

GIỚI THIỆU

Cuộc sống là một món quà từ Thiên Chúa. Thân xác của chúng ta được ban cho để chúng ta sử dụng vào việc phục vụ Chúa, và Ngài mong muốn chúng ta chăm sóc và yêu mến nó. Chúng ta được phú cho khả năng thể chất và tinh thần. Những thôi thúc và niềm đam mê của chúng ta có cơ sở trong cơ thể và do đó, bạn không được làm bất cứ điều gì để làm hoen ố sự sở hữu được giao phó này. Cơ thể của chúng ta phải được giữ trong điều kiện thể chất tốt nhất có thể và chịu những ảnh hưởng tinh thần lớn nhất để chúng ta có thể sử dụng tốt nhất tài năng của mình (I Cô-rinh-tô 6:13)". CS, 41. **BÁO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU? - CẦN ĐẶT Ý NGHĨA "CS" KHI BẮT ĐẦU CÔNG VIỆC CŨNG NHƯ "CBV", XEM LƯU Ý DƯỚI ĐÂY**

Bổn phận đầu tiên của chúng ta đối với Thiên Chúa và đồng loại là phát triển bản thân. Mọi khả năng mà Đấng Tạo Hóa đã ban tặng cho chúng ta đều phải được trau dồi ở mức độ hoàn hảo cao nhất để chúng ta có thể hoàn thành được nhiều điều tốt đẹp nhất có thể cho mình. Vì vậy, thời gian dành cho việc thiết lập và giữ gìn sức khỏe là thời gian được sử dụng đúng đắn. Chúng ta không thể cho phép mình giảm bớt hoặc vô hiệu hóa bất kỳ chức năng nào của cơ thể hoặc tâm trí. Chắc chắn khi làm điều này, chúng ta phải gánh chịu hậu quả.

Mỗi người đàn ông đều có cơ hội, ở một mức độ nào đó, để trở thành bất cứ điều gì anh ta lựa chọn. Những phước lành của cuộc sống này cũng như của trạng thái bất tử đều nằm trong tầm tay của bạn. Nó có thể xây dựng một nhân cách có giá trị lâu dài, tiếp thêm năng lượng mới ở mỗi bước đi. Anh ta có thể tăng trưởng hàng ngày về kiến thức và trí tuệ, nhận thức được những thú vui mới khi anh ta tiến bộ, thêm đức hạnh vào đức hạnh, ân sủng thêm ân sủng. Khả năng của bạn sẽ phát triển bằng cách sử dụng; trí tuệ càng lớn thì khả năng tiếp thu của anh ta càng lớn. Trí thông minh, kiến thức và đức hạnh của bạn nhờ đó sẽ phát triển mạnh mẽ hơn và cân đối hoàn hảo hơn.

Mặt khác, anh ta có thể để cho các khả năng của mình trở nên tê liệt do không được sử dụng hoặc bị sa đọa do những thói quen xấu, thiếu tự chủ, hoặc thiếu sức sống đạo đức và tôn giáo. Con đường của bạn lúc đó sẽ dẫn xuống dưới; anh ta bắt tuân luật pháp của Chúa và luật pháp về sức khỏe. Sự thèm ăn thống trị anh ta; kéo anh ta ra khỏi con dốc. Bạn dễ dàng để cho các thế lực tà ác, vốn luôn hoạt động, kéo bạn lùi lại, hơn là chiến đấu chống lại chúng và tiến về phía trước. Tiêu tán, bệnh tật và cái chết theo sau. Đây là câu chuyện về nhiều cuộc đời lẽ ra có thể hữu ích cho sự nghiệp của Chúa và nhân loại.

Việc tìm kiếm sức khỏe lý tưởng phải diễn ra hàng ngày, cũng như việc tìm kiếm Chúa mỗi ngày.

Sự thánh thiện và lối sống lành mạnh phải đi đôi với nhau. "Cơ thể là tác nhân duy nhất qua đó trí tuệ và tâm hồn phát triển để xây dựng tính cách. Do đó, kẻ thù hướng những cám dỗ của mình vào việc làm suy yếu và suy thoái các khả năng thể chất. Thành công của bạn tại thời điểm này quan trọng trong việc cung cấp

toàn thân hướng về cái ác. Những khuynh hướng trong bản chất vật chất của chúng ta, trừ khi chúng nằm dưới sự kiểm soát của một quyền lực cao hơn, chắc chắn sẽ dẫn đến sự hủy hoại và chết chóc." Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 130.

Nếu chúng ta đọc Lời Chúa vào đầu ngày, điều này sẽ mang lại sức khỏe cho chúng ta suốt thời gian còn lại trong ngày.

Càng gần Chúa Kitô, chúng ta càng quan tâm đến việc chăm sóc thân thể và sử dụng những phương thuốc đích thực mà Tạo Hóa chỉ định.

MŨ LƯỚI TRAI. 1 BẮT ĐẦU NGÀY TRONG SỰ HIỆN DIỆN CỦA THIÊN CHÚA

Hiệp thông với Chúa phải là hành động đầu tiên trong ngày. Hãy đến trước mặt Chúa và thưa với Ngài: "Tôi giơ tay hướng về Ngài; tâm hồn con khao khát Chúa như mảnh đất khát khao. Xin cho tôi nghe vào buổi sáng ân sủng của Ngài, vì tôi tin cậy nơi Ngài; chỉ cho con con đường con phải bước đi, vì Ngài nâng đỡ tâm hồn con. Lạy Chúa, xin giải thoát con khỏi kẻ thù; vì trong Ngài tôi trú ẩn. Xin dạy tôi làm theo ý muốn Chúa, vì Chúa là Đức Chúa Trời tôi; nguyện thần linh tốt lành của Chúa dẫn tôi trên nơi bằng phẳng" (Thi Thiên 143:6,8-10).

Sau khi hiệp thông với Chúa, bạn sẽ được thêm sức mạnh và bắt đầu làm việc hoặc hoạt động khác trước sự hiện diện của Chúa. Tình yêu của Ngài sẽ lây nhiễm cho bạn, "tình yêu được Chúa Kitô lan tỏa khắp con người là một

sức sống mãnh liệt. Mọi cơ quan quan trọng - bộ não, trái tim, dây thần kinh - những tình yêu này chạm vào, truyền lại sự chữa lành. Thông qua nó, năng lượng cao nhất của chúng sinh được đánh thức để hoạt động. Giải phóng tâm hồn khỏi cảm giác tội lỗi và đau đớn, lo lắng và chăm sóc tiêu hao sinh lực. Hãy đến với nó sự thanh thản và điềm tĩnh. Nó gieo vào tâm hồn một niềm vui mà không gì trần thế có thể phá hủy được - một niềm vui truyền đạt sức khỏe và sự sống." Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 115.

MỮ LƯỚI TRAI. 2 SỰ CẮM DỖ QUA THỨC ĂN

Một trong những cám dỗ mạnh mẽ nhất mà con người phải đối mặt là liên quan đến sự thèm ăn. Ban đầu Đức Chúa Trời dựng nên con người ngay thẳng. Anh ta được tạo ra với sự cân bằng tinh thần hoàn hảo, kích thước và sức mạnh của tất cả các cơ quan được phát triển đầy đủ và hài hòa. Nhưng qua sự dụ dỗ của kẻ thù xảo quyệt, sự cấm đoán của Chúa đã bị coi thường và các quy luật tự nhiên đã thực hiện đầy đủ hình phạt của chúng.

Adam và Eva được phép ăn tất cả mọi thứ trừ một trong những cây trong ngôi nhà vườn địa đàng của họ. Chúa phán với cặp thánh: Ngày nào các người ăn trái cây biết điều thiện và điều ác, chắc chắn các người sẽ chết. Ê-va đã bị con rắn lừa dối và khiến bà tin rằng Đức Chúa Trời sẽ không làm như lời Ngài nói. Cô ăn và nghĩ rằng mình cảm nhận được một cuộc sống mới và thặng hoa hơn nên cô đã mang trái cây đó cho chồng mình.

Con rắn đã nói rằng cô ấy sẽ không chết, và cô ấy không cảm thấy tác động tiêu cực nào khi ăn trái cây đó, không có gì có thể được hiểu là biểu thị cái chết, mà trái lại, một cảm giác dễ chịu mà cô ấy tưởng tượng giống như cảm giác mà các thiên thần đã trải qua. . họ đã trải nghiệm. Kinh nghiệm của ông đã chống lại mệnh lệnh tích cực của Đức Giê-hô-va; tuy nhiên, Adam đã đồng ý để cô ấy quyến rũ.

Bằng cách này, ngay cả trong thế giới tôn giáo, chúng ta cũng thường quan sát điều này. Các giáo lý rõ ràng của Đức Chúa Trời đã bị vi phạm; và "vì việc làm ác không được thi hành nhanh chóng, nên lòng con người chuyên làm điều ác" (Truyện đạo 8:11). Trước những giới răn tích cực nhất của Chúa, đàn ông và đàn bà làm theo khuynh hướng riêng của mình, rồi dám cầu nguyện về vấn đề này, để khiến Đức Chúa Trời thừa nhận rằng họ đang đi ngược lại ý muốn Ngài đã bày tỏ. Sa-tan đến bên những người như vậy, giống như hấn đã làm với Ê-va trong vườn Ê-đen và gây ấn tượng với họ. Họ say mê trau dồi tinh thần và coi đó là một trải nghiệm tuyệt vời mà Chúa đã ban cho họ. Nhưng kinh nghiệm thực sự phải hài hòa với các quy luật tự nhiên và thiêng liêng; trải nghiệm sai lầm chống lại các quy luật của sự sống và giới luật của Đức Giê-hô-va.

Sự thèm ăn và những kẻ ăn bám - Kể từ khi loài người lần đầu tiên đầu hàng sự thèm ăn, loài người ngày càng tăng cường khả năng chịu đựng đối với chính mình, đến nỗi sức khỏe đã bị hy sinh trên bàn thờ của sự thèm ăn. Cư dân của thế giới thời tiền hồng thủy rất khắt khe trong việc ăn uống. Họ ăn thịt, mặc dù Chúa chưa cho phép con người ăn thức ăn động vật. Họ ăn uống cho đến khi sự thèm ăn sa đọa của họ không còn giới hạn, và họ trở nên bại hoại đến mức Đức Chúa Trời không thể chịu đựng được họ nữa. Chén tội ác của họ đã đầy, và Ngài đã tẩy sạch trái đất khỏi sự ô uế đạo đức bằng một trận lụt.

Sự không kiểm chế sau trận lụt - Khi loài người sinh sôi nảy nở trên trái đất sau trận lụt, họ lại quên mất Chúa và làm hư hỏng đường lối của mình trước Ngài. Toàn bộ các thành phố đã bị xóa sổ khỏi mặt đất vì những tội ác hèn hạ và sự gian ác ghê tởm khiến chúng trở thành vết nhơ trên cánh đồng công trình đẹp đẽ mà Đức Chúa Trời đã tạo ra. Việc thỏa mãn ham muốn trái tự nhiên đã dẫn đến tội lỗi dẫn đến sự hủy diệt thành Sô-đôm và Gô-mô-rơ. Đức Chúa Trời cho rằng sự sụp đổ của Ba-by-lôn là do sự háu ăn và say sưa của họ. Sự ham mê ham muốn và đam mê là nền tảng của mọi tội lỗi của anh ta.

Kinh nghiệm của Ê-sau - Ê-sau có một sự khao khát đặc biệt, mạnh mẽ đối với một loại thức ăn cụ thể, và đã quá quen với việc thỏa mãn bản thân đến nỗi ông cảm thấy không cần phải tránh món ăn hấp dẫn và thèm muốn đó. Anh nghĩ về điều đó, không hề nỗ lực đặc biệt để kiểm chế cơn thèm ăn, cho đến khi sức mạnh của cơn thèm ăn vượt qua mọi cân nhắc khác và kiểm soát nó.

o, tưởng tượng rằng mình sẽ phải chịu tổn thất lớn, thậm chí là tử vong nếu không có được món ăn đặc biệt này. Càng nghĩ về điều đó, ham muốn của anh càng mãnh liệt, cho đến khi quyền thừa kế, vốn là một điều thiêng liêng, mất đi giá trị và sự thiêng liêng đối với anh. Anh ta khoe khoang rằng anh ta có thể định đoạt quyền khai sinh của mình và giành lại nó theo ý muốn; nhưng khi anh cố gắng khôi phục nó, dù phải hy sinh rất nhiều, anh cũng không thể làm được. Rồi anh cay đắng hối hận vì sự thiếu thận trọng, ngu ngốc, điên rồ của mình, nhưng tất cả đều vô ích. Ông đã khinh thường phước lành, và Chúa đã rút nó khỏi ông mãi mãi.

Y-sơ-ra-ên khao khát những chiếc bình của Ai Cập - Khi Đức Chúa Trời của Y-sơ-ra-ên đưa dân Ngài ra khỏi Ai Cập, Ngài không cho họ ăn thịt ở mức độ lớn, nhưng lại ban cho họ bánh từ Trời và nước từ đá cứng. Họ không hài lòng với điều này. Họ ghê tởm thức ăn được đưa cho họ và muốn quay trở lại Ai Cập, nơi họ có thể ngồi bên nồi thịt. Họ thà chịu đựng cảnh nô lệ, thậm chí là cái chết, hơn là bị thiếu thịt. Đức Chúa Trời thỏa mãn ước muốn của họ bằng cách ban cho họ thịt và cho họ ăn cho đến khi thói háu ăn của họ gây ra một trận dịch, hậu quả là nhiều người đã chết.

Có thể kể hết ví dụ này đến ví dụ khác để cho thấy tác dụng của việc thỏa mãn cơn thèm ăn.

Đối với tổ tiên của chúng ta, việc vi phạm mệnh lệnh của Chúa chỉ là một việc nhỏ - ăn trái của một cây trông rất đẹp và rất ngon - nhưng nó đã phá vỡ lòng trung thành của họ với Chúa và mở ra các cửa xả lũ của tội lỗi và bất hạnh đã tràn ngập thế giới.

Sự thiếu chừng mực và tội ác - Tội ác và bệnh tật đã gia tăng theo từng thế hệ kế tiếp. Sự phóng túng trong ăn uống và buông thả trong những đam mê hèn hạ đã làm tê liệt những khả năng cao quý hơn của con người. Lý trí, thay vì thống trị, lại trở thành nô lệ cho sự thèm ăn, đến mức đáng báo động. Niềm khao khát ngày càng tăng đối với những món ăn thật bổ dưỡng đã được nướng chiêu, cho đến khi việc nhét vào bụng mọi món ngon có thể trở thành mốt.

Đặc biệt là trong những bữa tiệc vui vẻ, sự thèm ăn được thỏa mãn mà không cần kiểm chế.

Bữa trưa phong phú và bữa tối muộn được phục vụ, bao gồm các món ăn được tẩm ướp đậm đà, với nước sốt cay, bánh ngọt, bánh nướng, kem, trà, cà phê, v.v. Chẳng trách, dưới chế độ như vậy, người dân sắc mặt tái nhợt, phải chịu đựng sự hành hạ không thể tả xiết với chứng khó tiêu.

Thiên nhiên sẽ phản đối mọi hành vi vi phạm quy luật của cuộc sống. Cô ấy chịu đựng sự lạm dụng miễn là có thể; nhưng cuối cùng quả báo đến và giáng xuống cả thể chất và tinh thần.

Nó cũng không kết thúc với người vi phạm; hậu quả của lòng khoan dung của ông được nhìn thấy ở con cháu của ông, và cái ác được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác.

MŨ LƯỜI TRAI. 3 GIA ĐÌNH VÀ SỨC KHỎE

Người trẻ cần tự chủ - Tuổi trẻ ngày nay là dấu hiệu chắc chắn về tương lai của xã hội; và nhìn thấy tuổi trẻ này, chúng ta có thể mong đợi điều gì ở tương lai? Hầu hết họ đều là những người thích vui vẻ và không thích làm việc. Họ thiếu can đảm đạo đức để từ chối chính mình và đáp ứng những yêu cầu của bổn phận. Họ có ít khả năng tự chủ và trở nên kích động và tức giận khi có cơ hội nhỏ nhất. Nhiều người ở mọi lứa tuổi hoặc mọi giai đoạn của cuộc đời đều không có nguyên tắc hay lương tâm; và với những thói quen lười biếng và phóng đãng của mình, họ lao vào những tệ nạn và xã hội thối nát, cho đến khi thế giới của chúng ta trở thành một Sodom thứ hai. Nếu sự thèm muốn và đam mê nằm dưới sự kiểm soát của lý trí và tôn giáo thì xã hội sẽ thể hiện một khía cạnh hoàn toàn khác. Đức Chúa Trời chưa bao giờ thiết kế để tình trạng đáng tiếc hiện tại tồn tại; nó tồn tại là kết quả của sự vi phạm tàn bạo các quy luật tự nhiên.

Ở một mức độ lớn hơn, tính cách được hình thành trong những năm đầu đời. Những thói quen được hình thành sau đó có ảnh hưởng nhiều hơn bất kỳ năng khiếu tự nhiên nào trong việc khiến con người trở nên khồng lồ hay lùn về trí tuệ; vì những tài năng tốt nhất có thể bị biến dạng hoặc suy yếu do những thói quen sai lầm. Một người càng sớm mắc phải những thói quen có hại thì họ càng trói chặt nạn nhân của mình và càng chắc chắn rằng họ sẽ hạ thấp tiêu chuẩn tâm linh. Mặt khác, nếu

Những thói quen đúng đắn và đạo đức được hình thành khi còn trẻ, chúng sẽ đánh dấu hướng đi tồn tại của người sở hữu chúng. Trong hầu hết các trường hợp, người ta sẽ nhận thấy rằng những người sau này tôn kính Chúa và tôn vinh lễ phải đã học được bài học này trước khi thế giới có thời gian in dấu hình ảnh tội lỗi của nó vào tâm hồn. Những người ở độ tuổi trưởng thành thường không nhạy cảm với những ấn tượng mới như tảng đá cứng; tuy nhiên, tuổi trẻ rất dễ gây ấn tượng. Đó là thời gian tiếp thu kiến thức để thực hành hàng ngày trong suốt cuộc đời; thì có thể dễ dàng tạo thành một ký tự thẳng. Đây là lúc hình thành những thói quen tốt, tiếp thu và duy trì khả năng tự chủ. Tuổi trẻ là mùa gieo hạt, hạt gieo quyết định mùa gặt, cho cả đời này và đời sau.

Trách nhiệm của Cha mẹ - Cha mẹ nên đặt mục tiêu đầu tiên là trở nên khôn ngoan trong cách đối xử đúng mực với con cái, để có thể bảo đảm cho chúng một tinh thần khỏe mạnh trong một cơ thể khỏe mạnh. Những nguyên tắc tiết độ phải được thực hành trong mọi chi tiết của đời sống gia đình.

Lòng vị tha phải được dạy cho trẻ em và áp đặt cho chúng, ở mức độ nhất quán, ngay từ thời thơ ấu.

Hãy dạy bọn trẻ rằng chúng phải ăn để sống chứ không phải sống để ăn; rằng sự thèm ăn phải được giữ theo ý muốn; và ý chí phải được điều khiển bởi lý trí bình tĩnh và thông minh.

Nếu cha mẹ đã truyền lại cho con cái những khuynh hướng sẽ gây khó khăn hơn cho công việc dạy chúng sống tiết độ nghiêm khắc và trau dồi những thói quen trong sạch và đạo đức, thì trách nhiệm trọng đại thuộc về họ là phải điều chỉnh ảnh hưởng này bằng mọi phương tiện mà họ có thể sử dụng. Họ phải cố gắng siêng năng và nhiệt tình biết bao để thực hiện nghĩa vụ của mình đối với những đứa con bất hạnh của mình. Cha mẹ được giao phó niềm tin thiêng liêng là giữ gìn thể chất và đạo đức cho con cái mình. Những ai nuông chiều sự thèm ăn của một đứa trẻ và không dạy nó kiềm chế những đam mê của mình, sau này sẽ có thể nhìn thấy, ở người nghiện thuốc lá, nô lệ của đồ uống có cồn, giác quan cùn mòn, và đôi môi thốt ra lời dối trá và vô đạo, lỗi khủng khiếp đã cam kết.

Những người buông thả ham muốn của mình không thể đạt được sự hoàn hảo theo đạo Cơ-đốc. Sự nhạy cảm về đạo đức của con bạn không thể dễ dàng được đánh thức trừ khi bạn cẩn thận trong việc lựa chọn thực phẩm cho chúng. Nhiều bà mẹ dọn bàn ăn theo cách trở thành cạm bẫy cho gia đình.

Thực phẩm từ thịt, bơ, pho mát, bánh ngọt béo ngậy, thực phẩm có gia vị và gia vị đều được người già cũng như người trẻ sử dụng miễn phí. Những bài viết này có tác dụng làm rối loạn dạ dày, tác động đến thần kinh và làm suy yếu trí tuệ. Các cơ quan tạo máu không thể chuyển hóa những vật phẩm này thành máu tốt. Chất béo nấu cùng với thức ăn khiến cơ thể khó tiêu hóa. Tác dụng của phôi mai là có hại. Bánh mì làm bằng bột mì tinh chế không cung cấp cho cơ thể chất dinh dưỡng như bánh mì nguyên hạt. Việc sử dụng thông thường sẽ không giữ được cơ thể ở trạng thái tốt nhất. Gia vị lúc đầu gây kích ứng màng nhầy mềm mại của dạ dày, nhưng cuối cùng chúng phá hủy tính nhạy cảm tự nhiên của màng mỏng manh này. Máu trở nên sôi sục, khuynh hướng thú tính trở dậy, đạo đức và trí tuệ suy yếu, trở thành nô lệ cho những đam mê hèn hạ.

Người mẹ phải chăm lo cung cấp cho gia đình một chế độ ăn đơn giản nhưng đầy đủ dinh dưỡng". CS, 107-114. **BÁO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

MŨ LƯỠI TRAI. 4 KẾ HOẠCH BAN ĐẦU CỦA THIÊN CHÚA DÀNH CHO CON NGƯỜI

Con người được sinh ra từ bàn tay của Đấng Tạo Hóa, có cấu trúc hoàn hảo và hình thức đẹp đẽ. Việc ông đã chống lại sự gia tăng liên tục của gánh nặng bệnh tật và tội ác trong sáu nghìn năm là bằng chứng rõ ràng về sức mạnh phản kháng mà ông đã được ban tặng ngay từ đầu. Và mặc dù những người thời tiền hồng thủy thường sa vào tội lỗi một cách không dè dặt, nhưng phải mất hơn hai nghìn năm, sự vi phạm luật tự nhiên mới được cảm nhận một cách rõ ràng. Nếu ban đầu Adam không sở hữu sức mạnh thể chất lớn hơn những gì con người sở hữu hiện nay thì chủng tộc hiện tại đã tuyệt chủng.

Sự vi phạm định luật vật lý, với hậu quả là đau khổ và chết yểu, đã tồn tại lâu đến mức những hậu quả này được chấp nhận như một phần tất yếu của nhân loại; nhưng Đức Chúa Trời không tạo ra loài người trong tình trạng suy yếu như vậy. Tình trạng này không phải là việc của Chúa Quan Phòng mà là của con người. Nguyên nhân là do những thói quen xấu - do vi phạm những luật lệ mà Chúa đặt ra để chi phối cuộc sống

của đàn ông. Việc tiếp tục vi phạm luật tự nhiên là vi phạm vĩnh viễn luật pháp của Đức Chúa Trời. Nếu con người luôn tuân theo luật của Mười Điều Răn, tìm cách sống theo những nguyên tắc của những giới luật này thì lời nguyên bệnh tật đang tràn ngập thế giới sẽ không tồn tại.

Khi con người đi theo bất kỳ hướng nào mà tiêu hao sinh lực hoặc che mờ trí tuệ của họ một cách không cần thiết, họ sẽ phạm tội chống lại Thiên Chúa; họ không tôn vinh Ngài bằng thân xác và tinh thần vốn thuộc về Ngài. Bất chấp sự xúc phạm mà con người đã làm với Ngài, tình yêu của Đức Chúa Trời vẫn dành cho nhân loại; và Ngài cho phép ánh sáng chiếu rọi, giúp con người thấy rằng để sống một cuộc sống hoàn hảo, con người phải tuân theo những quy luật tự nhiên chi phối con người mình. Vậy thì điều quan trọng biết bao là con người phải bước đi trong ánh sáng này, sử dụng mọi khả năng của mình, cả về thể xác lẫn tâm trí, để tôn vinh Đức Chúa Trời!" CS, 19-20. **BÁO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

MŨ LƯỠI TRAI. 5 TÁM BIỆN PHÁP TỰ NHIÊN

Không khí trong lành, ánh sáng mặt trời, kiêng khem, nghỉ ngơi, tập thể dục, ăn uống hợp lý, sử dụng nước và tin tưởng vào sức mạnh thần thánh - đây là những phương thuốc thực sự. Mỗi người phải có kiến thức về các phương pháp trị liệu tự nhiên và cách áp dụng chúng." CBV, 127. **BÁO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU? - NẾU "CBV" LÀ "KHOA HỌC VỀ SỐNG TỐT", HOẶC GHI TẮT CẢ CÁC CHỈ ĐỊNH VIẾT TẮT HOẶC KHÔNG ĐƯỢC CHUẨN HÓA**

Có nhiều cách để thực hành nghệ thuật chữa bệnh; nhưng chỉ có một loại được trời chấp thuận. Phương thuốc của Chúa là những tác nhân đơn giản của tự nhiên, sẽ không làm quá tải hoặc làm suy yếu cơ thể nhờ đặc tính mạnh mẽ của chúng. Không khí và nước trong lành, sự sạch sẽ, chế độ ăn uống thích hợp, cuộc sống trong sạch và niềm tin vững chắc vào Chúa, là những liều thuốc chữa bệnh thiếu hụt mà hàng nghìn người đang thiệt mạng; Tuy nhiên, những phương thuốc này đang dần bị bỏ đi vì việc sử dụng khéo léo đòi hỏi phải làm việc mà người dân không đánh giá cao. Không khí trong lành, tập thể dục, nước tinh khiết và nhà ở sạch sẽ, dễ chịu đều nằm trong tầm tay của tất cả mọi người mà không tốn nhiều chi phí; Tuy nhiên, thuốc đắt tiền cả về chi phí lẫn tác dụng đối với cơ thể". CS, 323. **BÁO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

Không khí trong lành/ánh sáng mặt trời - Không khí, không khí, món quà quý giá của Thiên đường, mà tất cả đều có thể có, sẽ mang lại lợi ích cho bạn nhờ tác dụng tiếp thêm sinh lực của nó, nếu bạn không từ chối sự xâm nhập của nó. Hãy chào đón anh ấy, thể hiện tình cảm với anh ấy và anh ấy sẽ chứng tỏ mình là một người bình tĩnh thần kinh quý giá. Không khí phải được lưu thông liên tục để giữ được tinh khiết. Tác dụng của không khí trong lành, trong lành là làm cho máu lưu thông khỏe mạnh khắp cơ thể. Nó làm mới cơ thể và có xu hướng truyền sức mạnh và sức khỏe cho cơ thể, đồng thời ảnh hưởng của nó được cảm nhận rõ ràng đến tâm trí, mang lại một cảm giác bình tĩnh và thanh thản. Nó đánh thức sự thèm ăn, làm cho quá trình tiêu hóa thức ăn trở nên hoàn hảo hơn và mang đến giấc ngủ khỏe mạnh và yên bình. Lời chứng thực, tập. 1, tr. 702.

