليل من الحليب أو الكريمة أو ما يعادلها.

الشهادات، المجلد. 9، ص. 162.

جزء من نظام غذائي كامل -تحتوي الحبوب البسيطة والفاكهة والخضروات على جميع الخصائص الغذائية اللازمة لتكوين دم جيد. هذا النظام الغذائي للحوم لا يمكن تحقيقه. الرسالة. 1896، 70.

نحن مكونون مما نأكله. هل سنقوي العواطف الحسية بتناول الأطعمة الحيوانية؟ فبدلاً من تثقيف ذوق النظام الغذائي الخام، حان الوقت لتثقيف أنفسنا للعيش على الفواكه والحبوب والخضروات. يمكن تقديم مجموعة متنوعة من الأطباق البسيطة والصحية والمغذية إلى جانب اللحوم. يحتاج الرجال الذين يتمتعون بشهية جيدة إلى تناول الكثير من الخضار والفاكهة والحبوب. الرسالة. 1884، 3.

إن قصد الرب هو أن يقود شعبه للعودة إلى العيش على الفواكه والخضروات والحبوب البسيطة. الرسالة. 1896، 72.

البيض لا يستطيع تناول الخضار -هناك في المؤسسات الطبية شهوات مختلفة يجب إشباعها.

يحتاج البعض إلى خضروات مجهزة جيداً لتلبية احتياجاتهم الخاصة. ولم يتمكن آخرون من استخدام الخضروات دون أن يعانون من العواقب. الرسالة. 1903، 45.

الإنجليزية والبطاطا الحلوة -لا نعتقد أن البطاطس المقلية صحية، حيث تحتوي على دهون أو زبدة أكثر أو أقل في تحضيرها. تعتبر البطاطس المسلوقة أو المشوية الجيدة، والتي تقدم مع الكريمة والقليل من الملح، هي الأكثر صحة. يتم تحضير ما تبقى من البطاطس والبطاطا الحلوة مع قليل من الكريمة والملح، ثم يتم تحميصها مرة أخرى، وليس قليها؛ إنهم ممتازون. الرسالة. 1905، 322.

الفاصوليا طبق صحي -طبق آخر بسيط للغاية ولكنه صحي هو الفاصوليا المسلوقة أو المحمصة. اطحن جزءًا منه بالماء وأضيفي إليه الحليب أو الكريمة واصنعي مرقًا. الشهادات، المجلد. 2، ص. 603.

ولا يرى كثيرون أهمية وجود أرض للزراعة، وإنتاج الفواكه والخضروات، حتى تزود مائدتهم بهذه الأشياء. لقد أُوصيت أن أقول لكل عائلة وكل كنيسة: سباركك الله عندما تتم خلاصك بخوف وورعة، خوفًا من أنه بسبب عدم الحكمة في علاج الجسد، سوف تفسد خطة الله لك. الرسالة. 1904، 5

وينبغي اتخاذ الترتيبات اللازمة للحصول على إمدادات من الذرة الحلوة المجففة. يمكن تجفيف القرع واستخدامه بشكل جيد في صنع الفطائر خلال فصل الشتاء. الرسالة. 1905، 195

الخضار والطماطم في نظام إلين جي وايت -أنت تتحدث عن نظامي. لم أتعلق بشيء واحد لدرجة أنني لم أتمكن من تناول أي شيء آخر. ولكن عندما يتعلق الأمر بالخضروات، فلا داعي للقلق؛ لأنني أعلم يقينًا أنه يوجد في المنطقة التي أعيش فيها العديد من أنواع المنتجات النباتية التي يمكنني استخدامها كخضروات ورقية. سأكون قادرًا على الحصول على أوراق اللابازا الصفراء والهندباء الطرية والخردل. سيكون هناك توفير أكبر بكثير مما كان ممكنًا في أستراليا، وبجودة عالية. وإذا لم يكن هناك شيء آخر، فهناك إنتاج الحبوب.

### الرسالة. 1901، 31

لقد فقدت شهيتي بعض الوقت قبل التوجه شرقًا. أما الآن فقد عاد؛ وأشعر بالجوع الشديد عندما يحين موعد تناول الطعام. يتم تحضير نبات الشوك الأخضر جيدًا بالكريمة المعقمة وعصير الليمون، حيث أنها فاتحة للشهية للغاية. أتناول حساء المعكرونة الرقيق جدًا مع الطماطم في إحدى الوجبات، والخضار الورقية في الوجبة التالية. لقد بدأت وجبة البطاطس مرة أخرى. كل طعامي يبدو لذيذًا بالنسبة لي. أنا مثل مريض الحمى الذي أصبح نصف جائع، وأجد نفسي في خطر الإفراط في تناول الطعام. الرسالة. 1902، 10

الطماطم التي أرسلتها كانت جيدة جدًا ولذيذة. أجد أن الطماطم هي أفضل مادة غذائية بالنسبة لي. الرسالة. 1900، 70

نحن نزرع ما يكفي من الذرة والبالزلاء لأنفسنا ولجيراننا. نقوم بتجفيف الذرة الحلوة لاستخدامها في الشتاء؛ وبعد ذلك، عندما نحتاج إليه، سنطحنه في المطحنة ونطبخه. وهذا يوفر أشهى أنواع الحساء والأطباق الأخرى.

وفي زمن العنب نتوفر عليه بكثرة وكذلك البرقوق والتفاح وكمية معينة من الكرز والخوخ والكمثرى والزيتون التي نعددها بأنفسنا. نحن نزرع أيضًا كمية كبيرة من الطماطم. أنا لا أعتذر أبدًا عن الطعام الموجود على الطاولة. لا أعتقد أن الله راضٍ عنا بفعلنا هذا. زوارنا يأكلون كما نأكل، ويبدو أنهم يستمتعون بقائمتنا. "الرسالة 324-309، CRA، 1907، 363 أين يبدأ الافتباس؟

### مباشر؟

استبدال المواد الضارة -في مؤسساتنا الطبية يجب إعطاء تعليمات واضحة فيما يتعلق بالاعتدال. وينبغي توعية المرضى بأضرار المسكرات، ونعمة الامتناع التام. وينبغي أن يُطلب منهم أن يتخلوا عن الأشياء التي أفسدت صحتهم، وأن يستبدلوا مكانهم بوفرة من الفاكهة. ويمكن الحصول على البرتقال، والليمون، والخوخ، والعديد من الأصناف الأخرى؛ لأن عالم الله يكون مثمرًا بمجرد بذل جهود شاقة. الرسالة. 1904، 145

لا تستخدم الكثير من الملح، وتجنب المخللات والأطعمة الغنية بالتوابل، وتناول الكثير من الفاكهة، وسوف يختفي إلى حد كبير التهيج الذي يتطلب الكثير من الشرب أثناء الوجبات. علم العيش الصالح، ص. 305

حفظها وتجفيفها -حيثما توجد وفرة من الفاكهة، يجب إعداد كمية وفيرة منها لفصل الشتاء، وحفظها مطبوخة أو مجففة. ويمكن للفواكه الصغيرة، مثل الفراولة والتوت الأسود والكمشمش وغيرها، أن تعطي فائدة في كثير من الأماكن التي يقل استخدامها فيها وتهمل زراعتها.

بالنسبة للتعليب المنزلي، يجب استخدام الزجاج كلما أمكن ذلك، ويفضل استخدام العلب. ومن الجدير بالذكر بشكل خاص أن الثمار المراد حفظها في حالة جيدة.

استخدم القليل من السكر، واطبخي الفاكهة فقط عند الضرورة للحفاظ عليها. أعدت بهذه الطريقة، فهي بديل ممتاز للفواكه الطازجة.

أيضا يمكن الحصول على الفواكه المجففة مثل الزبيب والخوخ والتفاح والكمثرى والخوخ والمشمش بسعر معتدل، فسوف نجد أنه يمكن استخدامها كمواد رئيسية في النظام الغذائي، بكميات أكبر بكثير مما يتم عادة، وبأفضل جودة. النتائج الصحية لجميع الفئات. علم العيش الصالح، ص. 299.

هريس التفاح المحفوظ في مربطانات صحي ولذيذ. الكمثرى والكرز، إذا كان متاحًا، يعدان هريشًا ممتازًا للاستخدام في فصل الشتاء. الرسالة. 1905، 195.

إذا تمكنت من الحصول على التفاح، فسوف تكون في حالة جيدة فيما يتعلق بالفاكهة، حتى لو لم يكن بإمكانك الحصول على أي شيء آخر. لا أعتقد أن هذا التنوع الكبير في الفاكهة أمر ضروري؛ ومع ذلك، يجب جمعها وحفظها بعناية في الموسم لاستخدامها عندما لا يتوفر التفاح.

التفاح أفضل من أي فاكهة بالنسبة لشخص ينمو. الرسالة. 1870، 5.

طازجة من البستان والفناء - هناك ميزة أخرى يمكن اكتسابها من خلال زراعة الفاكهة فيما يتعلق بمستشفياتنا. يمكنك الحصول على فاكهة على المائدة خالية تمامًا من التلف وقد تم قطعها للتو من الشجرة. مخطوطة. 1902، 114.

ويجب على الأسر والمؤسسات أن تتعلم كيفية بذل المزيد من الجهود في مجال زراعة الأراضي وتحسينها. ولو عرف الناس قيمة نتاج الأرض الذي ينتجه في موسمهم لبذلوا جهوداً أكبر في زراعة الأرض. يجب أن يشعر الجميع بالقيمة الخاصة للفواكه والخضروات الطازجة التي يتم حصادها من البستان وحديقة الخضروات. ومع تزايد عدد المرضى والطلاب، ستكون هناك حاجة إلى المزيد من الأراضي. ويمكن زراعة العنب، مما يتيح للمؤسسة إنتاج العنب. بستان البرتقال في المكان المناسب سيكون نعمة. مخطوطة. 1911، 13.

الحبوب في النظام الغذائي الذي اختره الخالق - تشكل الحبوب والفواكه والمكسرات والخضروات النظام الغذائي الذي اختره خالقنا. هذه الأطعمة، المحضرة بأبسط الطرق وأكثرها طبيعية، هي الأكثر صحة ومغذية. فهي توفر القوة والمقاومة والنشاط الفكري، والتي لا يتم تعزيزها من خلال نظام غذائي أكثر تعقيدًا وتحفيزًا. علم العيش الصالح، ص. 296.

أولئك الذين يأكلون اللحم يأكلون فقط الحبوب والخضروات المستعملة. فإن الحيوان يتلقى من هذه الأشياء الغذاء الذي يؤدي إلى النمو. إن الحياة التي كانت موجودة في الحبوب والخضروات تنتقل إلى من يأكلها. ونحن نتلقاها عن طريق أكل لحم الحيوان. فكم سيكون من الأفضل أن نحصل عليه مباشرة عن طريق أكل ما قدمه الله لنا! علم العيش الصالح، ص.

313. عندما يتم التخلي عن اللحم، ينبغي استبدالها بمجموعة متنوعة من الحبوب والمكسرات والخضروات والفواكه، والتي ستكون مغذية وفي نفس الوقت فاتحة للشهية. يجب أن يمتلئ مكان اللحم بالطعام الصحي وغير المكلف. علم العيش الصالح، صفحات. 316-317.

ومن الخطأ الاعتقاد بأن قوة العضلات تعتمد على استخدام الأغذية الحيوانية. ويمكن توفير احتياجات الجسم بشكل أفضل، والتمتع بصحة أكثر قوة، من خلال التوقف عن استخدامه.

تحتوي الحبوب، مع الفواكه والمكسرات والخضروات، على جميع الخصائص الغذائية اللازمة لتكوين الدم الجيد. علم العيش الصالح، ص. 316.

تحتوي الحبوب والفواكه والخضروات والمكسرات على جميع العناصر الغذائية التي نحتاجها. إذا أتينا إلى الرب ببساطة الروح، فسيعلمنا كيف نعد طعامًا صحيًا خاليًا من تلوث اللحم. مخطوطة. 1906، 27.

إن مؤن الطبيعة من الفواكه والمكسرات والحبوب وافرة؛ ومن سنة إلى أخرى، يتم توزيع منتجات جميع الأراضي بشكل عام على الجميع، وذلك بفضل تسهيلات النقل. ونتيجة لذلك، فإن العديد من المواد الغذائية التي كانت تعتبر قبل بضع سنوات فقط من الكماليات باهظة الثمن، أصبحت الآن متاحة للجميع كعناصر يومية. علم العيش الصالح، ص. 297.

فإذا خططنا بحكمة، يمكن الحصول على المواد التي تساعد على الصحة الجيدة في كل بلد تقريبًا. ويتم إرسال مختلف المواد المعدة من الأرز والقمح والذرة والشوفان إلى كل مكان، وكذلك الفول والبازلاء والعدس. هذه، مع الفواكه الوطنية أو المستوردة، و

كمية الخضار المتوفرة في جميع المواقع تتيح الفرصة لاختيار نظام غذائي متكامل، دون استخدام أطعمة اللحوم. علم العيش الصالح، ص. 299.

معدة بشكل صحيح - الفواكه والحبوب والخضروات، المحضرة بطريقة بسيطة، خالية من البهارات والدهون الحيوانية من أي نوع، تصنع نظامًا غذائيًا صحيًا مع الحليب أو الكريمة. إنها تمد الجسم بالتغذية، وتمنحه قوة التحمل وقوة الفكر التي لا ينتجها نظام محفز. الاعتدال المسيحي ونظافة الكتاب المقدس، ص. 47.

الحبوب والفواكه المحضرة بدون دهون، وفي حالة طبيعية قدر الإمكان، يجب أن تكون الطعام على موائد كل من يدعي أنه يستعد للانتقال إلى الجنة. 2، ص. 352.

العصيدة - يجب طهي الحبوب المستخدمة في العصيدة لعدة ساعات. لكن الأطعمة اللينة أو السائلة أقل صحية من الأطعمة الجافة، والتي تتطلب مضغًا كافيًا. علم العيش الصالح، ص. 301.

يعتقد البعض بصدق أن النظام الغذائي المناسب يتكون بشكل خاص من العصيدة. إن تناول الكثير من العصيدة لن ينقل الصحة إلى أعضاء الجهاز الهضمي؛ لأنه يشبه إلى حد كبير السوائل.

التشجيع على تناول الفواكه والخضروات والخبز. معلم الشباب، 31 مايو 1894. يمكنك صنع عصيدة من الدقيق الكامل. إذا كان الدقيق خشبًا جدًا، يمكنك نخله، وبينما تكون العصيدة ساخنة، أضف الحليب. وهذا سيجعل طبقًا لذيذًا وصحيًا جدًا للمخيم. الشهادات، المجلد. 2، ص. 603.

الخبز شعار الحياة - الدين سيقود الأمهات إلى صنع أفضل أنواع الخبز. يجب أن يكون الخبز مخبوزًا بشكل مثالي من الداخل والخارج. وتقتضي صحة المعدة أن تكون خفيفة وجافة. الخبز هو الشعار الحقيقي للحياة، وبالتالي يجب على كل طبخ أن يكون ممتازًا في صنعه.

مخطوطة. 1899، 34.

الدين في الخبز الجيد الصنع - يعتقد بعض الناس أنه ليس من الواجب الديني إعداد الطعام بشكل صحيح؛ ومن ثم، فإنهم لا يحاولون تعلم كيفية القيام بذلك.

يتروكون الخبز يحمض قبل خبزه، وإضافة البيكربونات لعلاج إهمال الطباخ تجعله غير صالح لمعدة الإنسان على الإطلاق. يتطلب التفكير والعناية لصنع خبز جيد. ومع ذلك، هناك دين في الخبز الجيد أكثر مما يعتقد الكثيرون. الاعتدال المسيحي ونظافة الكتاب المقدس، ص. 47.

ومن الواجب الديني على كل شاب مسيحي وكل امرأة أن يتعلموا كيفية صنع الخبز الجيد، الخالي من الحموضة والخفيف، من دقيق القمح الكامل في أسرع وقت ممكن. الشهادات، المجلد. 1، ص. 684.

استخدام البيكربونات أو البيكينج باو در في الخبز مضر وغير ضروري. بسبب البيكربونات التهاؤًا في المعدة، وغالبًا ما يؤدي إلى تسمم الجسم بأكمله. تعتقد الكثير من ربات البيوت أنهن لا يستطعن صنع خبز جيد دون استخدام البيكربونات، لكن هذا خطأ. إذا تحملت عناء تعلم طرق أفضل، فسيكون خبزك أكثر صحة، ومذاقًا طبيعيًا، أكثر متعة.

استخدام الحليب في الخبز المخمر. عند صنع الخبز المخمر أو المخمر، لا ينبغي استخدام الحليب بدلًا من الماء. وهذا يمثل نفقات إضافية، ويجعل الخبز أقل صحية. لا يبقى الخبز المصنوع من الحليب جيدًا لفترة طويلة بعد خبزه مثل الخبز المصنوع من الماء، ويتخمر بسهولة أكبر في المعدة.

خبز مخمر دافئ، يجب أن يكون الخبز خفيفًا وممتعًا، ولا ينبغي التسامح حتى مع أدنى أثر للحموضة. يجب أن تكون الأزرعة صغيرة ومخبوزة بشكل مثالي بحيث يتم تدمير عصيات الخميرة قدر الإمكان. عندما يكون ساخنًا أو طازجًا، يصعب هضم أي نوع من الخبز المخمر. لا ينبغي له أن يظهر على الطاولة أبدًا. ولكن هذا لا ينطبق على الخبز الفطير.

خبز القمح الطازج، بدون خميرة أو خميرة، ويخبز في فرن ساخن جدًا، لذيذ وفي نفس الوقت صحي.

يعد الخبز المحمص من أكثر الأطعمة هضمًا ولذيذة. تقطع الخبز العادي إلى شرائح ونضعه في الفرن حتى يختفي آخر أثر للرطوبة. ثم دعها تكتسب اللون البني بخفة وبشكل متساو. يمكن حفظ هذا الخبز في مكان جاف لفترة أطول بكثير من الخبز العادي

يُسخن في الفرن قليلاً قبل التقديم، ليصبح مثل الخبز المحمص الجديد. علم العيش الصالح، صفحات. 300-302

الخبز القديم أفضل من الخبز الجديد - الخبز الذي عمره يومين أو ثلاثة أيام أكثر صحة من الخبز الجديد. يعد الخبز المجفف بالفرن من أكثر الأطعمة الصحية. الرسالة 142، 1900.

غالبًا ما نجد خبز القمح الكامل ثقيلًا وحامضًا ومخبوزًا جزئيًا فقط. ويحدث ذلك بسبب عدم الاهتمام بالتعلم، وعدم الاهتمام بالقيام بواجب الطبخ المهم. وفي بعض الأحيان نجد أحلاماً أو بسكويتاً ناعماً وجافاً وغير مطبوخ، وأشياء أخرى مماثلة. وبعد ذلك سيخبرك الطهاة أنهم يستطيعون العمل بشكل جيد جدًا بالطريقة القديمة للطهي، ولكن في الحقيقة، عائلاتهم لا تحب الخبز الكامل؛ أنهم سيموتون من الجوع إذا عاشوا هكذا.

وكنت أقول لنفسني: لا أتعب من هذا. إنها طريقتك في تحضير الطعام الذي يجعلها بلا طعم. من المؤكد أن تناول أشياء كهذه من شأنه أن يجعل الناس يعانون من عسر الهضم. هؤلاء الطباقون الفقراء، والذين يضطرون إلى تناول طعامهم، سيقولون لكم بجديّة أن الإصلاح الصحي ليس في صالحهم.

لا تملك المعدة القدرة على تحويل الخبز الرديء الثقيل الحامض إلى طعام جيد. لكن هذا الخبز الفاسد يحول المعدة السليمة إلى عضو مريض. أولئك الذين يأكلون مثل هذا الطعام يعرفون أنهم يفقدون المقاومة. ألا يوجد سبب لذلك؟ بعض هؤلاء الناس يسمون أنفسهم مصلحين في مجال الصحة، لكنهم ليسوا كذلك. إنهم لا يعرفون كيف يطبخون. يقومون بإعداد الكعك والبطاطس والخبز الكامل، ولكن هناك نفس الروتين، مع اختلاف بسيط، ولا يتم تقوية الجسم. ويبدو أنهم يعتقدون أن الوقت المخصص لاكتساب الخبرة الكافية في إعداد الطعام الصحي واللذيذ هو هدر.

نجد عسر الهضم في العديد من العائلات، وغالبًا ما يكون السبب هو نقص الخبز. تعتقد سيدة المنزل أنه لا ينبغي التخلص منها فيأكلونها. هل هذه هي الطريقة للتخلص من الخبز الرديء الصنع؟ هل ستضعه في معدتك ليتحول إلى دم؟ هل هذا العضو لديه القدرة على جعل الخبز الحامض جيدًا؟ الخبز الثقيل للضوء؟ خبز متعفن على خبز جديد؟

العديد من الزوجات والأمهات اللاتي لم يتلقين التعليم المناسب ويفتقرن إلى المهارة في قسم الطهي، يقدمن يوميًا لعائلتهن طعامًا سيئ الإعداد مما يؤدي بالتأكيد إلى تدمير أعضاء الجهاز الهضمي، وتكوين نوعية دم رديئة، وكثيرًا ما يسبب مرضًا حادًا. الإصابة بالأمراض الالتهابية والتسبب في الوفاة المبكرة. وقُتل العديد منهم بسبب تناولهم الخبز الثقيل الحامض. وصلني خبر عن فتاة تعمل في صناعة الخبز الحامض والثقيل. للتخلص منه وإخفاء القضية، ألقى بهم إلى اثنين من الخنازير الكبيرة. في صباح اليوم التالي، وجد صاحب المنزل الحيوانات ميتة. وبعد فحص الحوض وجد قطعًا من ذلك الخبز الثقيل. وقام بالتحقيق، واعترفت الشابة بما فعلته. ولم يفكر في تأثير هذا الخبز على الخنازير. إذا كان الخبز الحامض الثقيل يقتل الخنازير، التي يمكن أن تلتهم الأفاعي المججلة، وكل شيء آخر تقريبًا مكروه، فما هو تأثيره على العضو الحساس الذي هو المعدة البشرية؟ الشهادات، المجلد. 1، ص. 684-681

ميزة استخدام الخبز والأطعمة الصلبة الأخرى - يجب توخي الحذر الشديد عند إجراء التغيير من نظام غذائي للحوم إلى نظام غذائي نباتي، لتزويد المائدة بالطعام المجهد بحكمة والمطبوخ جيدًا.

تناول الكثير من العصيدة هو خطأ. ويفضل الطعام الجاف الذي يتطلب المضغ. الاستعدادات الغذائية الصحية هي نعمة في هذا الصدد. سيكون الخبز واللحاف الجيدة المصنوعة من القمح الكامل، والتي يتم إعدادها ببساطة ولكن بجهد دؤوب، صحية. لا ينبغي أن يحتوي الخبز أبدًا على أدنى درجة من الحموضة. يجب خبزه حتى ينضج تمامًا. هذا سوف يتجنب أي ليونة واللزوجة.

بالنسبة لأولئك الذين يمكنهم استخدامها، فإن الخضروات الجيدة، المحضرة بطريقة صحية، أفضل من العصيدة أو العصيدة. الفاكهة المستخدمة مع الخبز المخبوز جيدًا والذي يبلغ عمره يومين أو ثلاثة أيام ستكون أكثر فائدة من الخبز الطازج. وهذا، مع المضغ البطيء والكافي، سيوفر كل ما يحتاجه الجسم. مخطوطة 3، 1897.

البسكويت الساخن وأطعمة اللحوم تتعارض تمامًا مع مبادئ الإصلاح الصحي. شهادة غير منشورة، ص. اثنين.

غالبًا ما يُستخدم بسكويت صودا الخبز، الدافئ، مع الزبدة، ويتم تناوله ضمن النظام الغذائي المختار؛ لكن أعضاء الجهاز الهضمي الضعيفة لا تستطيع إلا أن تشعر بالإساءة التي تتعرض لها.  
الرسالة. 1896، 72

لقد عدنا إلى مصر بدلاً من التقدم إلى كنعان. ألا نعكس ترتيب الأشياء؟ أن يكون لدينا طعام بسيط وصحي على طاولتنا؟ هل نستغني عن البسكويت الساخن الذي لا يؤدي إلا إلى عسر الهضم؟ الرسالة. 1884، 3

يجب ألا تظهر ملفات تعريف الارتباط الساخنة المملوءة بصودا الخبز أو مسحوق الخبز على طاولتنا أبدًا. مثل هذه المقالات غير مناسبة لدخول المعدة. الخبز الساخن المخمر مهما كان نوعه صعب الهضم. يمكن صنع خبز القمح الكامل، اللذيذ والصحي في نفس الوقت، من دقيق القمح الكامل الممزوج بالماء البارد النقي والحليب. ومع ذلك، فمن الصعب تعليم البساطة لشعبنا. عندما نوصي بالخبز المصنوع من القمح الكامل، يقول أصدقائنا: "أوه، نعم، نحن نعرف كيفية صنعه!" نشعر بخيبة أمل كبيرة عندما يبدو أنها قد ارتفعت مع مسحوق الخبز أو الحليب الحامض والبيكربونات. وهذا لا يشهد على الإصلاح. دقيق القمح الكامل، الممزوج بالماء النقي الخفيف والحليب، يصنع أفضل خبز تناولناه على الإطلاق. إذا كان الماء مالحة، استخدم المزيد من الحليب الطبيعي أو أضيفي بيضة إلى العجين. يجب خبز خبز الذرة بشكل مثالي في فرن مُسخن جيدًا، مع حرارة ثابتة.

لتحضير لفائف الخبز، استخدم الماء الخفيف والحليب، أو القليل من الكريمة؛ اصنعي عجينة صلبة ومعجنة جيدًا مثل المفرقات الملحية. اخبزها على شواية الفرن. إنها لذيذة. فهي تتطلب مضغًا كافيًا، وهو أمر مفيد لكل من الأسنان والمعدة. يعطون الدماء الطيبة، ويمنحون القوة. مع هذا الخبز، ووفرة الفواكه والخضروات والحبوب التي تنتجها بلدنا بكثرة، لا ينبغي للمرء أن يرغب في المزيد من الأطباق الشهية. مراجعة وهيرالد، 8 مايو 1883

خبز القمح الكامل أفضل من الخبز الأبيض - لا يمكن لخبز الدقيق الأبيض أن يزود الجسم بالتغذية الموجودة في خبز القمح الكامل. الاستخدام الشائع لخبز الدقيق المعالج لا يمكن أن يحافظ على الجسم في حالة صحية. لديك كبد غير نشطة. إن استخدام الدقيق الأبيض يزيد من تفاقم الصعوبات التي تعملين فيها. الشهادات، المجلد. 2، ص. 68

بالنسبة للخبز، الدقيق الأبيض الناعم ليس هو الأفضل. استخدامه ليس صحيًا ولا اقتصاديًا. ويفتقر الدقيق الأبيض الناعم إلى العناصر الغذائية الموجودة في الخبز المصنوع من القمح الكامل. وهو سبب متكرر للإمساك وغيرها من الحالات غير الصحية. علم العيش الصالح، ص. 300

قم بتنوع الحبوب في خبزك - دقيق القمح وحده ليس الأفضل لنظام غذائي مستمر. سيكون خليط القمح والشوفان والجاودار أكثر تغذية من القمح الخالي من خصائصه الغذائية. الرسالة. 1898، 91

نادرًا ما يكون لدينا خبز حلو وملفات تعريف الارتباط على طاولتنا. كلما قللت الأطعمة الحلوة التي نتناولها، كان ذلك أفضل؛ أنها تسبب اضطرابات في المعدة وتنتج نفاذ الصبر والتهيج لدى أولئك الذين يستخدمونها. الرسالة. 1907، 363

من الجيد ترك السكر في ملفات تعريف الارتباط التي تصنعها. يحب البعض البسكويت الحلو أكثر، لكنه ضار بالجهاز الهضمي. الرسالة. 1901، 37

إجراء الإفراط في تناول الطعام - "الحلويات التي يستغرق إعدادها وقتًا طويلاً، الكثير منها ضارة بصحتك." أساسيات التربية المسيحية، ص. 227

هناك العديد من الطاولات التي، بمجرد حصول المعدة على كل ما تحتاجه للقيام بعملها في تغذية الجسم بشكل صحيح، تصل إليها سلسلة أخرى تتكون من الفطائر والحلويات والشراب المزخرف بشكل غني. كثيرون، على الرغم من أنهم تناولوا ما يكفي من الطعام، سيتجاوزون حدودهم ويأكلون الحلوى المغربية، والتي مع ذلك ليست مفيدة لهم. ولو تم الاستغناء عن الإضافات المقدمة للتحلية بالكامل، لكان ذلك فائدة.

الرسالة 37، 1896.

ولأنه من المؤلف، وفقا للشهية غير الصحية، فإن الكعك والفطائر والحلويات المحسنة وكل ما هو ضار، يتراكم في المعدة. يجب أن تكون الطاولة مليئة بالتنوع، وإلا فلن يتم إشباع الشهية الفاسدة. في الصباح، غالبًا ما يكون هؤلاء العبيد للشهية

لديهم في بعض الأحيان رائحة الفم الكريهة ولسانهم مغلف. إنهم لا يتمتعون بالصحة، ويتساءلون عن سبب آلامهم، ورؤوسهم تؤلمهم، ويعانون من أمراض مختلفة. الهدايا الروحية، المجلد. ، ص. 130. لقد انغمست الأسرة البشرية في رغبة متزايدة في تناول طعام رائع، حتى أصبح من المألوف تجميع كل الأطعمة الشهية الممكنة في المعدة. وخاصة في الحفلات، يمكن للمرء أن ينغمس في شهيته دون قيود تقريبًا. نحن نشترك في وجبات الغداء والعشاء المتأخرة الرائعة، والتي تتكون من اللحوم المتبلة الغنية مع الصلصات القوية، بالإضافة إلى الكعك المزخرف والفطائر والآيس كريم وما إلى ذلك. كيف نعيش، ص. 53.

ولأنها موضة، فإن الكثير من الفقراء الذين يعتمدون على العمل اليومي، ينفقون على التحضير للزيارات بمختلف أنواع الكعك والمعلبات والفطائر، وأنواع مختلفة من الأطعمة العصرية، التي لا تضر إلا من يشارك فيها؛ في حين أنهم، في الوقت نفسه، يحتاجون إلى المبلغ الذي ينفقونه على هذا النحو لشراء الملابس لأنفسهم ولأطفالهم. فالوقت الذي يقضيه في إعداد الطعام لإشباع الذوق على حساب المعدة يجب أن يخصص لتربية أطفالهم الأخلاقية والدينية. كيف نعيش، ص. 54.

ليس جزءًا من نظام غذائي صحي ومغذي - يفهم الكثيرون كيفية صنع أنواع مختلفة من الكعك، ولكن هذا ليس أفضل نوعية من الطعام لوضعه على الطاولة. الكعك الحلو، وكذلك الحلويات والكريمات، سوف يسبب اضطرابات في الجهاز الهضمي؛ ولماذا يجب أن نغري الجالس على الطاولة بوضع مثل هذه المقالات أمامهم؟ معلم الشباب، 31 مايو 1894.

سي آر إيه، 333-331 أين يبدأ الاقتباس المباشر؟

"فليجتهد أولئك الذين يدافعون عن الإصلاح الصحي في تحقيق ما يدعون إليه. رفض أي شيء يضر بصحتك، تناول طعامًا صحيًا وبسيطًا. الثمار ممتازة وتوفر الكثير من أعمال المطبخ. رفض المعكرونة الرائعة، مثل الكعك والحلويات وغيرها من الأطباق المعدة لإغراء شهيتك. قللوا من أصناف الطعام في وجبة واحدة مع الشكر". الرسالة، 334، CRA، 1902، 135.

### قبة. 23 أطعمة أثناء الحمل والأطفال

"ينظر العديد من الآباء إلى تأثير التأثيرات السابقة للولادة على أنه أمر ذو أهمية ثانوية؛ لكن السماء لا تعتبر الأمر بهذه الطريقة. أين ينتهي الاقتباس المباشر؟ إن الرسالة التي أرسلها ملاك الله، والتي أعطيت مرتين بطريقة مهيبة، تُظهر أن هذا يستحق منا كل الاهتمام.

في الكلمات الموجهة إلى الأم العبرية، يتحدث الله إلى جميع الأمهات في كل العصور. "كل ما قلته للمرأة تحفظه" (قض. 13: 13) سوف تتأثر سعادة الطفل بعادات الأم. يجب أن تحكم شهيتك وعواطفك المبادئ. هناك أشياء يجب عليك تجنبها، وأشياء تحتاج إلى مكافحتها، إذا كنت تريد تحقيق خطة الله لك من خلال إعطائك طفلًا. إذا كانت قبل ولادة طفلها منغمسة في ذاتها، وأنانية، وغير صبورة، ومتطلبية، فإن هذه السمات سوف تنعكس على مزاج الطفل. وهكذا، ورث العديد من الأطفال ميولًا لا تُقهر تقريبًا نحو الشر.

ولكن إذا التزمت الأم دون تحفظ بالمبادئ الصحيحة، وإذا كانت معتدلة ونكران الذات، ولطيفة، ومحبة، وتنسى نفسها، يمكنها أن تنقل نفس السمات الشخصية إلى طفلها. كان الأمر بمنع الأم من شرب الخمر واضحًا جدًا، فكل قطرة من المشروب القوي تشربها لإشباع شهيتها تعرض صحة ابنها الجسدية والعقلية والمعنوية للخطر، وهي خطيئة مباشرة في حق خالقه.

وينصح الكثيرون بإشباع رغبة كل أم؛ لذلك، إذا انتهى أي شيء من الطعام، مهما كان ضارًا، فيجب أن يشبع شهوته بالكامل. مثل هذه الطريقة خاطئة وضارة. لا ينبغي بأي حال من الأحوال إهمال الاحتياجات الجسدية للأم.

تعتمد عليها حياتين، ويجب مراعاة رغباتها بلطف، وتوفير احتياجاتها بسخاء. لكن في هذا الوقت، أكثر من أي وقت آخر، سواء من حيث النظام الغذائي أو كل شيء آخر، يجب عليك تجنب أي شيء يمكن أن يضعف قوتك البدنية أو العقلية. وبموجب وصية الله، فهي ملزمة بممارسة ضبط النفس على نفسها. علم العيش الصالح، صفحات. 372 و 373.

عندما أراد الرب أن يقيم شمشون ليحرر شعبه، وصف للأم عادات الحياة الصحيحة قبل ولادة ابنها. وكان لا بد من فرض نفس النهي منذ البداية على الصبي؛ لأنه كان عليه أن يكون مكرسًا لله كندبير منذ ولادته.

وظهر ملاك الرب لزوجة منوح يخبرها أنه سيكون لها ابن. ومن أجل ذلك أعطاه إرشادات مهمة: "فالآن فاحذر أن تشرب خمراً أو مسكراً ولا تأكل شيئاً نجساً" (قض. 4: 13).

كان لدى الله عمل مهم يجب أن ينجزه ابن منوح الموعود به، وهو أن يضمن له المؤهلات اللازمة لهذا العمل، بحيث يتم تنظيم عادات كل من الأم والابن بعناية شديدة. "خمراً ومسكراً لا يشرب" (قض. 14: 13) كانت وصية الملاك لزوجة منوح: "لا يأكل شيئاً نجساً، ولا يأكل شيئاً نجساً". كل ما أوصيته به يحفظه.

(قض. 14: 13) سوف يتأثر الطفل بعادات الأم، للأفضل أو للأسوأ. يجب أن تكون هي نفسها خاضعة للمبدأ، وأن تمارس الاعتدال والتخلي، إذا كانت تريد رفاهية طفلها، الاعتدال المسيحي والنظافة الكتابية، ص. 37 و 38.

حافظ على سلامة زوجتك -الكلمات الموجهة إلى زوجة مانوا تحتوي على حقيقة من الأفضل أن تدرسها أمهات اليوم. وفي حديثه مع تلك الأم، تحدث الرب إلى جميع الأمهات القلقات والحزنيات في ذلك الزمان، وإلى جميع أمهات الأجيال المتعاقبة. نعم كل أم تستطيع أن تفهم واجبها. هل يمكنها أن تعرف أن شخصية أطفالها ستعتمد أكثر بكثير على عاداتها قبل ولادتهم، وعلى جهودها الشخصية بعد ولادتهم، أكثر من اعتمادها على المزايا والعيوب؟

خارجي.

"اعتني بالمرأة" (قض. 13: 13) قال الملاك. كن مستعداً لمقاومة الإغراءات. يجب أن تسيطر المبادئ على شهواتهم وعواطفهم. وعن كل أم يمكن أن يقال: "اعتني بالمرأة" (قض. 13: 13) هناك شيء يجب أن تتجنبه، شيء يجب أن تحاربه، إذا أرادت أن تحقق قصد الله لها في إعطائها طفلاً.

إن الأم التي تكون معلمة ماهرة لأولادها يجب عليها، قبل ولادتهم، أن تكتسب عادات إنكار الذات وضبط النفس؛ لأنه ينقل إليهم صفاتهم الخاصة، وسمات شخصيتهم، قوية كانت أم ضعيفة. إن عدو الشعب يفهم هذه القضية أفضل بكثير مما يفهمه كثير من الآباء. سوف يجلب الإغراءات للأم، وهو يعلم أنها إذا لم تقاومه، فإنه يمكن أن يؤثر على ابنها من خلالها. أمل الأم الوحيد هو في الله. يمكنها أن تلجأ إليه طلباً للنعمة والقوة. لن تسعى إليه عبثاً. وستمكنها من أن تنقل إلى نسلها الصفات التي تساعدهم على تحقيق النجاح في هذه الحياة والحصول على الحياة الأبدية. علامات العصر، 26 فبراير 1902.

لا ينبغي للشهية أن تتولى زمام الأمور -من الخطأ الشائع عدم إحداث تغيير في حياة المرأة قبل ولادة أطفالها. وفي هذه الفترة المهمة يجب أن يخفف عمل الأم.

تغييرات كبيرة تحدث في جسمك. وهذا يتطلب كمية أكبر من الدم، وبالتالي المزيد من الطعام ذي الجودة الغذائية الأعلى، ليتحول إلى دم. وما لم يتوفر لديه مخزون وافر من الأطعمة المغذية، فإنه لا يستطيع الاحتفاظ بقوته البدنية، ويحرم الجنين من الحيوية. ملابسك تحتاج أيضاً إلى الاهتمام. يجب عليك الحرص على حماية جسمك من الإحساس بالبرد. ولا ينبغي أن يسحب الحيوية إلى السطح دون داعٍ من أجل تعويض النقص في الملابس الكافية. إذا حرمت الأم نفسها من وفرة من الطعام الصحي والمغذي، فسوف تعاني من نقص الدم، كما ونوعاً. فيكون دورانه ناقصاً ويفتقر الجنين إلى نفس العناصر. لن يتمكن الأطفال من استيعاب الطعام الذي يمكن تحويله إلى دم جيد لتغذية الجسم. تعتمد صحة الأم والطفل إلى حد كبير على الملابس الجيدة والدافئة والإمداد بالطعام المغذي. يجب مراعاة استهلاك الأم للطاقة الإضافية والعناية به.

لكن في المقابل، فإن القول بأن المرأة، بسبب حالتها الخاصة، يمكنها أن تطلق العنان لشهوتها، هو خطأ من العرف، وليس من العقل السليم. قد تكون شهية المرأة في هذه الحالة غير مستقرة ومتقلبة ويصعب إشباعها؛ والعرف يسمح لها بأي شيء تتخيله، دون الرجوع إلى سبب ما إذا كان هذا الطعام يمكن أن يوفر الغذاء لجسم طفلها ونموه. يجب أن يكون الطعام مغذياً ولكن ليس ذو جودة محفزة. جرت العادة أنها إذا اشتهدت أكل اللحم أو المخللات أو الأطباق الحارة أو فطائر اللحم، فعليها أن تأكلها؛ إنها الشهية فقط التي يجب استشارتها. وهذا خطأ كبير، ويسبب الكثير من الضرر.

ولا يمكن حساب هذا الضرر. إذا كانت هناك مناسبة تكون فيها البساطة في النظام الغذائي ضرورية، والعناية الخاصة بجودة الطعام المستهلك، فهي خلال هذه الفترة المهمة.

إن المرأة التي تسترشد بالمبدأ، وتتعلم جيدًا، لن تحيد عن بساطة نظامها الغذائي، خاصة في هذا الوقت. سوف يعتبرون أن هناك حياة أخرى تعتمد عليهم، وسيكونون حذرين في كل عاداتهم، وخاصة في نظامهم الغذائي. ويجب ألا يأكلوا أي شيء منشط وليس له أي قيمة غذائية لمجرد أنه لذيذ. هناك الكثير من المستشارين، المستعدين لإقناعهم بفعل أشياء يقول لهم العقل ألا يفعلوها.

يولد الأطفال المرضى بسبب إشباع شهية والديهم. لم يكن الكائن الحي يحتاج إلى تنوع الأطعمة التي يدور حولها الفكر. إن الاعتقاد بأنه لأنه في العقل يجب أن يكون في البطن أيضًا هو خطأ كبير يجب على المرأة المسيحية أن ترفضه.

لا ينبغي السماح للخيال بالتحكم في احتياجات الكائن الحي. أولئك الذين يسمحون لذوقهم بالسيطرة عليهم سيعانون من عقوبة انتهاك قوانين وجودهم. والمسألة لا تنتهي عند هذا الحد؛ وسوف يعاني أطفالهم الأبرياء أيضًا.

لا تستطيع الأعضاء المنتجة للدم تحويل التوابل وفتائر اللحم والمخللات وأطباق اللحوم غير الصحية إلى دم جيد. وإذا دخل إلى المعدة طعام كثير مما تضطر الأجهزة الهضمية إلى إرهاق نفسها للتخلص منه، وتخليص الجسم من المواد المهيجة، تظلم الأم نفسها، وتنقل أصل المرض إلى طفلها. إذا فضلت أن تأكل كما يحلو لها، وكما تتخيل، بغض النظر عن العواقب، فسوف تتحمل العقوبة، ولكن ليس وحدها. ابنك البريء سيعاني بسبب حماقتك.