Nhiều người từ khi còn nhỏ đã được dạy rằng không khí ban đêm có hại cho sức khỏe và do đó không nên ra khỏi phòng của họ. Để gây bất lợi cho bản thân, họ đóng cửa sổ và cửa ra vào phòng ngủ để bảo vệ mình khỏi không khí ban đêm, theo họ, rất nguy hiểm cho sức khỏe. Về điều này họ đã nhầm lẫn. Vào buổi tối mát mẻ, bạn có thể cần bảo vệ mình khỏi cái lạnh bằng cách mặc thêm nhiều lớp áo, nhưng chúng phải cung cấp không khí cho phổi của bạn. Nhiều người đang mắc bệnh vì họ từ chối nhận không khí trong lành vào ban đêm trong phòng của mình. Không khí rộng mở, trong lành của thiên thượng là một trong những phước lành phong phú nhất mà chúng ta có thể tận hưởng. Lời chứng thực, tập. 2, trang. 527-528.

Những căn phòng không được tiếp xúc với ánh sáng và không khí sẽ trở nên ngột ngạt. Giường và các vật dụng trên giường tích tụ độ ẩm và bầu không khí trong những căn phòng này trở nên độc hại vì không được thay mới bởi ánh sáng và không khí. Đặc biệt, phòng ngủ phải được thông gió tốt và bầu không khí trong lành nhờ ánh sáng và không khí. Nên kéo rèm vài giờ mỗi ngày, kéo rèm lại và thông thoáng phòng. Không có gì còn sót lại, dù chỉ trong một thời gian ngắn, có thể cản trở quá trình thanh lọc bầu không khí.

Phòng ngủ phải rộng rãi, bố trí sao cho không khí lưu thông khắp phòng cả ngày lẫn đêm. Những người đã bỏ không khí ra khỏi chỗ ngủ của mình nên bắt đầu sửa đổi quy trình của họ ngay lập tức.

Chúng phải cho phép không khí đi vào theo từng giai đoạn và tăng cường lưu thông đến mức có thể hỗ trợ, cả trong mùa đông và mùa hè mà không có bất kỳ nguy cơ bị cảm lạnh nào. Để chúng khỏe mạnh, phổi của chúng phải có không khí trong lành.

Những người không có không khí trong lành lưu thông trong phòng vào ban đêm thường thức dậy với cảm giác mệt mỏi, sốt mà không biết nguyên nhân. Đó là không khí, không khí quan trọng mà toàn bộ sinh vật cần nhưng không có được. Khi thức dậy vào buổi sáng, hầu hết mọi người sẽ được hưởng lợi từ việc chà xát cơ thể bằng miếng bọt biển hoặc, nếu họ thích, bằng tay, chỉ sử dụng một chậu nước. Điều này sẽ loại bỏ tạp chất khỏi da của bạn. Sau đó, ga trải giường phải được lấy ra từng mảnh và phơi ngoài không khí. Nên mở cửa sổ, kéo rèm và để không khí lưu thông tự do trong vài giờ, nếu không phải là cả ngày, qua các phòng ngủ. Bằng cách này, giường và quần áo sẽ được thông gió hoàn toàn và các tạp chất sẽ được loại bỏ khỏi phòng.

Cây cối, bụi rậm rậm rạp quá gần và rậm rạp xung quanh nhà sẽ có hại cho sức khỏe; vì chúng ngăn cản sự lưu thông tự do của không khí và chặn tia nắng mặt trời. Kết quả là độ ẩm tích tụ trong nhà. Đặc biệt vào mùa mưa, ký túc xá trở nên ẩm ướt, những người ở trong đó thường mắc các bệnh thấp khớp, đau dây thần kinh và các bệnh về phổi, thường dẫn đến bệnh lao. Nhiều cây lá rụng một lượng lớn lá, nếu không được loại bỏ ngay lập tức sẽ phân hủy và gây độc cho bầu không khí. Một khu vườn xinh đẹp với cây cối và bụi rậm, ở một khoảng cách thích hợp với ngôi nhà sẽ mang lại ảnh hưởng vui vẻ, dễ chịu cho gia đình; và nếu được chăm sóc tốt sẽ không gây hại gì cho sức khỏe của bạn. Nhà ở nên được xây dựng trên nền đất cao và khô ráo ở mức có thể. Nếu một ngôi nhà được xây ở nơi mà nước dừng lại xung quanh nó, đọng lại một thời gian rồi rút cạn cho đến khi hoàn thành, chất độc sẽ thoát ra và hậu quả là sốt, sốt rét, đau họng, bệnh phổi và các bệnh khác." CS, 57-59. **BÁO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

Trong mọi trường hợp, bệnh nhân không được thiếu nguồn cung cấp không khí trong lành hoàn toàn trong điều kiện không khí dễ chịu. Phòng ngủ của họ không phải lúc nào cũng được xây dựng theo cách cho phép mở cửa sổ hoặc cửa ra vào mà không hút gió lùa trực tiếp vào, do đó khiến họ dễ bị cảm lạnh. Trong những trường hợp như vậy, nên mở cửa sổ và cửa ra vào ở phòng liền kề, để không khí trong lành có thể vào phòng bệnh nhân.

Không khí trong lành sẽ mang lại lợi ích cho người bệnh lớn hơn nhiều so với thuốc men và đối với họ còn cần thiết hơn nhiều so với thức ăn. Chúng sẽ sống tốt hơn và phục hồi nhanh hơn khi bị thiếu thức ăn so với khi bị thiếu không khí.

Nhiều người bệnh đã bị giam giữ hàng tuần, thậm chí hàng tháng trong phòng kín, không được tiếp xúc với ánh sáng cũng như không khí trong lành và tràn đầy sinh lực bên ngoài, như thể không khí là kẻ thù không đội trời chung, khi đây chính xác là liều thuốc họ cần để chữa khỏi bệnh. Những loại thuốc quý giá mà Trời cung cấp, không có tiền và không có giá, bị vứt sang một bên và không những bị coi là vô dụng mà thậm chí còn bị coi là kẻ thù nguy hiểm, trong khi các loại thuốc độc do bác sĩ kê đơn lại được sử dụng một cách mù quáng.

Hàng ngàn người đã thiệt mạng vì thiếu nước và không khí sạch để có thể sống sót. Và hàng nghìn người đau khổ, những người trở thành gánh nặng cho bản thân và người khác, nghĩ rằng cuộc sống của họ phụ thuộc vào việc uống thuốc của bác sĩ. Họ liên tục đề phòng không khí và tránh sử dụng nước. Họ cần những phước lành này để có thể trở nên tốt lành. Nếu họ giác ngộ, bỏ thuốc men, tập thói quen tập thể dục ngoài trời, có không khí vào nhà, mùa hè cũng như mùa đông, và dùng nước tinh khiết để uống và tắm, họ sẽ cảm thấy tương đối dễ chịu và hạnh phúc hơn, thay vì phải chịu đựng những cơn đau đầu. một sự tồn tại tồi tệ". CS, 55-

56. **BÁO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

Để có máu tốt, bạn cần thở tốt. Nguồn cảm hứng đầy đủ và sâu sắc của không khí trong lành, giúp phổi tràn đầy oxy, thanh lọc máu. Điều này truyền cho nó một màu sắc sống động, gửi nó, giống như một dòng sinh lực, đến mọi bộ phận của cơ thể. Hơi thở tốt làm dịu thần kinh, kích thích sự thèm ăn và cải thiện tiêu hóa, dẫn đến giấc ngủ sâu, phục hồi sức khỏe.

Phổi nên được tự do càng nhiều càng tốt. Năng lực của nó phát triển thông qua quyền tự do hành động; giảm nếu chúng bị ràng buộc và bị nén. Do đó, những ảnh hưởng xấu của thói quen rất phổ biến, đặc biệt là trong công việc ít vận động, là cúi đầu làm việc trước mắt.

Ở tư thế này không thể thở sâu được. Thở nông sẽ sớm trở thành thói quen và phổi mất khả năng giãn nở. Hiệu ứng tương tự được tạo ra bởi bất kỳ sự co thắt nào. Điều này không cung cấp đủ không gian cho phần dưới của ngực; các cơ bụng, nhằm hỗ trợ hô hấp, không thực hiện đầy đủ vai trò của chúng và phổi bị hạn chế hoạt động.

Do đó, nguồn cung cấp oxy bị thiếu hụt. Máu di chuyển chậm rãi. Chất thải, chất độc cần được thải ra khỏi phổi sẽ bị giữ lại và máu trở nên không tinh khiết. Không chỉ phổi mà dạ dày, gan và não cũng bị ảnh hưởng. Da trở nên nhợt nhạt, quá trình tiêu hóa chậm lại; trái tim trở nên chán nản; não u ám; suy nghĩ bối rối; họ phủ bóng lên tinh thần; toàn bộ cơ thể trở nên suy nhược, không hoạt động và đặc biệt dễ mắc bệnh.

Phổi liên tục thải ra các tạp chất và cần được cung cấp không khí sạch liên tục. Không khí bị ô nhiễm không cung cấp lượng oxy cần thiết, máu đi đến não và các cơ quan khác mà không có yếu tố sinh lực. Do đó cần có hệ thống thông gió hoàn hảo.

Sống trong những căn phòng kín, thông gió kém, nơi không khí thiếu sức sống và hơi ẩm sẽ khiến toàn bộ cơ thể suy yếu. Điều này trở nên đặc biệt nhạy cảm với ảnh hưởng của cái lạnh và việc tiếp xúc nhẹ sẽ dẫn đến bệnh tật. Chính việc sống rất khép kín, trong nhà khiến nhiều phụ nữ xanh xao, yếu đuối. Họ hít thở cùng một không khí nhiều lần cho đến khi nó chứa đầy các chất độc hại thải ra ngoài qua phổi và lỗ chân lông; và do đó các tạp chất lại được đưa vào máu.

Thông gió và ánh sáng mặt trời - Khi xây dựng các tòa nhà, dù cho mục đích công cộng hay nhà ở, cần chú ý cung cấp thông gió tốt và nhiều ánh sáng. Các nhà thờ và lớp học thường thiếu sót về mặt này. Việc không thông gió thích hợp sẽ dẫn đến tình trạng uể oải và uể oải, làm mất tác dụng của nhiều bài giảng và khiến công việc của giáo viên trở nên mệt mỏi và kém hiệu quả.

Càng nhiều càng tốt, các tòa nhà dùng làm nhà ở nên được đặt trên nền đất cao, nạc. Điều này sẽ đảm bảo nơi khô ráo, ngăn ngừa nguy cơ mắc các bệnh do độ ẩm và thối rữa. Chủ đề này thường được xem nhẹ. Sức khỏe kém, bệnh tật trầm trọng và nhiều người chết là do ẩm ướt, mục nát ở những nơi trũng thấp.

thoát nước kém.

Khi xây nhà, điều đặc biệt quan trọng là đảm bảo thông gió hoàn hảo và nhiều ánh sáng mặt trời. Có một luồng không khí và một lượng ánh sáng trong mỗi phòng của ngôi nhà. Phòng ngủ nên bố trí sao cho không khí được lưu thông tốt cả ngày lẫn đêm. Không có căn phòng nào phù hợp để làm phòng ngủ tập thể trừ khi nó có thể được mở hoàn toàn hàng ngày để đón không khí và ánh nắng.

Ở nhiều nước, phòng ngủ cần được trang bị hệ thống sưởi để luôn ấm áp và khô ráo trong thời tiết lạnh hoặc ẩm ướt.

Phòng dành cho khách phải được chăm sóc giống như phòng được sử dụng thường xuyên. Giống như các phòng ngủ khác, nó phải nhận được không khí và ánh nắng mặt trời, đồng thời được trang bị hệ thống sưởi để khô ráo. Độ ẩm thường tích tụ trong một căn phòng không phải lúc nào cũng được sử dụng. Bất cứ ai ngủ trong phòng không có ánh nắng mặt trời hoặc nằm trên giường không khô ráo và thông thoáng đều sẽ gặp nguy hiểm cho sức khỏe và thường là tính mạng của chính họ.

Khi xây nhà, nhiều người có những biện pháp phòng ngừa cẩn thận về cây và hoa. Nhà kính hoặc cửa sổ dành riêng cho họ ấm áp và đầy nắng; vì không có nhiệt, không khí và mặt trời, thực vật không thể tồn tại và phát triển. Nếu những điều kiện này là cần thiết cho sự sống của thực vật thì chúng còn cần thiết hơn biết bao đối với sức khỏe của chúng ta cũng như của gia đình và khách khứa của chúng ta!" CBV, 272-275. **BÁO GIÁ BẮT ĐẦU Ở ĐÂU TRỰC TIẾP?**

Họ nên tự cung cấp cho mình những thực phẩm đơn giản và tốt cho sức khỏe, những loại trái cây và ngũ cốc ngon nhất, bày bàn ăn dưới bóng cây hoặc dưới tán cây thiên đường. Cuộc hành trình, tập thể dục và toàn cảnh sẽ kích thích sự thèm ăn của bạn và bạn sẽ có thể thưởng thức một bữa ăn mà ngay cả các vị vua cũng phải ghen tị.

Trong những dịp này, cha mẹ và con cái nên thoải mái khỏi sự chăm sóc, công việc và mọi lo lắng.

Cha mẹ nên cảm thấy nhỏ bé với con mình, làm mọi thứ trở nên dễ chịu nhất có thể đối với chúng.

Hãy để cả ngày là một sự giải trí liên tục. Tập thể dục ngoài trời, dành cho những người làm việc trong nhà

ở nhà và ít vận động, sẽ có lợi cho sức khỏe của họ. Mọi người có thể nên cảm thấy có nghĩa vụ phải tuân theo thủ tục này. Sẽ không có gì bị mất; nhưng bạn sẽ đạt được rất nhiều. Họ sẽ trở lại với nghề với sức sống mới và nguồn năng lượng mới để đảm nhận công việc của mình một lần nữa với lòng nhiệt huyết hơn, và họ sẽ được chuẩn bị tốt hơn để chống lại bệnh tật. Lời chứng thực, tập. 1, trang. 514-515.

Nếu bạn muốn ngôi nhà của mình trở nên dễ chịu và hấp dẫn, hãy làm cho chúng rạng rỡ với không khí và ánh sáng mặt trời. Hãy dỡ bỏ những tấm rèm dày, mở cửa sổ, treo rèm và tận hưởng ánh nắng dồi dào, ngay cả khi điều đó làm ảnh hưởng đến màu sắc của tấm thảm của bạn. Ánh nắng quý giá có thể tẩy trắng tấm thảm của bạn; Tuy nhiên, nó sẽ mang lại màu sắc khỏe mạnh cho khuôn mặt của con bạn. Nếu bạn có sự hiện diện của Chúa và có một trái tim tràn đầy nhiệt huyết và tình yêu, thì một ngôi nhà khiêm nhường, trong đó có không khí và ánh sáng của Mặt trời, và được sinh động bởi lòng hiếu khách vị tha, sẽ là nơi dành cho gia đình bạn và cho người lữ hành mệt mỏi. Thiên đường nơi hạ giới. Lời chứng thực, tập. 2, tr. 527". CS, 196. **BẢO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

Tập thể dục - Một phước lành quý giá khác là tập thể dục đúng cách. Có nhiều người lười biếng và lười vận động, không thích làm việc hoặc tập thể dục vì nó khiến họ mệt mỏi. Có gì sai khi mệt mỏi?

Lý do khiến họ mệt mỏi là vì họ không phục hồi cơ bắp của mình thông qua tập thể dục, và đó là lý do tại sao họ khó chịu dù chỉ nỗ lực dù là nhỏ nhất. Phụ nữ và trẻ em gái bị bệnh cảm thấy hài lòng hơn khi làm những công việc nhẹ nhàng như đan móc, thêu thùa hoặc làm ren hơn là tham gia các hoạt động thể chất.

Người bệnh muốn lấy lại sức khỏe thì không được ngừng tập luyện; Nếu không, tình trạng yếu cơ và suy nhược chung sẽ tăng lên. Buộc một cánh tay và để nó không được sử dụng, ngay cả khi nó chỉ trong vài tuần; sau đó thả nó ra khỏi băng và bạn sẽ nhận thấy rằng nó yếu hơn cái bạn sử dụng vừa phải trong cùng thời gian. Không hoạt động tạo ra tác động tương tự lên toàn bộ hệ thống cơ bắp. Máu không có khả năng loại bỏ các tạp chất như khi tập thể dục tạo ra sự tuần hoàn tích cực.

Khi nhiệt độ cho phép, những ai có thể nên đi bộ ngoài trời mỗi ngày, cả vào mùa hè và mùa đông. Nhưng quần áo phải phù hợp với việc tập luyện và đôi chân phải được bảo vệ tốt. Đi dạo, dù là vào mùa đông, sẽ có lợi cho sức khỏe của bạn hơn tất cả những loại thuốc mà bác sĩ có thể kê đơn. Đối với những người có thể làm được điều đó thì việc đi bộ vẫn tốt hơn là lái xe. Cơ bắp và tĩnh mạch trở nên có khả năng thực hiện công việc tốt hơn.

Sẽ có sự gia tăng sức sống, điều này rất cần thiết cho sức khỏe. Phổi sẽ thực hiện hoạt động tất yếu; vì không thể bước ra ngoài tận hưởng không khí tràn đầy sinh lực của một buổi sáng mùa đông mà không làm đầy phổi.

Sự giàu có và lười biếng được một số người coi là phước lành thực sự. Nhưng khi một số người có được của cải hoặc thừa kế nó một cách bất ngờ, thói quen năng động của họ bị gián đoạn, thời gian của họ không được sử dụng, họ sống nhàn rỗi và sự hữu ích của họ dường như không còn nữa; họ trở nên bồn chồn, lo lắng và bất hạnh, và cuộc sống của họ sẽ sớm kết thúc. Những người luôn bận rộn và vui vẻ thực hiện công việc hàng ngày của mình là những người hạnh phúc và tràn đầy năng lượng nhất. Sự nghỉ ngơi và yên tĩnh của màn đêm mang lại cho cơ thể mệt mỏi của bạn sự nghỉ ngơi không bị gián đoạn.

Tập thể dục sẽ giúp tiêu hóa hoạt động. Đi bộ ngoài trời sau bữa ăn, nâng cao đầu, ngả vai và tập thể dục vừa phải sẽ có lợi ích rất lớn. Tâm trí sẽ tách rời khỏi chính nó trước vẻ đẹp của thiên nhiên. Càng ít chú ý đến dạ dày sau bữa ăn thì càng tốt. Nếu bạn thường xuyên lo sợ rằng thức ăn sẽ gây hại cho mình thì chắc chắn điều đó sẽ xảy ra. Hãy quên bản thân mình đi và nghĩ đến điều gì đó hạnh phúc." CS, 52-53. **BẢO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

Tập thể dục mạnh mẽ, dù không bạo lực, ngoài trời, với tinh thần vui vẻ sẽ kích thích tuần hoàn, mang lại làn da tươi sáng khỏe mạnh và đưa máu được tiếp thêm sức sống nhờ không khí trong lành đến các chi. Bệnh dạ dày sẽ thuyên giảm nhờ tập thể dục. Các bác sĩ thường khuyên người bệnh nên đi du lịch nước ngoài, đi các khu du lịch thủy khoáng hoặc du lịch vượt biển để lấy lại sức khỏe; khi chín trong số mười trường hợp họ sẽ hồi phục sức khỏe và tiết kiệm thời gian và tiền bạc nếu họ ăn uống điều độ và tập thể dục lành mạnh với tinh thần vui vẻ. Tập thể dục, sử dụng không khí và ánh sáng mặt trời một cách thoải mái và dồi dào - những phước lành mà Thiên đường đã ban tặng cho tất cả chúng ta - sẽ mang lại sự sống và sức mạnh cho những người bệnh yếu.

Những người ngừng sử dụng tay chân mỗi ngày sẽ nhận thấy sự suy yếu khi cố gắng tập thể dục. Các tĩnh mạch và cơ bắp sẽ không thể thực hiện công việc của mình và giữ cho toàn bộ cơ thể hoạt động khỏe mạnh, mỗi cơ quan trong cơ thể đều làm phần việc của mình. Các thành viên sẽ được tăng cường bằng cách sử dụng. Tập thể dục vừa phải mỗi ngày sẽ truyền năng lượng đến các cơ, nếu không tập thể dục sẽ trở nên nhão và yếu đi. Bằng cách tích cực vận động ngoài trời mỗi ngày, gan, thận, phổi cũng sẽ được tăng cường để thực hiện công việc của mình. Hãy mang đến sự trợ giúp của bạn sức mạnh ý chí, sức mạnh này sẽ chống lại cái lạnh và truyền năng lượng cho hệ thần kinh. Chẳng bao lâu nữa, bạn sẽ nhận thấy kết quả có lợi của việc tập thể dục và không khí trong lành đến mức bạn sẽ không còn muốn sống thiếu những phước lành này nữa. Phổi của bạn thiếu không khí sẽ giống như một người chết đói thiếu thức ăn. Trên thực tế, chúng ta có thể sống lâu hơn nếu không có thức ăn hơn là không có không khí - thức ăn được Chúa cung cấp cho phổi. Vì vậy, đừng coi đó là kẻ thù mà hãy coi đó là một phước lành thiêng liêng quý giá ". Lời chứng thực, tập. 2, trang. 528 và 533. CS, 54. **TRÍCH DẪN TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

Nghỉ ngơi - "Một số người bị ốm vì làm việc quá sức, đối với những người này, nghỉ ngơi, không cần chăm sóc và giảm chế độ ăn uống là điều cần thiết để phục hồi sức khỏe". (Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, trang 236). Một điều rất quan trọng là không được ăn trước khi đi ngủ, điều này khiến dạ dày nặng nề, mất thời gian làm việc và ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ. Ngủ trước nửa đêm sẽ là lý tưởng nhất và chúng ta cũng có thứ Bảy hàng tuần được nghỉ ngơi.

Khắp nơi đều có sự thiếu hụt mức trong ăn uống, thiếu hụt mức trong công việc, hầu hết mọi việc đều thiếu hụt mức. Những người nỗ lực hết sức để hoàn thành chính xác khối lượng công việc trong một thời gian nhất định và tiếp tục làm việc khi nhận định của họ cho rằng họ nên nghỉ ngơi thì sẽ không bao giờ kiếm được lợi nhuận. Họ đang sống nhờ vào vốn vay. Họ đang lãng phí năng lượng sống mà họ sẽ cần trong tương lai. Và khi năng lượng mà họ sử dụng một cách thờ ơ được yêu cầu, họ thất bại vì thiếu nó. Thể lực không còn, trí lực suy yếu. Họ nhận ra rằng họ đã phải đối mặt với sự mất mát, nhưng họ không biết đó là gì. Thời điểm bạn cần đã đến nhưng nguồn lực vật chất của bạn đã cạn kiệt. Bất cứ ai vi phạm luật y tế đều phải chịu thiệt hại ở mức độ ít hay nhiều. Chúa đã cung cấp cho chúng ta năng lượng không thể thiếu, năng lượng này phải được sử dụng trong những giai đoạn khác nhau của cuộc đời. Nếu chúng ta sơ suất làm cạn kiệt những lực lượng này do tình trạng quá tải liên tục, chúng ta sẽ phải chịu tổn thất trong một thời gian nào đó. Sự hữu ích của chúng ta sẽ giảm đi, nếu không mạng sống của chính chúng ta sẽ bị hủy hoại. Theo quy định, công việc ban ngày không được kéo dài đến tận đêm. Nếu tất cả thời gian trong ngày được sử dụng hiệu quả thì công việc kéo dài đến đêm sẽ trở nên quá dư thừa và cơ thể làm việc quá sức sẽ phải gánh chịu gánh nặng đè lên nó. Tôi đã được chứng minh rằng những người làm điều này đôi khi mất nhiều hơn là được, vì năng lượng của họ cạn kiệt và họ làm việc dưới sự kích động thần kinh. Họ có thể không nhận thấy bất kỳ thiệt hại nào ngay lập tức, nhưng họ chắc chắn đang làm lung lay thể chất của mình. CS, 99.

Đối với những người đang mệt mỏi về tinh thần và căng thẳng do làm việc liên tục và môi trường hạn chế, một chuyến viếng thăm miền quê, nơi họ có thể sống một cuộc sống giản dị, không cần sự chăm sóc, tiếp xúc gần gũi với vạn vật của thiên nhiên, sẽ rất bổ ích. Đi lang thang qua những cánh đồng và khu rừng, hái hoa, lắng nghe tiếng hót của chim sẽ giúp bạn hồi phục tốt hơn bất kỳ phương tiện nào khác." CBV, 236-237. **BẢO GIÁ BẮT ĐẦU Ở ĐÂU**
TRỰC TIẾP?

Những người kiệt sức vì công việc trí óc nên nghỉ ngơi khỏi những suy nghĩ mệt mỏi, nhưng họ không nên tin rằng việc sử dụng khả năng trí óc của mình theo bất kỳ cách nào là nguy hiểm. Nhiều người có xu hướng coi tình trạng của họ tồi tệ hơn thực tế. Trạng thái tâm trí này không có lợi cho việc chữa lành và không nên khuyến khích.

Các mục sư, giáo viên, sinh viên và những người lao động trí thức khác thường mắc bệnh tật do nỗ lực tinh thần nặng nề mà không thể tập luyện thể chất thuyền giảm. Điều những người này cần là một cuộc sống năng động hơn. Thói quen tiết độ trong sinh hoạt, cùng với việc vận động thuận tiện sẽ đảm bảo sinh lực cả về thể chất lẫn tinh thần, mang lại sức bền cho tất cả những người lao động làm việc trí óc.