الشهادات، المجلد. 2، ص. 383-381

آثار العمل المفرط والنظام الغذائي غير الكافي - في كثير من الحالات، تُترك الأم، قبل ولادة أطفالها، للعمل طوال اليوم، مما يحفز الدم. يجب أن يتم الاعتناء بقوته بحنان. ونادرا ما تخفف أعبائه، وهذه الفترة، التي ينبغي أن تكون فترة راحة أكثر من أي وقت آخر، هي فترة تعب وحزن وأسى. وبسبب الجهد الكبير الذي تبذله من جانبها، فإنها تحرم طفلها من التغذية التي توفرها الطبيعة، ومن خلال تسخين دمها، تنقل إلى طفلها سوء جودته. يُحرم الطفل من حيويته، ويُحرم من القوة البدنية والعقلية. كيف تعيش، الصفحات. 33-34

لقد عرضت علي إجراء B في عائلته. لقد كان صارما ومتطلبا. لقد تبنى الإصلاح الصحي الذي دعا إليه الأخ سي، ومثله، اعتنق وجهات نظر متطرفة حول هذا الموضوع؛ ولأنه لم يكن يتمتع بعقل متوازن، فقد ارتكب حماقات فظيعة لن يمحو الزمن نتائجها. وبمساعدة مقتطفات مأخوذة من الكتب، بدأ في تطبيق النظرية التي سمع أن الأخ C يدافع عنها، ومثله، حرص على إقناع الجميع بتبني القاعدة التي وضعها. لقد أخضع عائلته لقواعده الصارمة، لكنه فشل في السيطرة على ميوله الحسية. توقف عن وضع نفسه على ارتفاع الهدف، وأخضع جسده. ولو كان لديه المعرفة الصحيحة بنظام الإصلاح الصحي، لعلم أن زوجته ليست في وضع يسمح لها بإنجاب أطفال أصحاء. لقد هيمنت المشاعر غير المقهورة نفسها، دون التفكير في السبب والنتيجة.

قبل ولادة أبنائه، لم يكن يعامل زوجته كما ينبغي أن تعامل المرأة في حالته.

ولم توفر نوعية وكمية الغذاء اللازم لتغذية حياتين بدلا من حياة واحدة.

كانت حياة أخرى تعتمد عليها، ولم يحصل جسدها على طعام صحي ومغذي للحفاظ على قوتها. كان هناك نقص في الكمية والنوعية. يحتاج جسده إلى تغييرات وتنوع ونوعية طعام أكثر تغذية. وُلد له أطفال بضعف الجهاز الهضمي وضعف الدم. ومن الطعام الذي اضطرت الأم إلى الحصول عليه، لم تتمكن من توفير نوعية جيدة من الدم، ولذلك أنجبت أطفالاً خبيثين. الشهادات، المجلد. 2، ص. 378 و 217-222. CRA، 379. أين يبدأ الاقتباس المباشر؟

"يجب أن يكون سؤال الآباء والأمهات: ماذا سنفعل بالطفل الذي سيولد لنا؟" وقد قدمنا للقارئ ما قاله الله عن سلوك الأم قبل ولادة أبنائها. لكن هذا ليس كل شيء. لقد أرسل الملاك جبرائيل من المحاكم السماوية ليعطي تعليمات بشأن رعاية الأطفال عند ولادتهم، حتى يفهم الآباء واجبهام تمامًا. أين ينتهي الاقتباس المباشر؟

في وقت مجيء المسيح الأول، جاء الملاك جبرائيل إلى زكريا، برسالة مشابهة لتلك التي أعطيت لمنوح. فقيل للكاهن الشيخ أن زوجته ستلد ابناً اسمه يوحنا، فقال الملاك: «وسوف يكون لك سرور وفرح، وكثيرون سيفرحون بولادته، لأنه سيكون عظيماً أمام الرب». يا رب، ولا يشرب خمراً ولا مسكراً، ويمتلئ من الروح القدس" (لوقا 1: 14-15). كان من المقرر أن يتم تربية طفل الموعد هذا وفقاً لعادات معتدلة تمامًا. سيتم تكليفه بعمل إصلاح مهم: إعداد الطريق للمسيح.

وساد التعصب بكافة أشكاله بين الناس. كان التساهل في النيذ والأطعمة الفاخرة يقلل من القوة البدنية ويحط من الأخلاق إلى حد كبير لدرجة أن أكثر الجرائم إثارة للاشمئزاز لم تكن تبدو خطيئة. كان صوت يوحنا ينطلق من البرية في توبيخ شديد لسلوك الشعب الخاطئة، وكانت عاداته الزاهدة أيضًا بمثابة توبيخ لتجاوزات عصره.

المبدأ الحقيقي للإصلاح - إن الجهود التي يبذلها العاملون في قسم الاعتدال لدينا ليست واسعة النطاق بما يكفي لإبعاد لعنة الإدمان على الكحول من أرضنا. من الصعب كسر العادات بمجرد تكوينها. الإصلاح يجب أن يبدأ بالأمر قبل ولادة أبنائها؛ وإذا تم إطاعة تعليمات الله بأمانة، فلن يكون هناك اضطراب في الاعتدال.

يجب أن يكون الجهد المستمر من كل أم لمطابقة عاداتها مع إرادة الله، حتى تتمكن من العمل في انسجام معه، لتحفظ أطفالها من ردائل يومنا هذا، التي تدمر الصحة والحياة. فلتضع الأمهات، دون تأخير، أنفسهن في علاقة لائقة مع خالقهن، حتى يتمكن، بمعونة نعمته، من إقامة حاجز حول أطفالهن ضد التبذير والتعصب. لو اتبعت الأمهات هذا الإجراء فقط، لأمكنهن رؤية أطفالهن، مثل الشاب دانيال، يصلون إلى مستوى عالٍ في الإنجاز الأخلاقي والفكري، ويصبحون نعمة للمجتمع وشرافاً لخالقهم. علامات العصر، ٣١ سبتمبر ١٩١٠

**الطفل - أفضل غذاء للطفل هو ما توفره له الطبيعة. ولا ينبغي حرمانه منها دون ضرورة. ومن القسوة إعفاء الأم، من أجل الراحة أو الترفيه الاجتماعي، من المهمة الدقيقة المتمثلة في إرضاع طفلها.**

ويجب على الأم التي توافق على إرضاع طفلها من شخص آخر أن تفكر ملياً في النتائج التي قد يترتب على ذلك. وبدرجة أكبر أو أقل، تنقل الممرضة مزاجها الخاص إلى الطفل الذي ترضعه. علم العيش الصالح، ص. 383.

ولمواكبة الموضة، تم استغلال الطبيعة بدلاً من استشارتها. تعتمد الأمهات أحياناً على الخادمة، أو يجب استبدال ثدي الأم بالزجاجة. ومن أدق الواجبات وأكثرها امتناً التي يمكن أن تؤديها الأم لصالح طفلها المعال، وهو الواجب الذي يربط حياتها بحياتها، والذي يوقظ أقدس المشاعر في قلوب النساء، هو التصحية بالحماقات القاتلة. موضة. .

هناك أمهات يضحين بواجباتهن الأمومية المتمثلة في إرضاع أطفالهن رضاعة طبيعية لأنه من غير المريح أن يقتصرن على الرضاعة الطبيعية التي هي ثمرة كائنهن. كان لقاء الرقص ومشاهد المتعة المثيرة تأثيرها في إضعاف أحاسيس الروح الرقيقة. كانت أكثر جاذبية للأم المحبة للموضة من واجبات الأم تجاه أطفالها. وربما تستودع أولادها في رعاية خادم، حتى تقوم تجاههم بالواجبات التي يجب أن تقع على عاتقها حصرياً. عاداته الخاطئة تجعل الواجبات الضرورية غير سارة بالنسبة له، والتي ينبغي أن يسعد بأدائها، لأن رعاية أطفاله تتعارض مع متطلبات الحياة الأنيقة. غريب يؤدي واجبات الأم، فيعطي الطعام من ثديها حفاظاً على الحياة.

وهذا لا يزال ليس كل شيء. كما أنها تنقل مزاجها ومزاجها إلى الطفل الرضيع. حياة الطفل مرتبطة بحياتها. إذا كانت الخادمة من النوع الفظ من النساء، العاطفية وغير المعقولة؛ فإذا لم يكن حريصاً في أخلاقه، فمن المرجح أن يكون الطفل من نفس النوع أو من نوع مشابه.

نفس نوعية الدم الإجمالية التي تدور في عروق الممرضة موجودة في عروق الطفل. الأمهات اللاتي يدفعن أطفالهن بعيداً عن أذرعهن، ويرفضن واجبات الأمومة لأنها عبء لا يمكنهن تحمله بسهولة، بينما يكرسن حياتهن للأزواج - هؤلاء الأمهات لا يستحقن هذا الاسم. إنهم يحطون من الغرائز النبيلة والصفات الأنثوية المقدسة، ويفضلون أن يكونوا فراشات الملذات العصرية، ولديهم إحساس أقل بمسؤولياتهم تجاه الأجيال القادمة من الحيوانات الغبية. تستبدل العديد من الأمهات الثدييين بالزجاجات. وهذا ضروري عندما لا يكون لديهم طعام لأطفالهم. ولكن في تسع من كل عشر حالات، أدت العادات الخاطئة في اللباس والأكل، منذ أيام شبابهم، إلى عدم قدرتهم على القيام بالواجبات التي كلفتهم بها الطبيعة.

لقد بدا لي دائماً قلة الحب والقسوة تجاه الأمهات القادرات على إرضاع أطفالهن ليأخذنهم من ثدي الأم إلى الزجاجات. في هذه الحالة، يجب بذل أقصى قدر من العناية لضمان أن الحليب يأتي من بقرة سليمة، وأن الزجاجات، وكذلك الحليب، نظيفان تماماً. غالباً ما يتم التغاضي عن هذا الأمر، ونتيجة لذلك يعاني الطفل دون داع. ومن الممكن أن تحدث اضطرابات في المعدة والأمعاء، ويمرض الطفل، الذي يستحق الشفقة، إذا ولد بصحة جيدة. المصلح الصحي،  
سبتمبر، 1871.

تعتبر الفترة التي يتلقى فيها الطفل الطعام من الأم حرجة. كثير من الأمهات، أثناء إرضاع طفلهن، يسمحن لأنفسهن بالعمل أكثر من اللازم، وتسخين الدم عن طريق الطهي، الأمر الذي يؤثر بشكل خطير على الطفل، ليس فقط بسبب الطعام المحموم الذي يتلقاه من ثدي الأم، ولكن أيضاً لأن دمه أصبح مسموماً. النظام الغذائي النظام الغذائي غير الصحي - وهو النظام الذي يجعل جسمه كله في حالة محمومة، مما يؤثر على تغذية الطفل الصغير، ويتأثر هذا أيضاً بحالة عقل الأم. إذا كانت غير سعيدة، وإذا كانت سهلة الانفعال والغضب، مما يؤدي إلى نوبات من العاطفة، فإن الطعام الذي يتلقاه الطفل من والدتها يكون ملتهباً، وغالباً ما يؤدي إلى مغص وتشنجات، وفي بعض الحالات، تشنجات وإغماء.

كما أن شخصية الطفل تتأثر بشكل أو بآخر بطبيعة الطعام الذي يتلقاه من الأم. فكم من المهم إذن أن تحافظ الأم، أثناء إرضاع طفلها، على حالة ذهنية سعيدة، وأن تتمتع بتحكم كامل في روحها. وبذلك لا تتضرر تغذية الطفل، كما أن الإجراء الهادئ والمنضبط الذي تتبعه الأم في رعاية الطفل له علاقة كبيرة بتعفن روحه. إذا كان الطفل عصبياً وسهل الانفعال، فإن أسلوب الأم الحذر والهادئ سيكون له تأثير مهدئ وتصحيحي، وقد تتحسن صحة الطفل بشكل كبير.

لقد حدث ضرر كبير للأطفال من خلال العلاج غير المناسب. إذا بدا الطفل وقحاً، يتم تقديم الطعام له بشكل عام لتهدئته، في حين أن السبب الأساسي لتهيجه في معظم الحالات هو أنه تلقى الكثير من الطعام، مما أصبح صارماً بسبب عادات الأم الخاطئة.

إن إضافة الطعام يجعل الوضع أسوأ، لأن معدتك كانت مثقلة بالفعل. كيف تعيش، الصفحات. 39 و 40.

الانتظام في تناول الطعام - يجب أن يكون التعليم الأول الذي يجب أن يتلقاه الأطفال من أمهاتهم في مرحلة الطفولة، يتعلق بصحتهم البدنية. ولا يسمح لهم إلا بالطعام البسيط، من النوع الذي يحافظ على أفضل حالتهم الصحية، ويجب أن يتم تناوله فقط على فترات منتظمة، بما لا يزيد على ثلاث مرات في اليوم، ووجبتان أفضل من ثلاث. إذا تم تأديب الأطفال بشكل صحيح، فسوف يتعلمون قريباً أنهم لن يحققوا شيئاً بالبكاء والغضب. إن الأم الحكيمة، في تربية أطفالها، لن تعمل فقط من أجل راحتها الحالية، بل من أجل خيرهم في المستقبل. ولهذا ستعلم أطفالها الدرس المهم وهو التحكم في شهيتهم وحرمان أنفسهم، وأن عليهم أن يأكلوا ويشربوا ويلبسوا مع مراعاة الصحة. كيف تعيش، ص. 47.

يجب ألا تسمح لأطفالك بتناول الحلويات أو الفواكه أو المكسرات أو أي شيء آخر في مجال الأغذية بين وجباتهم. وجبتان في اليوم أفضل لهم من ثلاث. إذا كان الآباء قذرة، وتصرفوا مسترشدين بالمبادئ، فسوف يقع أطفالهم قريباً في الخط.

إن المخالفات في تناول الطعام تدمر الحالة الصحية للجهاز الهضمي، وعندما يأتي أطفالك إلى المائدة، فإنهم لا يريدون طعاماً صحياً؛ شهيتهم تشتت في ما هو أكثر

ضار. في كثير من الأحيان يعاني أطفالك من الحمى والقشعريرة بسبب تناول الطعام في غير مناسب، حيث يتحمل الوالدان مسؤولية مرضهما. ومن واجب الوالدين التأكد من أن أطفالهم يكتسبون عادات مفيدة للصحة، وبالتالي يوفرون على أنفسهم الكثير من المتاعب. الشهادات، المجلد. 4، ص. 502.

كما يتم إطعام الأطفال بشكل متكرر للغاية، مما يسبب أمراضاً محمومة ومعاناة بمختلف أنواعها. ولا يجب إجبار المعدة على العمل بشكل مستمر، بل يجب أن يكون لها فترات راحة. وبدون ذلك، سيصبح الأطفال مشاغبين وسريعي الانفعال، ويصابون بالمرض في كثير من الأحيان. المصلح الصحي، سبتمبر. 1866

تعليم الشهية في مرحلة الطفولة - لا يمكن تقدير أهمية تعليم الأطفال جيداً حول النظام الغذائي الصحي بشكل صحيح. يجب أن يتعلم الأطفال أن عليهم أن يأكلوا ليعيشوا، وليس أن يعيشوا ليأكلوا. يجب أن يبدأ تنفيذ هذه العادات عند الأطفال الصغار.

يجب عليها تناول الطعام على فترات منتظمة فقط، وعلى نحو أقل كلما تقدمت في السن. ولا ينصح بإعطائه الحلويات أو طعام الكبار الذي لا يستطيع هضمه. إن العناية والانتظام في تغذية الأطفال الصغار لا يعززان صحتهم فحسب، بل يجعلهم هادئين ومروضين، بل سيضع الأساس للعادات التي ستكون نعمة لهم في السنوات اللاحقة.

عندما يخرج الأطفال من مرحلة الطفولة، يجب بذل عناية كبيرة في تثقيف أذواقهم وشهيتهم. وغالباً ما يُسمح لهم بتناول ما يفضلونه، وعندما يريدون، دون مراعاة صحتهم. إن الجهود والمال الذي يتم إهداره في كثير من الأحيان على الوجبات الخفيفة يجعل الأطفال يعتقدون أن الهدف الأول في الحياة، والذي يجلب أكبر قدر من السعادة، هو القدرة على إشباع شهيتهم. وينتج عن ذلك الشراهة، يليها المرض، الذي يتبعه عادة استخدام أدوية التسمم.

ويجب على الأهل تثقيف أطفالهم من أجل شهيتهم، وعدم السماح لهم بتناول الأشياء التي تضر بصحتهم. ولكن في إطار جهودنا لتنظيم نظامهم الغذائي، يجب أن نكون حريصين على عدم مطالبة أطفالنا بتناول أشياء لا تروق لذوقهم، أو أكثر مما يحتاجون إليه. للأطفال حقوق، ولهم تفضيلات، وعندما تكون هذه التفضيلات معقولة، يجب احترامها.

والأمهات اللاتي يشبعن رغبات أبنائهن على حساب صحتهم وحسن طباعهن، يزرعن بذورا ضارة تنبت وتؤتي ثمارها. ينمو الانغماس في الذات مع الأطفال، وبالتالي يتم التضحية بالقوة الجسدية والعقلية. الأمهات اللاتي يقمن بذلك، يحصدن بمرارة البذور التي زرعتها. ويرون أن أطفالهم يكبرون، عقلياً وشخصياً، غير قادرين على القيام بدور نبيل ومفيد في الأسرة وفي المجتمع. تعاني القدرات الروحية والعقلية والجسدية تحت تأثير النظام الغذائي غير الصحي. فيتخدر الضمير، وتقل القابلية للانطباعات الطيبة.

بينما يتم تعليم الأطفال التحكم في شهيتهم وتناول الطعام وفقاً لقوانين الصحة، فمن المهم أن نجعلهم يفهمون أنهم يحرمون أنفسهم فقط مما قد يضرهم.

يرفضون الأشياء الضارة للحصول على أشياء أفضل. نرجو أن تكون المائدة جذابة وجذابة، مزودة بالخيرات التي وهبنا إياها الله بسخاء. اجعل وقت تناول الطعام وقتاً بهيجاً وسعيداً. وبينما نستمتع بالعطايا الممنوحة لنا، فلنرد بالمثل بحمد المعطي. علم العيش الصالح، صفحات. 383-385

كثير من الآباء، لكي يتجنبوا مهمة تدريب أطفالهم بصبر على عادات التخلي، وتعليمهم كيفية الاستخدام الصحيح لكل بركات الله، يسمحون لهم أن يأكلوا ويشربوا ما يحلو لهم. إن الشهية والانغماس الأناني، ما لم يتم ضبطهما بشكل إيجابي، يزدادان مع النمو ويتعززان بالقوة. عندما يبدأ هؤلاء الأطفال في العيش لأنفسهم، وبأخذون مكانهم في المجتمع، سيكونون عاجزين عن مقاومة الإغراء. وتنتشر النجاسة الأخلاقية والإثم في كل مكان. إن إغراء الانغماس في الذوق وإشباع الهوى لم يتضاءل مع مرور السنين، والشباب بشكل عام تحكمهم الغريزة، فيصبحون عبداً للشهية. في الشراهة، وعاشق التبغ، وشارب الخمر، ومدمن الكحول نرى النتائج الشريرة للتعليم المعيب. الشهادات، المجلد. 3، ص. 564.

الاستعلاء والفساد - الأطفال الذين يأكلون بشكل غير صحيح غالباً ما يكونون ضعفاء، شاحبين، ومقزمين، عصبيين، مضطربين وسريعي الانفعال. كل ما هو نبيل يتم التضحية من أجله

تسود الشهية والعواطف الحسية. تبدو حياة العديد من الأطفال من سن الخامسة إلى العاشرة والخامسة عشرة مليئة بالفساد. لديهم معرفة بجميع الرذائل تقريبًا. الآباء، في أغلب الأحيان، مخطئون في هذا الأمر، وسوف يُنسب إليهم خطأيا أطفالهم، التي دفعهم سلوكهم غير اللائق إلى ارتكابها بشكل غير مباشر. يغرون أطفالهم بإشباع شهيتهم بوضع أطعمة اللحوم وغيرها من الأطباق المحضرة بالبهارات على المائدة، والتي تميل إلى إثارة المشاعر الحسية. وبمثالهم يعلمون أولادهم الإسراف في الأكل. لقد سمحوا لنا بتناول الطعام في أي وقت تقريبًا من اليوم، مما يحافظ على تحميل أعضاء الجهاز الهضمي باستمرار. لم يكن لدى الأمهات سوى القليل من الوقت لتعليم أطفالهن. لقد خصصت وقتك الثمين لإعداد أنواع مختلفة من الأطعمة غير الصحية لمائدتك.