Không nên khuyến khích những người đã sử dụng quá nhiều sức lực thể chất của mình từ bỏ hoàn toàn lao động chân tay. Nhưng công việc thể chất để tạo ra kết quả tốt nhất phải có hệ thống và thú vị. Tập thể dục ngoài trời là tốt nhất; nó phải được sắp xếp sao cho có thể tiếp thêm sinh lực bằng cách sử dụng những cơ quan đã bị suy yếu; trái tim phải được đặt vào điều này. Công việc thủ công không bao giờ được biến thành nỗ lực quá mức.

Khi người tàn tật không có gì để chiếm thời gian và sự chú ý của họ, họ sẽ tập trung suy nghĩ vào bản thân, và họ trở nên bệnh hoạn và cáu kỉnh. Họ thường lo lắng về việc mình cảm thấy tồi tệ đến mức nghĩ rằng mình đang tồi tệ hơn nhiều so với thực tế và hoàn toàn không thể làm được gì.

Trong tất cả các trường hợp này, việc tập thể dục được hướng dẫn kỹ lưỡng sẽ chứng tỏ là một phương pháp chữa trị hiệu quả. Trong một số trường hợp, nó là điều cần thiết để phục hồi sức khỏe. Ý chí đi đôi với công việc của đôi tay; và điều mà những người tàn tật này cần là sự thức tỉnh của ý chí. Khi điều này không hoạt động, trí tưởng tượng trở nên bất thường và không thể chống lại căn bệnh này.

Không hoạt động là điều bất hạnh lớn nhất có thể xảy ra với hầu hết những bệnh nhân này. Làm những công việc có ích nhẹ nhàng, tuy không ảnh hưởng đến tinh thần và thể xác nhưng lại có tác dụng có lợi cho cả hai. Nó tăng cường cơ bắp, thúc đẩy quá trình tuần hoàn tốt hơn, đồng thời mang lại cho người bệnh cảm giác hài lòng khi biết rằng mình không hoàn toàn vô dụng trong thế giới bận rộn này. Ban đầu bạn có thể không làm được chỉ một chút, nhưng bạn sẽ sớm thấy sức mạnh của mình tăng lên và bạn có thể tăng khối lượng công việc một cách tương ứng.

Tập thể dục có lợi cho người mắc chứng khó tiêu vì nó tăng cường sức mạnh cho các cơ quan tiêu hóa. Tham gia vào việc học tập khó khăn hoặc tập thể dục cường độ cao ngay sau khi ăn sẽ cản trở công việc tiêu hóa; nhưng đi bộ một đoạn ngắn sau bữa ăn với đầu ngẩng cao và vai ngả ra sau sẽ mang lại lợi ích lớn.

Bất chấp mọi điều được nói và viết về tầm quan trọng của nó, vẫn có nhiều người bỏ bê việc tập thể dục. Nhiều người trở nên béo bở vì cơ thể họ quá tải; những người khác trở nên gầy yếu vì sinh lực của họ đã cạn kiệt do phải đối mặt với lượng thức ăn dư thừa. Gan phải làm việc quá sức trong nỗ lực làm sạch máu khỏi các tạp chất, dẫn đến bệnh tật.

Những người có thói quen ít vận động nên khi thời tiết cho phép nên tập thể dục ngoài trời hàng ngày, cả mùa hè và mùa đông. Đi bộ tốt hơn cưỡi ngựa hoặc ô tô vì nó giúp vận động nhiều cơ hơn. Phẫu thuật phải hoạt động có lợi, vì không thể đi bộ với tốc độ nhanh mà không làm chúng giãn nở.

Trong nhiều trường hợp, việc tập thể dục như vậy sẽ tốt cho sức khỏe của bạn hơn là dùng thuốc. Các bác sĩ thường khuyên khách hàng của họ nên đi du lịch biển, đến khu nghỉ dưỡng dưới nước hoặc đi thăm những nơi khác nhau để tìm kiếm sự thay đổi phong cảnh, trong hầu hết các trường hợp, nếu họ ăn uống điều độ và tập thể dục mạnh mẽ và lành mạnh thì sức khỏe sẽ hồi phục. , tiết kiệm thời gian và tiền bạc." CBV, 238-240. **BÁO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

Công dụng của nước - Trong sức khỏe và bệnh tật, nước tinh khiết là một trong những phước lành tuyệt vời nhất của Trời, là thức uống được Thượng Đế ban tặng để làm dịu cơn khát của con người và động vật. Uống nhiều, giúp đáp ứng nhu cầu cơ thể, có tính chất chống lại bệnh tật. Việc sử dụng nước bên ngoài là một trong những phương pháp dễ dàng và thỏa đáng nhất để điều hòa sự lưu thông của máu. Tắm nước lạnh hoặc mát là liều thuốc bổ tuyệt vời. Tắm nước nóng sẽ mở lỗ chân lông, giúp loại bỏ tạp chất. Cả bồn tắm nước nóng và trung tính đều làm dịu thần kinh và cân bằng tuần hoàn.

Tuy nhiên, có nhiều người chưa bao giờ trải nghiệm được tác dụng có lợi của việc sử dụng nước hợp lý và lo sợ về điều đó. Các phương pháp điều trị thủy trị liệu không được đánh giá cao như mong muốn và việc áp dụng tốt chúng đòi hỏi công việc mà nhiều người không sẵn sàng thực hiện. Nhưng không ai nên bào chữa cho sự thiếu hiểu biết hoặc thờ ơ trong vấn đề này. Có nhiều cách dùng nước để giảm bớt đau khổ và chống lại bệnh tật. Mọi người đều phải hiểu biết về cách sử dụng nó, trong các phương pháp điều trị đơn giản tại nhà. Đặc biệt các bà mẹ phải biết chăm sóc gia đình mình khi khỏe mạnh cũng như lúc ốm đau." CBV, 237. **BÁO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

Khi một căn bệnh hiểm nghèo xâm nhập vào một gia đình, mỗi thành viên cần phải hết sức chú ý đến việc vệ sinh cá nhân và chế độ ăn uống, giữ mình trong trạng thái khỏe mạnh và qua đó tăng cường sức mạnh chống lại bệnh tật. Điều cực kỳ quan trọng là ngay từ đầu phòng bệnh nhân phải được thông gió đầy đủ. Điều này sẽ có lợi cho bệnh nhân và rất cần thiết để giữ cho những người buộc phải ở trong phòng trong thời gian dài được tinh tảo.

Rất nhiều đau khổ có thể được cứu chữa nếu mọi người cố gắng tránh bệnh tật bằng cách tuân thủ nghiêm ngặt các quy luật về sức khỏe. Thói quen vệ sinh nghiêm ngặt phải được tuân thủ. Nhiều người dù nghĩ mình khỏe mạnh nhưng lại không bận tâm đến việc giữ gìn sức khỏe. Họ lơ là việc vệ sinh cá nhân và không cẩn thận giữ quần áo sạch sẽ. Các tạp chất liên tục rời khỏi cơ thể qua các lỗ chân lông một cách liên tục và không thể nhận thấy, và nếu bề mặt da không được giữ ở trạng thái khỏe mạnh, cơ thể sẽ trở nên quá tải với các chất không tinh khiết. Nếu quần áo đã qua sử dụng không được giặt thường xuyên và phơi khô thường xuyên, nó sẽ trở nên bẩn thỉu với các tạp chất bị trục xuất khỏi cơ thể do mồ hôi nhạy cảm và không nhạy cảm. Và nếu quần áo sử dụng không thường xuyên được làm sạch các tạp chất này, các lỗ chân lông trên da sẽ hấp thụ lại các chất bị bào mòn bị trục xuất ra ngoài. Các tạp chất của cơ thể nếu không được thải ra ngoài sẽ quay trở lại máu và tác động lên các cơ quan nội tạng. Thiên nhiên, để loại bỏ những tạp chất độc hại, cố gắng loại bỏ sinh vật - một nỗ lực gây ra sốt và được gọi là bệnh tật." CS, 61. **BÁO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

Sự sạch sẽ cẩn thận là điều cần thiết cho cả sức khỏe thể chất và tinh thần. Các tạp chất liên tục bị trục xuất khỏi cơ thể qua da. Hàng triệu lỗ chân lông của nó sẽ sớm bị tắc nghẽn trừ khi chúng được giữ sạch bằng cách tắm thường xuyên và các tạp chất thoát ra ngoài qua da sẽ trở thành gánh nặng thêm cho các cơ quan đào thải khác.

Nhiều người sẽ được hưởng lợi từ việc tắm nước lạnh hoặc nước ấm mỗi ngày, vào buổi sáng hoặc buổi tối. Thay vì khiến bạn dễ bị cảm lạnh hơn, việc tắm đúng cách sẽ giúp bạn tăng cường khả năng chống lại chúng vì nó cải thiện tuần hoàn; máu được đưa lên bề mặt, cho phép nó chảy dễ dàng và đều đặn hơn đến các bộ phận khác nhau của cơ thể. Tâm trí và cơ thể đều được tiếp thêm sinh lực như nhau. Cơ bắp trở nên linh hoạt hơn, trí tuệ trở nên sống động hơn. Tắm là một cách làm dịu thần kinh. Nó giúp ích cho đường ruột, dạ dày và gan, mang lại sức khỏe và năng lượng, thúc đẩy quá trình tiêu hóa.

Điều quan trọng nữa là quần áo của bạn luôn sạch sẽ. Quần áo được sử dụng sẽ hấp thụ chất thải thải ra ngoài qua lỗ chân lông; nếu không được thay và rửa thường xuyên thì các tạp chất sẽ bị tái hấp thu".

CBV, 276. **BÁO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

Cai nghiện - Dưới cái tên chất kích thích và ma túy, người ta phân loại rất nhiều loại vật phẩm, mặc dù được sử dụng làm thức ăn hoặc đồ uống, nhưng vẫn gây kích ứng dạ dày, đầu độc máu và kích thích thần kinh. Công dụng của nó là một điều ác tích cực. Nhiều người tìm đến sự kích động của chất kích thích vì hiện tại, kết quả rất dễ chịu. Tuy nhiên, luôn luôn có một phản ứng. Việc sử dụng các chất kích thích không tự nhiên luôn có xu hướng quá mức, là tác nhân tích cực thúc đẩy sự thoái hóa, hủy hoại. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 325.

Kinh Thánh tường thuật "Hãy để mọi người biết đến sự tiết chế của bạn" (Phi-líp 4:5). Cái gì tốt cũng nên dùng có chừng mực. Chúng ta nên bớt nghĩ đến đồ ăn tạm bợ; "Chúng ta cần liên tục suy gẫm Lời Chúa, ăn, tiêu hóa và qua thực hành hàng ngày, đưa Lời vào dòng sống.

Người hằng ngày nuôi dưỡng bằng Chúa Kitô sẽ, qua gương sáng của Người, sẽ dạy người khác bớt suy nghĩ về việc ăn gì và cảm thấy lo lắng hơn về thức ăn mà họ dành cho tâm trí." (Lời khuyên về chế độ ăn uống, trang 89-90).

Chế độ thuận tiện - "Vậy nên, dù ăn, uống hay làm bất cứ việc gì, hãy làm mọi việc vì sự vinh hiển của Đức Chúa Trời" (1 Cô-rinh-tô 10:31). Sự kết hợp tiện lợi giữa ngũ cốc, trái cây, các loại hạt và rau quả, chứa tất cả các yếu tố dinh dưỡng và khi được chuẩn bị đúng cách sẽ tạo thành một chế độ ăn uống tuyệt vời cho cả sức mạnh thể chất và tinh thần.

Tin vào sức mạnh thần thánh - Đây là liều thuốc chính. Nếu tình cờ một số cái khác thất bại thì cái này chắc chắn sẽ không thất bại. Quyền năng chữa lành đến từ Chúa "Lạy Chúa, xin chữa lành con thì con sẽ được lành, cứu con và con sẽ được cứu, vì Ngài là lời khen ngợi của con" (Giê-rê-mi 17:14). Qua lời cầu nguyện chúng ta có thể đạt được điều gì đó

mà không một con người hay tổ chức nào có thể làm được cho chúng ta, tình yêu của Chúa luôn cần thiết cho cuộc sống và sức khỏe của chúng ta.

MŨ LƯỠI TRAI. 6 THỰC PHẨM KHÔNG ĐÚNG NGUYÊN NHÂN GÂY BỆNH

Con người đã làm ô uế đền thờ tâm hồn và Chúa kêu gọi họ thức tỉnh và phấn đấu bằng tất cả nghị lực để lấy lại bản lĩnh đàn ông do Chúa ban cho. Không có gì ngoài ân sủng của Thiên Chúa có thể thuyết phục và hoán cải tâm hồn; Chỉ từ Ngài, những nô lệ của thói quen mới có được sức mạnh để phá vỡ xiềng xích trói buộc họ. Con người không thể dâng thân xác mình làm của lễ sống động, thánh thiện và đẹp lòng Thiên Chúa, bao lâu con người vẫn còn đắm chìm trong những thói quen làm mất đi sức lực thể chất, tinh thần và đạo đức của mình. Thánh Tông đồ lại nói: “Đừng làm theo đời này, nhưng hãy biến hóa bởi sự đổi mới của tâm thần mình, để thử nghiệm ý muốn tốt lành, đẹp lòng và trọn vẹn của Thiên Chúa” (Rm 12:2). Sự tiết độ của Cơ-đốc nhân và Vệ sinh Kinh thánh, trang. 7-11.

Cố tình phớt lờ các quy luật của cuộc sống - Sự thiếu vắng kỳ lạ các nguyên tắc đặc trưng của thể hệ này, và có thể thấy rõ là họ coi thường các quy luật của cuộc sống và sức khỏe, thật đáng kinh ngạc.

Sự thiếu hiểu biết chiếm ưu thế về chủ đề này trong khi ánh sáng đang chiếu xung quanh họ. Đối với hầu hết mọi người, mối quan tâm chính của họ là: Tôi sẽ ăn gì? Tôi sẽ uống gì và mặc gì?

Bất chấp mọi điều được nói và viết về cách chúng ta nên đối xử với cơ thể mình, cảm giác thèm ăn là yếu tố lớn nhất pháp luật điều chỉnh nam giới và phụ nữ nói chung.

Các khả năng đạo đức bị suy yếu, bởi vì đàn ông và phụ nữ không sống tuân theo các quy luật về sức khỏe, họ cũng không coi vấn đề này là nghĩa vụ cá nhân. Cha mẹ truyền lại những thói hư tật xấu cho con cái, những bệnh tật ghê tởm làm ô nhiễm máu và suy nhược não.

Phần lớn đàn ông và phụ nữ vẫn không biết gì về các quy luật tồn tại của mình, chiều theo ham muốn và đam mê làm tổn hại đến trí tuệ và đạo đức, và dường như sẵn sàng tiếp tục không biết gì về hậu quả của việc họ vi phạm các quy luật tự nhiên. Họ chịu đựng sự thèm ăn đòi bại trong việc sử dụng các chất độc hại, làm ô nhiễm máu và làm suy yếu các lực thần kinh, và hậu quả là tự chuốc lấy bệnh tật và cái chết. Bạn bè của anh ta gọi kết quả của hành vi này là sự sắp đặt của Chúa. Bằng cách này, họ đã xúc phạm đến Trời, chống lại quy luật tự nhiên và phải chịu sự trừng phạt của thủ tục ngược đãi này. Đau khổ và cái chết hiện đang hoành hành ở khắp mọi nơi, đặc biệt là ở trẻ em. Sự tương phản giữa thể hệ này và những người sống trong hai ngàn năm đầu thật lớn biết bao! Lời chứng thực, tập. 3, trang. 140-141.

Kết quả của sự thèm ăn không được kiểm soát - Thiên nhiên sẽ phản đối mọi hành vi vi phạm quy luật của cuộc sống. Cô ấy chịu đựng sự lạm dụng miễn là có thể; nhưng cuối cùng quả báo đến và giáng xuống cả thể chất và tinh thần. Nó cũng không kết thúc với người vi phạm; hậu quả của sự trịch thượng của ông được nhìn thấy ở con cháu của ông và cái ác được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác.

Luật tự nhiên và tâm linh bị vi phạm - Đối với nhiều người đau khổ đã được chữa lành, Chúa Kitô nói: “Đừng phạm tội nữa, kéo có điều gì tệ hại hơn xảy đến cho anh em” (Ga 5:14). Vì vậy, ông dạy rằng bệnh tật là kết quả của việc vi phạm luật pháp của Chúa, cả về mặt tự nhiên lẫn tinh thần.

Sẽ không có sự khốn khổ lớn lao như vậy trên thế giới nếu chỉ có con người sống hòa hợp với kế hoạch của Tạo hóa.

Đấng Christ là người hướng dẫn và là thầy của dân Y-sơ-ra-ên xưa và đã dạy họ rằng sức khỏe là phần thưởng của việc tuân theo luật lệ thiêng liêng. Vị Thầy thuốc vĩ đại đã chữa lành người bệnh ở Palestine, đã nói chuyện với dân Ngài từ cột mây, bảo họ những gì họ nên làm, và những gì Đức Chúa Trời sẽ làm cho họ. Ông nói: “Nếu các người cẩn thận lắng nghe tiếng phán của Chúa, Đức Chúa Trời của các người, và làm những điều đúng trước mắt Ngài, nghiêng tai nghe các điều răn của Ngài, và tuân giữ mọi luật lệ của Ngài, thì ta sẽ không mắc phải một bệnh tật nào. người mà ta đã đặt trên Ai Cập; vì ta là Chúa, Đấng chữa lành các người” (Xuất 15:26). Đấng Christ đã ban cho dân Y-sơ-ra-ên những chỉ dẫn rõ ràng về thói quen sinh hoạt của họ và bảo đảm với dân Y-sơ-ra-ên: “Và Đức Giê-hô-va sẽ lìa bỏ các người”.

bệnh tật" (Phục truyền 7:15). Khi các điều kiện được đáp ứng, những lời hứa đã được xác minh. "Trong bộ tộc của họ không có một người bệnh tật" (Thi Thiên 105:37). CRA, 119-121.

"Satan tập hợp các thiên thần sa ngã để nghĩ ra cách nào đó gây hại nhiều nhất có thể cho gia đình nhân loại. **BÁO GIÁ KẾT THÚC Ở ĐÂU?** Hết đề xuất này đến đề xuất khác được đưa ra, cho đến khi chính Satan nghĩ ra một kế hoạch. Nó sẽ lấy trái cây nho, lúa mì và những thứ khác do Đức Chúa Trời ban làm thức ăn, rồi biến chúng thành chất độc hủy hoại các khả năng thể chất, tinh thần và đạo đức của con người, sẽ thống trị các giác quan theo cách mà Sa-tan sẽ có quyền kiểm soát họ, họ có toàn quyền kiểm soát. Dưới ảnh hưởng của đồ uống có cồn, đàn ông sẽ dễ dàng phạm đủ loại tội ác. Thông qua sự ham muốn đòi truy, thế giới sẽ bị hư hỏng. Bằng cách dụ dỗ đàn ông uống rượu, Sa-tan sẽ khiến họ ngày càng chìm sâu hơn.

Sa-tan đã thành công trong việc khiến thế giới quay lưng lại với Đức Chúa Trời. Những phước lành được Ngài ban bằng tình yêu và lòng thương xót của Ngài, Sa-tan đã biến thành một lời nguyền rủa chết người. Nó khiến người đàn ông có ham muốn mạnh mẽ là uống rượu và hút thuốc. Sự thèm muốn này, không dựa trên bản chất tự nhiên, đã tiêu diệt hàng triệu người. Tạp chí và Herald, ngày 16 tháng 4 năm 1901.

Bí quyết mưu kế của địch - Sự thiếu kiểm chế dưới mọi hình thức sẽ làm cùn mòn các cơ quan nhận thức, làm suy yếu năng lượng của não, khiến những điều vĩnh cửu không được trân trọng mà bị coi là thông thường. Những khả năng cao nhất của trí óc, vốn được dành cho những kế hoạch cao cả, lại bị đặt dưới sự phục tùng của những đam mê thấp kém hơn. Nếu thói quen thể chất của chúng ta không đúng đắn thì năng lực tinh thần và đạo đức của chúng ta không thể mạnh mẽ được; bởi vì có mối quan hệ rất lớn giữa thể chất và đạo đức. Lời chứng thực, tập. 3, trang. 50-51.

Các dây thần kinh não giao tiếp với toàn bộ cơ thể là phương tiện duy nhất mà Thiên đường có thể giao tiếp với con người và ảnh hưởng đến cuộc sống của họ một cách bí mật. Bất cứ điều gì làm xáo trộn sự lưu thông của các dòng điện trong hệ thần kinh đều làm giảm sức đề kháng của các sinh lực, và kết quả là làm suy giảm khả năng nhạy cảm của tinh thần. Lời chứng thực, tập. 2, tr. 347.

Sa-tan luôn cảnh giác để đặt loài người hoàn toàn dưới sự kiểm soát của hắn. Của bạn

Quyền lực mạnh nhất đối với con người được thực thi thông qua sự thèm muốn mà con người tìm cách kích thích bằng mọi cách có thể. Lời khuyên về chế độ ăn uống, tr. 150.

MŨ LƯỚI TRAI. 7 QUY TẮC CỦA SATAN ĐỂ PHÁ HỦY KẾ HOẠCH CỨU RỖI

Sa-tan đã gây chiến với chính phủ của Đức Chúa Trời kể từ khi hắn bắt đầu nổi loạn. Thành công của hắn trong việc cám dỗ Adam và Eva ở Vườn Địa Đàng, đồng thời đưa tội lỗi vào thế giới, đã khiến kẻ thù không đội trời chung này trở nên táo bạo; và ông đã kiêu ngạo khoe khoang với các thiên thần trên trời rằng khi Chúa Kitô hiện ra, mang lấy bản chất con người, ông sẽ yếu hơn ông và sẽ chiến thắng Ngài bằng sức mạnh của mình.

Anh vui mừng vì Adam và Eva ở Địa Đàng đã không thể cưỡng lại được những lời bóng gió của anh khi anh khơi dậy sự thèm ăn của anh. Những cư dân của thế giới cổ đại mà hắn đã chinh phục theo cách tương tự, bằng cách thỏa mãn ham muốn nhục dục và những đam mê hư hỏng. Bằng cách thỏa mãn cơn thèm ăn của mình, ông đã đánh bại dân Y-sơ-ra-ên.

Ông khoe rằng chính Con Đức Chúa Trời, Đấng đã ở cùng Môi-se và Giô-suê, đã không thể chống lại quyền năng của Ngài và dẫn dân được chọn của Ngài đến Ca-na-an; vì hầu hết những người rời khỏi Ai Cập đều chết trong sa mạc; Ngoài ra, hắn đã cám dỗ người hiền lành, Môi-se, giành lấy vinh quang mà Đức Chúa Trời đáng được hưởng cho mình. Đa-vít và Sa-lô-môn, những người được Đức Chúa Trời đặc biệt ưu ái, vì ham mê ham muốn và đam mê, đã xúi giục làm mất lòng Đức Chúa Trời.

Và Ngài khoe khoang rằng Ngài có thể thành công trong việc cản trở kế hoạch cứu rỗi con người qua Chúa Giê-xu Christ. Sự cứu chuộc hay sự cám dỗ của Chúa Kitô, tr. 32.

Sự cám dỗ hiệu quả nhất của hắn trong thời đại chúng ta - Sa-tan đến với con người giống như cách hắn đến với Đấng Christ, với những cám dỗ không thể cưỡng lại để thỏa mãn sự thèm ăn. Anh ấy biết rõ sức mạnh của mình để vượt qua người đàn ông vào thời điểm này. A-đam và Ê-va đã đánh bại A-đam và Ê-va trong vườn Ê-đen nhờ sự thèm ăn, và họ mất đi ngôi nhà hạnh phúc của mình. Thế giới đã tích tụ bao đau khổ và tội ác do sự sa ngã của A-đam! Toàn bộ thành phố đã biến mất khỏi bề mặt Trái đất do tội ác hèn hạ và sự nổi loạn

sự gian ác đã khiến họ trở thành vết nhơ trên Vũ trụ. Sự ham mê ham muốn là nền tảng của mọi tội lỗi của anh ta.

Thông qua sự thèm muốn, Satan thống trị tâm trí và con người. Hàng ngàn người lẽ ra có thể sống nhưng lại xuống mồ sớm, yếu đuối về thể chất, tinh thần và đạo đức. Họ có khả năng tốt, nhưng họ đã hy sinh mọi thứ cho sự thèm muốn, khiến họ buông bỏ sự thống trị của dục vọng. Lời chứng thực, tập. 3, trang. 561-562.

Satan hân hoan khi thấy gia đình nhân loại ngày càng lún sâu hơn vào đau khổ khôn cùng. Ngài biết rằng những người có thói quen xấu và thân thể bệnh tật không thể phục vụ Chúa một cách kiên quyết, kiên trì và trong sạch như thể họ khỏe mạnh. Cơ thể ốm yếu ảnh hưởng đến não. Với tâm trí chúng ta phục vụ Chúa. Cái đầu là thủ đô của cơ thể. Sa-tan chiến thắng công việc tai hại mà hắn làm bằng cách dẫn dắt gia đình nhân loại sa vào những thói quen hủy hoại họ và lẫn nhau; vì bằng cách này, anh ta đang cướp đi sự phục vụ của Chúa đối với Ngài. Những món quà tinh thần, tập. 4, tr. 146.

Thức ăn chúng ta ăn và cuộc sống chúng ta đang sống - Ham mê thèm ăn là nguyên nhân lớn nhất dẫn đến sự suy nhược về thể chất và tinh thần, và là nền tảng của sự suy nhược thể hiện rõ ở khắp mọi nơi.

Lời chứng thực, tập. 3, tr. 487.

Sức khỏe thể chất của chúng ta được duy trì bởi những gì chúng ta ăn; Nếu sự thèm ăn của chúng ta không được kiểm soát bởi một tâm trí thánh khiết, nếu chúng ta không tiết độ trong mọi việc ăn uống, chúng ta sẽ không ở trạng thái khỏe mạnh về thể chất và tinh thần để nghiên cứu Lời Chúa với mục đích học những gì Kinh thánh nói: "Tôi phải làm gì để được hưởng sự sống đời đời?" Bất kỳ thói quen không lành mạnh nào cũng sẽ tạo ra tình trạng không lành mạnh trong cơ thể, đồng thời cấu trúc sống mỏng manh của dạ dày sẽ bị tổn thương và không thể hoạt động bình thường. Chế độ có liên quan nhiều đến việc sẵn sàng sa vào cám dỗ và phạm tội. Lời khuyên về chế độ ăn uống, tr. 52.