لقد سمح العديد من الآباء لأطفالهم بإفساد أنفسهم أثناء محاولتهم تكييف حياتهم مع الموضة. إذا وصل الزوار، فإنهم يريدون منهم أن يجلسوا على طاولة غنية كما قد يجدونها في أي دائرة من المعارف. يتم تخصيص الكثير من الوقت والنفقات لهذا الهدف. ومن أجل المظهر، يتم إعداد طعام غني وملئم للشهية، وحتى المدعون مسيحيون يثيرون ضجة كبيرة حتى يجذبون حولهم طبقة هدفها الرئيسي عند زيارتهم هو تناول الأطعمة الشهية التي تقدم لهم. وعلى المسيحيين أن يصلحوا أنفسهم بهذا المعنى. على الرغم من أنه ينبغي عليهم استضافة زوارهم بلطف، إلا أنه لا ينبغي لهم أن يكونوا عبيدًا للموضة والشهية. الهدايا الروحية، المجلد. 4، ص. 132-133.

اهديني إلى البساطة - يجب أن يكون الطعام بسيطًا جدًا بحيث لا يستغرق تحضيره كل وقت الأم. صحيح أنه يجب الحرص على تزويد المائدة بطعام صحي، محضّر بطريقة صحية وجذابة. لا تظن أن أي شيء يمكنك مزجه بلا مبالاة مع الطعام مفيد بما يكفي لأطفالك. ولكن ينبغي تخصيص وقت أقل لإعداد أطباق غير صحية لإشباع الشهية المنحرفة، ووقت أكبر لتعليم الأطفال وإعدادهم. دع القوة المكرسة الآن للتخطيط غير الضروري فيما يتعلق بما ستأكله وتشربه وما ستلبسه، موجّهة نحو الحفاظ على نظافة شخصهم وملابسهم مرتبة جيدًا. الاعتدال المسيحي ونظافة الكتاب المقدس، ص. 141.

اللحوم المتبلة للغاية تليها المعكرونة الغنية تؤدي إلى تآكل الأعضاء الهضمية الحيوية للأطفال. فإذا اعتادوا على طعام بسيط وصحي، فإن شهيتهم لن تتطلب أطعمة غير طبيعية وأطباقًا معقدة. اللحوم المقدمة للأطفال ليست أفضل طريقة لضمان نجاحهم. إن تعليم أطفالك اتباع نظام غذائي يحتوي على اللحوم سيكون ضارًا لهم. إن خلق شهية غير طبيعية أسهل بكثير من تصحيح وإصلاح الذوق بعد أن أصبح طبيعة ثانية. الرسالة. 1896، 72.

تشجيع الإدمان على الإدمان - العديد من الأمهات اللاتي يستنكرن الإدمان الموجود في كل مكان، لا ينظرن بعمق كافٍ لمعرفة السبب. يقومون بإعداد مجموعة متنوعة من الأطباق والأطعمة الحارة جدًا كل يوم، مما يغري الشهية ويشجع على الإفراط في تناول الطعام. إن مائدة شعبنا الأمريكي بشكل عام مُجهزة بحيث تنتج السكرى. بالنسبة لفئة كبيرة، الشهية هي القاعدة السائدة. ومن يشبع شهيته بالإكثار من الأكل والأطعمة غير الصحية فإنه يضعف قدرته على مقاومة متطلبات الشهية والعاطفة بطرق أخرى بقدر ما يقوي الميل إلى العادات الغذائية الخاطئة. يجب أن تتأثر الأمهات على النحو الواجب بالتزامهن تجاه الله والعالم بتزويد المجتمع بأطفال يتمتعون بشخصية جيدة. إن الرجال والنساء الذين يأتون إلى ميدان العمل بمبادئ ثابتة سيكونون قادرين على البقاء غير ملوثين وسط التلوث الأخلاقي لهذا القرن الفاسد.

تُجهز موائد العديد من النساء المسيحيات يوميًا بمجموعة متنوعة من الأطباق التي تهيج المعدة وتنتج حالة محمومة للكائن الحي. تشكل الأطعمة اللحمية المادة الرئيسية في مائدة بعض العائلات، حتى تمتلئ دمائهم بالأخلاق السرطانية والخشنة. يتكون جسمهم مما يأكلونه. ولكن عندما تأتي عليهم المعاناة والمرض يعتبر ذلك ابتلاء من العناية الإلهية.

نكرر: الإدمان يبدأ على طاولتنا. أشبع شهيتك حتى تصبح طبيعة ثانية. باستخدام الشاي والقهوة، يتم خلق الرغبة في التدخين، وهذا يحفز الرغبة في الشرب. الشهادات، المجلد. 3، ص. 563.

دع الآباء يبدأون حملة صليبية ضد الإدمان في بيوتهم، على المبادئ التي علموا أطفالهم اتباعها منذ الصغر، وقد يكون لديهم أمل في النجاح. علم العيش الصالح، ص. 334.

وينبغي للوالدين أن يكون أول اهتمامهما بالحكمة في التعامل مع أبنائهما، حتى يضمنوا لهم العقل السليم في الجسم السليم. ينبغي ممارسة مبادئ الاعتدال في كل تفاصيل الحياة المنزلية. يجب تعليم نكران الذات للأطفال وفرصه عليهم، بالقدر المناسب، منذ الطفولة. الاعتدال المسيحي ونظافة الكتاب المقدس، ص. 46.

يقوم العديد من الآباء بتثقيف أذواق أطفالهم وتشكيل شهيتهم. يُسمح لهم بتناول أطعمة اللحوم وشرب الشاي والقهوة. إن أطعمة اللحوم المتبلية والشاي والقهوة التي تشجع بعض الأمهات أطفالهن على استخدامها تمهد الطريق لهم للرغبة في الحصول على منشطات أقوى، مثل التبغ. يؤدي استخدام هذا إلى إثارة الرغبة في تناول المشروبات الكحولية، كما أن استخدام التبغ والكحول يقلل دائماً من الطاقة العصبية.

إذا استيقظت الحساسيات الأخلاقية للمسيحيين على موضوع الاعتدال في كل شيء، فيمكنهم، بمثالهم، بدءاً من مائدتهم، أن يساعدوا أولئك الذين هم ضعفاء في ضبط النفس، والذين يكاد يكونون عاجزين عن مقاومة شهوات الله. يا رب شهية. لو أدركنا أن العادات التي نشكلها في هذه الحياة ستؤثر على مصالحتنا الأبدية، وأن مصيرنا الأبدي يعتمد على عادات معتدلة تماماً، لبذلنا قصارى جهدنا لممارسة الاعتدال الصارم في الأكل والشرب.

من خلال قدوتنا وجهودنا الشخصية يمكننا أن نكون وسيلة لإنقاذ الكثير من الناس من انحطاط الإدمان والجريمة والموت. يمكن لأخواتنا أن يفعلن الكثير في العمل العظيم المتمثل في إنقاذ الآخرين من خلال وضع الطعام الصحي والمغذي فقط على المائدة. يمكنهم أن يستغلوا وقتهم الثمين في تربية أذواق أطفالهم وشهواتهم، وحثهم على تكوين عادات الاعتدال في كل شيء، وتشجيعهم على ممارسة الزهد والإحسان لصالح الآخرين.

وعلى الرغم من المثال الذي أعطاه لنا المسيح في صحراء التجربة، في إنكار الشهوة والتغلب على قوتها، هناك الكثير من الأمهات المسيحيات اللاتي بمثالهن والتربية التي يقمن بها لأولادهن، يعدونهم ليصبحوا شرهين وسكيرين. غالباً ما يتم التسامح مع الأطفال في تناول ما يفضلونه وفي الوقت الذي يريدونه، دون مراعاة صحتهم. هناك العديد من الأطفال الذين يتم تعليمهم على أنهم شرهون منذ الطفولة. وبفضل انغماس شهيتهم، فإنهم يصابون بعسر الهضم عندما لا يزالون صغاراً. إن الانغماس في الأكل والإسراف في الأكل سيزداد بنموك ويقوى بقوتك. يتم التضحية بالقوة البدنية والعقلية من أجل تساهل الوالدين. يتشكل الطعم فيما يتعلق بأطباق معينة لا يمكن الحصول منها على أي فائدة، بل ضرر فقط، ومع زيادة الحمل على الجسم، يضعف الدستور. الشهادات، المجلد. 3، ص. 488 و 489.

علموا تجنب المنشطات - علموا أطفالكم تجنب المنشطات. فكم من الناس يغذون فيهم عن جهل شهية لهذه الأشياء! وفي أوروبا رأيت ممرضات يضعن كأساً من النبيذ أو البيرة على شفاه الأطفال الأبرياء، وبذلك ينمون فيهم ذوق المنبهات. عندما يكبرون، يتعلمون الاعتماد أكثر فأكثر على هذه الأشياء، حتى يتم التغلب عليهم شيئاً فشيئاً، ويتم جرهم بعيداً عن تناول المساعدة، وينتهي بهم الأمر باحتلال قبر سكير.

ولكن ليس بهذه الطريقة فقط تنحرف الشهية وتتحول إلى فخ. غالباً ما يكون الطعام بمثابة إيقاظ الرغبة في تناول المشروبات المحفزة. يتم تقديم أطباق معقدة للغاية أمام الأطفال - الأطعمة الغنية بالتوابل والصلصات الغنية والكعك والمعكرونة. هذا الطعام ذو التوابل العالية يهيج المعدة ويسبب الرغبة في تناول منشطات أقوى. ولا يقتصر الأمر على إغراء الشهية بالأطعمة غير المناسبة، التي يُسمح للأطفال بتناولها بحرية في أوقات الوجبات، بل يُسمح لهم بتناولها بين الوجبات، وعندما يصلون إلى سن الثانية عشرة أو الرابعة عشرة، غالباً ما يدخل عسر الهضم.

ربما تكون قد شاهدت بالفعل نقشاً لمعدة شخص مدمن على المشروبات الكحولية. يتم إنتاج حالة مماثلة من خلال تأثير التوابل القوية. ومع وجود المعدة في هذه الحالة، تكون هناك رغبة في شيء أكثر لإشباع متطلبات الشهية، شيء أقوى، وأقوى دائماً. وحينها سوف تكتشف أطفالك في الشارع يتعلمون التدخين. الاعتدال المسيحي ونظافة الكتاب المقدس، ص. 17.

الأطعمة الضارة بشكل خاص بالأطفال - من المستحيل بالنسبة لأولئك الذين يطلقون العنان لشهيتهم أن يصلوا إلى الكمال المسيحي. لا يمكن إيقاظ الحساسيات الأخلاقية لأطفالك بسهولة إلا إذا كنت حريصاً في اختيار طعامهم. تقوم العديد من الأمهات بإعداد المائدة بطريقة تصحح فخاً للعائلة. يتم استخدام أطعمة اللحوم والزبدة والجبن والمعكرونة الغنية والأطعمة المتبلة والتوابل بحرية من قبل البالغين والشباب. وهذه المواد تقوم بعملها في اضطراب المعدة، وتنشيط الأعصاب، وإضعاف العقل. ولا تستطيع الأعضاء المنتجة للدم تحويل هذه المواد إلى دم جيد. الدهون المطبوخة مع الطعام تجعل عملية الهضم صعبة. تأثير الجبن ضار. الخبز المصنوع من الدقيق المكرر لا يزود الجسم بالتغذية الموجودة في خبز القمح الكامل. استخدامه الروتيني لن يبقي الجسم في أفضل الظروف. تعمل التوابل في البداية على تهيج البطانة الحساسة للمعدة، ولكنها في النهاية تدمر الحساسية الطبيعية لهذا الغشاء الحساس. فيصبح الدم محمومًا، وتستيقظ الميول الحيوانية، وتضعف القدرات الأخلاقية والفكرية، وتصبح خادمة للأهواء الدنيئة. يجب على الأم أن تسعى جاهدة لتعريف الأسرة بنظام غذائي بسيط ولكن مغذي. الاعتدال المسيحي والنظافة الكتابية، ص. 46-47.

ألا ينبغي لأمهات هذا الجيل أن يشعرن بمدى قدسية مهمتهن، وبدلاً من التنافس مع جيرانهن الأغنياء في التباهي، يسعين إلى التفوق عليهم في القيام بأمانة بمهمة تعليم أطفالهن من أجل حياة أفضل؟ إذا تم تدريب الأطفال والشباب وتعليمهم عادات إنكار الذات وضبط النفس، وإذا تم تعليمهم أنهم يأكلون ليعيشوا بدلاً من العيش ليأكلوا، فسوف يكون هناك أمراض أقل وفساد أخلاقي أقل. لن تكون هناك حاجة لحملة الاعتدال، التي هي بالفعل صغيرة جداً، إذا كان من الممكن تنفيذ المبادئ المستقيمة المتعلقة بالاعتدال لدى الشباب الذين شكلوا المجتمع. عندئذ سيكون لديهم قيمة أخلاقية ونزاهة لمقاومة، بقوة يسوع، تلوث هذه الأيام الأخيرة. وربما يكون الآباء قد نقلوا إلى أبنائهم نزعات الشهوة والعاطفة، مما يجعل مهمة تربية هؤلاء الأطفال وإعدادهم ليكونوا معتدلين تمامًا، وأن تكون لديهم عادات نقية وفاضلة، أكثر صعوبة. فإذا كانت الرغبة في تناول الطعام غير الصحي والمنشطات والمخدرات قد انتقلت إليهم كإرث من والديهم، فكم هي المسؤولية الجليلة الملقاة على عاتقهم في محاربة الميول الشريرة التي نقلوها إلى أطفالهم! فكم يجب على الوالدين أن يتصرفوا بحماسة واجتهاد، بإيمان ورجاء، ليتمموا واجبهما تجاه ذريتهم التعيسة!

وينبغي للوالدين أن يجعلوا همهما الأول فهم قوانين الحياة والصحة، فلا يفعلوا شيئاً، في إعداد الطعام، أو في أي عادة أخرى، من شأنها أن تنمي لدى أطفالهما ميولاً خاطئة. ما مدى الحرص الذي يجب على الأمهات أن يرتبتهن بأبسط الأطعمة وأكثرها صحة، حتى لا تضعف الأعضاء الهضمية، وتاخرتلال القوى العصبية، ويتعارض الطعام المقدم لهن مع التعليمات التي يجب أن يعطوها لأطفالهن. ! وهذا الطعام إما يضعف أنسجة المعدة أو يقويها، وله علاقة كبيرة بالتحكم في صحة الأطفال الجسدية والمعنوية، الذين هم ملك الله، مكتسبون بئس الدم. يا لها من أمانة مقدسة مؤتمنة على الوالدين: أن يحرسوا التكوين الجسدي والأخلاقي لأولادهم، حتى يكون الجهاز العصبي متوازناً جيداً ولا تكون النفس في خطر! إن الذين ينغمسون في شهوة أولادهم، ولا يتحكمون في أهواءهم، سيعرفون الخطأ الفادح الذي ارتكبوه، عندما يرون عبيد التبغ والخمر، الذين بلدت حواسهم، وتنطق شفاههم بكلام زائف وفاحش. الشهادات، المجلد 3، ص. 567 و568.

اللطيف القاسي للتنازل - لقد تبين لي أن السبب الرئيسي للحالة المؤسفة للأشياء الموجودة هو أن الآباء لا يشعرون بأنهم مجبرون على تربية أطفالهم للتوافق مع القانون الجسدي. تحب الأمهات أولادهن حباً وثقياً، ويطلقن شهواتهن عندما يعلمن أن ذلك يضر بصحتهن، ويسبب لهن المرض والأسقام.

التعاسة. ويتجلى هذا اللطف القاسي إلى حد كبير في الجيل الحالي. يتم إشباع رغبات الأطفال على حساب صحتهم وتصرفاتهم السعيدة، لأنه في هذه اللحظة يكون من الأسهل على الأم إرضائهم، بدلاً من حرمانهم مما سيكون من أجله.

هكذا تزرع الأمهات البذرة التي تنبت وتثمر. لا يتم تعليم الأطفال على إنكار شهيتهم وتقييد رغباتهم. ويصبحون أنانيين، ومتطلبين، وعصاة، وجاحدين، وذنبيين. والأمهات اللاتي يقمن بهذا العمل سوف يحصدن بمرارة ثمار ما زرعهن. لقد أخطأوا في حق السماء وفي حق أولادهم، وسيحاسبهم الله. الشهادات، المجلد. 3، ص. 141.

عندما يجتمع الأهل والأبناء، في يوم التعديل الأخير، كم سيظهر المشهد! سيواجه آلاف الأطفال الذين كانوا عبيدًا للشهية والرذائل المهينة، والذين تحولت حياتهم إلى أنقاض أخلاقية، وجهاً لوجه مع والديهم الذين جعلوهم على ما هم عليه الآن. ومن، إن لم يكن الآباء، يتحمل هذه المسؤولية الرهيبة؟ هل الرب هو الذي أفسد هؤلاء الشباب؟ أوه لا! فمن الذي ارتكب هذا العمل الرهيب إذن؟ ألم تكن خطايا الآباء تنتقل إلى الأبناء على شكل شهوات وأهواء منحرفة؟ ألم يتم العمل على يد أولئك الذين أهملوا تعليمهم حسب النموذج الذي أعطاه الله؟ ويقدر وجودهم، يجب مراجعة هؤلاء الآباء أمام الله. الاعتدال المسيحي والنظافة الكتابية، ص. 76 و 77.

ملاحظات تم إجراؤها أثناء السفر - أثناء السفر، سمعت الآباء يقولون إن شهية أطفالهم كانت حساسة، وما لم يتناولوا اللحم والكعك، فلن يأكلوا. وأثناء تناول وجبة منتصف النهار، لاحظت جودة الطعام المقدم لهؤلاء الأطفال. كان خبز القمح الأبيض وشرائح لحم الخنزير مغطاة بالفلفل الأسود والمخللات الحارة والكعك والمعلبات. وكانت وجوه هؤلاء الأطفال الشاحبة والمريضة تشير بوضوح إلى الإهانات التي تعرضت لها بطونهم. لاحظ اثنان من هؤلاء الأطفال أطفال عائلة أخرى يتناولون الجبن مع طعامهم، وفقدوا شهيتهم لما أمامهم، حتى طلبت الأم المتعالية بإلحاح قطعة من تلك الجبنة لتعطيهم، خوفاً من أن يتوقف أطفالها الأعداء أكل. تناول الوجبة. قالت الأم: أطفالنا يحبون هذا أو ذاك كثيراً، وأنا أعطيهم ما يريدون، لأن الحنك يطلب أنواع الطعام التي يحتاجها الجسم!

قد يكون هذا صحيحاً إذا لم يكن الذوق منحرفاً أبداً. هناك شهية طبيعية وشهية فاسدة. الآباء والأمهات الذين علموا أطفالهم طوال حياتهم تناول الأطعمة غير الصحية والمنشطة، حتى تنحرف شهيتهم، ويرغبون بعد ذلك في تناول الطين وأقلام الرصاص الحجرية والقهوة المحروقة وتفل الشاي والقرفة والقرنفل والبهارات، لن يتمكنوا من ذلك. يزعمون أن الشهية تتطلب ما يحتاجه الكائن الحي. وقد تثقفت الشهية بالباطل حتى فسدت. تم تحفيز والتهاج الأنسجة الدقيقة في المعدة حتى فقدت حساسيتها الدقيقة. يبدو أن الطعام البسيط والصحي لا طعم له بالنسبة لهم. إن المعدة المعتدى عليها لا تقوم بالعمل الموكل إليها إلا إذا اضطرت إلى ذلك بأكثر الأطعمة تحفيزاً. ولو تم تعليم هؤلاء الأطفال، منذ الصغر، على تناول الطعام الصحي فقط، المحضر بأبسط الطرق، مع الحفاظ على خصائصه الطبيعية قدر الإمكان، وتجنب الأطعمة التي تحتوي على اللحوم والدهون والبهارات بأنواعها، فلن يكون لديهم ذوق وشهية. يعاني التحيز، في حالته الطبيعية، يمكن أن يشير إلى حد كبير إلى الغذاء الأفضل تكييفاً مع احتياجات الجسم.

وبينما كان الآباء والأطفال يتناولون طعامهم اللذيذ، تناولنا أنا وزوجي وجبتنا البسيطة في وقتنا المعتاد وهو الساعة الواحدة بعد الظهر: خبز من القمح الكامل بدون زبدة، وكمية سخية من الفاكهة. تناولنا وجبتنا بسرور كبير، وبقلب ممتن لأننا لم نضطر إلى إحضار محل بقالة معنا لإشباع شهيتنا المتقلبة. تناولنا الطعام بسعادة، ولم نشعر بالرغبة في تناول الطعام مرة أخرى إلا في صباح اليوم التالي. الصبي الذي كان يبيع البرتقال والمكسرات والفشار والحلويات كان لديه بعض العملاء السيئين فينا.

إن نوعية الطعام الذي يتناوله هؤلاء الآباء والأطفال لا يمكن أن تتحول إلى دماء جيدة وأمزجة معتدلة. كان الأطفال شاحبين. وكان بعضهم يعاني من جروح غير مريحة في وجوههم وأيديهم. وكان آخرون مصابين بالعمى تقريباً، مع وجود ألم في أعينهم، مما أضعف كثيراً من جمال مظهرهم. والبعض الآخر لم يكن لديه طمع جلدي، بل أصيب بالسعال أو البلغم أو اضطرابات في الحلق والرئتين. لاحظت طفلاً يبلغ من العمر ثلاث سنوات يعاني من الإسهال. كان يعاني من حمى شديدة إلى حد ما، ولكن يبدو أنه يعتقد أن كل ما يحتاجه هو الطعام. كل بضع دقائق كان يطلب الكعك والدجاج والمخللات. استجابت أمه لكل مطالبه كالعبد المطيع؛ وإذا كان

ولم يأت الطعام المطلوب بالسرعة المطلوبة، وأصبحت الصرخات والطلبات غير مريحة وعاجلة، فأجابت الأم: "نعم، نعم يا حبيبي، سأعطيك إياها!" بعد أن وضع الطعام في يده، رماه بإصرار على أرضية السيارة، لأنه لم يصل بالسرعة التي أرادها. كانت فتاة تأكل لحم الخنزير المطبوخ مع المخللات الحارة والخبز والزبدة عندما لاحظت طبعي. وكان يحتوي على شيء لم يكن لديها، ثم رفضت الاستمرار في تناول الطعام. قالت هذه الفتاة البالغة من العمر ست سنوات إنها تريد طبقاً. اعتقدت أن ما تريده هو التفاحة الحمراء الجميلة التي كنت أكلها؛ وعلى الرغم من أنه كان لدينا القليل، إلا أنني شعرت بالأسف الشديد على والدي، لدرجة أنني أعطيته تفاحة جميلة. انتزعتها من يدي وألقته بسرعة على الأرض. وفكرت: هذا الطفل، إذا تحققت رغباته، سيجلب العار لأمه بالتأكيد.

وكان هذا العرض للعناد نتيجة لسلك الأم المتعالي. وكانت نوعية الطعام الذي تقدمه لابنتها تشكل عبئاً مستمراً على الجهاز الهضمي. وكان الدم نجساً. وكان الطفل مريضاً ومضطرباً. إن نوع الطعام الذي يُقدم كل يوم لذلك الطفل كان من شأنه أن يوقظ أهواء الطبقة الدنيا، ويثبط الأخلاق والفكر. كان الآباء يشكلون عادات ابنتهم. لقد جعلوها أنانية وغير محبة. ولم يقيدوا رغباته، ولم يسيطروا على أهواءه. ماذا يمكن أن يتوقعوا من مثل هذا البرعم إذا وصل إلى مرحلة النضج؟ يبدو أن الكثيرين لا يفهمون العلاقة التي تربط الروح بالجسد. إذا تم إعاقة الجسم بسبب الغذاء غير السليم، يتأثر الدماغ والأعصاب، وتثار المشاعر بسهولة.

طفل في العاشرة من عمره يعاني من قشعريرة وحمى، ولا شهية له. حنتها والدتها: "تناولي بعضاً من هذه الكعكة الإسفنجية. إليك قطعة دجاج جيدة. ألا تريد بعضاً من هذه المعربات؟" وأخيراً تناول الطفل وجبة وفيرة تكفي لشخص سليم. فالطعام الذي طلب منه تناوله لم يكن مناسباً لمعدة سليمة، ناهيك عن تناوله عندما يكون مريضاً. وبعد حوالي ساعتين، قامت الأم بغسل رأس الطفل، قائلة إنها لا تفهم سبب إصابته بهذه الحمى الشديدة. لقد أضافت الحطب إلى النار، والآن اندهشت من أن النار كانت مشتعلة. لو تُركت تلك الطفلة لرعاية الطبيعة، ولو تلقت بطنها الراحة التي كانت في أمس الحاجة إليها، لكانت معاناتها أقل بكثير. لم تكن هؤلاء الأمهات مستعدات لتربية الأطفال. إن أكبر سبب لمعاونة الإنسان هو الجهل بمسألة كيفية التعامل مع أجسادنا.

يتساءل الكثيرون: ماذا يجب أن أكل، وكيف أعيش، للاستمتاع بالوقت الحاضر بشكل أفضل؟ يتم وضع الواجب والمبدأ جانباً من أجل الرضا الحالي. إذا أردنا أن نكون بصحة جيدة، يجب أن نعيش وفقاً لذلك. إذا أردنا تحسين الشخصية المسيحية، فيجب علينا أن نعيش من أجلها. يتحمل الآباء إلى حد كبير مسؤولية الصحة الجسدية والمعنوية لأطفالهم. ويجب عليهم أن يأمرهم بإصرار بالامتثال لقوانين الصحة، من أجل مصلحتهم، حتى يتجنبوا التعاسة والمعاونة. ومن الغريب أن تتنازل الأمهات مع أبنائهن بما يؤدي إلى تدمير صحتهم الجسدية والعقلية والمعنوية! ماذا ستكون جودة هذا العلاج المبالغ فيه! هؤلاء الأمهات يجعلن أطفالهن غير صالحين للسعادة في هذه الحياة، ويجعلون احتمالات الحياة المستقبلية غير مؤكدة إلى حد كبير.

المصلح الصحي، ديسمبر 1870.

سبب التهيج والعصبية -الانتظام يجب أن يكون هو القاعدة في جميع عادات الأطفال. ترتكب الأمهات خطأً كبيراً في السماح لهن بتناول الطعام بين الوجبات. هذه الممارسة تضر بالمعدة وتضع الأساس لمعاونة مستقبلية. ربما كانت وقاحته ناجمة عن طعام غير صحي وغير مهضوم. لكن الأم تشعر أنها لا تستطيع أن تأخذ الوقت الكافي للتفكير في الأمر وتصحيح توجيهها الخاطئ. ولا يمكنها التوقف لتهدئة قلقها الذي نفذ صبره. أعط المرصى الصغار قطعة من الكعك أو أي علاج آخر لتهدئتهم، لكن هذا لا يؤدي إلا إلى زيادة الشر. بعض الأمهات، في قلقهن من القيام بكمية كبيرة من العمل، ينفعلن بسرعة شديدة وعصبية شديدة حتى يصبحن أكثر انفعالاً من أطفالهن، ومن خلال التوبيخ، وحتى الضرب، يحاولن ترويع الصغار، حتى أنهم ابقى هادئاً.

كثيراً ما تشتكي الأمهات من صحة أطفالهن الحساسة، ويستشيرن الطبيب، فإذا مارسن القليل من الفطرة السليمة، لرأين أن الضرر ناتج عن أخطاء في النظام الغذائي.

نحن نعيش في زمن الشراهة، والعادات التي يتربى عليها الشباب، حتى من قبل العديد من السبتيين، تتعارض بشكل مباشر مع قوانين الطبيعة. كنت جالسًا ذات مرة على طاولة مع العديد من الأطفال الذين تقل أعمارهم عن اثني عشر عامًا. تم تقديم اللحوم بكثرة، ثم طلبت فتاة حساسة وعصبية المخللات. أعطوها جرة من المخللات المختلطة، المشتعلة بالخردل والمحتركة بالتوابل الأخرى، وساعدت نفسها بحرية. كان الطفل يضرب به المثل بسبب عصبية وغضبه، وكانت تلك التوابل النارية في طريقها إلى إحداث مثل هذه الحالة. شعر الابن الأكبر بأنه لا يستطيع تناول وجبة بدون لحم، وأظهر استياءً شديدًا، وحتى عدم احترام، عندما لم تُعط له اللحوم. لقد انغمست والدتها في ما تحبه وما تكرهه إلى درجة أنها أصبحت أقل من مجرد عبدة لأهوائها. ولم يُوفّر للصبي عمل، وكان يقضي معظم وقته في قراءة أشياء عديمة الفائدة أو أسوأ من الأشياء عديمة الفائدة. كان يشكو من الصداع بشكل شبه مستمر، ولم يكن يجد متعة في تناول أي طعام بسيط.

يجب على الآباء توفير فرص العمل لأطفالهم. ولن يكون هناك شيء أعظم مصدرًا للشر من الكسل. العمل البدني الذي ينتج تعبًا صحيًا في العضلات سيعطي شهية للطعام البسيط والصحي، والشباب الذي لديه عمل مناسب لن ينهض من المائدة متذمرًا لأنه لا يرى أمامه طبقًا من اللحم والمتنوع أطعمة شهية تثير شهيته.

يسوع، ابن الله، الذي كان يعمل بيديه على منضدة التجارة، كان قدوة لجميع الشباب. فليتذكر أولئك الذين يسخرون من تولي واجبات الحياة المشتركة أن يسوع كان خاضعًا لوالديه، وساهم بنصيبه في إعالة الأسرة. لم يُشاهد سوى القليل من الأطعمة الشهية على مائدة يوسف ومريم، إذ كانا بين الفقراء والمتواضعين. الاعتدال المسيحي والنظافة الكتابية، ص. 61 و 62.

### قبعة. 25 علاقة النظام بالتطور الأخلاقي

إن قوة الشيطان على الشباب في هذا القرن هائلة، وما لم تكن عقول أطفالنا متوازنة بشكل ثابت مع المبادئ الدينية، فإن أخلاقهم سوف تفسد بسبب الأمثلة الشريرة التي يتعرضون لها. الخطر الأكبر الذي يواجه الشباب يأتي من عدم ضبط النفس. الآباء المتعاليون لا يعلمون أطفالهم نكران الذات. من المحتمل أن يؤدي الطعام الذي يضعونه أمامهم إلى تهيج معدتهم. يتم نقل الإثارة الناتجة إلى الدماغ، ونتيجة لذلك يتم إيقاظ المشاعر. ولا يمكن أن نكرر كثيرًا أن كل ما يتم إدخاله إلى المعدة لا يؤثر فقط على الجسم، بل في النهاية على العقل أيضًا. إن الأطعمة الدهنية والمنشطة تجعل الدم محمومًا، وتنشط الجهاز العصبي، وغالبًا ما تبذل التصورات الأخلاقية، فيتغلب على العقل والضمير النبضات الحسية. ومن الصعب، بل ومن المستحيل في كثير من الأحيان، على المعتدلين في النظام أن يتحلوا بالصبر وضبط النفس.

ومن هنا تأتي الأهمية الخاصة للسماح فقط للأطفال، الذين لم تتشكل شخصيتهم بعد، بالطعام الصحي وغير المحفز. لقد كان من باب المحبة أن أرسل الآب السماوي نور الإصلاح الصحي ليحفظنا من الشرور الناتجة عن الانغماس الجامح في الشهية.

"فإذا كنتم تأكلون أو تشربون أو تفعلون شيئًا، فافعلوا كل شيء لمجد الله".

(1كورنثوس 10:31) هل يفعل الأهل ذلك عندما يقومون بإعداد الطعام للمائدة ويجمعون العائلة معًا للمشاركة فيه؟ هل يضعون أمام أطفالهم فقط ما يعرفون أنه سينتج أفضل أنواع الدم، ذلك الذي سيهيئ الكائن الحي في أقل حالة حمى، ويقيه في أفضل علاقة ممكنة بالحياة والصحة؟ أو ربما، غير مدركين لمستقبل أطفالهم، يقدمون لهم طعامًا غير صحي أو محفزًا أو مزعجًا؟ الاعتدال المسيحي ونظافة الكتاب المقدس، ص. 134.

ولكن حتى المصلحين في مجال الصحة من الممكن أن يخطئوا في كمية الطعام. يمكنهم تناول كميات غير معتدلة من نوع صحي من الطعام. البعض، في هذا المنزل، يرتكبون أخطاء في الجودة. ولم يحددوا أبدًا موقفهم من مسألة الإصلاح الصحي. إنهم يفضلون أن يأكلوا ويشربوا ما يحلو لهم ومتى يحلو لهم. وبهذه الطريقة، فإنها تضر الجسم. ليس هذا فحسب، بل يؤذون الأسرة من خلال وضعهم على المائدة أطعمة مثيرة تزيد من شهوة الأطفال الحسية، وتدفعهم إلى عدم الاهتمام بالسموايات. وهكذا يقوي الآباء أهواء أبنائهم الحسية ويقللون من أهوائهم الروحية. يا لها من عقوبة قاسية سيتعين عليهم دفعها بعد كل شيء! ويستغربون أن أطفالهم ضعفاء أخلاقيا إلى هذا الحد! الشهادات، المجلد 2، ص. 365.

الفساد بين الأطفال -نحن نعيش في زمن الفساد، إنه الوقت الذي يبدو فيه أن الشيطان يمتلك سيطرة كاملة تقريبًا على العقول غير المكرسة بالكامل لله. ولذلك فإن هناك مسؤولية كبيرة على عاتق الآباء والأشخاص المسؤولين عن تعليم الأطفال. أخذ الآباء على عاتقهم مسؤولية جلب هؤلاء الأطفال إلى الوجود؛ والآن ما هو واجبك؟ هل هو السماح لهم بالنمو قدر الإمكان ووفقًا لرغباتهم؟ دعني أقول لك: إن المسؤولية الملقاة على عاتق هؤلاء الآباء ثقيلة.

قلت أن بعضكم أناني. أنت لم تفهم ما أردت أن أقول لك. لقد حاولت معرفة الطعام الذي كان ألد. الذوق والشبع، بدل مجد الله ورغبة التقدم في الحياة الروحية، وكمال القداسة في مخافة الرب، هذا هو الذي سيطر. لقد استشرت متعتك، وشهيتك؛ وبينما كنت تفعل هذا، أخذ الشيطان زمام المبادرة، وكما هو الحال عمومًا، كان يحبط جهودك في كل مرة.

لقد أخذ بعض الآباء منكم أطفالكم إلى الطبيب لمعرفة ما هو الخطأ معهم. في دقيقتين كان بإمكانني أن أخبرك ما هي المشكلة. أولادكم فاسدون. وقد سيطر الشيطان عليهم. لقد مر أمامك مباشرة، بينما أنت، الذي لهم كإله تحرسهم، كنت مرتاحًا وغير حساس وناثمًا. أوصاك الله أن تربيهم في خوف الرب وإنذاره. لكن الشيطان تغلغل، حتى في حضورك، ونسج حولهم روابط قوية. ومع ذلك تستمر في النوم. رحمكم الله وأولادكم، فكل واحد منكم يحتاج إلى رحمته.

كان من الممكن أن تكون الأمور مختلفة -لو كنت اتخذت موقفًا من قضية الإصلاح الصحي؛ لو ربطت "الفضيلة بإيمانك"؛ بالفضيلة المعرفة. بالمعرفة وضبط النفس" (2بط، 5: 1) كان من الممكن أن تكون الأمور مختلفة، لكنكم وجدتم أنفسكم مستيقظين جزئيًا فقط، بسبب الظلم والفساد المنتشر في بيوتكم.

يجب أن تعلم أطفالك، يجب عليك إرشادهم حول كيفية الهروب من الرذائل والفساد في هذا القرن. وبدلاً من ذلك، يتساءل الكثيرون عن كيفية الحصول على شيء جيد للأكل.

تضع الزبدة والبيض واللحوم على مائدتك، ويشارك أطفالك في ذلك. إنهم يتغذون على نفس المقالات التي توقظ عواطفهم الحسية، ثم تذهب إلى الاجتماع وتطلب من الله أن يبارك أطفالك ويخلصهم. إلى أي مدى ستصل صلواتك؟ لديك عمل للقيام به أولاً. بعد أن تفعل لأطفالك كل ما تركه الله في رعايتك، ستتمكن بعد ذلك، بثقة، من طلب المساعدة الخاصة التي وعد الله أن يقدمها لك.

يجب أن تسعى إلى الاعتدال في كل شيء. يجب أن تأخذ ذلك بعين الاعتبار فيما تأكله وما تشربه. ولكنك تقول: "ليس من شأن أحد ما أكله، أو ما أشربه، أو ما أضعه على المائدة". إنه عمل شخص ما، إلا إذا أخذت أطفالك وحبستهم، أو ذهبت إلى الصحراء، حيث لا تكون عبئًا على الآخرين، وحيث لا يفسد أطفالك المضطربون والأشرار المجتمع الذي يعيشون فيه. الشهادات، المجلد 2، ص. 359-362.

علم أطفالك مقاومة الإغراءات -ضع حارسًا على شهيتك؛ علم أطفالك، بالقدوة وكذلك بالمبدأ، أن يستخدموا نظامًا بسيطًا. علموهم أن يكونوا مجتهدين، لا مجرد مشغولين، بل منخرطين في عمل مفيد. حاول إيقاظ حساسيتهم الأخلاقية. علموهم أن لله عليهم حقوقًا، حتى منذ صغرهم. أخبرهم أنه في كل مكان يوجد فساد أخلاقي يجب عليهم مقاومته، وأن عليهم أن يأتوا إلى يسوع ويسلموا أنفسهم له، جسديًا وروحيًا، وأنهم فيه سيجدون القوة لمقاومة أي وجميع الإغراءات. ضع في اعتبارك أنهم لم يُخلقوا لمجرد إرضاء أنفسهم، بل ليكونوا أدوات الرب لأغراض نبيلة.

عندما تحثهم التجارب على سلوك طرق الانغماس الأناني، وعندما يسعى الشيطان إلى إبعاد الله عن أعينهم، علمهم أن ينظروا إلى يسوع متوسلين إليه: "خلصني يا رب حتى لا تغلب!" سوف تجتمع الملائكة حولك استجابة لصلواتك، وترشدك إلى طرق آمنة.

صلى المسيح من أجل تلاميذه، لا لكي يُخرجوا من العالم، بل لكي يُحفظوا من الشر، أي يُمنعوا من الاستسلام للتجارب التي قد تواجههم من كل جانب. وهذا دعاء ينبغي أن يقوله كل أب وأم. ولكن يجب عليهم أن يتوسلوا إلى الله نيابة عنهم

الأطفال ثم نتركهم يفعلون ما يريدون؟ هل ينبغي عليهم إطعام شهيتهم حتى تصبح السيد المطلق، ومن ثم يأملون في كبح جماح أطفالهم؟ -لا؛ يجب تعليم الاعتدال وضبط النفس حتى من المهدي. ويجب أن تقع مسؤولية هذا العمل إلى حد كبير على عاتق الأم. الرابطة الدنيوية الأكثر رقة هي تلك التي بين الأم والطفل. يتأثر الطفل بحياة الأم ومثاله بسهولة أكبر من تأثره بالأب، لأن الرابطة التي تجمعها أقوى وأكثر رقة. تتحمل الأمهات مسؤولية ثقيلة ويجب أن تحصلن على مساعدة مستمرة من والدهن. الاعتدال المسيحي والنظافة الكتابية، ص. 63-64.

إنه من المفيد أن تستغلوا، أيتها الأمهات، الساعات الثمينة التي أعطاكم إياها الله، في تكوين أخلاق أطفالكم وتعليمهم الالتزام الصارم بمبادئ الاعتدال في الأكل والشرب.

يرى الشيطان أنه لا يمكن أن تكون له سلطة على العقل عندما يتم السيطرة على الشهية أكثر مما هي عليه عندما يتم إشباعها، وهو يعمل باستمرار ليقود الناس إلى الانغماس. تحت تأثير الطعام غير الصحي، يصبح الضمير في سبات، ويظلم العقل، وتضعف قابليته للانطباع. لكن ذنب المعتدي لا يخفف من حقيقة أن ضميره قد انتهك إلى درجة أنه أصبح عديم الإحساس. الاعتدال المسيحي والنظافة الكتابية، ص. 79 و 80.

أيها الآباء والأمهات، اسهروا في الصلاة. اتخذوا من أنفسكم حذرًا صارمًا ضد التعصب بأي شكل من الأشكال. علموا أطفالكم مبادئ الإصلاح الصحي الحقيقي. وعلمهم ما يجب عليهم تجنبه حفاظاً على صحتهم. لقد بدأ بالفعل غضب الله يظهر على أبناء المعصية. كم من الخطايا والممارسات الشريرة تظهر في كل مكان! كشعب، يجب علينا أن نحرص بشدة على حماية أطفالنا من الشركات الفاسدة، الشهادات، المجلد. 9، ص. 160 و 161. CRA، 225-247. أين يبدأ الاقتباس؟

مباشر؟

#### قبة. 26 الصحة والعقل

"من واجب كل شخص، حياً لنفسه، وحباً للإنسانية، أن يثق نفسه فيما يتعلق بقوانين الحياة، وأن يطيعه بضمير حي. يجب على الجميع أن يتعرفوا على هذا الكائن، وهو أروع الكائنات على الإطلاق، وهو جسم الإنسان. ويجب عليهم أن يفهموا وظائف الأعضاء المختلفة، واعتمادها على بعضها البعض من أجل الأداء الصحي للجميع.