Adam và Eva đã thất bại ở điểm này - Vì bị cám dỗ ham muốn, Adam và Eva ban đầu đã rời khỏi trạng thái cao cả, thánh thiện và hạnh phúc. Và cũng chính vì sự cám dỗ đó mà chủng tộc đã bị suy yếu. Nó đã cho phép sự thèm muốn và đam mê chiếm lấy ngai vàng, đồng thời khuất phục lý trí và trí tuệ. Lời chứng thực, tập. 3, tr. 139.

Những đứa con của bà tiếp tục - Eva đã quá ham muốn khi đưa tay ra hái trái cây cấm. Sự tự mãn đã ngự trị gần như tối cao trong trái tim đàn ông và phụ nữ kể từ mùa thu. Đặc biệt, sự thèm ăn đã được bảo trợ và họ bị nó chi phối thay vì lý trí. Để thỏa mãn khẩu vị của mình, Eva đã vi phạm điều răn của Đức Chúa Trời. Anh đã cho cô mọi thứ cô cần, nhưng cô vẫn chưa hài lòng.

Kể từ đó, những đứa con trai và con gái sa ngã của bạn đã làm theo những ham muốn của mắt và vị giác của chúng. Giống như Ê-va, họ đã coi thường những điều cấm đoán của Đức Chúa Trời và đi theo con đường bất tuân, và giống như Ê-va, họ đã tự tâng bốc rằng hậu quả sẽ không thảm khốc như họ đã lo sợ. Làm thế nào để sống, tr. 51.

Tội lỗi hấp dẫn - Tội lỗi xuất hiện hấp dẫn bởi lớp áo ánh sáng mà Sa-tan bao bọc nó, và hắn hài lòng khi có thể giữ thế giới Cơ-đốc giáo trong những thói quen hàng ngày của nó dưới sự chuyên chế của phong tục, giống như người ngoại đạo, cho phép sự thèm muốn cai trị họ. Dấu hiệu của Thời đại, ngày 13 tháng 8 năm 1874.

Sa-tan biết rằng hắn không thể chiến thắng con người trừ khi kiểm soát được ý chí của mình. Điều này anh ta có thể làm bằng cách lừa dối anh ta để anh ta hợp tác với anh ta, vi phạm quy luật tự nhiên trong việc ăn uống, đó là vi phạm luật pháp của Chúa. Bản thảo 3, 1897.

Nhiều người đang rên rỉ dưới gánh nặng bệnh tật do thói quen ăn uống sai lầm, vi phạm quy luật sự sống và sức khỏe. Họ đang làm suy yếu cơ quan tiêu hóa của mình bằng cách thỏa mãn những ham muốn đòi trụ. Thật tuyệt vời thay sức mạnh của hiến pháp con người có thể chống lại sự lạm dụng chống lại nó; Tuy nhiên, việc kiên trì những thói quen sai trái, ăn uống quá mức sẽ làm suy yếu mọi chức năng của cơ thể. Thỏa mãn sự thèm ăn và đam mê đòi trụ ngay cả những người theo đạo Thiên Chúa

Những người có nghề nghiệp làm hỏng bản chất trong công việc của họ và làm suy giảm năng lực thể chất, tinh thần và đạo đức. Sự thánh hóa, tr. 20.

Không cải thiện tính cách - Khả năng kiểm soát sự thèm ăn sẽ chứng tỏ sự tàn phá của hàng ngàn người, khi mà nếu họ vượt qua được điểm này, họ sẽ có được sức mạnh đạo đức để chiến thắng mọi cám dỗ của Sa-tan. Tuy nhiên, những nỗ lực của sự thèm muốn sẽ không hoàn thiện được đức tính của Cơ Đốc nhân. Sự vi phạm liên tục của con người trong sáu nghìn năm đã mang đến bệnh tật, đau đớn và cái chết như mùa gặt của nó. Nhà cải cách y tế, tháng 8 năm 1875.

Nhiều người đã quá tham lam đến mức họ sẽ không thay đổi thái độ ham mê háu ăn dù có cân nhắc gì đi nữa. Họ thà hy sinh sức khỏe của mình và chết sớm hơn là kiểm chế cơn thèm ăn quá độ của mình. Những món quà tinh thần, tập. 4, tr. 130.

Vòng luẩn quẩn của sự suy thoái - Việc đàn ông coi thường cơ thể mình, ít muốn giữ nó trong sáng và thánh thiện, khiến họ càng cầu thả hơn trong việc thỏa mãn cơn thèm ăn đòi trụ của mình.

Bản thảo 150, 1898.

Satan đang giam cầm thế giới bằng cách sử dụng đồ uống có cồn, thuốc lá, cà phê và trà đen. Trí óc Chúa ban cần phải được giữ trong sáng, lại bị biến chất do sử dụng ma túy.

Bộ não không còn khả năng phân biệt chính xác nữa. Kẻ thù có quyền kiểm soát. Con người đã bán lý trí của mình cho điều khiến anh ta phát điên. Anh ta không có ý thức về điều gì là đúng. Truyền giáo, tr. 529.

MŨ LƯỚI TRAI. 8 KẾT QUẢ VI PHẠM LUẬT TỰ NHIÊN

Nhiều người ngạc nhiên rằng loài người đã thoái hóa quá nhiều về thể chất, tinh thần và đạo đức.

Họ không hiểu rằng chính việc vi phạm luật pháp của Chúa và vi phạm các luật liên quan đến sức khỏe đã tạo ra sự thoái hóa đáng buồn này. Việc vi phạm các điều răn của Chúa đã khiến Bàn tay thịnh vượng phải rời xa.

Sự phóng túng trong ăn uống và sự thỏa mãn những đam mê thấp hèn đã làm lu mờ những nhạy cảm tốt đẹp.

Những người để mình trở thành nô lệ cho thói háu ăn, thường đi xa hơn và hạ thấp bản thân bằng cách thỏa mãn những đam mê hư hỏng, vốn bị kích động bởi việc ăn uống quá độ. Họ tự do kiểm chế những đam mê hèn hạ của mình, sức khỏe và trí tuệ của họ bị ảnh hưởng rất nhiều.

Khả năng lý luận phần lớn bị phá hủy bởi những thói quen xấu. Những món quà tinh thần, tập. 4, trang. 124-131.

Không ai tuyên xưng lòng đạo đức lại thờ ơ coi trọng sức khỏe của thân xác và tự hào rằng sự thiếu độ lượng không phải là một tội lỗi và không ảnh hưởng đến tâm linh của mình. Có một sự tương ứng mật thiết giữa bản chất thể chất và bản chất đạo đức. Chuẩn mực đạo đức được nâng cao hay suy thoái bởi những thói quen thể chất. Mọi thói quen không thúc đẩy chức năng lành mạnh trong cơ thể con người sẽ làm suy giảm những khả năng cao quý và cao quý nhất. Những thói quen sai lầm trong ăn uống dẫn đến sai lầm trong suy nghĩ và hành động. Sự ham mê thèm ăn củng cố các thiên hướng của động vật, mang lại cho chúng khả năng vượt trội về tinh thần và tâm linh. Tạp chí và Herald, ngày 25 tháng 1 năm 1881.

Kỷ lục cuộc đời khép lại trong sự phóng dăng - Nhiều người khép lại những giờ phút ân sủng cuối cùng, quý giá của mình trong những khung cảnh vui vẻ, tiệc tùng và giải trí, nơi những suy nghĩ nghiêm túc không lối vào, nơi tinh thần của Chúa Giêsu không được chào đón. Họ đang dành những giờ phút cuối cùng quý giá của mình trong khi tâm trí của họ bị che mờ bởi khói thuốc và đồ uống có cồn. Không ít người trực tiếp từ hang động ô nhục đi vào giấc ngủ của cái chết; họ hoàn thành việc ghi lại cuộc đời của anh ta giữa những mối liên hệ của sự ăn chơi và trụ lạc. Họ sẽ được thức tỉnh biết bao khi thấy những kẻ bất công sống lại! Đôi mắt của Chúa luôn mở rộng trước mọi cảnh tượng vui chơi hèn hạ và phóng túng tục tĩu. Lời nói và hành động của những người yêu thích thú vui được truyền trực tiếp từ những phòng thói xấu này đến những cuốn sách ghi chép cuối cùng. Cuộc sống này có ích gì cho thế gian ngoại trừ việc nó là ngọn đèn cảnh báo cho

những người được cảnh báo đừng sống như những người này và chết như những kẻ ngu ngốc.

Dấu hiệu của Thời đại, ngày 6 tháng 1 năm 1876.

Cơ-đốc nhân kiểm soát sự thèm ăn của mình - Không Cơ-đốc nhân nào ăn đồ ăn hoặc thức uống làm mờ đi giác quan của mình, hoặc tác động lên hệ thần kinh theo cách khiến mình suy thoái hoặc không còn hữu dụng.

Đền thờ của Đức Chúa Trời tuyệt đối không được bị ô uế. Sức mạnh của tâm trí và thể xác phải được giữ gìn trong tình trạng khỏe mạnh để có thể sử dụng cho sự vinh hiển của Đức Chúa Trời. Bản thảo 126, 1903.

Sự thèm muốn tự nhiên của con người đã bị biến dạng do sự buông thả. Do sự buông thả không thánh thiện, họ đã trở thành "những dục vọng xác thịt gây chiến với tâm hồn". Trừ khi người Kitô hữu theo dõi cầu nguyện, người đó sẽ tự do kiểm chế những thói quen mà mình phải vượt qua. Trừ khi anh ta cảm thấy cần phải liên tục đề phòng, không ngừng cảnh giác, nếu không thì những khuynh hướng bị lạm dụng và sai hướng của anh ta sẽ là phương tiện khiến anh ta bội giáo khỏi Chúa. Bản thảo 47, 1896.

Sự thèm ăn được thỏa mãn là kẻ thù của sự hoàn hảo của Cơ đốc nhân, những người đam mê sự thèm ăn của mình không thể đạt được sự hoàn hảo của Cơ đốc nhân. Lời chứng thực, tập. 2, tr. 400.

Thánh Linh của Đức Chúa Trời không thể giúp đỡ chúng ta và giúp chúng ta hoàn thiện nhân cách Cơ-đốc nhân của mình, trong khi chúng ta chiều theo những ham muốn của mình đến mức gây tổn hại cho sức khỏe của chúng ta, và trong khi sự kiêu ngạo của cuộc sống đang ngự trị. Nhà cải cách y tế, tháng 9 năm 1871.

Sự thánh hóa đích thực - Sự thánh hóa không chỉ đơn thuần là một lý thuyết, một cảm xúc hay một hình thức biểu đạt, mà là một nguyên lý sống động, tích cực, thấm nhuần vào cuộc sống hằng ngày. Nó đòi hỏi thói quen ăn uống và mặc của chúng ta phải đảm bảo giữ gìn sức khỏe thể chất, tinh thần và đạo đức, để chúng ta có thể dâng thân thể mình cho Chúa - chứ không phải của lễ bị hư hỏng bởi những thói quen xấu.

sai lầm, nhưng - "của lễ sống và thánh, đẹp lòng Đức Chúa Trời" (Rô-ma 12:1). Tạp chí và Herald, ngày 25 tháng 1 năm 1881.

Phù hợp với sự bất tử - Nếu con người sẵn sàng đón nhận ánh sáng mà Thiên Chúa, với lòng thương xót, ban cho họ về việc cải cách sức khỏe, họ có thể được thánh hóa nhờ sự thật và trở nên xứng đáng với sự bất tử. Nhưng nếu anh ta coi thường ánh sáng này và sống trái với quy luật tự nhiên thì anh ta sẽ phải trả giá. Lời chứng thực, tập. 3, tr. 162.

MŨ LƯỠI TRAI. 9 Tầm quan trọng của việc Chúa Kitô chiến thắng sự thèm ăn

Chúa Kitô biết rằng, để thực hiện thành công kế hoạch cứu độ, Người cần bắt đầu công cuộc cứu chuộc con người ngay tại nơi sự tàn phá đã bắt đầu.

Adam rơi vào trạng thái thèm ăn. Nhà cải cách y tế, tháng 8 năm 1875.

Bài kiểm tra đầu tiên của anh ấy cũng diễn ra vào thời điểm mà Adam đã thất bại. Chính nhờ sự cám dỗ nhắm vào sự thèm ăn mà Satan đã chinh phục được phần lớn nhân loại, và sự thành công của hắn đã khiến hắn tin rằng quyền thống trị hành tinh sa ngã này đã nằm trong tay hắn. Tuy nhiên, trong Đấng Christ, ông đã tìm thấy một người có khả năng chống lại ông, và ông rời chiến trường như một kẻ thù bị đánh bại. Tiết độ Cơ Đốc và Vệ sinh Kinh thánh, tr. 16.

Nguyên nhân nổi thống khổ của Người - Nhiều người tuyên xưng lòng đạo đức nhưng không tìm cách phân tích lý do Chúa Kitô ăn chay và chịu đau khổ trong sa mạc một thời gian dài. Nổi thống khổ của Ngài không phải vì sự dày vò của cơn đói mà vì ý thức của Ngài về hậu quả khủng khiếp của việc buông thả theo sở thích và đam mê trong loài người. Anh ta biết rằng sự thèm ăn sẽ là thần tượng của con người, và sẽ khiến anh ta quên mất Chúa, và sẽ cản trở con đường cứu rỗi của anh ta. Sự cứu chuộc hay sự cám dỗ của Chúa Kitô, tr. 50.

Chiến thắng vì lợi ích của nhân loại - Sa-tan đã bị đánh bại trong mục tiêu chiến thắng Đấng Christ vào lúc thèm ăn. Và trong hoang địa, Đấng Christ đã giành được chiến thắng cho nhân loại về mặt này, giúp con người trong mọi thời đại có thể nhận danh Ngài mà chiến thắng sức mạnh của lòng tham muốn vì lợi ích riêng của mình. Sự cứu chuộc hay sự cám dỗ của Chúa Kitô, tr. 46.

Chúng ta cũng có thể chiến thắng - Và hy vọng duy nhất để giành lại Eden nằm ở sự tự chủ vững chắc. Nếu sức mạnh của sự ham muốn quá mạnh đối với con người đến nỗi để phá vỡ sự kìm kẹp của nó, Con Thiên Chúa, thay mặt con người, đã phải nhịn ăn gần sáu tuần, thì người Cơ đốc giáo phải đối mặt với nhiệm vụ gì? , bất kể thế nào trận chiến lớn là anh ta có thể thắng.

Nhờ sự trợ giúp của sức mạnh thần thánh, sức mạnh chống lại những cám dỗ khốc liệt nhất mà Satan có thể tạo ra, anh ta cũng có thể hoàn toàn thành công trong cuộc chiến chống lại cái ác và cuối cùng sẽ có thể đội trên trán vương miện của kẻ chiến thắng, trong trận chiến vương quốc của Thiên Chúa." Lời khuyên về chế độ ăn uống, tr. 167. TEMP, 21-12.

BÁO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?

Gia đình nhân loại đã tự chuốc lấy đủ loại bệnh tật do những thói quen sai lầm của chính mình. Họ đã không tìm cách biết cách sống lành mạnh và việc vi phạm pháp luật của họ đã tạo ra một tình trạng tồi tệ. Hiếm khi người ta gán sự đau khổ của họ cho nguyên nhân thực sự của nó - hành vi xấu của họ. Họ ăn uống không điều độ và trở thành thần thèm ăn. Trong mọi thói quen, họ đều biểu hiện sự bất cẩn đối với sức khỏe và tính mạng; và kết quả là khi họ mắc bệnh, họ cố gắng tin rằng Chúa là tác giả của bệnh đó, khi hành vi xấu xa của họ dẫn đến kết quả không thể tránh khỏi."

Làm thế nào để sống, tr. 49. CRA, 121. **TRÍCH DẪN TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

Chúa Giêsu biết hoàn cảnh của mỗi người. Tội nhân càng phạm tội nặng nề thì người ấy càng cần đến Đấng Cứu Rỗi. Trái tim yêu thương và cảm thông thiêng liêng của anh ấy trước hết được thu hút đến với người đang vướng vào cạm bẫy của kẻ thù một cách vô vọng nhất. Bằng chính máu của mình, Ngài đã ký lá thư giải phóng loài người.

Chúa Giêsu không muốn những người được mua với giá như vậy vẫn không được bảo vệ khỏi những cám dỗ của Satan. Ngài không muốn chúng ta bị đánh bại và diệt vong. Đấng bịt miệng những con sư tử trong hổ và cùng các tín hữu của Ngài bước qua ngọn lửa của lò lửa, cũng sẵn sàng làm việc thay mặt chúng ta, để khuất phục mọi tội ác trong bản chất của chúng ta. Hôm nay, Ngài đang ở trước bàn thờ lòng thương xót, trình bày trước mặt Thiên Chúa những lời cầu xin của những ai mong muốn Ngài giúp đỡ. Nó không xua đuổi bất kỳ sinh vật nào đầy nước mắt và ăn năn. Ngài tha thứ dồi dào cho tất cả những ai đến với Ngài để tìm kiếm sự tha thứ và phục hồi. Anh ta không nói cho ai biết tất cả những gì anh ta có thể tiết lộ, nhưng anh ta ra lệnh cho mọi tâm hồn run rẩy hãy lấy lòng. Ai muốn thì có thể nắm lấy sức mạnh của Chúa và làm hòa với Ngài, và Ngài sẽ làm hòa.

Những ai tìm đến Ngài để nương náu, Chúa Giêsu vượt lên trên những lời buộc tội và sự tranh chấp ngôn ngữ. Cả con người lẫn thiên thần ác độc đều không thể thỏa hiệp được với họ. Đấng Christ liên kết họ với bản chất thiêng liêng-con người của chính Ngài." Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, trang. 89-90. TEMP, 124. **BÁO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

"Những người đắc thắng như Đấng Christ đã phải liên tục đề phòng mình trước những cám dỗ của Sa-tan. Sự thèm muốn và đam mê cần phải được hạn chế và đặt dưới sự kiểm soát của một lương tâm được soi sáng, để trí tuệ được bảo tồn, các khả năng nhận thức được rõ ràng và sự quản lý của Satan cùng các mưu đồ của hắn không bị hiểu là sự quan phòng của Thiên Chúa. Nhiều người mong muốn phần thưởng và chiến thắng cuối cùng được ban cho những người đắc thắng, nhưng không sẵn lòng chịu đựng cực nhọc, thiếu thốn và từ bỏ bản thân như Đấng Cứu Chuộc của họ đã làm. Chỉ nhờ sự vâng lời và nỗ lực liên tục mà chúng ta mới có thể vượt qua như Đấng Christ đã làm.

Sức mạnh thống trị của lòng tham sẽ chứng tỏ sự hủy diệt của hàng ngàn người, nếu họ thắng thế về điểm này, họ đã có đủ sức mạnh đạo đức để chiến thắng mọi cám dỗ khác của Satan.

Tuy nhiên, những nô lệ của sự thèm muốn sẽ không hoàn thiện được đức tính của Cơ Đốc nhân. Sự vi phạm liên tục của con người trong sáu nghìn năm đã mang đến bệnh tật, đau đớn và cái chết như mùa gặt của nó. Và khi chúng ta đến gần ngày tận thế, sự cám dỗ ham muốn của Satan sẽ mạnh mẽ hơn và khó vượt qua hơn. Lời chứng thực, tập. 3, trang. 491-492.

Quyền Năng Chiến Thắng của Đấng Christ - Đấng Christ đã nhận được quyền năng từ Cha Ngài để ban cho con người ân điển thiêng liêng và sức chịu đựng của Ngài - khiến con người có thể chiến thắng nhờ danh Ngài. Có ít người theo dõi

Chỉ có Đấng Christ mới thích hợp tác với Ngài trong công việc chống lại những cám dỗ của Sa-tan như Ngài đã chống lại và chiến thắng.

Tất cả đều phải đối mặt với những cám dỗ mà Chúa Kitô đã vượt qua, nhưng họ được ban sức mạnh nhân danh toàn năng của Đấng Chiến thắng vĩ đại. Và mỗi người cần phải giành chiến thắng cho riêng mình, với tư cách cá nhân. Dấu hiệu của Thời đại, ngày 13 tháng 8 năm 1874.

Chúng ta sẽ làm gì? Chẳng lẽ chúng ta lại không đến gần Chúa để Ngài có thể cứu chúng ta khỏi mọi thói ăn uống vô độ, khỏi mọi đam mê dâm ô và ô uế, khỏi mọi điều không tin kính sao? Chẳng lẽ chúng ta không hạ mình xuống trước mặt Thiên Chúa, loại bỏ khỏi chúng ta mọi thứ làm hư hoại xác thịt và tinh thần, để trong sự kính sợ Ngài, chúng ta có thể hoàn thiện tính cách thánh thiện sao?" Lời chứng thực, tập. 7, tr. 258. TEMP, 21-22. **BÁO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

MŨ LƯỚI TRAI. 10 SINH LÝ TIÊU HÓA

"Sự tôn trọng được thể hiện trong việc điều trị dạ dày đúng cách sẽ được đền đáp bằng sự sáng suốt trong suy nghĩ và sức mạnh tinh thần. Cơ quan tiêu hóa của bạn sẽ không bị hao mòn sớm để làm chứng chống lại bạn. Chúng ta phải chứng tỏ rằng chúng ta đánh giá cao sự thông minh mà Chúa đã ban cho chúng ta bằng cách ăn uống, học tập và làm việc một cách khôn ngoan. Nhiệm vụ thiêng liêng của chúng ta là giữ cho cơ thể ở trạng thái giúp chúng ta có được hơi thở dễ chịu và trong lành. Chúng ta nên đánh giá cao ánh sáng mà Chúa đã ban cho chúng ta về cải cách y tế, phản ánh bằng lời nói và thực hành đối với người khác ánh sáng rõ ràng về chủ đề này. Thư 274, 1908.

Ảnh hưởng vật lý của việc ăn quá nhiều - Và ăn quá nhiều có ảnh hưởng gì đến dạ dày?

Điều này trở nên suy nhược, cơ quan tiêu hóa bị suy yếu và kết quả là bệnh tật xuất hiện với tất cả các tệ nạn của nó. Nếu mọi người đã bị bệnh, khó khăn của họ theo cách này sẽ tăng lên và mỗi ngày họ sống sẽ giảm đi sức sống. Họ tập trung năng lượng sống của mình vào hoạt động không cần thiết là chăm sóc thức ăn họ đưa vào bụng. Lời chứng thực, tập. 2, tr. 364.

Không thường xuyên, sự thiếu kiềm chế này nhanh chóng được cảm nhận dưới dạng đau đầu, khó tiêu và đau bụng. Một gánh nặng đè lên bụng anh mà anh không thể gánh nổi, dẫn đến cảm giác bị áp bức. Đau nặng trĩu, bụng nổi loạn. Nhưng những kết quả này không phải lúc nào cũng xảy ra khi ăn quá nhiều. Trong một số trường hợp dạ dày bị tê liệt. Không có cảm giác đau đớn nhưng cơ quan tiêu hóa mất đi sinh lực. Nền tảng cấu trúc con người dần dần bị xói mòn và cuộc sống trở nên rất khó chịu." Thư 73a, 1896. CRA, 101. **TRÍCH DẪN TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

"Anh trai của tôi, anh có rất nhiều điều để học hỏi. Bạn nuông chiều cơn thèm ăn, ăn nhiều hơn cơ thể có thể chuyển hóa thành máu tốt. Ăn quá nhiều là một tội lỗi, ngay cả khi nó có chất lượng không thể nghi ngờ. Nhiều người cảm thấy rằng nếu không ăn thịt và những món ăn xa hoa hơn, họ có thể thoải mái ăn những món đơn giản cho đến khi không còn chịu đựng được nữa. Đây là một sai lầm. Nhiều nhà cải cách y tế tự xưng là những kẻ háu ăn. Chúng đặt một gánh nặng lớn lên các cơ quan tiêu hóa đến mức sức sống của cơ thể bị cạn kiệt trong nỗ lực giải phóng bản thân khỏi nó. Điều này cũng có ảnh hưởng chán nản đến trí tuệ; vì các cơ quan thần kinh của não được huy động để hỗ trợ dạ dày trong công việc của nó.

Ăn quá nhiều, ngay cả những thực phẩm đơn giản cũng làm tê liệt các dây thần kinh cảm giác của não, làm suy yếu sức sống của nó. Ăn quá nhiều có ảnh hưởng xấu đến cơ thể hơn là làm việc quá sức; năng lượng của tâm trí chắc chắn sẽ bị suy yếu do ăn uống quá độ hơn là do làm việc quá độ.

Cơ quan tiêu hóa không bao giờ được phép quá tải với số lượng hoặc chất lượng thực phẩm cần cơ thể hấp thụ. Mọi thứ được đưa vào dạ dày, vượt quá những gì cơ thể có thể sử dụng và chuyển hóa thành máu tốt, đều cản trở cơ thể, vì nó không thể chuyển hóa thành thịt hoặc máu, và sự hiện diện của nó khiến gan bị quá tải và tạo ra tình trạng không khỏe mạnh cho cơ thể. Dạ dày bị quá tải trong nỗ lực xử lý lượng dư thừa, dẫn đến cảm giác suy nhược, được hiểu là đói và không được phép

đến các cơ quan tiêu hóa đủ lâu để nghỉ ngơi sau công việc vất vả nhằm phục hồi năng lượng, một lượng quá mức khác được đưa vào dạ dày, khiến cơ thể kiệt sức hoạt động trở lại. Cơ thể nhận được ít dinh dưỡng hơn từ một lượng lớn thức ăn như vậy, mặc dù có chất lượng tốt, so với lượng nó nhận được từ lượng thức ăn vừa phải được tiêu thụ thường xuyên.

Hỗ trợ tiêu hóa bằng cách tập thể dục vừa phải - Anh bạn ơi, đầu óc anh dần dần quá. Người tiêu thụ lượng thức ăn bạn ăn phải là người làm việc tích cực. Tập thể dục rất quan trọng cho quá trình tiêu hóa cũng như tình trạng khỏe mạnh của cơ thể và tinh thần.

Bạn cần tập thể dục. Di chuyển và hành động như thể bạn được làm bằng gỗ, như thể bạn không có độ đàn hồi. Luyện tập năng động, lành mạnh chính là điều bạn cần. Điều này sẽ tiếp thêm sinh lực cho tâm trí. Bất cứ ai cũng không nên tham gia học tập hay tập luyện cường độ cao ngay sau bữa ăn thịnh soạn; điều này sẽ vi phạm quy luật của sinh vật. Ngay sau bữa ăn, năng lượng thần kinh bị tiêu hao rất nhiều. Sức mạnh của bộ não được huy động để vận động tích cực nhằm hỗ trợ dạ dày; Vì vậy, khi tâm trí hoặc cơ thể bị căng thẳng sau bữa ăn, quá trình tiêu hóa sẽ bị rối loạn. Sức sống của cơ thể, cần thiết để thực hiện công việc theo một hướng, bị chuyển hướng và đưa vào hoạt động theo hướng khác. Lời chứng thực, tập. 2, trang. 412-413.

Tập thể dục giúp người mắc chứng khó tiêu bằng cách giúp cơ quan tiêu hóa khỏe mạnh. Nghiên cứu sâu hoặc tập thể dục cường độ cao ngay sau bữa ăn sẽ làm xáo trộn quá trình tiêu hóa, vì sức sống của cơ thể, cần thiết để thúc đẩy quá trình tiêu hóa, sẽ bị chuyển sang các bộ phận khác. Nhưng đi bộ một đoạn ngắn sau bữa ăn, đầu thẳng và vai ngửa, tập thể dục vừa phải sẽ rất có lợi. Tâm trí được chuyển hướng từ cái tôi sang vẻ đẹp của thiên nhiên. Bạn càng ít chú ý tới dạ dày thì càng tốt. Nếu bạn thường xuyên lo sợ rằng thức ăn sẽ gây hại cho mình thì chắc chắn điều đó sẽ xảy ra. Hãy quên đi những vấn đề của bạn; nghĩ về những điều hạnh phúc." Tiết độ Cơ Đốc và Vệ sinh Kinh thánh, tr. 101. CRA, 102-104. **BÁO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

Nhiệt độ và chất lỏng trong quá trình tiêu hóa - "Không nên ăn thức ăn quá nóng hoặc quá lạnh.

Nếu trời lạnh, các sinh lực của dạ dày sẽ được huy động để làm ấm nó trước khi quá trình tiêu hóa bắt đầu. Đồ uống lạnh cũng có hại vì lý do tương tự; mặt khác, việc sử dụng quá nhiều đồ uống nóng sẽ khiến cơ thể suy nhược. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 305. **CUỘC TRÍCH DẪN KẾT THÚC Ở ĐÂU TRỰC TIẾP?**

Nhiều người mắc sai lầm khi uống nước lạnh trong bữa ăn. Thức ăn không nên trộn với nước. Uống trong bữa ăn, nước làm giảm lượng nước bọt tiết ra; và nước càng lạnh thì tổn thương dạ dày càng lớn. Nước chanh hoặc nước lạnh uống trong bữa ăn sẽ làm chậm quá trình tiêu hóa cho đến khi cơ thể cung cấp đủ nhiệt cho dạ dày, giúp dạ dày tiếp tục hoạt động. Nhai chậm để nước bọt thấm vào thức ăn.

Bạn càng đưa nhiều chất lỏng vào dạ dày trong bữa ăn thì việc tiêu hóa thức ăn càng khó khăn hơn; vì chất lỏng cần được hấp thụ trước tiên. Tiết độ Cơ Đốc và Vệ sinh Kinh Thánh, tr. 51.

CRA, 106.

"Để đảm bảo hệ tiêu hóa khỏe mạnh, thức ăn nên được ăn chậm. **TRÌNH BÁO TRỰC TIẾP KẾT THÚC Ở ĐÂU?**

Những ai muốn tránh chứng khó tiêu, và những ai hiểu nghĩa vụ của mình là phải giữ mọi khả năng của mình trong điều kiện giúp họ có thể phụng sự Chúa một cách tốt nhất, thì nên ghi nhớ điều này. Nếu thời gian ăn có hạn, bạn đừng ăn vội mà hãy ăn ít lại và nhai chậm. Lợi ích thu được từ thực phẩm không phụ thuộc nhiều vào số lượng thức ăn mà phụ thuộc vào quá trình tiêu hóa hoàn toàn; Sự thỏa mãn về vị giác cũng không phụ thuộc quá nhiều vào lượng thức ăn được nuốt vào như thời gian nó lưu lại trong miệng. Những người kích động, lo lắng hoặc vội vàng tốt nhất không nên ăn cho đến khi họ tìm thấy sự yên tĩnh hoặc nghỉ ngơi; bởi vì các sinh lực vốn đã bị quá tải trầm trọng nên không thể cung cấp đủ lượng dịch tiêu hóa cần thiết. Sự tiết độ của Cơ-đốc nhân và Vệ sinh Kinh thánh, trang. 51-52.

Thức ăn nên ăn chậm, nhai kỹ. Điều này là cần thiết để nước bọt được trộn đều với thức ăn và dịch tiêu hóa được kích hoạt hoạt động. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 305.

Một bài học cần được nhắc lại - Nếu chúng ta tâm huyết với công việc phục hồi sức khỏe thì cần hạn chế thêm ăn, ăn chậm và hạn chế đa dạng trong mỗi bữa ăn. Hướng dẫn này cần phải được lặp đi lặp lại thường xuyên. Ăn nhiều món khác nhau trong một bữa là không phù hợp với nguyên tắc cải cách y tế". Thư 27, 1905. CRA, 107-108. **BÁO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

"Một tội lỗi nghiêm trọng khác là ăn uống vào những thời điểm không thích hợp, chẳng hạn như sau khi tập thể dục quá sức và quá sức, khi một người kiệt sức hoặc nóng nảy. **TRÌNH BÁO TRỰC TIẾP KẾT THÚC Ở ĐÂU?** Ngay sau khi ăn, có nhu cầu mạnh mẽ về năng lượng thần kinh; và khi tâm trí hoặc cơ thể bị làm việc quá sức ngay trước hoặc ngay sau khi ăn, quá trình tiêu hóa sẽ bị suy giảm. Khi một người bị kích động, lo lắng hoặc vội vã, tốt nhất không nên ăn cho đến khi họ nghỉ ngơi hoặc thấy nhẹ nhõm. Dạ dày có quan hệ mật thiết với não; và khi bị bệnh, lực thần kinh sẽ được huy động từ não đến trợ giúp các cơ quan tiêu hóa đang suy yếu. Nếu những nhu cầu này quá thường xuyên, não sẽ bị tắc nghẽn. Nếu việc này liên tục làm việc quá sức và thiếu vận động thể chất thì ngay cả những thực phẩm đơn giản cũng nên ăn một cách tiết kiệm. Trong bữa ăn, xua tan ưu tư lo âu; đừng vội mà hãy ăn chậm rãi và hài lòng, lòng tràn đầy lòng biết ơn Chúa vì mọi ơn lành của Ngài. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 306.

MŨ LƯỠI TRAI. 11 THỰC PHẨM KẾT HỢP

Kiến thức về sự kết hợp hợp lý của các loại thực phẩm có giá trị rất lớn và cần được coi là sự khôn ngoan từ Chúa. Thư 213, 1902.

Không nên bày quá nhiều món ăn trên bàn trong cùng một bữa ăn; ba bốn món là đủ. Vào bữa ăn tiếp theo, bạn có thể trải nghiệm một sự thay đổi. Anh ta phải người đầu bếp phải vận dụng khả năng sáng tạo của mình để thay đổi các món ăn mà cô ấy chuẩn bị cho bàn ăn, và dạ dày không nên bị ép phải ăn cùng một loại thức ăn sau bữa ăn". Tạp chí và Herald, ngày 29 tháng 7 năm 1884. CRA, 109-110. **BÁO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

"Rối loạn được tạo ra thông qua việc kết hợp thực phẩm không phù hợp; có sự lên men; máu trở nên ô nhiễm và não trở nên bối rối. **TRÌNH BÁO TRỰC TIẾP KẾT THÚC Ở ĐÂU?**

Thói quen ăn quá nhiều, hoặc ăn quá nhiều loại thực phẩm trong cùng một bữa ăn thường gây ra chứng khó tiêu. Do đó, cơ quan tiêu hóa mỏng manh sẽ bị tổn thương nghiêm trọng. Dạ dày phản đối một cách vô ích và kêu gọi bộ não suy luận từ nguyên nhân này đến kết quả khác. Ăn quá nhiều thực phẩm hoặc kết hợp không đúng cách sẽ gây ra tác hại. Những lời cảnh báo khó chịu đưa ra cảnh báo của họ đều vô ích. Đau khổ là hậu quả. Bệnh tật thay thế sức khỏe." Lời chứng chọn lọc, tập. 3, tr. 197. CRA, 110-111. **BÁO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

"Chúng ta phải chăm sóc cơ quan tiêu hóa của mình và không áp đặt cho chúng nhiều loại thực phẩm.

TRÌNH BÁO TRỰC TIẾP KẾT THÚC Ở ĐÂU? Người nào ăn nhiều loại thức ăn trong một bữa là đang làm hại chính mình. Điều quan trọng hơn là chúng ta ăn những gì hòa hợp với mình hơn là thử mọi món ăn được bày ra trước mặt. Không có cánh cửa nào trong dạ dày của chúng ta để qua đó chúng ta có thể nhìn thấy những gì bên trong; do đó, chúng ta phải sử dụng trí óc và lý trí của mình từ nguyên nhân này đến kết quả khác. Nếu bạn cảm thấy khó chịu, cảm thấy mọi thứ đang diễn ra không như ý muốn thì có lẽ đó là do bạn đang phải gánh chịu hậu quả của việc ăn nhiều loại thực phẩm.

Các cơ quan tiêu hóa đóng một vai trò quan trọng trong hạnh phúc trong cuộc sống của chúng ta. Chúa ban cho chúng ta trí thông minh để chúng ta có thể biết nên ăn gì. Với tư cách là những người đàn ông và phụ nữ nhạy cảm, chúng ta không nên phân tích xem những gì chúng ta ăn là an toàn hay sẽ gây hại cho chúng ta? Những người bị chứng ợ nóng thường có tính tình không tốt. Mọi thứ dường như đang chống lại họ, họ có xu hướng trở nên ủ rũ và cáu kỉnh. Nếu muốn có hòa bình giữa chúng ta, chúng ta phải chú ý nhiều hơn đến vấn đề có được một cái bụng yên bình. Bản thảo 41, 1908.

Trái cây và rau quả - Không nên đa dạng trong mỗi bữa ăn, vì điều này sẽ khuyến khích ăn quá nhiều và dẫn đến tiêu hóa kém.

Ăn rau và trái cây trong cùng một bữa ăn là không tốt. Nếu tiêu hóa kém, việc sử dụng cả hai thường sẽ gây rối loạn, làm mất khả năng nỗ lực tinh thần. Tốt hơn là nên dùng trái cây trong một bữa ăn và rau trong bữa ăn khác.

Thực đơn phải đa dạng. Những món ăn giống nhau, được chế biến theo cùng một cách, không nên xuất hiện trên bàn ăn từ bữa ăn này đến bữa ăn khác, ngày này qua ngày khác. Thức ăn được ăn ngon hơn, cơ thể được nuôi dưỡng tốt hơn khi được đa dạng. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, trang. 299-300.

Món tráng miệng và rau củ tinh tế - Bánh pudding, kem, bánh ngọt, đồ ngọt và rau củ, tất cả được phục vụ trong cùng một bữa ăn, sẽ gây khó chịu cho dạ dày. Thư 142, 1900.

Bạn cần có trong nhà sự trợ giúp thích hợp nhất trong công việc chuẩn bị thức ăn. Vào ban đêm, dường như mục sư bị ốm, một bác sĩ giàu kinh nghiệm đã nói với bạn: "Tôi đã viết ra chế độ ăn uống của bạn. Bạn ăn rất nhiều loại thực phẩm trong một bữa ăn. Trái cây và rau quả được tiêu thụ cùng nhau trong cùng một bữa ăn sẽ tạo ra axit dạ dày; nên máu không trong sạch, tâm không trong sáng vì tiêu hóa không tốt". Bạn phải hiểu rằng mọi cơ quan của cơ thể đều phải được đối xử tôn trọng. Trong vấn đề ăn kiêng, bạn phải lý luận từ nguyên nhân này đến kết quả khác. Thư 312, 1908.

Đường và sữa - Nói chung, sử dụng quá nhiều đường trong thực phẩm. Bánh ngọt, bánh pudding, mì ống, thạch, đồ ngọt là nguyên nhân chính gây ra tình trạng tiêu hóa kém. Đặc biệt có hại là các loại kem và bánh pudding trong đó sữa, trứng và đường là thành phần chính. Nên tránh sử dụng nhiều sữa và đường cùng nhau. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, trang. 301-302.

Một số người dùng sữa có nhiều đường trong cháo vì nghĩ rằng họ đang thực hành cải thiện sức khỏe. Nhưng đường và sữa kết hợp lại tạo ra quá trình lên men trong dạ dày và do đó có hại. Tiết độ Cơ Đốc và Vệ sinh Kinh thánh, tr. 57.

Hỗn hợp phong phú, phức tạp - Càng ít đồ gia vị và món tráng miệng được bày trên bàn của chúng ta thì càng tốt cho tất cả những người dùng bữa. Bất kỳ thực phẩm hỗn hợp và phức tạp đều có hại cho sức khỏe con người. Những con vật cầm sẽ không bao giờ ăn những hỗn hợp thường được đưa vào dạ dày con người.

Những món ăn cầu kỳ và những hỗn hợp phức tạp sẽ có hại cho sức khỏe." Thư 72, 1896. CRA, 111-113. **BÁO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

MŨ LƯỠI TRAI. 12 THỰC PHẨM KHÔNG ĐÚNG

"Chế độ ăn uống kích thích và uống rượu hàng ngày của chúng ta không có lợi cho trạng thái sức khỏe tốt nhất. **TRÌNH BÁO TRỰC TIẾP KẾT THÚC Ở ĐÂU?** Trà, cà phê, thuốc lá đều là chất kích thích và chứa chất độc. Chúng không những không cần thiết mà còn có hại và phải bị loại bỏ nếu chúng ta muốn bổ sung thêm kiến thức, tính tiết độ. Tạp chí và Herald, ngày 21 tháng 2 năm 1888.

Trà gây độc cho cơ thể. Cơ đốc nhân nên để anh ta yên. Ở một mức độ nào đó, tác dụng của cà phê cũng giống như trà, nhưng tác dụng đối với cơ thể thậm chí còn tệ hơn. Ảnh hưởng của nó là kích thích, và theo tỷ lệ kích thích trên mức bình thường, nó làm kiệt sức và gây ra trầm cảm dưới mức bình thường. Những người uống trà và cà phê hiện rõ dấu vết trên khuôn mặt. Làn da trở nên nhợt nhạt, thiếu sức sống. Ánh sáng của sức khỏe không thể nhìn thấy trên khuôn mặt của họ. Lời chứng thực, tập. 2, trang. 64 và 65.

Đủ loại bệnh tật đã đến với con người do sử dụng trà, cà phê và ma túy, thuốc phiện và thuốc lá. Những ân xá có hại này phải được từ bỏ, không phải một mà là tất cả; vì tất cả chúng đều có hại và phá hủy các khả năng thể chất, tinh thần và đạo đức, và, từ quan điểm sức khỏe, nên bị từ bỏ. Bản thảo 22, 1887.

Không bao giờ uống trà, cà phê, bia, rượu hoặc bất kỳ đồ uống có cồn nào. Nước, đây là chất lỏng tốt nhất có thể để làm sạch vôi. Tạp chí và Herald, ngày 29 tháng 7 năm 1884.

Trà, cà phê và thuốc lá - Cũng như đồ uống có cồn, chúng là các loại chất kích thích nhân tạo khác nhau.

Tác dụng của trà và cà phê, như đã được chứng minh cho đến nay, có xu hướng giống như tác dụng của rượu vang và rượu táo, rượu mạnh và thuốc lá.

Cà phê là một sự thỏa mãn có hại. Nó tạm thời kích thích não thực hiện những hành động không cần thiết nhưng để lại hậu quả là kiệt sức, suy nhược, tê liệt các khả năng tinh thần, đạo đức và thể chất. Cái trí bị suy yếu, và nếu không qua nỗ lực kiên quyết, thói quen đó không được khắc phục, hoạt động của bộ não sẽ bị suy giảm vĩnh viễn. Tất cả những tác nhân kích thích thần kinh này đang làm hao mòn sinh lực và sự bền chôn do dây thần kinh bị tổn thương, sự thiếu kiên nhẫn, suy nhược tinh thần, trở thành những yếu tố tranh chấp, đối nghịch với sự tiến bộ tâm linh. Chẳng phải những người chủ trương tiết độ và cải cách phải cảnh giác chống lại tác hại của những đồ uống có hại này sao? Trong một số trường hợp, việc bỏ thói quen uống trà và cà phê cũng khó như việc người nghiện rượu bỏ rượu. Số tiền chi cho trà và cà phê còn hơn cả lãng phí. Chúng chỉ gây hại cho những người sử dụng chúng và điều này xảy ra liên tục. Những người sử dụng trà, cà phê, thuốc phiện và rượu đôi khi có thể sống đến tuổi già; Tuy nhiên, đây không phải là lập luận ủng hộ việc sử dụng các chất kích thích này. Những gì lẽ ra họ đã có thể hoàn thành nhưng lại không thực hiện được vì thói quen quá độ của mình thì chỉ có ngày trọng đại của Đức Chúa Trời mới tiết lộ!

Những người dùng trà và cà phê làm chất kích thích làm việc sẽ phải chịu hậu quả xấu của cách làm này là thần kinh run rẩy và thiếu kiểm soát. Dây thần kinh mệt mỏi cần được nghỉ ngơi và yên tĩnh. Thiên nhiên cần thời gian để phục hồi những nguồn năng lượng đã cạn kiệt. Tuy nhiên, nếu sức mạnh của họ tiếp tục được khơi dậy bằng cách sử dụng chất kích thích thì khi quá trình này được lặp lại, sức mạnh thực sự sẽ bị suy giảm. Trong một thời gian, có thể đạt được nhiều điều hơn dưới sự kích động giả tạo, nhưng dần dần việc nâng năng lượng lên mức mong muốn trở nên khó khăn hơn và cuối cùng bản chất kiệt quệ không còn có thể đáp ứng được nữa.

Tác hại do nguyên nhân khác gây ra. Thói quen uống trà, cà phê có hại hơn người ta thường nghĩ ngờ. Nhiều người đã quen với việc sử dụng đồ uống kích thích sẽ bị đau đầu, suy nhược thần kinh và mất nhiều thời gian do bệnh tật. Họ tưởng tượng rằng họ không thể sống nếu không có sự kích thích và phớt lờ những ảnh hưởng của nó đối với sức khỏe của họ. Điều khiến chúng trở nên nguy hiểm hơn là những tác động xấu của chúng thường do các nguyên nhân khác gây ra.

Ảnh hưởng đến tâm trí và tinh thần. Toàn bộ cơ thể bị ảnh hưởng do sử dụng chất kích thích. Các dây thần kinh trở nên mất cân bằng, gan hoạt động kém, chất lượng và sự lưu thông máu bị ảnh hưởng, da trở nên kém hoạt động và xanh xao. Tâm trí cũng bị tổn thương. Tác dụng tức thời của những chất kích thích này là đánh thức hoạt động quá mức trong não, chỉ khiến nó yếu đi và kém khả năng nỗ lực. Hậu quả sau đó là sự suy sụp, không chỉ về tinh thần và thể chất mà còn về mặt đạo đức. Kết quả là chúng ta thấy những người đàn ông và phụ nữ lo lắng, khả năng phán đoán kém và tâm trí không cân bằng.

Họ thường bộc lộ tinh thần nóng nảy, thiếu kiên nhẫn, hay buộc tội, nhìn lỗi lầm của người khác như qua kính lúp và hoàn toàn không có khả năng nhận ra khuyết điểm của chính mình.

Khi những người uống trà và cà phê này tụ tập lại để giải trí xã hội, ảnh hưởng của những thói quen tai hại của họ sẽ lộ rõ. Tất cả đều thoải mái thưởng thức đồ uống yêu thích của mình, và khi cảm nhận được tác động kích thích, lưỡi của họ sẽ trở nên lỏng lẻo và họ bắt đầu hành động xấu xa là nói xấu người khác. Lời nói của anh ấy không ít hoặc được lựa chọn kỹ lưỡng. Những chuyện ngoài lề đôi mách được truyền đi khắp nơi, thường là chất độc của tai tiếng. Những kẻ nói chuyện thiếu suy nghĩ này quên rằng họ có nhân chứng. Người theo dõi vô hình đang viết những lời của họ trong sách Thiên đường. Tất cả những lời chỉ trích tàn nhẫn này, những báo cáo cường điệu này, những cảm giác ghen tị này, được bày tỏ dưới sự kích thích của tách trà, Chúa Giêsu ghi lại như chống lại chính Ngài. "Khi các người làm điều đó với một trong những người anh em hèn mọn nhất của Ta, là các người đã làm điều đó với Ta" (Ma-thi-ơ 25:40).

Chúng ta đã đau khổ vì những thói quen sai lầm của cha mẹ mình, vậy mà bao nhiêu người vẫn đi theo hướng còn tệ hơn họ về mọi mặt! Thuốc phiện, trà, cà phê, thuốc lá và đồ uống đang nhanh chóng đập tắt tia sinh khí còn sót lại trong cuộc đua. Hàng triệu người say rượu mỗi năm

hàng triệu lít đồ uống gây say và hàng triệu đô la được chi cho thuốc lá. Và những nô lệ của sự thèm ăn, trong khi sử dụng tiền kiếm được của mình vào những thỏa mãn nhục dục, lại cướp đi thức ăn, quần áo và những lợi ích của giáo dục của con cái họ. Không bao giờ có thể có một nhà nước xã hội công bằng trong khi những tệ nạn như vậy vẫn tồn tại. Sự tiết độ của Cơ-đốc nhân và Vệ sinh Kinh thánh, trang. 34-36.

Tạo ra sự kích thích thần kinh chứ không phải ép buộc - Bạn rất lo lắng và cáu kỉnh. Trà có tác dụng kích thích thần kinh, cà phê làm mờ não; cả hai đều rất có hại.

Bạn phải cẩn thận trong chế độ của bạn. Hãy ăn những thực phẩm lành mạnh nhất, bổ dưỡng nhất và giữ tinh thần thoải mái, không kích động và lao vào đam mê". Lời chứng thực, tập. 4, tr. 365. CRA, 420-424. **BÁO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

"Những người sử dụng thuốc lá, trà và cà phê nên bỏ những thần tượng này sang một bên và bỏ vào kho báu của Chúa. Một số người chưa bao giờ hy sinh vì chính nghĩa của Đức Chúa Trời và ngủ quên trước những gì Chúa yêu cầu nơi họ. Một số người nghèo nhất sẽ phải đấu tranh để từ bỏ những chất kích thích này. Sự hy sinh cá nhân này là không cần thiết vì lý do của Chúa là thiếu nguồn lực. Nhưng mọi trái tim sẽ được thử thách, mọi nhân cách sẽ được phát triển. Về nguyên tắc, dân Chúa phải hành động. Cần phải áp dụng những nguyên tắc sống vào thực tế trong cuộc sống." Lời chứng thực, tập. 1, tr. 122. CRA, 425-426.

"Dù ăn, uống hay làm bất cứ việc gì, hãy làm mọi sự vì vinh quang của Đức Chúa Trời" (1 Cô.

10:31). Nhiều tiền hiện nay được hiến tế trên bàn thờ của dục vọng tai hại sẽ chảy vào kho bạc của Chúa, nhân lên gấp bội các án phẩm bằng nhiều thứ tiếng khác nhau để được phổ biến như lá mùa thu. Việc truyền giáo sẽ được thiết lập ở các quốc gia khác, để những người theo Chúa Kitô sẽ thực sự là ánh sáng cho thế gian. Dấu hiệu của Thời đại, ngày 13 tháng 8 năm 1874.

Sự thiếu kiểm chế gia tăng vào những ngày nghỉ lễ - Say rượu, đánh nhau, bạo lực, tội ác, giết người, là kết quả của việc đàn ông bán đi lý trí của mình. Nhiều ngày lễ làm tăng thêm những tệ nạn của sự không điều độ. Những ngày lễ không giúp ích gì cho đạo đức hay tôn giáo. Vào những ngày này, đàn ông tiêu số tiền lễ ra phải dùng để cung cấp cho nhu cầu của gia đình vào đồ uống; và người bán rượu thu hoạch mùa màng của mình.

Khi đồ uống vào, lý trí sẽ tắt. Đây là giờ và quyền lực của bóng tối, khi mọi tội ác đều có thể xảy ra, và toàn bộ cơ thể con người bị chi phối bởi quyền lực từ bên dưới, khi thể xác và tâm hồn bị thống trị bởi đam mê. Và điều gì có thể ngăn cản niềm đam mê này? Điều gì có thể ngăn chặn nó? Những linh hồn này không có nơi neo đậu cố định. Những ngày nghỉ lễ đang dẫn họ vào sự cám dỗ; bởi vì nhiều người tin rằng vào ngày nghỉ, vì đó là ngày nghỉ nên họ có đặc quyền làm bất cứ điều gì họ muốn. Bản thảo 17, 1898.

Tiền triệu cho kho bạc của ma quỷ - Hãy nhìn những kẻ uống rượu bia rượu mạnh. Hãy để họ đếm số tiền họ chi cho việc này. Biết bao hàng ngàn hàng triệu người đã vào kho bạc của ma quỷ để duy trì sự vô đạo, tiếp tục phá hoại, tham nhũng và tội ác. Bản thảo ngày 20, 1894.

MŨ LƯỚI TRAI. 13 RƯỢU VÀ Ở NHÀ

Uống rượu vừa phải là một ngôi trường trong đó nam giới được giáo dục để trở thành người nghiện rượu. Tạp chí và Herald, ngày 25 tháng 3 năm 1884.

Phước lành của Chúa bị biến thành lời nguyền. Đáng Tạo Hóa của chúng ta đã hào phóng ban tặng cho con người những phước lành của Ngài. Nếu tất cả những món quà của Chúa Quan Phòng này được sử dụng một cách khôn ngoan và vừa phải thì nghèo đói, bệnh tật và đau khổ sẽ gần như bị xóa sổ khỏi trái đất. Nhưng rồi chúng ta thấy khắp nơi những phước lành của Chúa lại biến thành lời nguyền rửa bởi sự vô đạo đức của con người.