والأمر متروك لهم لدراسة تأثير العقل على الجسد، وتأثير العقل على الجسد، والقوانين التي يحكمون بها. علم العيش الصالح، ص. 128. العملية التشاورية المتعددة الأطراف، 3، 1

"العمل نعمة. من المستحيل أن تكون بصحة جيدة دون العمل. ويجب استخدام جميع القدرات، حتى تتمكن من التطور بشكل صحيح، ويكون لدى الرجال والنساء عقلية متوازنة بشكل جيد. الشهادات، المجلد. 3، ص. 154-155. العملية التشاورية المتعددة الأطراف، 16، 1

"إن مستقبل المجتمع يحدده شباب اليوم، وفيهم نرى معلمي المستقبل، والمشرعين، والقضاة، والقادة والشعب الذين يحددون شخصية الأمة ومصيرها. فما أهمية رسالة أولئك الذين يجب عليهم تكوين العادات والتأثير في حياة الجيل الصاعد! العملية التشاورية المتعددة الأطراف، 4، 1

"الحكمة العظيمة ضرورية في علاج الأمراض التي يسببها العقل. القلب المؤلم والمريض، والروح المحبطة، تتطلب علاجًا لطيفًا. غالبًا ما يكون التعاطف واللباقة مفيدًا للمريض أكثر من العلاج الأكثر مهارة والذي يتم إجراؤه بطريقة باردة وغير مبالية. علم العيش الصالح، ص. 244. العملية التشاورية المتعددة الأطراف، 8، 1

"إذا كنا نؤمن بهذا حقًا، فسوف تختفي كل المخاوف عديمة الفائدة. لن تكون حياتنا مليئة بخيبات الأمل كما هي الآن؛ لأن كل شيء، صغيرًا كان أو كبيرًا، يسلم إلى يدي الله، الذي لا يخجل من كثرة الهموم، ولا يطغى عليه ثقلها. عندها سنستمتع براحة الروح التي ظل الكثيرون غرباء عنها لفترة طويلة. خطوات نحو المسيح، ص. 12-13، MCP 1، 86.

"إن التطبيق المستمر للدراسة، كما يحدث في المدارس التي تديرها الآن [1872] يعيق الشباب عن الحياة العملية. العقل البشري يريد أن يكون له عمل. فإذا لم ينشط، في الاتجاه المستقيم، فإنه ينشط في الخطأ. ومن أجل الحفاظ على التوازن العقلي، يجب الجمع بين العمل والدراسة في المدارس. الشهادات، المجلد. 3، ص. 152-153. العملية التشاورية المتعددة الأطراف، 51-50، 1

"التعليم الحقيقي يشمل الكائن كله. يعلم الاستخدام السليم للذات. تمكنا من الاستفادة القصوى من الدماغ والعظام والعضلات؛ من الجسد والعقل والقلب. ملكات الروح

هم أعلى القوى. عليهم أن يحكموا مملكة الجسد. فالشهوات والأهواء الطبيعية يجب أن تخضع لرقابة الضمير والمشاعر الروحية. يقف المسيح على رأس البشرية. وهدفه هو أن يقودنا في خدمته إلى طرق النقاء السامية والمقدسة.

ومن خلال عمل نعمته المذهل، يجب أن نصبح كاملين فيه. علم العيش الصالح، صفحات. 399-398 العملية التشاورية المتعددة الأطراف. 51، 1

"التعليم، كما يتم في مدارس يومنا هذا، [1897] هو تعليم أحادي الجانب، وبالتالي فهو خاطئ. وباعتبارنا شراء ابن الله، فإننا نملك له، ويجب على كل فرد أن يحصل على التعليم في مدارس المسيح. يجب اختيار المعلمين الحكماء لمدارسنا. يجب على المعلمين أن يتعاملوا مع العقول البشرية، وهم مسؤولون أمام الله عن غرس هذه العقول في ضرورة معرفة المسيح كمخلص شخصي. ولكن لا يمكن لأحد أن يتقن ممتلكات الله المكتسبة إلا إذا تعلم هو نفسه في مدرسة المسيح كيفية التدريس. أين ينتهي الاقتباس المباشر؟

يجب أن أقول لك، بناءً على النور الذي أعطاني إياه الله: أعلم أن الطلاب ينفقون الكثير من الوقت والمال في اكتساب المعرفة التي هي مثل القش بالنسبة لهم، لأنها لا تمكنهم من مساعدة زملائهم من البشر على تكوين مجتمع. الشخصية التي تمكنهم من الانضمام إلى القديسين والملائكة في المدرسة العليا. فبدلاً من تشويش عقولهم الصغيرة بالكثير من الأشياء المملة التي لن يكون لها أي فائدة لهم في كثير من الحالات، يجب توفير التعليم العملي لهم.

يضيع الوقت والمال في اكتساب المعرفة التي لا فائدة منها. ويجب تعليم العقل بعناية وحكمة أن يتطرق إلى الحقائق الكتابية. يجب أن يكون الهدف الرئيسي للتعليم هو اكتساب المعرفة حول كيفية تمجيد الله الذي ننتمي إليه من خلال الخليقة والفداء. ويجب أن تكون نتيجة التعليم هي تمكيننا من فهم صوت الله. 52. 1، MCP أين يبدأ الاقتباس المباشر؟

"يتم إيلاء القليل من الاهتمام للأسباب التي تشكل أساس الوفيات والمرض والانحطاط الموجود اليوم، حتى في البلدان الأكثر تحضراً ورعاية. النوع البشري يتدهور." علم العيش الصالح، ص. 380.

تسعة أعشار الأمراض تنشأ من العقل - الأمراض العقلية منتشرة في كل مكان. تسعة أعشار الأمراض التي يعاني منها الرجال أصلها هناك. ربما هناك مشكلة منزلية حية، مثل السرطان الذي ينخر الروح ويضعف قوى الحياة. إن الندم على الخطايا أحياناً ما يحجب البنية ويخل بتوازن العقل. هناك أيضاً عقائد خاطئة، مثل عقيدة الجحيم الدائم والعذاب الأبدي للأشجار، والتي، من خلال إعطاء نظرة مبالغ فيها ومشوهة لشخصية الله، أنتجت نفس النتائج على العقول الحساسة.

الشهادات، المجلد. 5، ص. 444.

العقل يؤثر على الجسد - العلاقة بين العقل والجسد حميمة للغاية. وعندما يتأثر أحدهما، يستاء الآخر منه.

تؤثر الحالة الذهنية على الصحة أكثر بكثير مما يعتقد الكثير من الناس. إذا وجد العقل نفسه خاليًا من الهموم وسعيًا، بفضل الوعي بأنه يتصرف بشكل صحيح، والشعور بالرضا في تعزيز سعادة الآخرين، فإن هذا يخلق استعدادًا سيعمل على الكائن الحي بأكمله، مما ينتج عنه تداولاً أكثر حرية للفرد. الدم وإعطاء لهجة لكل شيء. الجسم. إن بركة الله هي قوة خلاصية، وأولئك الذين يكثرون في فعل الخير للآخرين سوف يدركون هذه البركة الرائعة في قلوبهم وفي حياتهم. نصيحة حول الصحة، ص. 28.

الدماغ السليم الذي يتغذى بشكل جيد - الدماغ هو عضو وأداة العقل، ويتحكم في الجسم بأكمله. لكي تكون الأجزاء الأخرى من الجسم سليمة، يجب أن يكون الدماغ سليماً. ولكي يكون الدماغ سليماً، يجب أن يكون الدم نقياً. إذا تم الحفاظ على الدم نقياً من خلال العادات الصحيحة في الأكل والشرب، فسيتم تغذية الدماغ بشكل صحيح. الطب والخص، ص. 291.

التأثير الواسع للخيال - غالباً ما ينتج المرض عن طريق الخيال، وغالباً ما يتفاقم إلى حد كبير. كثيرون ممن يعيشون حياتهم كمعاقين يمكن أن يتمتعوا بصحة جيدة، لو أنهم اعتقدوا ذلك فقط. يعتقد الكثيرون أن أدنى تعرض سوف يسبب المرض، و

تحدث التأثيرات السيئة على وجه التحديد لأنها متوقعة. يموت الكثيرون من أمراض ذات أصول خيالية تمامًا. علم العيش الصالح، ص. 241.

تعمل الطاقة الكهربائية للدماغ على تنشيط الكائن الحي -ويجب التركيز على تأثير الروح على الجسم، وكذلك على الأخير. إن الطاقة الكهربائية للدماغ، التي يثيرها النشاط العقلي، تعمل على تنشيط الكائن الحي بأكمله، وبالتالي فهي مساعدة لا تقدر بثمن في مقاومة الأمراض. التأثير المحيط وحتى المدمر للغضب، والسخط، والأنانية، والنجاسة؛ ومن ناحية أخرى، يجب أيضًا تقديم القوة الرائعة التي تمنح الحياة والتي توجد في البهجة وعدم الأنانية والامتنان. التعليم، ص. 197.

مريض بسبب نقص قوة الإرادة -أثناء السفر، صادفت العديد من الأشخاص الذين كانوا يعانون من مرض وهمي حقًا. لقد افتقروا إلى قوة الإرادة للتغلب على مرض الجسد والعقل ومكافحته. ولذلك تم احتجازهم في عبودية المعاناة.

كثيرًا ما أعود من سرير هؤلاء المعاقين المتطوعين، وأقول لنفسني: الموت شيئًا فشيئًا، الموت من الكسل -مرض لا يمكن لأحد أن يعالجه إلا الإنسان نفسه. الطب والخلاص، صفحات. 106 و 107.

أهمية العقل السليم في الجسم السليم -تعتمد القدرات العقلية والأخلاقية على الصحة البدنية. يجب تعليم الأطفال أنه يجب التضحية بكل الملذات والمتع التي تتعارض مع صحتهم. إذا تم تعليم الأطفال التخلي وضبط النفس، فسوف يشعرون بسعادة أكبر بكثير مما لو سمح لهم بالانغماس في رغبات المتعة واللباس الباهظ.

إن الصحة الجيدة والعقل السليم والقلب النقي لا تعتبر ذات أهمية أولى في المنزل. كثير من الآباء لا يربون أطفالهم ليكونوا مفيدون ويقوموا بواجبهم. يتم تفضيلهم وإفسادهم، حتى يصبح إنكار الذات أمرًا شبه مستحيل بالنسبة لهم. ولم يتعلموا أنه لكي يكونوا ناجحين في الحياة المسيحية، فإن كمال العقل السليم في الجسم السليم هو ذو أهمية قصوى. مراجعة وهيرالد، 31 أكتوبر 1871.

الأطفال الذين يتعرضون لضغوط شديدة وفي وقت مبكر للغاية -لا شك أن الفصول الدراسية تضع الأساس للأمراض بمختلف أنواعها. لكن على وجه الخصوص، فإن العضو الأكثر حساسية بين جميع الأعضاء -وهو الدماغ -غالبًا ما يتضرر بشكل دائم بسبب كثرة التمارين الرياضية. وقد ضحت بحياة الكثيرين من قبل أمهات طموحات. ومن بين الأطفال الذين، على ما يبدو، كان لديهم ما يكفي من القوة البدنية للنجاح من هذا العلاج، هناك الكثير ممن يحملون آثاره طوال حياتهم. وتصبح الطاقة العصبية للدماغ ضعيفة إلى درجة أنه بعد وصولهم إلى مرحلة النضج يستحيل عليهم مقاومة الكثير من الجهد العقلي. يبدو أن قوة بعض الأعضاء الحساسة في الدماغ قد استنفدت. ولم يقتصر الأمر على تعريض صحة الأطفال البدنية والعقلية للخطر بسبب إرسالهم إلى المدرسة في وقت مبكر للغاية، بل إنهم فقدوا حسهم الأخلاقي. الرسائل المختارة، المجلد. 2، ص. 436.

المرض يحدث أحيانًا بسبب الأنانية -كثيرون يعانون من أمراض جسدية وعقلية ومعنوية لأن انتباههم يتركز بشكل حصري تقريبًا على أنفسهم. ويمكن إنقاذهم من الخمول بالحياة الصحية للعقول الشابة والأكثر تنوعًا، وبالطاقة المضطربة لدى الأطفال. الشهادات، المجلد. 2، ص. 647.

قليلون هم من يدركون فوائد الرعاية والمسؤولية والخبرة التي يقدمها الأطفال للأسرة. لكن المنزل بدون أطفال هو مكان مقفر. إن قلوب السكان معرضة لخطر الأنانية، وتنمية حب وضعهم الخاص، والتشاؤم مع رغباتهم ووسائل الراحة الخاصة بهم. إنهم يجذبون الرحمة لأنفسهم، لكن ليس لديهم الكثير ليمنحوه للأخريين. إن الرعاية والمودة للأطفال المعالين تزيل قسوة طبيعتنا، وتجعلنا لطيفين ورحيمين، وتؤثر على تنمية أبل عناصر شخصيتنا. الشهادات، المجلد. 2، ص. 647.

المشاعر الكثيرة ضارة بالصحة - من واجب الجميع أن ينموا روحًا لطيفة، بدلاً من احتضان الحزن والصعوبات. هناك الكثير ممن، بهذه الطريقة، لا يجعلون أنفسهم تعساء فحسب، بل يضحون أيضًا بصحتهم وسعادتهم من أجل خيال غير صحي. هناك أشياء في بيئته ليست ممتعة، ووجهه يحمل باستمرار عبوسًا يعبر بشكل أكثر وضوحًا عن عدم الرضا.

هذه المشاعر الكثيرة تسبب ضررًا كبيرًا لصحتهم، لأنها تعيق عملية الهضم وتتداخل مع التغذية. في حين أن الحزن والقلق لا يستطيعان علاج شر واحد، إلا أنهما يمكن أن يسببا ضررًا كبيرًا؛ لكن التصرف والرجاء المبتهجين، بينما يثيران طريق الآخرين، "هي حياة للذين يجدونهم وصحة لأجسادهم" (أمثال 22). 4:علامات العصر، 13 فبراير 1880.

عند علاج المرضى، ادرس العقل - عند علاج المرضى، لا ينبغي للمرء أن ينسى تأثير التأثير العقلي. إذا تم استخدامه بشكل صحيح، فإن هذا التأثير يوفر إحدى أكثر الوسائل فعالية لمكافحة المرض. علم العيش الصالح، ص. 241.

المرض ينشأ في العقل - معظم الأمراض التي تصيب البشرية أصلها في العقل ولا يمكن علاجها إلا من خلال استعادة صحة العقل. هناك الكثير من الأشخاص الذين يعانون من أمراض عقلية أكثر مما ندرك. وينتج عن الاكتئاب العديد من حالات عسر الهضم، حيث أن المشكلة النفسية لها تأثير شل على أعضاء الجهاز الهضمي. الشهادات، المجلد 3، ص. 184.

المسيح يشفي - هناك مرض في النفس لا يمكن لأي بلسم أن يصل إليه، ولا يمكن لأي دواء أن يعالجه. صلوا من أجل هؤلاء، وأحضروهم إلى يسوع المسيح. المنافع الاجتماعية، ص. 71.

قبل كل شيء، يجب على الآباء أن يحيطوا أطفالهم بجو من الفرح والمجاملة والحب. المنزل الذي يعيش فيه الحب، والذي يجد فيه تعبيرًا في النظرات والكلمات والأفعال، هو المكان الذي تسعد فيه الملائكة بالبقاء فيه. أيها الآباء، ليدخل نور الحب والفرح والرضا السعيد إلى قلوبكم، وليغزو تأثيره العذب البيت. أظهر روحًا طيبة وصوره؛ شجعوا أطفالكم، وزرعوا كل النعم التي تنير الحياة المنزلية. إن الجو الذي يتم خلقه على هذا النحو سيكون بالنسبة للأطفال مثل الهواء وضوء الشمس بالنسبة لعالم النبات، مما يعزز صحة ونشاط الروح والجسد. نصيحة للآباء والمعلمين والطلاب، ص. 64-59، MCP 1، 115. أين يبدأ الاقتباس المباشر؟

"إن العلاج الوحيد لخطايا البشر ومعاناتهم هو المسيح. وحده إنجيل نعمته يستطيع أن يشفي الشرور التي تلعن المجتمع. إن ظلم الأغنياء للفقراء، وكرهية الفقراء للأغنياء، كلاهما له جذوره في الأنانية؛ وهذا لا يمكن استئصاله إلا بالخضوع للمسيح. فهو وحده يستبدل قلب الخطية الشهواني بقلب المحبة الجديد. دع خدام المسيح يكرزون بالإنجيل بالروح المرسل من السماء، ويعملون مثله لصالح الناس. ثم سيظهرون في مباركة الإنسانية ورفعها، وهي نتائج يستحيل تحقيقها تمامًا بالقوة البشرية. أمثال يسوع، ص. 67-66، MCP 1، 254.

"كل عضو في الجسد خُلِق ليكون خادماً للعقل. العقل هو رأس مال الجسد." الشهادات، المجلد 3، ص. 136.

العقل يتحكم في الإنسان كله. جميع أفعالنا، جيدة أو سيئة، لها أصل في العقل. إنه العقل الذي يعبد الله ويجعلنا على اتصال مع الكائنات السماوية. ومع ذلك، فإن الكثيرين يقضون حياتهم بأكملها دون أن يفهموا الكنز الذي يحتوي على هذا الكنز. أساسيات التربية المسيحية، ص. 426.

يتحكم الدماغ في الجسم - هناك العديد من الأشخاص ذوي الإعاقة اليوم الذين سيقون دائمًا على هذا النحو، لأنهم غير مقتنعين بأن أسلوب حياتهم لا يستحق الثقة. الدماغ هو عاصمة الجسم، ومقر كل القوى العصبية والعمل العقلي. الأعصاب القادمة من الدماغ تتحكم في الجسم. بواسطة أعصاب الدماغ تنتقل الانطباعات العقلية إلى جميع أعضاء الجسم كأنها أسلاك تليفراف، وهي تتحكم في العمل الحيوي لجميع أجزاء الجسم. الجميع

وتتحكم أعضاء الحركة بالاتصالات التي تتلقاها من الدماغ. الشهادات، المجلد. 3، ص. 69.

إن أعصاب الدماغ التي تتواصل مع الكائن الحي بأكمله هي الوسيلة الوحيدة التي تستطيع السماء من خلالها التواصل مع الإنسان والتأثير على حياته الحميمة. الشهادات، المجلد. 2، ص. 347. MCP 1, 72-73.

**أين يبدأ الاقتباس المباشر؟**

التأثيرات السلبية على العقل -يجب علينا أن نقتلع كل الأعشاب السيئة المتمثلة في التذمر والانتقاد من أفكارنا. دعونا لا نستمر في النظر إلى أي خلل نراه.

إذا أردنا أن نتمسك بالله بشكل صحيح، نحتاج إلى الاستمرار في النظر إلى الأشياء العظيمة والتمينة -الطهارة، والمجد، والقوة، والصلاح، والمودة، والمحبة التي يمنحنا إياها الله. وهكذا، عندما نتأمل، سوف يكون أذهاننا مثنياً على هذه الأشياء ذات الاهتمام الأبدي بحيث لن تكون لدينا رغبة في العثور على خطأ في الآخرين. دعوتنا السامية (تأملات صباحية، 1962، ص. 230.

نحن نميل إلى تذكر الأمور السلبية -ويتعين علينا أن نتعلم كيفية إعطاء أفضل تفسير ممكن للسلوك المشكوك فيه للآخرين. إذا كانت شكوكنا سيئة دائماً، فإننا نخاطر بخلق ما نسمح لأنفسنا بالشك فيه. لا يمكننا الاستغناء عن مشاعرنا المجروحة وامتحان أعصابنا في بعض الأحيان، ولكن كمسيحيين يجب أن نكون صبورين ومتسامحين ومتواضعين ولطيفين كما نريد للآخرين.

آه، كم من آف الأفعال وأعمال الخير التي تلقيناها تمر من ذاكرتنا كما يختفي الندى أمام الشمس، بينما تترك الإساءات الوهمية أو الحقيقية أثراً يكاد يكون من المستحيل محوه! أفضل مثال يمكن تقديمه للآخرين هو أن نكون صالحين، ثم نترك أنفسنا وسمعتنا عند الله، وألا نظهر قلقاً كبيراً لتبرير كل انطباق خاطئ وتقديم قضيتنا في ضوء إيجابى. دعوتنا السامية (تأملات صباحية، 1962، ص. 235.

الصورة التي ندرسها تغير حياتنا -كل ما يقودنا إلى رؤية نقاط ضعف البشرية هو في تصميم الرب لمساعدتنا على النظر إليه، ولا نضع ثقتنا بأي حال من الأحوال في الإنسان، أو يجعل الجسد ذراعنا. نحن نصبح صورة لكل ما ننظر إليه. فكم هو مهم ان تفتحوا قلوبكم للأمور الحقيقية والمحبة وذات السمعة الطيبة! دعوتنا السامية (تأملات صباحية، 1962، ص. 246.

تذكروا هشاشة الإنسان -عند التعامل مع إخواننا من البشر، يجب علينا جميعاً أن نأخذ في الاعتبار أن لديهم نفس المشاعر مثلنا، ويشعرون بنفس نقاط الضعف ويعانون نفس الإغراءات.

مثلنا، لديهم صراع مع الحياة إذا أرادوا الحفاظ على استقامتهم. إن المجاملة المسيحية الحقيقية توحد وتتنقن كلاً من العدالة والبرقة، وتنتهي الرحمة والمحبة، مما يمنح الشخصية أرقى اللمسات وأكثر عوامل الجذب رشاقة. دعوتنا السامية (تأملات صباحية، 1962، ص. 234.