Không có giai cấp nào phạm tội đồi trụy và lạm dụng những món quà quý giá của Ngài hơn những người sử dụng sản phẩm của đất đai để sản xuất đồ uống gây say. Những loại ngũ cốc bổ dưỡng, những loại trái cây thơm ngon, tốt cho sức khỏe được chuyển hóa thành đồ uống làm rối loạn giác quan, khiến não bộ phát điên. Hậu quả của việc sử dụng những chất độc này là hàng nghìn gia đình bị tước đoạt tiện nghi và thậm chí cả những nhu cầu thiết yếu của cuộc sống, hành vi bạo lực và tội phạm gia tăng, bệnh tật và cái chết dẫn đến tử vong.

đã đưa hàng nghìn, hàng nghìn nạn nhân xuống mồ vì say rượu.

Công nhân truyền giáo, trang. 385-386.

Lời thề hôn nhân tan trong chất lỏng cháy - Nhìn nhà người say. Hãy quan sát sự nghèo đói bản thủ, sự đổ nát, nỗi bất hạnh khôn tả đang ngự trị ở đó. Chứng kiến người vợ hạnh phúc một thời chạy trốn khỏi người chồng điên loạn của mình. Tôi nghe thấy lời cầu xin thương xót của anh ấy trong khi những cú đánh tàn khốc giáng xuống cơ thể đã co rút của anh ấy. Những lời thề thiêng liêng được thực hiện trước bàn thờ hôn nhân ở đâu? Tình yêu, sức mạnh để bảo vệ cô bây giờ ở đâu? Than ôi, những thứ này tan biến như những viên ngọc quý trong chất lỏng đang cháy, trong chiếc cốc ghê tởm. Hãy nhìn những đứa trẻ bán khóa thân kia. Có một lần, họ được vuốt ve dịu dàng. Cả thời tiết mùa đông lẫn hơi thở lạnh lẽo của sự khinh miệt và chế nhạo của thế gian đều không được phép đến gần họ. Sự chăm sóc của cha, tình yêu của mẹ đã biến tổ ấm của họ trở thành thiên đường. Bây giờ, mọi thứ đã thay đổi. Ngày qua ngày, những tiếng kêu đau đớn từ miệng vợ con của một người say rượu vang lên tận Thiên đường. Tạp chí và Herald, ngày 8 tháng 11 năm 1881.

Tính nam tính của anh ta đã biến mất - Hãy nhìn người say này. Hãy xem rượu đã làm gì anh ta. Mắt anh có mây, đỏ. Khuôn mặt của anh ta sừng húp và thú tính. Bước đi của bạn bị lung lay.

Dấu vết công việc của Sa-tan đã in trên người anh ta. Chính thiên nhiên phản đối rằng nó không biết điều đó; vì anh ta đã làm hư hỏng những khả năng mà Đức Chúa Trời ban cho anh ta, và làm mất phẩm giá đàn ông của mình bằng cách say sưa uống rượu. Tạp chí và Herald, ngày 8 tháng 5 năm 1894.

Một biểu hiện bạo lực của Sa-tan - Đây là cách hấn vận hành khi xúi giục đàn ông bán linh hồn để lấy đồ uống. Nó chiếm hữu thể xác, tâm trí và linh hồn, và không còn con người nữa mà là Sa-tan thao túng. Và sự tàn ác của Satan được thể hiện khi người đàn ông giơ tay đánh người vợ mà anh ta đã hứa sẽ yêu thương và bảo vệ suốt đời. Hành động của người say rượu là biểu hiện bạo lực của Satan. Y học và sự cứu rỗi, tr. 114.

Việc say mê uống rượu say đặt con người hoàn toàn dưới sự kiểm soát của ma quỷ, kẻ đã phát minh ra chất kích thích này nhằm xóa bỏ và phá hủy hình ảnh đạo đức của Thiên Chúa.

Bản thảo 1, 1899.

Mất bình tĩnh và kiên nhẫn - Một người hung bạo không thể có được tính cách điềm tĩnh, cân bằng, và nếu anh ta đối xử với những con vật câm lặng, những đôn roi thêm mà anh ta dùng roi quất vào các sinh vật của Chúa sẽ tiết lộ trạng thái rối loạn của các sinh vật đó. Cơ quan tiêu hóa. Tinh thần tương tự cũng thể hiện trong vòng tròn gia đình. Thư 17, 1895.

Những tàn tích ngu ngốc, tàn bạo của loài người - những người mà Chúa Kitô đã chết và các thiên thần đã khóc vì họ - được tìm thấy ở khắp mọi nơi. Chúng là vết nhơ trên nền văn minh được ca tụng của chúng ta. Chúng là nỗi xấu hổ, sự hủy hoại và mối nguy hiểm của cả Trái đất. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 331.

Người vợ bị đánh cắp, những đứa con đói khát - Người say rượu không biết mình đang làm gì khi bị ảnh hưởng bởi thứ rượu điên cuồng, tuy nhiên kẻ bán cho anh ta thứ khiến anh ta trở nên vô trách nhiệm sẽ được pháp luật bảo vệ trong hành động hủy diệt của anh ta. Thật tuyệt khi anh ta cướp chiếc bánh mì mà bà góa cần để duy trì sự sống. Thật hay khi hấn khiến gia đình nạn nhân của mình phải sống cảnh đói khổ, trẻ em phải ra đường xin một đồng xu hoặc xin một miếng bánh mì. Ngày qua ngày, tháng này qua tháng khác, năm này qua năm khác, những cảnh tượng đáng xấu hổ này cứ lặp đi lặp lại cho đến khi lương tâm của người bán rượu độc trở nên chai sạn như bị sắt nung đỏ. Những giọt nước mắt đau khổ của những đứa trẻ, tiếng khóc thống khổ của người mẹ chỉ khiến người bán rượu bức tức hơn.

Người bán rượu không ngần ngại đòi nợ say rượu của gia đình đau khổ, đồng thời sẽ lấy những thứ cần thiết nhất trong nhà để trả tiền rượu cho người chồng quá cố và người cha quá cố. Bạn quan tâm điều gì nếu con cái của người chết đói? Ông coi họ là những sinh vật thấp hèn và ngu dốt, bị ngược đãi, xúc phạm và hạ thấp; và không quan tâm đến sức khỏe của bạn. Tuy nhiên, Thiên Chúa ngự trị trên Thiên đàng đã không quên nguyên nhân đầu tiên hoặc hậu quả cuối cùng của sự khốn khổ không thể diễn tả được.

và sự sỉ nhục ập đến với gia đình người uống rượu. Sách Thiên Đàng chứa đựng mọi chi tiết của câu chuyện.

Tạp chí và Herald, ngày 15 tháng 5 năm 1894.

Người say rượu chịu trách nhiệm về tội lỗi của mình không nghĩ rằng người đàn ông hạ cố uống rượu có thể bào chữa cho sự ô nhiễm của mình bằng cách khiển trách người buôn bán đồ uống; vì anh ta sẽ phải trả lời cho tội lỗi của mình và sự xuống cấp của vợ con. "Những ai bỏ Chúa sẽ bị tiêu diệt." Tạp chí và Herald, ngày 8 tháng 5 năm 1894.

Dưới cái bóng của đồ uống có cồn - Ngày qua ngày, tháng qua tháng, năm này qua năm khác, công việc vẫn tiếp tục. Những người cha, người chồng, người anh em, chỗ dựa, niềm hy vọng và niềm tự hào của dân tộc, đang đứt khoát đi vào hang ổ của kẻ bán rượu, để rồi bị trả về trong nhục nhã, hoang tàn.

Còn khủng khiếp hơn nữa, bệnh dịch đang làm tổn thương chính trái tim của mỗi gia đình. Ngày càng có nhiều phụ nữ hình thành thói quen uống rượu. Trong nhiều gia đình, có những trẻ em, ngay cả trong sự ngây thơ và bất lực của những ngày đầu đời, đang gặp nguy hiểm hàng ngày do bị bỏ rơi, ngược đãi và sự hèn hạ của những bà mẹ say rượu. Những đứa con trai và con gái đang lớn lên trong cái bóng của cái ác khủng khiếp này. Triển vọng tương lai của chúng ra sao nếu không phải chúng sẽ còn lún sâu hơn cả cha mẹ mình? Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 339.

Nguyên nhân của tai nạn - Kẻ say rượu dưới sự kiểm soát của Satan. Những người uống rượu trở thành nô lệ của Satan. Nó cám dỗ những người chiếm giữ chức vụ đáng tin cậy trên đường sắt, trên tàu thủy, những người điều khiển tàu thuyền hoặc ô tô chặt kín người chen chúc để giải trí thờ thần tượng, vâng, nó cám dỗ họ chiều theo sở thích đồi trụy của mình, và do đó họ quên mất Chúa và luật pháp của Ngài. . Anh ta đưa ra cho họ những lời dụ dỗ đầy cám dỗ để bằng cách chiều theo những thói quen và ham muốn sai lầm, họ đặt mình vào vị trí mà anh ta có thể kiểm soát lý trí của họ như một công nhân xử lý nhạc cụ của mình. Vì vậy, anh ta làm việc để tiêu diệt những người yêu thích niềm vui.

Vì vậy, con người hợp tác với Sa-tan như công cụ của hắn. Họ không thể nhìn thấy mục đích của họ.

Tín hiệu được thực hiện không chính xác và có va chạm xe. Sau đó, họ nhìn thấy sự kinh hoàng, sự tàn tật và cái chết. Tình trạng này sẽ ngày càng trở nên rõ ràng hơn. Báo chí hàng ngày sẽ đưa tin nhiều vụ tai nạn khủng khiếp. Tuy nhiên, các trung tâm đồ uống sẽ trở nên hấp dẫn không kém. Thứ đồ uống say sưa sẽ tiếp tục được bán cho linh hồn tội nghiệp bị cám dỗ đã mất khả năng đứng lên và nói: Tôi là một con người, nhưng qua hành động lại nói rằng: Tôi không thể thống trị được bản thân mình. Tôi không thể cưỡng lại sự cám dỗ.

Tất cả những người này đã cắt đứt mối liên hệ của họ với Đức Chúa Trời và là nạn nhân của sự lừa dối của Sa-tan. Bản thảo 17, 1898.

Khả năng phán xét bị suy giảm do đồ uống có cồn - Những người uống đồ uống say sẽ bị ảnh hưởng hủy diệt của Sa-tan. Anh ta trình bày với họ những ý tưởng sai lầm của mình, và phán đoán của họ không thể tin cậy được chút nào. Tạp chí và Herald, ngày 1 tháng 5 năm 1900.

Một số nhân viên trên tàu hỏa không chú ý đến tín hiệu hoặc hiểu sai mệnh lệnh. Tàu di chuyển về phía trước; có một cú sốc và nhiều sinh mạng đã thiệt mạng. Hoặc đó là một con tàu mắc cạn, hành khách và thủy thủ đoàn tìm thấy ngôi mộ của họ dưới nước. Khi xem xét vấn đề, chúng ta thấy có người nào đó, ở vị trí chịu trách nhiệm, đã bị ảnh hưởng của rượu. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 331.

Đức Chúa Trời coi người uống rượu phải chịu trách nhiệm - Những người chỉ huy các phương tiện giao thông lớn có phải là người rất ôn hòa không? Bộ não của bạn có thoát khỏi ảnh hưởng của chất say không? Nếu không, những tai nạn xảy ra dưới sự chỉ đạo của họ sẽ bị thần Trời, nơi thuộc về nam giới và phụ nữ, gán cho họ ". Tạp chí và Herald, ngày 1 tháng 5 năm 1900. TEMP, 29-35. **BÁO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

"Chúng ta cần những người, dưới sự soi dẫn của Đức Thánh Linh, sẽ khiển trách việc cờ bạc và uống rượu say, những tệ nạn rất phổ biến trong những ngày sau rốt này." Bản thảo 117, 1907.

Hướng dẫn an toàn duy nhất - Có bao nhiêu vụ tai nạn khủng khiếp xảy ra do ảnh hưởng của rượu... Một người đàn ông có thể uống bao nhiêu chất say khủng khiếp này và an toàn cho tính mạng của mình?

những con người khác? Anh ta chỉ có thể được an toàn bằng cách kiêng rượu. Bạn không nên nhầm lẫn tâm trí của bạn với rượu. Không chất say nào được đưa qua môi bạn; khi đó, nếu thảm họa xảy ra, những người ở những nơi có trách nhiệm có thể làm tốt nhất có thể và hài lòng đối mặt với thành tích của mình, bất kể kết quả thế nào".
Tạp chí và Herald, ngày 29 tháng 5 năm 1894. TEMP, 35-36. **BÁO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

"Người bán rượu cũng có thái độ giống như Cain và nói: 'Tôi là người giữ em tôi à?' và Thiên Chúa nói với anh ta, như anh ta đã nói với Cain: 'Tiếng máu của anh trai bạn kêu lên với tôi từ trái đất.' Những người bán đồ uống sẽ phải chịu trách nhiệm về sự bất hạnh đã xảy đến với gia đình của những người yếu đuối về đạo đức và bị cám dỗ bởi việc uống rượu. Họ sẽ mắc phải những đau khổ, đau khổ và tuyệt vọng mà thế gian mang lại qua việc buôn bán đồ uống có chất say. Họ sẽ phải trả lời cho những bất hạnh, thiếu thốn của người mẹ và những đứa con phải chịu đựng vì thiếu lương thực, nơi ở và quần áo, những người đã nhìn thấy tất cả hy vọng và niềm vui của họ bị chôn vùi. Ai chăm sóc con chim nhỏ và thấy nó rơi xuống đất, ai mặc cổ ngoài đồng hôm nay còn và ngày mai bị ném vào lửa, sẽ không bỏ qua những người đã được tạo dựng theo hình ảnh Ngài, được mua bằng Ngài. máu của chính mình, Ngài cũng sẽ không để ý đến tiếng kêu đau khổ của họ. Thiên Chúa quan tâm đến tất cả sự bất kính vốn gây ra đau khổ và tội ác này. Anh ta đặt tất cả những điều này vào sự tổn hại của những người có ảnh hưởng giúp mở ra cánh cửa cám dỗ cho tâm hồn. Bản thảo 54. **TRÍCH DẪN TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

Bản án của Chúa đối với người bán đồ uống độc hại - Anh ta không biết và cũng không quan tâm liệu Chúa có tính toán với anh ta hay không. Và khi nạn nhân của bạn chết, trái tim sắt đá của bạn sẽ vô cảm.

Ông đã không nghe lời chỉ dẫn: "Người không được làm khổ bất kỳ góa phụ hay trẻ mồ côi nào. Nếu các người làm khổ chúng bằng mọi cách và chúng kêu cầu Ta, chắc chắn Ta sẽ nghe tiếng kêu của chúng, cơn giận của Ta sẽ nổi lên và Ta sẽ dùng gươm giết các người; vợ các người sẽ góa bụa, con các người sẽ mồ côi." Tạp chí và Herald, ngày 15 tháng 5 năm 1894. TEMP, 41.

MŨ LƯỚI TRAI. 14 KHỐI

Thuốc lá là một chất độc chậm, nguy hiểm và khó loại bỏ tác dụng của nó khỏi cơ thể hơn so với rượu. Lời chứng thực, tập. 3, tr. 569.

Hút thuốc là thói quen thường ảnh hưởng đến hệ thần kinh một cách mạnh mẽ hơn rượu. Nó trói buộc nạn nhân bằng những xiềng xích trói buộc mạnh mẽ hơn chiếc cốc say; thói quen khó bỏ hơn. Trong nhiều trường hợp, cơ thể và tâm trí bị say hoàn toàn khi sử dụng thuốc lá hơn là đồ uống có cồn, vì đây là một chất độc tinh vi hơn.

Lời chứng thực, tập. 3, tr. 562.

Những người hút thuốc có tội trước mặt Chúa - Thuốc lá, dưới bất kỳ hình thức nào được sử dụng, đều ảnh hưởng đến thể chất. Đó là một chất độc chậm. Nó tác động đến não bộ và làm tê liệt khả năng nhạy cảm, khiến tâm trí không thể phân biệt rõ ràng những điều thuộc linh, đặc biệt là những lẽ thật có xu hướng điều chỉnh sự thỏa mãn bản thủ này. Những người sử dụng thuốc lá dưới bất kỳ hình thức nào đều không coi mình là vô tội trước mặt Chúa. Với phong tục bản thủ như vậy, họ không thể tôn vinh Thiên Chúa bằng thân xác và tinh thần vốn thuộc về Ngài. Và chừng nào họ còn sử dụng những loại thuốc độc chậm nhưng chắc chắn đến mức tiêu hao sức khỏe và suy giảm khả năng trí tuệ của họ thì Chúa không thể chấp nhận họ. Ngài có thể thương xót họ khi họ sa vào thói quen tai hại này mà không biết về tác hại mà nó gây ra cho họ, nhưng khi vấn đề được phơi bày trước mặt họ theo đúng khía cạnh thực sự của nó, thì họ sẽ thấy mình có tội trước mặt Đức Chúa Trời nếu họ tiếp tục sa vào điều này. sự thô lỗ. sự hài lòng. Lời khuyên về sức khỏe, tr. 81.

Sức đề kháng suy giảm và khả năng phục hồi yếu đi - sức mạnh phục hồi của Chúa lan tỏa khắp thiên nhiên. Nếu con người tự cắt mình hoặc làm gãy xương, thiên nhiên sẽ ngay lập tức bắt đầu sửa chữa vết thương và bằng cách này sẽ bảo toàn được mạng sống của con người. Tuy nhiên, con người có thể đặt mình vào

vị trí mà thiên nhiên bị cản trở, khiến nó không thể thực hiện được công việc của mình. Nếu sử dụng thuốc lá, sức mạnh phục hồi của thiên nhiên sẽ bị suy yếu ở mức độ ít nhiều. Y học và sự cứu rỗi, tr. 11.

Gieo và thu hoạch - Hãy nhớ, già cũng như trẻ, rằng đối với mỗi hành vi vi phạm quy luật cuộc sống, thiên nhiên sẽ đưa ra sự phản đối. Hình phạt sẽ giáng xuống các năng lực tinh thần, giống như đối với các năng lực thể chất. Và nó không kết thúc với thủ phạm lãng phí. Hậu quả của tội ác của họ được nhìn thấy ở con cháu của họ, và do đó những tệ nạn di truyền được truyền lại cho thế hệ thứ ba và thứ tư. Hỡi các bậc cha mẹ, hãy nghĩ đến điều này khi bạn sa đà vào việc sử dụng chất gây nghiện làm suy yếu tâm hồn và trí não—thuốc lá. Thói quen này sẽ đưa bạn tới đâu? Nó sẽ ảnh hưởng đến ai ngoài bạn? Dấu hiệu của Thời đại, ngày 6 tháng 12 năm 1910.

Đối với trẻ em và thanh thiếu niên, việc sử dụng thuốc lá đang gây ra những tác hại khôn lường. Những thói quen không lành mạnh của các thế hệ trước ảnh hưởng đến trẻ em và thanh thiếu niên ngày nay. Sự thiếu năng về tinh thần, thể chất yếu đuối, thần kinh không kiểm soát được và sự thèm ăn không tự nhiên được truyền từ cha mẹ sang con cái như một di sản. Và những thói quen tương tự được bọn trẻ tiếp tục phát triển và duy trì những kết quả xấu. Điều này phần lớn là do sự suy thoái về thể chất, tinh thần và đạo đức đang trở thành một nguyên nhân lớn đáng báo động.

Các bé trai bắt đầu hút thuốc khi còn rất trẻ. Thói quen như vậy hình thành khi cơ thể và tinh thần đặc biệt dễ bị ảnh hưởng, làm suy giảm sức đề kháng của cơ thể, cản trở sự phát triển của cơ thể, đầu óc u mê và đạo đức sa đọa. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, trang. 328-329.

Bắt đầu nghiện thuốc lá - Không có yêu cầu tự nhiên nào về việc hút thuốc từ phía tự nhiên, ngoại trừ do di truyền. Bản thảo ngày 9 năm 1893.

Thông qua việc sử dụng trà và cà phê, nhu cầu hút thuốc được hình thành. Lời chứng thực, tập. 3, tr. 563.

Thịt tẩm gia vị đậm đà, trà và cà phê mà một số bà mẹ khuyến khích con mình dùng, chuẩn bị đường cho con họ trải qua ham muốn mãnh liệt với những chất kích thích mạnh hơn, chẳng hạn như thuốc lá. Việc sử dụng thuốc lá lại kích thích ham muốn đồ uống có cồn. Lời chứng thực, tập. 3, tr. 488.

Những món ăn được chế biến với nhiều gia vị, gia vị sẽ gây viêm dạ dày, làm hồng máu và tạo điều kiện cho những chất kích thích mạnh hơn. Điều này gây ra tình trạng suy nhược thần kinh, thiếu kiên nhẫn và thiếu tự chủ. Khói và một ly rượu theo sau. Dấu hiệu của Thời đại, ngày 27 tháng 10 năm 1887.

Những mạng sống bị hy sinh - Rượu và thuốc lá làm hư hỏng máu của con người, và hàng nghìn sinh mạng bị hy sinh hàng năm vì những chất độc này. Nhà cải cách y tế, tháng 11 năm 1871.

Thiên nhiên làm mọi cách để trục xuất thứ thuốc độc là khói; Tuy nhiên, thường thì nó bị choáng ngợp. Cô tử bỏ cuộc chiến để trục xuất kẻ xâm nhập, và mạng sống của cô bị hy sinh trong cuộc xung đột. Bản thảo 3, 1897.

Việc sử dụng thuốc lá là tự sát - Đức Chúa Trời đòi hỏi tấm lòng trong sạch và sự sạch sẽ cá nhân ngay bây giờ, như khi Ngài đưa ra những chỉ dẫn đặc biệt cho con cái Israel. Nếu Thiên Chúa quá khắt khe trong việc khuyến khích sự sạch sẽ đối với những người hành trình trong sa mạc, những người hầu như luôn ở ngoài trời, thì Ngài sẽ không đòi hỏi ít hơn ở chúng ta, những người sống trong những ngôi nhà có mái che, nơi những tạp chất dễ thấy hơn và những điều này có ảnh hưởng trái ngược hơn. tới sức khỏe. Thuốc lá là một loại chất độc nguy hiểm và lừa dối nhất, có tác dụng kích thích, sau đó làm tê liệt các dây thần kinh của cơ thể. Nó càng nguy hiểm hơn vì tác động của nó lên cơ thể rất chậm và lúc đầu gần như không thể nhận ra. Nhiều người đã trở thành nạn nhân của ảnh hưởng độc hại của nó. Chắc chắn họ đã tự sát bằng chất độc chậm rãi này. Và chúng tôi hỏi: Sự thức tỉnh của bạn vào buổi sáng phục sinh sẽ là gì? Những món quà tinh thần, tập. 4, tr. 128.

NHIỆT ĐỘ, 55-57. BÁO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?

“Ở khắp mọi nơi, bất cứ nơi nào chúng ta đi, chúng ta đều thấy người nghiện thuốc lá, làm suy yếu cả tinh thần và thể xác bởi sự thỏa mãn áp ú của nó. Con người có quyền tước bỏ sự phục vụ của Đấng Tạo Hóa và thế giới dành cho họ không? **TRÌNH BÁO TRỰC TIẾP KẾT THÚC Ở ĐÂU?**

Đó là một thói quen ghê tởm, làm ô uế người tu tập và thực sự gây đau khổ cho người khác. Chúng tôi hiếm khi đi qua một đám đông mà không có người đàn ông thổi hơi thở ô nhiễm vào mặt chúng tôi. Thật khó chịu, nếu không muốn nói là nguy hiểm, khi ở trong xe hoặc trong một căn phòng nơi bầu không khí tràn ngập hơi thở của rượu và thuốc lá. Sự tiết độ của Cơ-đốc nhân và Vệ sinh Kinh thánh, trang. 33 và 34.

Tàn tích và giết chóc - Phụ nữ và trẻ em đau khổ khi phải hít thở bầu không khí bị ô nhiễm bởi tẩu thuốc, thuốc lá hoặc hơi thở nặng mùi của người hút thuốc. Những người sống trong bầu không khí này sẽ luôn bị bệnh. Lời chứng thực, tập. 5, tr. 440.

Phổi của đứa trẻ bị tổn thương và bị bệnh do hít phải bầu không khí trong phòng bị ô nhiễm bởi hơi thở ô nhiễm của người hút thuốc. Nhiều trẻ em bị nhiễm độc không còn khả năng chữa trị do ngủ chung giường với cha mẹ hút thuốc lá. Khi hít phải khói độc thoát ra qua phổi và lỗ chân lông trên da, cơ thể trẻ chứa đầy chất độc. Mặc dù nó tác động lên một số trẻ nhỏ như một chất độc chậm, ảnh hưởng đến não, tim, gan và phổi, khiến chúng dần dần bị tiêu hao và héo mòn, nhưng ở những trẻ khác, nó lại ảnh hưởng trực tiếp hơn, gây co thắt, tấn công, tê liệt và tử vong. đột nhiên.

Vì vậy, các bậc cha mẹ bị mất con cái, than khóc vì mất đi những người thân yêu, và nghĩ đến sự quan phòng huyền nhiệm của Thiên Chúa, Đấng đã làm họ đau khổ một cách tàn nhẫn, khi Đấng Quan Phòng không ấn định cái chết của những đứa trẻ nhỏ này. Họ đã chết như những người tử vì đạo vì thói thèm thuốc lá bản thiêu. Mỗi hơi thở ra từ phổi của nó lệ thuốc lá đều đầu độc không khí xung quanh anh ta." Nhà cải cách y tế, tháng 1 năm 1872. NHIỆT ĐỘ, 58-59. **BÁO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

"Xin Chúa cấm phụ nữ hạ thấp phẩm chất của mình bằng cách sử dụng một thứ ma túy bản thiêu và vô bổ! Thật khó chịu biết bao khi người ta có thể vẽ ra một bức tranh trong trí tưởng tượng của mình - một người phụ nữ có hơi thở bị nhiễm độc thuốc lá! Chúng ta rùng mình khi nghĩ đến hình ảnh một đứa trẻ quàng cổ quanh người mẹ, áp đôi môi tươi trẻ, trong sáng của mình vào đôi môi của người mẹ đã bị vấy bẩn và ô nhiễm bởi chất lỏng ghê tởm và mùi thuốc lá. Tuy nhiên, bức tranh này chỉ càng phản cảm hơn vì thực tế còn hiểm hơn cảnh người cha, chủ gia đình, tự làm mình bị ô nhiễm bởi thứ cỏ gớm ghiếc. Không có gì ngạc nhiên khi chúng ta thấy những đứa trẻ quay lưng lại với nụ hôn của người cha mà chúng yêu quý, và nếu chúng hôn ông, chúng không làm vậy trên môi mà là trên má hoặc trán, nơi đôi môi trong sáng của ông sẽ không bị ô nhiễm." Nhà cải cách Y tế, tháng 9 năm 1877. TEMP, 59-60.

"Khi chúng ta đi theo một hướng ăn uống làm suy giảm sức lực thể chất và tinh thần, hoặc rơi vào những thói quen có xu hướng dẫn đến kết quả tương tự, chúng ta làm ô danh Chúa vì chúng ta tước đi sự phục vụ mà Ngài yêu cầu nơi chúng ta. Những người có ham muốn hút thuốc trái tự nhiên và đam mê nó sẽ làm tổn hại đến sức khỏe của họ. Chúng đang phá hủy năng lượng thần kinh, làm suy giảm sinh lực và hy sinh sức đề kháng của tâm trí. Những người xưng mình là môn đồ của Đấng Christ nhưng lại phải gánh chịu tội lỗi khủng khiếp này trước cửa nhà mình thì không thể đánh giá cao sự chuộc tội và quý trọng những điều vĩnh cửu. Tâm trí bị ma túy che mờ và tê liệt một phần sẽ dễ bị cám dỗ khuất phục và không thể tận hưởng sự hiệp thông với Thiên Chúa." Signs of the Times, ngày 6 tháng 1 năm 1876. TEMP 62, 63.

"Những người tuyên bố là tín đồ của Đấng Ky Tô nhưng lại phải gánh chịu tội lỗi khủng khiếp này ngay trước cửa nhà mình thì không thể đánh giá cao sự chuộc tội và quý trọng những điều vĩnh cửu. Tâm trí bị ma túy che mờ và tê liệt một phần sẽ dễ dàng bị cám dỗ khuất phục và không thể tận hưởng sự hiệp thông với Chúa. Signs of the Times, ngày 6 tháng 1 năm 1876. **TRÍCH DẪN TRỰC TIẾP KẾT THÚC Ở ĐÂU?**

Nếu Đấng Christ và các Sứ đồ có mặt ở đây, Gia-cơ nói rằng sự khôn ngoan đến từ trên cao "trước hết là trong sạch" (Gia-cơ 3:17). Nếu anh ta nhìn thấy anh em mình sử dụng thuốc lá, liệu anh ta có lên án phong tục này là trần tục, thú vật và ma quỷ không? Sự thánh hóa, tr. 24. NHIỆT ĐỘ, 64.

BÁO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?

"Hàng triệu người được chỉ cho chất kích thích và ma túy. Tất cả số tiền này hoàn toàn thuộc về Chúa, và những ai lạm dụng tài sản được Ngài giao phó sẽ một ngày nào đó phải chịu trách nhiệm về cách họ đã sử dụng những gì thuộc về Chúa của họ. Thư 243a, 1905. **TRÍCH DẪN TRỰC TIẾP KẾT THÚC Ở ĐÂU?**

Những người hút thuốc nên nhìn vào hồ sơ của họ - Bạn đã xem xét trách nhiệm của mình với tư cách là người quản lý của Chúa đối với những phương tiện được giao trong tay bạn chưa? Bạn sử dụng bao nhiêu tiền của Chúa vào thuốc lá? Cộng lại những gì bạn đã chi tiêu theo cách này trong suốt cuộc đời. Thuật ngữ so sánh giữa những gì bạn đã tiêu thụ với dục vọng ô nhiễm này và những gì bạn đã cho đi để cứu trợ người nghèo và truyền bá phúc âm là gì?

Không một sinh vật nào của con người cần thuốc lá, nhưng có vô số người đang chết vì thiếu những phương tiện được sử dụng như hiện tại sẽ gây hại nhiều hơn là lành phí. Chẳng phải bạn đã lạm dụng của cải của Chúa sao? Bạn đã không phạm tội ăn cướp đối với Chúa và đồng loại của mình sao? Bạn không biết rằng "bạn không phải là của riêng bạn sao? Vì bạn đã được mua bằng một giá đắt; Vậy, hãy tôn vinh Đức Chúa Trời trong thân xác và trong tâm linh anh em, là những điều thuộc về Đức Chúa Trời" (I Cô-rinh-tô 6:19 và 20). Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, trang. 329 -330. Trang 67. TEMP, 66.

"Bao nhiêu lần chúng ta thấy những cậu bé tám tuổi hút thuốc! Nếu chúng ta nói chuyện với họ về điều này, họ sẽ nói: 'Bố tôi hút thuốc, và nếu điều đó tốt cho ông thì cũng tốt cho tôi'. Họ chỉ vào mục sư hoặc người giám đốc trường Chúa nhật và nói: 'Nếu người tốt thích hút thuốc như vậy thì chắc chắn tôi có thể hút thuốc.'

Làm sao chúng ta có thể mong đợi điều gì khác biệt ở trẻ em, với khuynh hướng di truyền của chúng, khi người lớn cho chúng một tấm gương như vậy?" Tiết độ Cơ Đốc và Vệ sinh Kinh Thánh, tr. 18.

Sự phổ biến của thói quen hút thuốc - Thói quen này mạnh mẽ đến mức một khi đã hình thành thì việc hút thuốc sẽ trở nên phổ biến. Một ví dụ về tội lỗi được đưa ra cho những người trẻ tuổi, những người không nên bị tổn hại tâm trí bởi bất kỳ suy nghĩ nào rằng việc sử dụng ma túy là không có hại. Họ không được thấy tác hại của việc sử dụng thuốc lá đối với khả năng thể chất, tinh thần và đạo đức của họ.

Nếu một người theo Đấng Christ để mình bị dẫn vào sai lầm do ảnh hưởng của người khác và chạy theo sự phóng túng theo một thời thượng trên thế gian, thì người ấy sẽ thấy mình ở dưới sự thống trị của Sa-tan, và tội lỗi của người ấy thậm chí còn lớn hơn tội lỗi của những người được tuyên bố là không tin Chúa. - kẻ ác - bởi vì nó được đặt dưới một lá cờ giả. Cuộc sống của bạn không mạch lạc; là người tự xưng là Kitô hữu, nhưng trên thực tế, anh ta đang nhượng bộ những khuynh hướng trái tự nhiên và tội lỗi nhằm chống lại sự thanh lọc và nâng cao cần thiết để đạt đến tính ưu việt về mặt tinh thần. Tuân theo thói quen, họ thực hành hòa hợp với thế giới. Tất cả những người tự gọi mình là Cơ đốc nhân đều không có quyền lấy tên đó; vì người Cơ đốc là người giống Chúa Kitô.

Khi sự phán xét đến và tất cả đều bị phán xét theo những công việc được thực hiện trong thân xác, họ sẽ biết rằng họ đã đại diện xấu cho Đấng Christ trong đời sống thực tế, và trở thành hương thơm không phải của sự sống đối với sự sống mà là của cái chết cho đến cái chết. Trong nhóm của họ sẽ có một nhóm lớn tuân theo các thực hành nhục dục; tuy nhiên, con số sẽ không tha thứ cho tội ác của họ, cũng như không làm giảm bớt sự lên án của họ vì đã hủy hoại sức mạnh của thần kinh não và sức khỏe thể chất. Mỗi người sẽ được đánh giá riêng lẻ.

Họ sẽ đứng trước Chúa để nghe bản án của mình." Bản thảo 123, 1901. TEMP, 68-69. **BÁO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

"Nhiều người tìm kiếm sự chăm sóc y tế, những người đang hủy hoại bản thân, tâm hồn và thể xác, qua việc sử dụng thuốc lá hoặc đồ uống say. Người bác sĩ, trung thành với trách nhiệm của mình, phải chỉ ra cho những bệnh nhân này nguyên nhân khiến họ đau khổ. Tuy nhiên, nếu bản thân anh ta là người hút thuốc hoặc nghiện ma túy thì lời nói của anh ta sẽ có trọng lượng gì? Ý thức được điều này, liệu ông có không ngần ngại chỉ ra nơi lây nhiễm trong đời sống bệnh nhân không? Chỉ cần bản thân anh ta sử dụng những thứ này, làm sao có thể thuyết phục được chàng trai trẻ về tác hại của chúng?

Làm sao một bác sĩ có thể chiếm được vị trí trong cộng đồng như một tấm gương về sự trong sạch và tự quản, làm sao anh ta có thể là một người lao động hiệu quả vì chính nghĩa tiết độ, trong khi bản thân anh ta lại đang đắm chìm trong một thói quen hèn hạ? Làm thế nào bạn có thể phục vụ những người bệnh sắp chết một cách dễ chịu khi hơi thở của bạn thật kinh tởm, nồng nặc mùi rượu và thuốc lá?

Trong khi anh ta khiến thần kinh của mình rối loạn và làm mờ não bằng cách sử dụng chất độc gây mê, làm sao một người có thể trung thành với niềm tin đặt vào anh ta như một bác sĩ tài ba? Làm sao anh ta không thể dễ dàng phân biệt hoặc thực hiện một cách chính xác được!

Nếu anh ta không tuân theo những quy luật chi phối con người mình, nếu anh ta thích sự thỏa mãn ích kỷ hơn là sự tỉnh táo về tinh thần và thể chất, thì chẳng phải anh ta tuyên bố mình không đủ tư cách để được giao phó trách nhiệm về mạng sống con người sao? Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, trang. 133-134. NHIỆT ĐỘ, 69-70.

"Hàng nghìn người học cách uống rượu nhờ những ảnh hưởng như thế này. Thông thường, bài học này được chính cha mẹ chúng dạy một cách vô thức. Phải có một sự thay đổi căn bản ở những người đứng đầu các gia đình trước khi có thể đạt được nhiều tiến bộ trong việc loại bỏ con quái vật thiếu chừng mực trong xã hội." Nhà cải cách y tế, tháng 9 năm 1877.

Hút thuốc không giúp ích gì cho người uống rượu - "Tội ác kép, hút thuốc và rượu đi đôi với nhau". Tạp chí và Herald, ngày 9 tháng 7 năm 1901. TEMP, 72.

"Người nghiện thuốc lá có sức mạnh nào để ngăn chặn sự tiến triển của việc không điều độ? Cần phải có một cuộc cách mạng về vấn đề thuốc lá trước khi chiếc rìu có thể đặt sát gốc cây. Trà, cà phê, thuốc lá cũng như đồ uống có cồn đều ở các mức độ khác nhau trong thang đo chất kích thích nhân tạo." Tiết độ Cơ Đốc và Vệ sinh Kinh thánh, tr. 34. NHIỆT ĐỘ, 72.

MŨ LƯỚI TRAI.15 THỊT

"Thiên Chúa đã ban cho tổ tiên chúng ta thức ăn mà Người dự định cho nhân loại ăn. Nó trái ngược với kế hoạch của Ngài là lấy đi sự sống của bất kỳ sinh vật nào. Sẽ không có cái chết ở Eden. Trái cây trong vườn là thức ăn mà con người cần. Đức Chúa Trời không cho phép con người ăn thức ăn động vật cho đến sau trận lụt. Mọi thứ có thể phục vụ cho sự tồn tại của con người đều đã bị phá hủy, và vì nhu cầu của con người, Chúa đã cho phép Nô-ê ăn những con vật sạch mà ông đã mang theo trong tàu. Nhưng thức ăn động vật không phải là thức ăn lành mạnh nhất cho con người.

Những người sống trước trận lụt đã ăn thức ăn động vật và thỏa mãn dục vọng của mình cho đến khi chén tội ác của họ đầy ắp, và Chúa đã thanh tẩy Trái đất khỏi sự ô nhiễm đạo đức bằng một trận lụt. Sau đó, lời nguyện thứ ba và khủng khiếp ngự trị trên Trái đất. Lời nguyện đầu tiên được tuyên bố đối với hậu thế của Adam và trên Trái đất, vì sự bất tuân. Lời nguyện thứ hai giáng xuống mặt đất sau khi Cain giết anh trai mình là Abel. Lời nguyện thứ ba và khủng khiếp nhất của Chúa giáng xuống Trái đất vào thời điểm trận lụt.

Sau trận lụt, người dân ăn thức ăn động vật bao nhiêu tùy thích. Đức Chúa Trời thấy rằng đường lối của con người đều bại hoại và họ sẵn sàng kiêu ngạo tôn cao mình chống lại Đấng Tạo Hóa, theo ý muốn của lòng mình. Và Ngài cho phép chủng tộc sống lâu đó ăn thức ăn động vật để rút ngắn cuộc sống tội lỗi của họ. Ngay sau trận lụt, loài người bắt đầu giảm nhanh chóng về quy mô và thời gian". Những món quà tinh thần, tập. 4, trang. 121-122.

Sự sa đọa thời tiền đại hồng thủy - Cư dân của Cựu Thế giới ăn uống vô độ.

Họ muốn ăn thịt, mặc dù Đức Chúa Trời không cho phép họ ăn thức ăn động vật. Họ ăn uống quá mức, và sự thèm ăn sa đọa của họ không có giới hạn.

Họ đã đầu hàng mình để thờ hình tượng gớm ghiếc. Họ trở nên hung bạo, hung dữ và bại hoại đến nỗi Đức Chúa Trời không thể chịu đựng được họ nữa. Chén tội lỗi của họ đã đầy, và Đức Chúa Trời đã tẩy sạch trái đất ô uế về mặt đạo đức qua trận lụt. Khi loài người sinh sôi nảy nở trên mặt đất sau trận lụt, họ đã quên mất Đức Chúa Trời và làm hư hỏng đường lối của mình trước Ngài. Sự thiếu độ lượng dưới mọi hình thức đã gia tăng đến mức độ lớn. Làm thế nào để sống, tr. 52.

Sự thất bại và mất mát về mặt tinh thần của Israel - Chế độ dành cho con người lúc ban đầu không bao gồm thức ăn cho động vật. Phải đến sau trận lụt, khi mọi thứ xanh tươi trên Trái đất đã bị phá hủy, con người mới được phép ăn thịt.

Khi chọn thức ăn cho con người ở vườn Ê-đen, Chúa chỉ ra đâu là chế độ ăn tốt nhất; trong sự lựa chọn dành cho Y-sơ-ra-ên, Ngài đã dạy cùng một bài học. Ngài đã đưa dân Y-sơ-ra-ên ra khỏi Ai Cập và đảm nhận việc giáo dục họ để trở thành một dân tộc thuộc sở hữu riêng của Ngài. Ông mong muốn, thông qua họ, ban phước lành và giảng dạy cho toàn thế giới. Ngài cung cấp cho họ thực phẩm phù hợp nhất với kế hoạch của Ngài; không phải thịt, mà là manna, "bánh từ trời" (Ga 6:31). Chỉ vì bất mãn và lăm bầm quanh những nồi thịt của Ai Cập mà họ được cho ăn thịt, và điều đó chỉ trong một thời gian ngắn.

Việc sử dụng nó đã mang lại bệnh tật và cái chết cho hàng ngàn người. Tuy nhiên, việc hạn chế ăn kiêng không bao giờ được chấp nhận một cách nhiệt tình. Nó tiếp tục là nguyên nhân của sự bất mãn và lăm bầm, công khai hay bí mật, và không tồn tại lâu dài.

Khi định cư ở Canaan, người Israel được phép sử dụng thức ăn động vật, nhưng với những hạn chế cẩn thận, điều này có xu hướng giảm bớt những kết quả xấu. Việc sử dụng thịt lợn cũng như các loài động vật, chim và cá khác mà thịt bị coi là ô uế đều bị cấm. Trong số các loại thịt được phép, nghiêm cấm ăn mỡ và máu.

Chỉ những động vật trong tình trạng tốt mới có thể được sử dụng làm thực phẩm. Không có con vật nào bị xé xác, chết tự nhiên hoặc chưa được loại bỏ máu cẩn thận có thể dùng làm thức ăn.

Đi chệch khỏi kế hoạch được Đức Chúa Trời chỉ định cho chế độ của họ, dân Y-sơ-ra-ên phải chịu tổn thất nặng nề. Họ mong muốn một chế độ ăn thịt và đã thu được kết quả. Họ đã không đạt được lý tưởng thiêng liêng về tính cách của mình, họ cũng không hoàn thành những kế hoạch của Chúa. Chúa "làm thỏa lòng họ nhưng lại khiến linh hồn họ hao mòn" (Thi Thiên 106:15). Họ coi trọng cái trần thế hơn cái thiêng liêng, và sự ưu việt thiêng liêng mà Chúa định ban cho họ mà họ không thể có được. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, trang. 311-312.

Chế độ ăn không thịt để thay đổi tâm tính - Chúa đã phán rõ ràng với dân Ngài rằng mọi phước lành sẽ đến với họ nếu họ tuân giữ các điều răn của Ngài và là một dân riêng tư.

Ông đã cảnh báo họ, thông qua Môi-se trong sa mạc, nói rõ rằng sức khỏe sẽ là phần thưởng cho sự vâng lời. Trạng thái tinh thần có liên quan rất nhiều đến sức khỏe của cơ thể, đặc biệt là sức khỏe của các cơ quan tiêu hóa. Nói chung, Chúa không cung cấp thịt cho dân Ngài trong đồng vắng vì Ngài biết rằng chế độ như vậy sẽ sinh ra bệnh tật và sự bất phục tùng. Để sửa đổi tính tình và phát huy những khả năng cao nhất của tinh thần để rèn luyện tích cực, ông đã lấy thịt của động vật chết từ chúng. Ngài ban cho họ bánh thiên thần, manna từ trời. Bản thảo 38, 1898.

Cuộc nổi loạn và sự trừng phạt của nó - Chúa tiếp tục nuôi người Do Thái bằng bánh từ trời rơi xuống; Tuy nhiên, anh ấy không hài lòng. Chứng thèm ăn sa đọa của ông thêm thịt, điều mà Đức Chúa Trời, trong sự khôn ngoan của Ngài, đã phần lớn ngăn cản ông ăn. Satan, tác giả của bệnh tật và đau khổ, sẽ tiếp cận dân Chúa vào thời điểm hần có thể đạt được thành công lớn nhất. Anh ta đã kiểm soát phần lớn sự thèm ăn của mình kể từ thời điểm thí nghiệm thành công với Eve, dẫn cô ăn trái cấm. Đầu tiên, hần đến với những cám dỗ của mình đối với đám đông hỗn tạp, những người Ai Cập tin đạo, và kích động họ bằng những lời lăm bầm đầy tham vọng. Họ không hài lòng với thức ăn bổ dưỡng mà Đức Chúa Trời đã cung cấp cho họ. Sự thèm ăn sa đọa của họ khao khát sự đa dạng hơn, đặc biệt là các món ăn từ thịt.

Tiếng xì xào này nhanh chóng lan truyền đến hầu hết mọi người. Lúc đầu, Đức Chúa Trời không thỏa mãn sự thèm muốn dâm dăng của họ, nhưng Ngài đã khiến sự phán xét của Ngài giáng xuống họ, giáng xuống những kẻ có tội nhất bằng tia sét từ trời. Tuy nhiên, điều này thay vì làm họ bẽ mặt, dường như chỉ làm trầm trọng thêm những lời lăm bầm của họ. Khi Môi-se nghe thấy tiếng dân kêu la trước cửa lều và các gia đình phàn nàn khắp nơi, điều này khiến ông không hài lòng. Ông đã trình lên Chúa những khó khăn trong hoàn cảnh của mình, và tinh thần không phục tùng của dân Y-sơ-ra-ên, cũng như vị trí mà Đức Chúa Trời đã đặt ông trong mối quan hệ với dân chúng - đó là một người cha đầy quan tâm, người phải gây ra đau khổ cho dân tộc. của riêng anh ấy.

Chúa truyền lệnh cho Môi-se tập hợp bảy mươi trưởng lão mà Môi-se biết là các trưởng lão trong dân.

Họ không chỉ phải là những người ở độ tuổi cao mà còn là những người có phẩm giá, khả năng phán đoán và kinh nghiệm đúng đắn,

đủ tiêu chuẩn làm thẩm phán hoặc sĩ quan. “Người sẽ đem họ đến trước lều hội họp, và họ sẽ đứng đó với người. Ta sẽ ngự xuống, nói chuyện với các người tại đó, rồi lấy Thần cảm người ra và đặt trên họ; và họ sẽ gánh gánh nặng của dân với người, đến nỗi một mình người sẽ không gánh được.”

“Và người hãy nói với dân chúng rằng: Hãy thanh tẩy chính mình cho ngày mai, và các người sẽ ăn thịt; bởi vì anh em đã kêu vào tai Chúa rằng: Ai sẽ cho chúng tôi ăn thịt vì chúng tôi ở Ai Cập đã được thịnh vượng? Vì thế Chúa sẽ ban thịt cho anh em và anh em sẽ ăn. Các người không được ăn một ngày, hai ngày, năm ngày, mười ngày, hai mươi ngày; nhưng cả tháng, cho đến khi nó ra khỏi lỗ mũi, cho đến khi bạn chán nó; vì các người đã chối bỏ Đức Giê-hô-va ở giữa các người, và đã khóc trước mặt Ngài mà rằng: Tại sao chúng ta ra khỏi xứ Ê-díp-tô?” (Ds 11:16-20).

“Môi-se thưa rằng: Có sáu trăm ngàn người trong dân này, trong số đó có tôi; và Ngài đã phán: Ta sẽ cho chúng ăn thịt và chúng sẽ ăn suốt một tháng. Liệu có đủ cừu và bò bị giết thịt cho họ không? Hay tất cả cá ở biển sẽ đủ cho họ? Nhưng Chúa phán cùng Môi-se: Tay Chúa có nên ngăn lại không? Bây giờ người sẽ thấy lời Ta có xảy đến với người hay không” (Ds 11:21-24).

“Sau đó, một cơn gió từ Chúa thổi đến, mang chim cút từ biển đến rải chúng khắp trại, gần như một ngày hành trình ở bên này, và gần một ngày hành trình ở phía bên kia, xung quanh trại, và khoảng hai cu-bit phía trên đất. Thế là mọi người đã thức dậy suốt ngày hôm đó và suốt đêm đó, và suốt ngày hôm sau, họ thu thập chim cút; người có ít nhất đã thu được mười ô-me; và họ rải chúng ra khắp trại.”

“Khi miếng thịt còn ở giữa kẽ răng, chưa được nhai, cơn giận của Đức Giê-hô-va nổi lên cùng dân sự, và Đức Giê-hô-va giáng cho dân một trận dịch rất lớn” (Ds 11: 31-33).

Trong trường hợp này, Chúa đã ban cho con người những gì không mang lại lợi ích tốt nhất cho họ, bởi vì họ quá mong muốn điều đó. Họ không muốn đầu phục Chúa để nhận được những điều tốt ra có lợi cho họ. Họ buông mình vào những lời lầm bầm nổi loạn chống lại Môi-se và chống lại Chúa, bởi vì họ đã không nhận được những điều có thể chứng tỏ là một điều ác. Sự thèm ăn sa đọa của họ đã kiểm soát họ, và Đức Chúa Trời đã ban cho họ đồ ăn xác thịt theo ý muốn của họ, và để họ phải chịu hậu quả của việc thỏa mãn lòng thèm muốn đầy dục vọng của mình. Những cơn sốt dữ dội đã tiêu diệt một số lượng lớn người dân.

Những người có tội nhất trong lời lầm bầm của họ đã bị giết ngay khi họ ném thử món thịt mà họ thèm muốn. Nếu họ phục tùng để Chúa chọn thức ăn cho họ, đồng thời biết ơn và hài lòng với thức ăn họ có thể ăn thoải mái mà không gây hại cho bản thân, thì họ đã không đánh mất ân huệ của Đức Chúa Trời, cũng như không bị trừng phạt vì những lời lầm bầm phản nghịch, qua cái chết lớn lao. Những món quà tinh thần, tập. 4, trang. 15-18.

Kế hoạch của Đức Chúa Trời dành cho Y-sơ-ra-ên - Khi Đức Chúa Trời đưa dân Y-sơ-ra-ên ra khỏi Ai Cập, ý định của Ngài là thiết lập họ trên đất Ca-na-an, một dân tộc trong sạch, mãn nguyện và khỏe mạnh.

Chúng ta hãy xem xét những phương tiện mà Ngài sẽ thực hiện điều này. Ông bắt họ phải tuân theo một lộ trình kỷ luật mà nếu họ sẵn lòng tuân theo thì sẽ mang lại kết quả tốt cho cả họ và hậu thế. Ngài đã lấy đi phần lớn thức ăn thịt của họ. Anh ta đã cho họ thịt để đáp lại tiếng kêu của họ, ngay trước khi họ đến Sinai, nhưng điều đó chỉ diễn ra trong một ngày. Đức Chúa Trời có thể cung cấp thịt dễ dàng như ma-na, nhưng con người đã bị hạn chế vì lợi ích của họ. Ý định của Ngài là cung cấp cho họ thực phẩm phù hợp với nhu cầu của họ hơn là chế độ ăn uống kích thích mà nhiều người trong số họ đã quen thuộc ở Ai Cập. Sự thèm ăn đòi trụy phải được đưa đến trạng thái lành mạnh hơn, để họ có thể thưởng thức thức ăn ban đầu được cung cấp cho con người - hoa quả của trái đất mà Chúa đã ban cho Adam và Eva ở vườn Địa đàng.

Nếu họ sẵn sàng từ bỏ sự thèm ăn của mình để tuân theo những hạn chế của Ngài, thì sự yếu đuối và bệnh tật sẽ không tồn tại trong số họ. Con cháu của họ chắc hẳn đã sở hữu sức mạnh thể chất và tinh thần. Họ hẳn phải có nhận thức rõ ràng về sự thật và bổn phận, ý thức phân biệt nhạy bén và khả năng phán đoán đúng đắn. Tuy nhiên, họ không thích tuân theo những lời tuyên bố của Đức Chúa Trời và không đáp ứng được tiêu chuẩn mà Ngài đã thiết lập cũng như không nhận được những phước lành mà lẽ ra họ có thể sở hữu.

Họ lầm bầm vì những hạn chế của Chúa, và họ thèm muốn những nồi thịt của Ai Cập. Đức Chúa Trời đã ban cho họ xác thịt, nhưng điều đó chứng tỏ đó là một sự rửa sả đối với họ. Sự tiết độ của Cơ-đốc nhân và Vệ sinh Kinh thánh, trang. 118 và 119.

Hãy hình dung cho chúng ta - "Những điều này đã trở thành gương cho chúng ta, để chúng ta không tham muốn những điều ác như họ đã ham muốn." "Những điều này đến với họ như một tấm gương và được viết ra để cảnh cáo chúng ta, cho chúng ta, những kẻ mà ngày tận thế đã đến" (I Cô-rinh-tô 10:6 và 11).

CRA, 373-378.