لا تقيم الحواجز -يريد الرب من شعبه أن يتبعوا أساليب أخرى غير إدانة الخطأ، حتى لو كانت الإدانة عادلة. إنه يريد منا أن نفعل شيئاً أكثر من مجرد إلقاء الاتهامات على خصومنا والتي لا تؤدي إلا إلى دفعهم بعيداً عن الحقيقة. لم يكن العمل الذي جاء المسيح ليقوم به في عالمنا هو إقامة الحواجز وتذكير الناس باستمرار بحقيقة أنهم كانوا على خطأ. من يأمل في تنوير شعب مزلل عليه أن يقترب منهم ويعمل من أجلهم بمحبة. يجب أن يصبح مركزاً للتأثير المقدس. العمال الإنجيليون، ص. 373.

التغلب على الحساسيات -كثيرون لديهم حساسية حية غير مقدسة، منتبهة دائماً لكلمة ما، أو نظرة ما، أو فعل ما قد يعطي انطباعاً بعدم الاحترام والتقدير. ويجب التغلب على كل هذا. يجب على كل إنسان أن يتقدم في خوف الله، ويبذل قصارى جهده، دون أن يزعه المديح أو يسيء إليه اللوم، ويخدم الله بحرارة، ويتعلم تقديم التفسير الأفضل لكل ما يبدو مهيباً من جانب الآخرين. .

دعوتنا السامية (تأملات صباحية، 1962، ص. 238.

لا تبحث عن الاستياء -إن إدانة إخواننا، والسماح بمشاعرهم ضدهم، حتى لو اعتقدنا أنهم لم يفعلوا الشيء الصحيح تجاهنا، لن يجلب البركة لقلوبنا، ولن يساعد على الإطلاق قضية. لا أجرؤ على السماح لمشاعري بالجنون والبحث عن كل استيائي والحديث عنه مرارًا وتكرارًا، والبقاء في جو من عدم الثقة والعداوة والشقاق. دعوتنا السامية (تأملات صباحية، (1962ص. 237.

فقدان النزاهة الواعية -عندما تفقد نزاهتك الواعية، تصبح روحك ساحة معركة للعدو؛ لديك ما يكفي من الشكوك والمخاوف لشل طاقاتك ودفعك إلى الإحباط. دعوتنا السامية (تأملات صباحية، (1962ص. 92.

عمل الشيطان الخاص: التسبب في الشقاق -لقد أدى الإهمال في تنمية المراعاة الرقيقة والتسامح تجاه بعضنا البعض إلى الشقاق وعدم الثقة واللوم والانقسام العام؛ يدعونا الله إلى التحول عن هذه الخطيئة العظيمة والسعي للاستجابة لصلاة المسيح لكي يكون تلاميذه واحدًا كما هو واحد مع الآب، إنه عمل الشيطان الخاص لإثارة الشقاق، حتى يحرم العالم من أقوى شهادة، التي يستطيع المسيحيون أن يقدموها، وأن الله أرسل ابنه ليجمع بين الأرواح المضطربة، والمتكبرة، والحسودة، والغيرة، والمتعصبة. دعوتنا السامية (تأملات صباحية، (1962ص. 235.

القوى العاطفية السلبية تزجج الكائن بأكمله -الحسد والغيرة مرضان يزعجان كل قدرات الكائن. لقد نشأوا مع الشيطان في الجنة، ومن يستمع إلى صوته يستخف بالآخرين، ويشوهه ويزيف ليظهر نفسه بشكل جيد.

لكن لا شيء دنس يستطيع أن يدخل السماء، وما لم يتغير أولئك الذين يغذون هذه الروح، فلن يتمكنوا أبدًا من الدخول إلى هناك، كما ينتقدون الملائكة. سوف يحسدون تيجان الآخرين، لن يعرفوا ما يجب التحدث عنه إلا إذا سلطوا الضوء على عيوب وأخطاء الآخرين. دعوتنا السامية (تأملات صباحية، (1962ص. 232.

المزاج الدنيوي: خطر على المبشر -إن إظهارك للمزاج الدنيوي، حتى في اجتماعات شعب الله، يعرض عقلك وحياتك للخطر. اسأل نفسك: هل يستحق الأمر أن أستمر على ما كنت عليه في النضال والخلاف؟ الرسالة. 1901، 21

عندما تضع قوة الله -بُشترى الرجال والنساء بئمن، ويا له من ثمن! حياة ابن الله ذاتها. ويا له من أمر فظيع أن يضعوا أنفسهم في موقف تفسد فيه قواهم الجسدية والعقلية والمعنوية، ويفقدون قوتهم وطهارتهم! مثل هؤلاء الرجال والنساء لا يمكنهم أن يقدموا ذبيحة مقبولة أمام الله.

ومن خلال انحراف الشهوات والأهواء، فقد الإنسان قوة الله وصار أداة للظلم. الكائن كله مريض، جسديًا ونفسيًا وروحًا. ومع ذلك، تم توفير علاج لتقديس الإنسانية. يتم تطهير العقل والجسد غير المقدس. لقد تم صنع تدبير رائع يمكننا من خلاله الحصول على الغفران والخلاص. الرسالة رقم 1898، 139.

من يراعي البساطة في كل عاداته، ويقيد شهوته ويسيطر على أهواءه، يستطيع أن يحافظ على قواه العقلية قوية، نشطة ونشيطة، مستعدة لإدراك كل ما يتطلب فكرًا أو عملًا، حيا للتمييز بين المقدس والمدنس. ومستعدون للالتزام بكل مهمة لمجد الله ولصالح البشرية. أبناء وبنات الله (تأملات الصباح، (1956ص. 86.

أولئك الذين يسقطون يفتقرون إلى الموقف العقلي السليم -وأولئك الذين يقعون في فخاخ الشيطان لم يصلوا بعد إلى الموقف العقلي السليم. لقد أصبحوا مظللين، ممثلين بأنفسهم، ومغرورين. آه، كم هو محزن أن الرب يراقبهم ويستمع إلى كلماتهم الرنانة! إنهم منتفخون بالفخر. ينظر إليهم العدو بدهشة عندما يراهم أسرى بهذه السهولة. الرسالة. 1906، 126.

الثقة المفرطة، فخ العدو - ما أبطأ مساعدة الإنسان عندما تمارس قوة الشيطان على إنسان قد تمجد نفسه ولا يعرف أنه يشارك في علم الشيطان! وبعد أن استسلم لثقته بنفسه، وقع مباشرة في فخ العدو وتم القبض عليه. ولم يأخذ التحذيرات المقدمة على محمل الجد، واتخذ الشيطان فريسة له. فلو كان قد سار بكل تواضع مع الله، لكان قد ركض مباشرة إلى مكان اللقاء الذي أعده الله له. فيكون آمناً في أوقات الخطر، كما يرفع الله له راية على العدو. الرسالة. 1906، 126.

القلب بطبيعته منحرف - علينا أن نتذكر أن قلبنا بطبيعته فاسد، وأنا غير قادرين على اتباع الاتجاه الصحيح. ولا يمكننا أن نحقق النصر إلا بنعمة الله مقترنة بالجهود الدؤوبة من جانبنا. دعوتنا السامية (تأملات صباحية، (1962 ص. 109.

العادات السيئة تعيق النمو - أي عادة أو ممارسة تضعف طاقة الأعصاب والدماغ، أو المقاومة الجسدية، تعطل ممارسة النعمة التالية بعد الاعتدال - الصبر. دعوتنا السامية (تأملات صباحية، (1962 ص. 67.

عقول كسولة وغير منضبطة - الله لا يريدنا أن نستقر مع عقل كسول وغير منضبط، وأفكار مشوشة، وذاكرة ضعيفة. نصيحة للآباء والمعلمين والطلاب، ص. 506.

يعيش معظم هؤلاء الأشخاص غير المنضبطين حياتهم بشخصية مخالفة للعالم، ويضعون الفشل في المكان الذي كان يجب أن ينجحوا فيه. يكبرون معتقدين أن العالم لديه سوء نية تجاههم لأنه لا يتملقهم أو يدايعهم، فينتقمون من خلال سوء نية العالم وتحديه. تجبرهم الظروف أحياناً على التأثير في تواضع لا يشعرون به؛ لكنه لا يدهمهم بنعمة طبيعية، ومن المؤكد أن شخصيتهم الحقيقية سوف تنكشف عاجلاً أم آجلاً. الشهادات، المجلد. 4، ص. 202.

افحص كل عادة وممارسة - ينبغي تعليم الرجال والنساء أن يفحصوا بعناية كل عادة وممارسة، وأن يتخلصوا مرة واحدة وإلى الأبد من كل ما يؤدي إلى حالة غير صحية للجسم، ويلقي بطلال قاتمة على العقل. المنفعة الاجتماعية، الصفحات. 127.

و. 128.

ما يجب فعله مع الشك - حتى المسيحيين ذوي الخبرة الطويلة غالباً ما يتعرضون لهجوم من أفضع الشكوك والترددات. يجب ألا تعتبر أنه بسبب هذه الإغراءات، فإن قضيتك ميؤوس منها. انتظر الله، وتوكل عليه، واطمئن إلى وعوده. دعوتنا السامية (تأملات صباحية، (1962 ص. 84.

فإذا جاء العدو بشكوكه وكفره، أغلق الباب على قلبه. أغمض عينيك حتى لا تبقى في ظلها الجهنمي. ارفعهم إلى حيث يتأملون الأمور الأبدية، وستكون لك قوة في كل ساعة. إن برهان إيمانك أعلى بكثير من الذهب.

يجعلك شجاعاً لحوض معارك الرب.

لا يمكنك أن تسمح لنفسك أن تدع أي شك يخرق روحك. لا تمنح الشيطان متعة الحديث عن الأعباء الرهيبة التي تتحملها. وفي كل مرة تفعل ذلك، يضحك لأنه يستطيع السيطرة عليك وأنت فقدت رؤية يسوع المسيح، فاديك. دعوتنا السامية (تأملات صباحية، (1962 ص. 84.

لا يستطيع أحد، ولو مرة واحدة، أن يكرّس القدرات التي منحها إياه الله لخدمة الدنيوية أو الكبرياء، دون أن يضع نفسه في أرض العدو. وكل تكرار للخطيئة يضعف قدرته على المقاومة، ويعمي عينيه، ويخنق قناعته. دعوتنا السامية (تأملات صباحية، (1962 ص. 158.

شجع المحيطين - عند العمل نيابة عن ضحايا العادات السيئة، بدلاً من توجيههم إلى اليأس والخراب الذي يندفعون إليه، اجعلهم يحولون أعينهم إلى يسوع. اجعلهم يركزون على أمجاد السماويات، وهذا سوف يفيد خلاص الجسد والروح أكثر من أي شيء آخر.

وأهوال القبر عندما توضع أمام أولئك الذين يفتقرون إلى القوة، وعلى ما يبدو، إلى الأمل. علم العيش الصالح، صفحات. 62 و 63.

مواضيع غير مثمرة وتستهلك الكثير من الوقت - يجب علينا أن نبتعد عن آلاف المواضيع التي تسترعي انتباهنا. هناك أمور تستهلك وقتنا وتثير التساؤلات، لكنها لا تنتهي إلى لا شيء. تتطلب المصالح العليا الاهتمام الوثيق والطاقة التي غالبًا ما تُعطى لأشياء غير مهمة نسبيًا.

إن قبول النظريات الجديدة لا يؤدي في حد ذاته إلى حياة جديدة في النفس. وحتى الارتباط بالحقائق والنظريات المهمة في حد ذاتها ليس له قيمة إلا إذا تم تطبيقها عمليًا. علينا أن نشعر بمسؤوليتنا تجاه تزويد أرواحنا بالطعام الذي يغذي الحياة الروحية ويشجعها. علم العيش الصالح، ص. 456.

### قبة. 27 العيش بهدف

يجب أن نعيش من أجل العالم الآتي. لا يستحق أن نعيش حياة عشوائية، خالية من الهدف! نحن نفتقر إلى هدف في الحياة - أن نعيش بهدف. ليساعدنا الله جميعًا على أن نكون منكرين لذاتنا، وأقل اهتمامًا بأنفسنا، وأكثر نسيانًا لمصالحنا الذاتية والأنانية؛ وأن نفعل الخير، ليس من أجل الشرف الذي نأمل أن نناله هنا، ولكن لأن هذا هو هدف حياتنا وسيتوافق مع نهاية وجودنا. لترتفع صلواتنا يوميًا إلى الله، لكي يجرّدنا من الأنانية. دعوتنا السامية (تأملات صباحية، (1962) ص. 240.

التأثيرات الإيجابية على العقل - لا شيء يميل إلى تعزيز صحة الجسد والروح أكثر من روح الامتنان والثناء. إن مقاومة الكآبة والأفكار ومشاعر السخط واجب إيجابي - وهو واجب عظيم مثل الصلاة. علم العيش الصالح، ص. 251.

كم هو طبيعي أن نعتبر أنفسنا مالكين كاملين لأنفسنا! لكن الكلمة الملهمة تعلن: "أنت لست ملكك. لقد اشترت بئس". 1كورنثوس 6:19 و 20. في علاقاتنا مع الآخرين، نحن نمتلك القدرات الجسدية والعقلية الموكلة إلينا. في علاقاتنا مع الله، نحن نفتقر على سبيل الإعارة، ونكون وكلاء نعمته. دعوتنا السامية (تأملات صباحية، (1962) ص. 40.

الهدف إلى تحقيق حالة الوحدة - إنها إرادة الله أن توجد الوحدة والمحبة الأخوية بين شعبه. كانت صلاة المسيح قبل صلبه أن يكون تلاميذه واحدًا كما هو واحد مع الآب، حتى يؤمن العالم أن الله أرسله. هذه الصلاة المؤثرة والرائعة تمتد عبر القرون، حتى أيامنا هذه؛ لأن كلماته كانت: "لا أصلي من أجل هؤلاء فقط، بل أيضًا من أجل الذين يؤمنون بي بكلامهم" (يوحنا، (20: 17).

وبينما لا يجب علينا التضحية بمبدأ واحد من مبادئ الحقيقة، إلا أنه يجب أن يكون هدفنا الدائم هو تحقيق حالة الوحدة هذه. وهذا دليل على تلمذتنا. قال يسوع: "بهذا يعرف الجميع أنكم تلاميذي، إن كنتم تحبون بعضكم بعضًا" (يوحنا، (13:35) أين يبدأ الاقتباس المباشر؟ يحث الرسول بطرس الكنيسة: "كونوا جميعًا مفكرين واحدًا، رافاء محبين الإخوة" (1) بط (8: 13) الآباء والأنبياء، صفحة 520.

الاستفادة من الجوانب الإيجابية للبيئة - لقد رأيت جميعًا الزنبق الأبيض الجميل على سطح البحيرة. كم نحن قلقون، وكم نرغب في تلك الزهرة، وكم نسعى جاهدين للحصول عليها! بغض النظر عن كمية الرغوة والحطام والأوساخ الموجودة حولنا، فإنها لا تدمر رغبتنا في امتلاك الزنبق. نحن نتعجب من أن الزنبق يمكن أن يكون جميلًا جدًا وأيضًا حيث يوجد الكثير من القذارة.

حسنًا، هناك جذع يلامس الرمال الذهبية بالأسفل، ولا يمتص سوى أنقى مادة تغذي الزنبق حتى تصبح الزهرة النقية النقية كما نراها. ألا ينبغي أن يعلمنا هذا درسًا؟ من أجل الحق! إنه يوضح أنه على الرغم من وجود الإثم في كل مكان حولنا، إلا أنه لا ينبغي لنا أن نقترّب منه. لا نتكلم عن الإثم والكفر الموجود في العالم، بل ارفع عقلك وتحدث عن مخلصك. عندما ترى الإثم في كل مكان، فإن ذلك يجعلك أكثر فرحًا لأنه مخلصك، ونحن أولاده.

فهل يجب أن ننظر إلى الظلم الذي حولنا ونسكن في الجانب المظلم؟ لا يمكنك شفاؤه. ثم تحدث عن شيء أعلى وأفضل وأنبيل. تكلم عن أشياء تترك انطباعًا جيدًا في العقل، وهذا سيرفع كل نفس من هذا الإنثم إلى النور الآخر. مخطوطة. 1888، 7

إحصاء البركات - إذا تم تكريس كل الطاقة المهدورة للهدف الأسمى - إمداد نعمة الله الغنية في هذه الحياة - فما هي الشهادات التي يمكن أن نعلقها في قاعات الذاكرة لتتذكر مراحل الله وفضله!

عندئذ نحمل معنا كمبدأ ثابت عادة تجميع الكنوز الروحية بنفس الغيرة والمثابرة التي بها يعمل الطامحون إلى الأمور الأرضية من أجل الأمور الأرضية والزمنية.

ربما تكون غير راضٍ عن التدبير الحالي، لأن الرب لديه سماء النعيم وكنز من الخيرات والمسرات لسد احتياجات النفس.

نحتاج اليوم إلى المزيد من النعمة، نحتاج اليوم إلى تجديد محبة الله وعلامات صلاحه، وهو لن ينكر هذه الكنوز الصالحة والسموية على من يطلبها بإخلاص. دعوتنا السامية (تأملات صباحية، 1962 ص. 186)

القصاص يطابق الهدايا - كل خادم لديه بعض الإرث الذي هو مسؤول عنه، وتتناسب الموروثات المختلفة مع قدراتنا المتنوعة. في توزيع مواهبه، لم يتصرف الله بطريقة محاباة. لقد وزع الوزنات حسب قدرات عبيده المعروفة، ويتوقع مقابلًا مماثلًا. الشهادات، المجلد. 2، ص. 282.

فهم الاستخدام الصحيح للقدرات العقلية والجسدية - يجب قضاء الوقت بحكمة واجتهاد وتحت تقديس الروح القدس. يجب أن نفهم بالضبط ما هو الصواب وما هو الخطأ فيما يتعلق بالامتلاكات والقدرات الجسدية والعقلية. لله حق ملكية إيجابي على كل قدرة أوكلها إلى الأداة البشرية. فهو بحكمته الخاصة يضع شروط استخدام الإنسان لكل موهبة إلهية. وسوف يبارك الاستخدام الواجب لكل القدرات المستخدمة لمجده

اسم.

إن موهبة الكلام، والذاكرة، والامتلاكات، يجب أن تتلاقى جميعها لمجد الله، ولتقدم ملكوته. لقد تركنا الله مسؤولين عن امتلاكاته في غيابه. كل وكيل لديه عمله الخاص ليقوم به في تقدم ملكوت الله. لا أحد لديه عذر. دعوتنا السامية (تأملات صباحية، 1962 ص. 38)

الله يمنح المواهب، والإنسان ينمي العقل - يجب علينا أن ننمي المواهب التي أعطانا إياها الله. إنها عطايا من يده، ويجب استخدامها في علاقتها الصحيحة مع بعضها البعض. لتكوين كلي كامل. الله يعطي المواهب والقدرات العقلية. الرجل يشكل الشخصية. العقل هو جنة الرب، ويجب على الإنسان أن يجتهد في زراعته ليتمكن من شخصية على الصورة الإلهية. دعوتنا السامية (تأملات صباحية، 1962 ص. 104)

عدم القدرة الناتجة عن عدم النشاط - العديد من أولئك الذين يعفون أنفسهم من العمل من أجل المسيح يدعون عدم قدرتهم على القيام بهذا العمل. ولكن هل جعلهم الله عاجزين؟ لا أبدا. إن عدم القدرة هذا هو نتاج جمودك، ويديمه اختيارك المتعمد. لقد أدركوا بالفعل في شخصيتهم تأثير الجملة: "ارفعوا وزنته" (متى. 28) 25:

إن سوء استخدام مواهبهم بشكل مستمر سوف يطفئ نهائيًا الروح القدس، الذي هو النور الوحيد. إن الجملة: "فاطر العبد الباطل إلى الظلمة الخارجية" (متى. 30) 25: تطبع ختم السماء على الاختيار الذي اختاروه هم أنفسهم إلى الأبد. أمثال يسوع، ص. 365.

اتحاد العناصر المتنوعة - الوحدة في التنوع هي خطة الله. يجب أن يكون بين أتباع المسيح اتحاد بين عناصر مختلفة، يتكيف كل منها مع الآخر، ويقوم كل منها بعمله الخاص من أجل الله. ولكل فرد مكانه في استكمال المخطط الكبير الذي يحمل بصمة صورة المسيح. فواحد قادر على القيام بعمل معين، وآخر له عمل مختلف لديه الاستعداد له، وآخر فرع مختلف؛ ولكن يجب أن يكون كل منهما مكملًا للآخرين. يا

روح الله، الذي يعمل في العناصر المختلفة ومن خلالها، سينتج انسجام العمل. يجب أن يكون هناك روح حاكمة واحدة فقط -روح ذاك الذي لا نهاية له في الحكمة، والذي فيه تجتمع كل العناصر المتنوعة في وحدة جميلة لا تضاهى. دعوتنا السامية (تأملات صباحية، (1962ص. 167.

القلب المكشوف في الشخصية -كل ما في قلوبنا سوف يظهر في الشخصية، وسيكون له تأثير على كل من ترتبط بهم. إن كلماتنا وأفعالنا هي رائحة حياة لحياة، أو رائحة موت لموت. وفي الدينونة، سنواجه وجهًا لوجه أولئك الذين كان من الممكن أن نساعدهم على اتباع طرق مستقيمة وآمنة، من خلال كلمات مختارة، ومن خلال النصائح، لو كانت لدينا شركة يومية مع الله واهتمام حيوي ودائم بخلاص العالم. أرواحهم . . دعوتنا السامية (تأملات صباحية، (1962ص. 239.

نصيحة للرجل اللامبالي -عليك تنمية طاقة الشخصية، فمثال الرجل النشط بعيد المدى وبشجع على التقليد. سيقال إن لديه قوة كهربائية على العقول الأخرى. الرجال المتحمسون قليلون في عالمنا. سوف تواجه العوائق والحوادث كل عامل في سبيل الله. ولكن يجب أن يكون لدى الرجال المبادرة. العامل النشط المتحمس لن يسمح بأن يعيق طريقه. سوف يدفع الحدود.

أنت تفتقر إلى الطاقة الثابتة والموحدة والعنيدة. يجب عليك تأديب نفسك. إجراء تغيير كامل. اتخذ إجراءات صارمة وتغلب على كل المشاعر الطفولية. لقد كنت تشعر بالأسف الشديد على نفسك. عليك أن تتخذ قراراً حازماً بأن الحياة لا تمر وأنت تشغل نفسك بالتفاهات. يجب أن تقرر إنجاز شيء ما ومن ثم البدء في العمل. لديك قرارات جيدة. تريد دائماً أن تفعل شيئاً ما، لكنك لا تخطط للقيام به. يتم تقليل الكثير من أفعالك إلى الكلمات وليس إلى الفعل. ستتمتع بصحة أفضل بكثير إذا بذلت طاقة أكثر نشاطاً وأنجزت شيئاً ما على الرغم من العقبات. الرسالة رقم 1886، 33.

### قبعة. 28 محبة الله تفوق الوصف

إن محبة المسيح هي سلسلة ذهبية توحد الله اللامتناهي والبشر المحدودين الذين يؤمنون بيسوع المسيح. إن محبة الرب لأولاده تفوق الفهم. ولا يمكن لأي علم أن يحددها أو يشرحها. ولا يمكن لأي حكمة بشرية أن تفهم ذلك. كلما شعرنا بتأثير هذا الحب، كلما أصبحنا أكثر وداعة وتواضعاً. الرسالة رقم 1896، 43.

يشكل الدين الكائن بأكمله -يقع مقر الدين الحقيقي في القلب، وحيث أنه مبدأ دائم هناك، فهو يعمل خارجياً، ويشكل السلوك الخارجي، حتى يصبح الكائن كله مطابقاً لصورة المسيح؛ حتى الأفكار أُسرت إلى فكر المسيح. فإذا لم يكن المبدأ الثابت في القلب، يصوغ العقل على شبه عقل الشيطان المخادع، العامل بإرادته لهلاك النفس. فالأجواء التي تحيط بهؤلاء الأشخاص ضارة بكل من حولهم، سواء كانوا مؤمنين أو غير مؤمنين. الرسالة 1891، 8.

الإلمام بالطبيعة يجلب الصحة -الأشياء الطبيعية هي بركات من الله، بشرط أن تمنح الصحة للجسد والعقل والروح. تُعطى للأصحاء لتحافظ على صحتهم، وللمرضى لتحافظ على صحتهم. ترتبط بمعالجة المياه، فهي أكثر فعالية في استعادة الصحة من جميع الأدوية الدوائية في العالم. نصيحة حول الصحة، ص. 169.

الطاعة تنتج الراحة -سيكون هناك سلام، سلام دائم يتدفق إلى الشخص، لأن الراحة موجودة في الخضوع الكامل ليسوع المسيح. إن طاعة إرادة الله تجد الراحة.

إن التلميذ الذي يسير على خطى الفادي الوديع والمتواضع، يجد راحة لا يستطيع العالم أن يمنحها، ولا يستطيع أن يأخذ منها. "تحفظه سالمًا من ثبت عليك" (إش 26: 3).

دعوتنا السامية (تأملات صباحية، (1962ص. 98.

الوداعة تميل إلى إعطاء السلام -التواضع ووداعة الروح، التي ميزت دائماً ابن الله الإلهي، الذي كان يمتلكه أتباعه المخلصون، تجلب الرضا والسلام والسعادة التي ترفعهم فوق عبودية الحياة الاصطناعية. دعوتنا السامية (تأملات صباحية، (1962ص. 96.

الغفران يعني راحة النفس - ما هي "الراحة" الموعودة؟ إنه الوعي بأن الله حق، وأنه لا يخيب أبداً أولئك الذين يأتون إليه. غفرانه كامل ومجاني، وقبوله يعني راحة النفس، راحة في محبته. دعوتنا السامية (تأملات صباحية، (1962ص. 95.

الراحة هي نتيجة تسليم الذات، والراحة تأتي عندما يتخلى المرء عن كل تبرير للذات، وكل تفكير من خلفية أنانية. التسليم الكامل، وقبول مشيئته، هو سر الراحة الكاملة في محبته. افعل بالضبط ما قال لك أن تفعله، وتأكد من أن الله سيفعل كل ما قال إنه سيفعله. هل أتيت إليه، متخلياً عن كل اهتماماتك التافهة، وكل عدم إيمانك، وكل برك الذات؟ تعال كما أنت، ضعيف، عاجز، ومستعد للموت. دعوتنا السامية (تأملات صباحية، (1962ص. 95.

المصالح الحيوية في حمايتك -تذكر أن الإغراء ليس خطيئة. تذكر أنه مهما كانت الظروف الصعبة التي يوضع فيها الإنسان، فلا شيء يمكن أن يضعف روحه حقاً طالما أنه لا يستسلم للإغراءات ويحافظ على استقامته. المصالح الأكثر أهمية بالنسبة لك على المستوى الفردي هي في عهدتك الخاصة.

لا يمكن لأحد أن يؤذيك دون موافقتك. لن تتمكن كل الفياق الشيطانية من إيدائك إلا إذا فتحت روحك لفنون الشيطان وسهامه. لا يمكن أن يحدث خرابك أبداً حتى توافق إرادتك، إذا لم يكن هناك فساد في عقلك، فإن كل التلوث البيئي لا يمكن أن يلوثك أو يفسدك. دعوتنا السامية (تأملات صباحية، (1962ص. 92.

السيطرة على المشاعر -نحن نفرح بالأمل وليس بالمشاعر. وعلى رجاء مجد الله نعلم أن الضيق يُنشئ صبراً، ويختبر الرجاء. ماذا يعني هذا؟ إذا لم نشعر تماماً بما نريده، فهل يجب أن نفقد الصبر ونتحدث بكلمات تظهر أننا نمتلك صفات الشيطان؟ لا يمكننا أن نجازف بالتلفظ بكلمة قاسية أو غير محبة، لأننا أمام أعين الكائنات السماوية ونخوض معركة مع الكون السماوي بأكمله الذي ينظر إلينا؛ وكم نحزن قلب الله عندما نكره بأي شكل من الأشكال! وعلامات الصلب على يدي المسيح تدل على أنه نقشنا على كف يديه. مخطوطة. 1894، 16.

الرسوم المتحركة تعيد الجسد والروح -تتحدث عن معاناة المخلص الرحيم. إنه ينظر بعين الرحمة إلى أولئك الذين يعتبرون حالتهم ميؤوس منها. فبينما تكون النفس مملوءة بالخوف والرعب، لا يستطيع العقل أن يرى حنان المسيح. يجب أن تكون مستشفياتنا أداة لتحقيق السلام والراحة للعقول المضطربة.

إذا تمكنت من إلهام المحبطين بإيمان مفعم بالأمل والخلاص، فإن الرضا والشخصية المبهجة ستحل محل الإحباط والقلق. يمكن بعد ذلك إجراء تغييرات رائعة في حالتك البدنية. سوف يستعيد المسيح كلاً من الجسد والروح، وإذ يدركان عطفه ومحبه، فسوف يستقران فيه. إنه كوكب الصباح الساطع، الذي يسطع وسط الظلام الأخلاقي لهذا العالم الخاطئ الفاسد. إنه نور العالم، وكل الذين يسلمون قلوبهم له يجدون السلام والراحة والفرح. الطب والخلاص، صفحات. 109-110.

المسيحي ليس سلبياً، بل نشيطاً -فالمسيحي السليم الذي يتطور، لن يكون متلقياً سلبياً بين رفاقه. تحتاج إلى العطاء وكذلك التلقي. نعمنا تزداد بالتمرين. ستزودنا الشركة المسيحية بالهواء النقي لتنفسه، وعندما نستنشقه، نحتاج إلى أن نكون نشطين. العمل المسيحي الذي قمنا به، والتعاطف والتشجيع والتعليمات التي قدمناها لأولئك الذين يحتاجون إليها،

إن ضبط النفس والمحبة والصبر والتسامح الضروري الذي يمارس في العمل المسيحي، سيخلق فينا الإيمان والطاعة والرجاء والمحبة لله.

ومن الضروري للعضلات والقوة الروحية أن تمارسها النفس. ومن الضروري القيام بالعمل من خلال ممارسة النشاط الروحي واستغلال الفرص لفعل الخير. كلما كان الشخص أكثر أمانة في أداء الواجبات المسيحية، كلما زاد نشاطه. دعوتنا السامية (تأملات صباحية، (1962ص. 258.

يجب تسخير القوة الاجتماعية -فمن خلال العلاقات الاجتماعية يتواصل الدين المسيحي مع العالم، يجب على كل رجل أو امرأة حصل على الاستشارة الإلهية أن يسلط الضوء على الطريق المظلم لأولئك الذين لا يعرفون الطريق الأفضل. فالتأثير الاجتماعي الذي يقدمه روح المسيح يجب أن يتطور في قيادة النفوس إلى المخلص. لا ينبغي أن يكون المسيح مخفيًا في القلب ككنز مشتهى ومقدس وحلو، يتمتع به مالكه حصريًا. يجب أن يكون المسيح في داخلنا ينبوع ماء يتدفق إلى الحياة الأبدية، وينعش كل من يتعامل معنا. علم العيش الصالح، ص. 496.

إمكانات المسيحية -هناك، في المهن العامة للحياة، العديد من الرجال الذين يتبعون روتين الخدمات اليومية، غير مدركين لامتلاك قدرات، إذا مورست، من شأنها أن ترفعهم إلى ذروة الرجال الأكثر شرفًا في العالم. لمسة اليد الماهرة مطلوبة لإيقاظ هذه القدرات النائمة. هؤلاء هم الرجال الذين دعهام يسوع كمتعاونين، وأعطاهم ميزة التعايش معه. لم يكن لعظماء العالم معلم مثل هذا أبدًا. عندما ترك التلاميذ الإعداد الذي قدمه المخلص، لم يعودوا جاهلين وغير متعلمين. لقد أصبحوا مثله في الروح والشخصية، وعرف الناس أنهم كانوا مع يسوع. رغبة الدهور، ص. 250.

الحاجة إلى الأهداف والغايات -أن يكون لديك هدف في الحياة أثناء حياتك. اجمع ضوء الشمس من حولك بدلاً من السحب. إسعى لأن تكون زهرة خضبةً جميلةً في حديقة الله، تنشر العطر من حولك، افعل هذا، ولن تموت في لحظة واحدة عاجلاً؛ لكنك بالتأكيد سوف تقصر أيامك بسبب التذمر التعميس، مما يجعل آلامك واضطراباتك موضوعًا للمحادثة. المصلح الصحي، يونيو 1871.

العيش من أجل هدف -أولئك الذين يعيشون من أجل هدف يسعى للاستفادة ويكونون بركة لإخوانهم من البشر وتكريم وتمجيد مخلصهم هم الأشخاص السعداء حقًا على الأرض، في حين أن الرجل المضطرب والساخط الذي يسعى إلى هذا ويختبر ذلك، يأمل في العثور على السعادة، ويشكو دائماً من خيبات الأمل. إنه يفتقر دائماً، ولا يشبع أبداً، لأنه يعيش لنفسه فقط. اجعل هدفك هو فعل الخير، وأن تلعب دورك في الحياة بأمانة. دعوتنا السامية (تأملات صباحية، (1962ص. 240.

ضع كل عصب في حالة توتر -نحن بحاجة إلى وضع كل عصب وعضلة روحية في حالة توتر. الله لا يريدك أن تظل عديم الخبرة. يريدك أن تصل إلى أعلى درجات السلم، ومن هناك تعبر إلى سماء ربنا ومخلصنا يسوع المسيح. دعوتنا السامية (تأملات صباحية، (1962ص. 806-789 MCP 2، 215. أين يبدأ الافتباس المباشر؟

قبعة. 29 ثق في قدرة الله

نص النشرة

الرب يدعونا إلى النهضة والإصلاح. لقد قدم التوجيه وسيوفر الوسائل اللازمة ليصبح هذا حقيقة في حياتك. في هذه اللحظة تأتي الأسئلة، كيف نتغير؟ من أين أبدأ؟

"يجب إجراء التغييرات بعناية كبيرة... بحذر وحكمة." نصيحة بشأن النظام الغذائي، ص. 330.

أولاً، يجب أن يكون لدينا إيمان بالله وتوكل عليه، ثم يمكننا أن نبدأ بالمبادئ العظيمة مثل: تناول الطعام بشكل معتدل، في الأوقات المناسبة، ممارسة الأنشطة البدنية، الحصول على قسط كافٍ من النوم.

والتخلص من المخدرات. بالإضافة إلى تصحيح الأخطاء الرئيسية مثل: الإرهاق وعدم كفاية التغذية.

صلي إلى الله أن يمنحك ثمر الروح، وهو ضبط النفس. سيساعدك الله على تناول الطعام في أوقات منتظمة وبكميات مناسبة للحفاظ على جسمك حتى تتمكن من العمل ضمن الحدود الصحية.

من المهم أن نتذكر ما فعله دانيال، الذي أكل لمدة عشرة أيام فقط البقوليات وشرب الماء (دانيال 12: 1-15 و2). ونتيجة لذلك، أنعم عليه الله بالصحة وحسن المظهر والحكمة والذكاء، وتفوق بعشر مرات على منافسيه في بلاط بابل.

"يجب أن تكون لدينا ثقة أقل بما يمكننا أن نفعله لأنفسنا، وثقة أكبر فيما يمكن أن يفعله الرب لنا ولنا. أنت لا تهتم بعملك الخاص، بل بعمل الله. قدم إرادتك وتصاميمك إليه. لا تقموا بأي تحفظ، أو بتسوية واحدة مع أنفسكم. تعلم ما هو معنى أن تكون حراً في المسيح. عندما تطلب من الرب أن يساعدك، أكرم المخلص بالإيمان بأنك سوف تنال بركاته. كل القوة والحكمة تحت تصرفنا. سر باستمرار في نور الله، وتأمل في شخصيته وسوف ترى جماله وصلحه ومحبتة. علم العيش الصالح، ص. 232.

## الإيرادات

### مشوي -عجينة الخلاط

ضعي في الخلاط:

1كوب زيت

2بيضة

ملح للتذوق

1بصلة متوسطة مقطعة

1كوب من الحليب (يمكن أن يكون حليب الصويا أو حليب الجوز، الخ)

طريق العمل:

اخفقي جيداً ثم أضيفي أخيراً دقيق القمح (حوالي 2كوب).  
للتبيلة يضاف: 3ملعق كبيرة مملوءة شوفان/ أو قمح كامل/ أو ذرة خضراء/ أو جزر نيئ (2حبات متوسطة مقشرة ومقطعة).

أضف ملعقة واحدة من الخميرة الكيمائية.

ضعي نصف كمية العجينة في طبق:

الحشوة وأخيراً بقية العجينة في الأعلى.

تُخبز في فرن ساخن مُسخن مسبقاً، حتى تصبح ذهبية اللون.

ملحوظة: يمكن أن يكون لهذه العجينة أشكال عديدة حسب نوع الدقيق والحشوة المستخدمة.

الحشوات:

النقاط (بروتين الصويا المحكم) المرطب والمقلي مع البصل والثوم والطماطم والزيتون والفلفل الأخضر والبقدونس، إلخ.

يُقلى الفطر (الطازج أو المحفوظ) بالثوم ثم تُضاف الطماطم المفرومة وأخيراً الفطر المقطع.

بازلاء طازجة أو محفوظة مقلية مع الكثير من التوابل.

الذرة الخضراء الطازجة أو المعلبة المطهوهة ببطء.

سبانخ مقلية، متبلّة ومصفاة.

جزرة مطهية ومبشورة بشكل خشن ومتبلّة جيداً.

القلي النباتي.

يُقطع البصل إلى شرائح ويُسلق بالماء المغلي ثم يُتبّل بالأوريجانو.

و الملح و زيت الزيتون و غيرها.

### تحميص النخيل

ضعي في الخلاط:

1كوب من زيت الذرة أو عباد الشمس، 1ملعقة حلوى من الملح أو حسب الرغبة، 2بيضة، 1كوب من حليب الصويا أو الماء، 1/2كوب من القمح الكامل (3ملاعق كبيرة)

طريق العمل:

نخفق لمدة 3دقائق تقريباً ونضيف: حوالي 1ونصف كوب دقيق القمح الأبيض 1  
ملعقة كبيرة خميرة كيميائية 1بصلة متوسطة الحجم مقشرة نيئة.

ضعي نصفها في طبق بايركس مدهون، ثم الحشوة وباقي العجينة.  
ضعيها في الفرن لتخبز (حوالي 40دقيقة)

حشوة:

يُقلى البصل (متوسط) وفص من الثوم. 1علبة ذرة أو 2أذنين؛ 2طماطم ناضجة، 1كوب من قلوب النخيل المفرومة، 10حبات زيتون مقطعة وتضاف إلى الحشوة المطهوهة ببطء.  
يمكنك تكثيفه باستخدام نشأ الذرة (ملعقة كبيرة من نشأ الذرة لكل نصف كوب من حليب الصويا أو الماء) أو البطاطس المسلوقة والمهروسة.

### كرات اللحم المقليّة

250جرام برغل (منقوع في الماء الساخن لمدة 15دقيقة) 150جرام من PTS(بروتين الصويا) المرطب جيداً بالماء الساخن  
2ملاعق كبيرة من بذور الكتان. 1/2كوب زيت ذرة أو دوار الشمس.

ملح؛ بهارات؛ نعناع؛ ورقة الغار المطحونة نحن جوزة الطيب؛ إلخ.

طريق العمل:

امزج كل شيء جيداً. ترتب على صينية، وتضغط وتنعصر جيداً، وتقطع إلى مربعات صغيرة بالشكل نفسه؛ يُرش بزيت الزيتون ويُخبز. لمدة أربعين دقيقة تقريباً. (أ) يمكنك استبدال المواد السمية الثابتة بالحمص المطبوخ والمعصور أو المهروس. (ب) يمكنك استبدال PTSبالبطاطس المسلوقة والمهروسة أيضاً.

### قشرة الفطيرة I

1/2كوب من القمح الكامل القمح الأبيض 1كوب من زيت عباد الشمس أو الذرة 1ملعقة حلوى من الملح 1/2كوب من الماء الدافئ.

طريق العمل:

ضعي الزيت، الماء الدافئ، الملح، القمح الكامل في وعاء وأضيفي القمح الأبيض حتى يصل إلى القوام المناسب لتحضير صينية.

## قشرة للفطيرة II

- 1كوب نشا الذرة
- 1كوب قمح كامل
- 1كوب قمح أبيض
- 1كوب زيت
- 1/2كوب من حليب الصويا أو الجوز.
- 1ملعقة حلوى من الملح.

طريق العمل:

نفس ما ورد أعلاه.

## الخبز والحبوب الكاملة

- 2كوب (200مل) من الماء الدافئ
- 1/2كوب زيت
- 2ملعقة كبيرة خميرة عضوية
- 2ملعقة كبيرة سكر بني
- 1ملعقة مستوية من ملح البحر
- 1/2كيلو دقيق كامل الدسم

طريق العمل:

امزجي جميع المكونات في وعاء واتركيها حتى تخمر على شكل اسفنجة. يُضاف الدقيق الأبيض ويُعجن جيداً، ويُقسم إلى قسمين، ويُشكل على شكل أرغفة، ثم يُوضع في القوالب؛ نتركها ترتفع حتى يتضاعف حجمها، ثم ندخلها إلى الفرن المسخن مسبقاً لمدة 30دقيقة تقريباً، ساخن جداً ثم 30دقيقة أخرى على نار خفيفة.

يمكنك إضافة: السمسم أو بذور دوار الشمس أو الفول السوداني المطحون وبذور الكتان إلى العجينة أثناء عجنها. نصف كوب من إحداهما.

قم بفك قالبك قبل أن يبرد واتركه يبرد على قطعة قماش نظيفة.

[مراجع...](#)

[غطاء خلفي...](#)

[لورانس وإميليا](#)

أرسل لك العمل الصحي المنقح. هناك بعض الملاحظات في جميع أنحاء العمل، وخاصة فيما يتعلق بالاقتباسات المباشرة. يجب على المؤلف أن يضع علامات الاقتباس أو يزيلها حسب ما يراه مناسباً، حيث أن هناك فقرات لا يوجد فيها سوى

في بداية أو نهاية الاقتباسات.  
وأي تعديلات ضرورية أنا تحت تصرفكم.

عناق.

جوسمار بويكو