"Rau, trái cây và ngũ cốc nên là chế độ ăn uống của chúng ta. Không một ounce thịt nào lọt vào dạ dày của chúng ta. Ăn thịt không phải là tự nhiên. Chúng ta phải quay trở lại với thiết kế ban đầu của Chúa khi tạo ra con người". Bản thảo 115, 1903.

Chẳng phải đã đến lúc mọi người nên hướng đến việc loại bỏ thịt trong chế độ ăn của mình sao? Làm sao những người đang tìm cách trở nên trong sạch, tinh tế và thánh thiện để được bầu bạn với các thiên thần trên trời lại có thể tiếp tục sử dụng làm thực phẩm bất cứ thứ gì có tác hại như vậy đối với tâm hồn và thể xác?

Làm sao họ có thể lấy đi sự sống của các tạo vật của Chúa để ăn thịt chúng như một món ngon?

Thà họ quay trở lại với những món ăn lành mạnh và ngon lành đã ban cho con người từ thuở ban đầu, và rèn luyện bản thân, dạy dỗ con cái mình lòng thương xót đối với những tạo vật câm lặng mà Thiên Chúa đã tạo ra và đặt dưới quyền thống trị của chúng ta. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 317.

Chuẩn bị đón dịch - Trong số những người đang chờ đợi Chúa đến, việc ăn thịt cuối cùng sẽ bị bỏ rơi; thịt sẽ không còn là một phần trong chế độ ăn uống của bạn nữa. Chúng ta phải luôn quan tâm đến điều này và cố gắng làm việc ổn định theo hướng này. Tôi không thể nghĩ rằng chúng ta đang hòa hợp với ánh sáng mà Chúa sẵn lòng ban cho chúng ta trong việc ăn thịt này. Tất cả

Đặc biệt, những người có liên hệ với các cơ sở y tế của chúng ta phải tự giáo dục mình để sống bằng trái cây, ngũ cốc và rau quả. Trong những vấn đề này, nếu chúng ta tiến hành từ nguyên tắc, nếu với tư cách là những nhà cải cách Cơ đốc giáo, chúng ta giáo dục sở thích của mình và điều chỉnh chế độ ăn uống của mình cho phù hợp với kế hoạch của Đức Chúa Trời, thì chúng ta có thể gây ảnh hưởng đến người khác trong vấn đề này, điều này sẽ làm hài lòng người khác. Chúa. Tiết độ Cơ Đốc và Vệ sinh Kinh thánh, tr. 119.

Mục đích chính của con người không phải là để thỏa mãn cơn thèm ăn của mình. Có những nhu cầu vật chất cần được đáp ứng; Nhưng đây có phải là lý do tại sao con người cần phải bị sự thèm ăn chi phối? Có những người đang chuẩn bị cho mình trở nên thánh thiện, trong sạch và cao quý, để họ có thể được gia nhập vào xã hội của các thiên thần trên trời, và tiếp tục lấy sự sống của các tạo vật của Chúa và sống bằng xác thịt của họ, tận hưởng nó như một món ngon? Từ những gì Chúa đã cho tôi thấy, trật tự mọi việc này sẽ thay đổi, và những người đặc biệt của Đức Chúa Trời sẽ thực hành sự tiết độ trong mọi việc. Tiết độ Cơ Đốc và Vệ sinh Kinh thánh, tr. 48.

Những người đã được hướng dẫn về tác hại của việc sử dụng thực phẩm thịt, trà và cà phê, cũng như các thực phẩm rất tinh chế và không lành mạnh, và những người quyết tâm lập giao ước với Đức Chúa Trời bằng của lễ, sẽ không tiếp tục thỏa mãn cơn thèm ăn của bạn với những thực phẩm được biết là có hại cho sức khỏe của bạn. Đức Chúa Trời yêu cầu phải kiểm soát sự thèm ăn và thực hành sự từ bỏ đối với những điều có hại. Đây là công việc phải được thực hiện trước khi dân của Đức Chúa Trời có thể được trình diện hoàn hảo trước mặt Ngài". Lời chứng thực, tập. 9, trang. 153-154. CRA, 380-381. **BÁO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

"Những cải cách lớn hơn sẽ được nhìn thấy nơi những người tuyên bố chờ đợi sự xuất hiện sớm của Chúa Kitô.

Cải cách y tế phải hoàn thành cho nhân dân chúng ta một công việc chưa được thực hiện. Có những người phải được cảnh tỉnh trước mối nguy hiểm của việc ăn thịt, những người vẫn ăn thịt động vật, do đó gây nguy hiểm cho sức khỏe thể chất, tinh thần và tâm linh của họ. Nhiều người bây giờ chỉ mới cải đạo một nửa trong vấn đề ăn thịt, sẽ rời bỏ dân Chúa, không còn đồng hành với họ nữa.

Trong mọi công việc, chúng ta cần phải tuân theo những quy luật mà Chúa ban cho, để năng lượng thể chất và tinh thần có thể vận hành hài hòa. Con người có thể có một hình thức sùng đạo, thậm chí họ có thể rao giảng phúc âm, nhưng vẫn không được thanh tẩy và thánh hóa. Người mục tử phải hết sức tiết độ trong việc ăn uống, kéo làm những con đường quanh co cho đôi chân của mình, khiến cho những kẻ què - những người yếu đức tin - lạc khỏi con đường. Nếu trong khi rao giảng thông điệp long trọng và quan trọng nhất từng được Thiên Chúa ban cho mà con người chống lại sự thật bằng cách đam mê những thói quen ăn uống sai lầm, thì họ sẽ tước đi mọi sức mạnh của thông điệp mà họ đưa ra.

Những người đam mê ăn thịt, uống trà và háu ăn đang gieo hạt đau khổ và chết chóc. Thực phẩm có hại được đưa vào dạ dày làm tăng cảm giác thèm ăn

chống lại tâm hồn, phát triển những khuynh hướng thấp kém. Chế độ ăn thịt có xu hướng phát triển nhục dục. Sự phát triển của nhục dục làm suy giảm tâm linh, khiến trí óc không thể hiểu được chân lý.

Lời Chúa cảnh báo rõ ràng rằng nếu chúng ta không tránh xa những ham muốn xác thịt, bản chất vật chất sẽ xung đột với bản chất tâm linh. Ham muốn ăn uống chống lại sức khỏe và sự bình an. Do đó, một cuộc chiến được thiết lập giữa những thuộc tính cao nhất của con người và những thuộc tính thấp nhất. Những khuynh hướng hạ đẳng, mạnh mẽ và năng động, đàn áp tâm hồn. Lợi ích cao nhất của con người đang bị đe dọa bởi sự ham mê ham muốn không được Thiên đấng chấp thuận."

Tạp chí và Herald, ngày 27 tháng 5 năm 1902. CRA, 382.

"Những tệ nạn đạo đức của việc ăn thịt cũng không kém phần rõ ràng so với những tệ nạn thể xác. Thức ăn thịt có hại cho sức khỏe, và bất cứ điều gì nó ảnh hưởng đến cơ thể đều có tác động tương ứng đến tâm trí và tâm hồn. Hãy nghĩ về sự tàn ác mà chế độ ăn thịt gây ra đối với động vật và ảnh hưởng của nó đối với những người gây ra nó và những người tuân theo nó. Điều này phá hủy biết bao sự dịu dàng mà chúng ta phải đối xử với các tạo vật của Thiên Chúa!" Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 315.

Việc sử dụng phổ biến thịt động vật đã chết đã gây ảnh hưởng xấu đến đạo đức cũng như thể chất. Bệnh tật, dưới nhiều hình thức khác nhau, nếu truy tìm nguyên nhân, sẽ cho thấy kết quả an toàn của việc ăn thịt. Bản thảo 22, 1887.

Những người sử dụng thịt coi thường mọi lời cảnh báo mà Đức Chúa Trời đã đưa ra về vấn đề này. Họ không có bằng chứng về việc đi trên những con đường an toàn. Họ không có lý do gì để ăn thịt động vật chết. Lời nguyên của Thiên Chúa nằm trên sự sáng tạo động vật. Thông thường, khi ăn vào, thịt sẽ bị thối rữa trong dạ dày và sinh ra bệnh tật. Ung thư, khối u và các bệnh về phổi phần lớn được tạo ra do ăn thịt. Máy ghi âm Liên minh Thái Bình Dương, ngày 9 tháng 10 năm 1902.

Ồ! giá như mọi người có thể nhận ra những vấn đề này như chúng đã được tiết lộ cho tôi, những người giờ đây quá bất cẩn, quá thờ ơ với việc hình thành nhân cách của mình; Những người cầu xin chế độ ăn thịt sẽ không bao giờ mở miệng biện minh cho sự thèm ăn thịt động vật chết. Chế độ như vậy làm ô nhiễm máu trong huyết quản của họ và kích thích những đam mê nhục dục thấp kém. Nó làm suy yếu nhận thức sống động và sức mạnh tư duy để hiểu biết về Thiên Chúa và sự thật cũng như nhận thức về chính mình. Bản thảo 3, 1897.

Ăn thịt hiện nay đặc biệt nguy hiểm - Thịt chưa bao giờ là thực phẩm tốt nhất; Tuy nhiên, việc sử dụng nó hiện nay bị phản đối gấp đôi vì bệnh tật ở động vật đang gia tăng quá nhanh.

Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 313.

Động vật ngày càng bị bệnh nhiều hơn, và sẽ không lâu nữa, nhiều người ngoài những người Cơ Đốc Phục Lâm sẽ phải bỏ thức ăn thịt. Thực phẩm lành mạnh và bổ dưỡng phải được chuẩn bị để nam giới và phụ nữ không phải ăn thịt.

Lời chứng thực, tập. 7, tr. 124.

Khi nào những người biết lẽ thật sẽ hành động theo những nguyên tắc đúng đắn trong thời tại thế và thời vĩnh cửu? Khi nào họ sẽ trung thành với các nguyên tắc cải cách y tế? Khi nào họ mới biết rằng ăn thịt là nguy hiểm? Tôi được hướng dẫn phải nói rằng nếu trước đây ăn thịt là an toàn thì bây giờ nó không còn an toàn nữa. Bản thảo 133, 1902.

Ánh sáng mang đến cho tôi là không lâu nữa chúng ta sẽ phải từ bỏ việc sử dụng thực phẩm động vật.

Ngay cả sữa cũng sẽ phải bị loại bỏ. Bệnh tích tụ nhanh chóng. Lời nguyên của Chúa giáng xuống Trái đất vì con người đã hủy hoại nó. Những thói quen và tập quán của con người đã đưa Trái đất đến tình trạng phải có một số thực phẩm khác thay thế thịt cho gia đình nhân loại. Chúng ta hoàn toàn không cần thức ăn có thịt. Chúa có thể ban cho chúng ta điều gì đó khác. Hồ sơ Hội nghị Liên minh (Úc), ngày 28 tháng 7 năm 1899.

Nếu hai anh em có thể biết chính xác bản chất của loại thịt họ ăn, có thể nhìn thấy, còn sống, những con vật được lấy thịt khi chết, và họ sẽ chán ghét thức ăn thịt của mình. Chính những con vật mà chúng ăn thịt thường ốm yếu đến mức chúng sẽ tự chết nếu bỏ chúng; nhưng khi hơi thở sự sống còn trong họ, họ bị giết và bắt đi

tới chợ. Hai anh em nhận chất dịch và chất độc thuộc loại tồi tệ nhất trực tiếp vào cơ thể mình nhưng họ lại không hiểu chúng. Lời chứng thực, tập. 2, trang. 404-405.

Sự đau khổ của động vật và những ảnh hưởng của nó - Những con vật bị bệnh nặng thường bị đưa ra chợ và bán để lấy thức ăn đến mức người chủ sợ phải giữ chúng lâu hơn. Và một số quá trình vỗ béo để bán có thể gây ra bệnh tật. Bị loại trừ khỏi ánh sáng và không khí trong lành, hít thở bầu không khí của những chuồng ngựa bẩn thỉu, có lẽ tăng cân do thức ăn hư hỏng, toàn bộ sinh vật thấy mình bị ô nhiễm bởi chất bẩn thỉu.

Động vật thường được vận chuyển đi xa và phải chịu nhiều đau khổ để đến được chợ. Xuất phát từ những đồng cỏ xanh tươi và phải di chuyển hàng cây số mệt mỏi trên những con đường nóng nực bụi bặm, hay chen chúc trong những chiếc ô tô bẩn thỉu, sốt và kiệt sức, thường xuyên bị thiếu thức ăn và nước uống trong nhiều giờ, những sinh vật tội nghiệp này bị dẫn đến cái chết để con người ăn thịt xác của chúng. . Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 314.

Nhiều người chết vì bệnh tật hoàn toàn do ăn thịt; Tuy nhiên, thế giới không có vẻ khôn ngoan hơn vì lý do này. Những con vật bị lừa một quãng đường dài đến lò mổ thường bị hiến tế. Máu của anh trở nên nóng bỏng. Họ béo, không được tập thể dục lành mạnh, và sau khi đi du lịch nhiều, họ trở nên mệt mỏi và kiệt sức, và trong điều kiện đó, họ bị giết thịt để bán ở chợ. Máu của nó rất dễ bị viêm và những người ăn thịt nó sẽ phải uống chất độc. Một số không bị ảnh hưởng ngay lập tức, trong khi những người khác bị đau dữ dội, chết vì sốt, dịch tả hoặc một số bệnh không rõ.

Nhiều, rất nhiều động vật được bán ra chợ thành phố mà người bán biết là bị bệnh, còn người mua thì không phải lúc nào cũng biết trường hợp này. Đặc biệt ở các thành phố lớn, điều này được thực hiện trên quy mô lớn và những người ăn thịt không biết rằng họ đang ăn thịt từ động vật bị bệnh.

Một số động vật được đưa đến lò mổ dường như hiểu được điều gì sắp xảy ra theo bản năng và chúng trở nên tức giận, điên cuồng theo đúng nghĩa đen. Họ bị giết khi ở trạng thái này và thịt của họ được chuẩn bị để bán ra thị trường. Loại thịt này độc hại và khiến người tiêu dùng bị chuột rút, co giật, choáng váng và đột tử. Tuy nhiên, nguyên nhân của mọi đau khổ này không phải do xác thịt.

Một số động vật bị đối xử vô nhân đạo khi bị đưa đến lò mổ. Họ bị tra tấn theo đúng nghĩa đen, và sau nhiều giờ chịu đựng đau khổ cùng cực, họ bị tàn sát. Lợn đã được chuẩn bị sẵn sàng để đưa ra thị trường ngay cả khi bị sâu bệnh tấn công và thịt nhiễm độc của chúng đã lây lan các bệnh truyền nhiễm, dẫn đến tỷ lệ chết hàng loạt. Những món quà tinh thần, tập. 4, trang. 147 và 148.

Kết quả thể chất của chế độ ăn thịt làm tăng khả năng mắc bệnh và đột tử.

Khả năng mắc bệnh tăng gấp 10 lần khi ăn thịt. Lời chứng thực, tập. 2, tr. 64.

Các bác sĩ thế gian không thể giải thích được sự gia tăng nhanh chóng bệnh tật trong gia đình nhân loại. Nhưng chúng ta biết rằng phần lớn sự đau khổ này là do ăn thịt động vật chết. Thư 83, 1901.

Động vật bị bệnh và khi ăn thịt chúng, chúng ta gieo mầm bệnh vào mô và máu của mình. Sau đó, khi phải chịu những thay đổi trong môi trường không lành mạnh, điều này càng nhạy cảm hơn; Ngoài ra, khi chúng ta tiếp xúc với dịch bệnh và các bệnh truyền nhiễm phổ biến, cơ thể không có khả năng chống lại cái ác. Lời khai chưa được công bố, tr. số 8.

Bạn có mỡ nhưng đó không phải là chất liệu tốt. Bạn trông tệ hơn vì sự béo bở đó. Nếu cả hai bạn áp dụng một chế độ ăn kiêng tiết kiệm hơn, có thể loại bỏ 12 hoặc 15 kg chất béo, thì bạn sẽ ít bị bệnh tật hơn nhiều. Thực phẩm thịt tạo ra máu và thịt kém chất lượng. Cơ thể bạn đang trong tình trạng viêm nhiễm, sẵn sàng mắc bệnh. Bạn phải đối mặt với những cơn bệnh cấp tính và cái chết đột ngột, vì bạn không có sức đề kháng thể chất có khả năng chống lại và vượt qua bệnh tật. Sẽ đến lúc sức mạnh và sức khỏe mà bạn tự hào sở hữu sẽ trở nên yếu đi. Lời chứng thực, tập. 2, tr. 61.

Bệnh Máu - Tôi cảm thấy được Thánh Linh của Chúa thúc giục để trình bày trước nhiều người sự thật rằng sự đau khổ và sức khỏe yếu kém của họ là do họ coi thường ánh sáng được ban cho họ về vấn đề này.

về cải cách y tế. Tôi đã cho họ thấy rằng chế độ ăn thịt của họ, được coi là thiết yếu, là không cần thiết, và vì chúng được tạo thành từ những gì họ ăn nên não, xương và cơ bắp ở trong tình trạng không khỏe mạnh, vì chúng sống bằng thịt của động vật chết; rằng máu của anh ta đã bị tha hóa bởi chế độ không phù hợp này; rằng thịt họ ăn đã bị bệnh và toàn bộ cơ thể của họ đang trở nên nặng nề và hư hỏng. Lời khai chưa được công bố, tr. 4.

Thực phẩm thịt có hại cho máu. Nấu thịt với gia vị, ăn với bánh ngọt và bánh nướng hảo hạng sẽ có chất lượng máu kém. Cơ thể bị quá tải khi cố gắng tiêu hóa loại thực phẩm này. Bánh nướng nhân thịt và dưa chua, những thứ không bao giờ có chỗ trong dạ dày con người, sẽ cung cấp máu có chất lượng kém. Và thức ăn kém chất lượng, chế biến không đúng cách, không đủ số lượng thì không thể tạo nên máu tốt. Thực phẩm có thịt và thực phẩm được cải tiến cao cũng như chế độ ăn uống kém sẽ mang lại kết quả tương tự. Lời chứng chọn lọc, tập. 1, tr. 190.

Ung thư, khối u và tất cả các bệnh viêm nhiễm phần lớn là do thực phẩm thịt gây ra.

Theo ánh sáng mà Chúa đã ban cho tôi, tỷ lệ mắc bệnh ung thư và khối u phần lớn là do việc sử dụng quá nhiều thịt từ động vật chết. Lời khai chưa được công bố, tr. 7.

Ung thư, bệnh lao, khối u - Chế độ ăn thịt là một vấn đề nghiêm trọng. Con người có nên sống nhờ vào thịt động vật chết? Câu trả lời, theo ánh sáng Chúa ban, là: Không, dứt khoát là Không. Các cơ sở cải cách y tế phải giáo dục theo nghĩa này. Các bác sĩ có ý định tìm hiểu cơ thể con người không nên khuyến khích bệnh nhân của mình sống bằng thịt động vật đã chết. Chúng sẽ chỉ ra sự gia tăng bệnh tật trong thế giới động vật. Lời chứng của những người giám định là rất ít động vật không mắc bệnh và thói quen ăn thịt nhiều đang khiến chúng mắc đủ loại bệnh - ung thư, khối u, bâu, bệnh lao và một loạt các bệnh tương tự khác. Bản thảo 3, 1897.

Những người ăn thịt hầu như không biết họ đang ăn gì. Thông thường, nếu họ nhìn thấy những con vật vẫn còn sống và biết chúng đang ăn loại thịt nào, họ sẽ ghê tởm. Người ta liên tục ăn thịt chứa đầy vi khuẩn lao và ung thư. Đây là cách những bệnh này và các bệnh khác được truyền đạt. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 313.

Bàn ăn của nhiều người tự xưng là Cơ-đốc nhân hàng ngày được bày biện đủ loại món ăn gây khó chịu cho dạ dày và tạo ra trạng thái sốt trong cơ thể. Thức ăn từ thịt là món ăn chính trên bàn ăn của một số gia đình, cho đến khi máu của họ trở nên đầy chất dịch ung thư và tạp chất. Cơ thể của họ được tạo thành từ những gì họ ăn vào. Nhưng khi đau khổ và bệnh tật ập đến với họ thì đây được coi là tai họa đến từ Chúa Quan Phòng. Lời chứng thực, tập. 3, tr. 563.

Giảm sức sống tinh thần - Những người ăn thịt tùy thích không phải lúc nào cũng có bộ não minh mẫn và trí tuệ năng động, vì việc sử dụng thịt động vật có xu hướng làm cơ thể nặng nề và làm giảm đi sự nhạy cảm tốt đẹp của tinh thần. Lời khuyên về sức khỏe, tr. 115.

Đức Chúa Trời muốn khả năng nhận thức của dân Ngài phải rõ ràng và có khả năng làm việc chăm chỉ. Tuy nhiên, nếu các anh em sống theo chế độ ăn thịt thì họ không nên mong đợi trí óc mình sẽ hoạt động hiệu quả. Ý nghĩ cần được thanh lọc; thì phước lành của Đức Chúa Trời sẽ đổ xuống trên dân Ngài. Bản tin Đại hội đồng, ngày 12 tháng 4 năm 1901.

Những người ăn nhiều thịt không thể có đầu óc minh mẫn, trí tuệ năng động được.

Lời chứng chọn lọc, tập. 1, tr. 194.

Có một sự thờ ơ đáng báo động liên quan đến vấn đề nhục cảm vô thức. Người ta có phong tục ăn thịt động vật chết. Điều này kích thích những đam mê thấp hơn của cơ thể con người. Lời khai chưa được công bố, tr. 4.

Chế độ ăn thịt làm thay đổi tính cách và củng cố chủ nghĩa thú tính. Chúng ta được tạo thành từ những gì chúng ta ăn và ăn quá nhiều thịt sẽ làm giảm hoạt động trí tuệ. Học sinh sẽ đạt được nhiều thành tựu hơn trong học tập nếu họ chưa bao giờ nếm thịt. Khi phần động vật của công cụ con người được tăng cường sức mạnh nhờ sử dụng xác thịt, khả năng trí tuệ sẽ yếu đi tương ứng. Đời sống tôn giáo có thể đạt được và duy trì thành công hơn nếu loại bỏ thịt, vì chế độ này kích thích mạnh mẽ

khuyh hướng dâm dục và làm suy yếu bản chất đạo đức và tinh thần. "Xác thịt ham muốn trái với Thánh Linh, và Thánh Linh chống lại xác thịt" (Ga-la-ti 5:17). Lời khai chưa được công bố, tr. 7.

Tăng cường những đam mê thấp kém - Nếu đã từng có thời điểm mà chế độ ăn kiêng phải có chất lượng đơn giản nhất thì đó chính là thời điểm đó.

Chúng ta không được đặt thịt trước con cái mình. Ảnh hưởng của nó là làm sống lại và củng cố những đam mê thấp kém nhất, có xu hướng làm tê liệt các khả năng đạo đức. Lời chứng chọn lọc, tập. 1, tr. 262.

Tôi được hướng dẫn rằng việc sử dụng thực phẩm từ thịt có xu hướng động vật hóa thiên nhiên và tước đi tình yêu và sự cảm thông mà đàn ông và đàn bà nên dành cho nhau. Chúng ta được tạo thành từ những gì chúng ta ăn vào, và những người có chế độ ăn chủ yếu bao gồm thức ăn động vật sẽ rơi vào tình trạng cho phép những đam mê thấp kém chiếm lấy những khả năng cao nhất của con người.

Chúng tôi không vạch ra bất kỳ đường lối chính xác nào để tuân theo trong chế độ ăn kiêng. Có rất nhiều loại thực phẩm tốt cho sức khỏe. Tuy nhiên, chúng tôi nói rằng thức ăn thịt không phù hợp với dân Chúa. Nó động vật hóa con người. Ở một đất nước như thế này, nơi có rất nhiều trái cây, ngũ cốc và các loại hạt, làm sao có ai có thể nghĩ rằng họ cần ăn thịt động vật chết? Bản thảo 50, 1904.

Nếu mọi việc diễn ra như lẽ ra phải như vậy thì trong những gia đình tạo nên hội thánh của chúng ta, chúng ta có thể phục vụ Chúa gấp đôi. Ánh sáng truyền đến tôi là cần phải đưa ra một thông điệp quyết liệt hơn về cái cách y tế. Những người sử dụng thực phẩm thịt củng cố những khuynh hướng thấp kém và chuẩn bị đường cho bệnh tật xâm nhập vào họ. Thư 200, 1903.

Gia đình người phần lớn ăn thịt, dục lạc được củng cố, trong khi trí tuệ lại suy yếu. Chúng ta được tạo thành từ những gì chúng ta ăn, và nếu chúng ta sống chủ yếu dựa vào thịt động vật chết thì chúng ta phải chia sẻ bản chất của chúng. Bạn đã ưa thích bản chất thấp kém của cơ thể mình, trong khi bản chất tinh tế hơn đã bị suy yếu."

Lời chứng thực, tập. 2, trang. 60-61. CR, 382-390. **BÁO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

"Chủ đề này được trình bày với tôi từ nhiều khía cạnh khác nhau. Tỷ lệ tử vong do sử dụng thịt không được phân biệt rõ ràng; Nếu đúng như vậy, chúng ta sẽ không còn nghe thấy những lý lẽ và lời bào chữa ủng hộ việc thêm ăn thịt động vật chết nữa. Chúng tôi có rất nhiều thứ ngon để thỏa mãn cơn đói mà không cần phải đặt xác chết lên bàn để làm thực đơn cho mình". Lời khai chưa được công bố, tr. số 8.

"Nhiều người chết vì bệnh tật chỉ vì ăn thịt, khi họ hoặc người khác hầu như không nghi ngờ nguyên nhân. Một số không cảm nhận được tác dụng của nó ngay lập tức, nhưng đây không phải là bằng chứng cho thấy nó không gây hại cho họ. Chắc chắn nó có thể đang hoạt động trong cơ thể, nhưng hiện tại nạn nhân có thể không hiểu gì về nó. Lời khuyên về sức khỏe, tr. 115. CRA, 391.

"Bạn đã nói nhiều lần ủng hộ việc bạn ham mê sử dụng thịt: 'Cho dù nó có thể gây hại cho người khác, nó không làm hại tôi, vì tôi đã sử dụng nó cả đời.' Nhưng bạn không biết mình có thể khỏe mạnh đến mức nào nếu kiêng ăn thịt."

Lời chứng thực, tập. 2, tr. 61.

Con lợn bị kết án đặc biệt - Chúa đã ban cho bạn ánh sáng và kiến thức mà bạn từng tuyên bố tin rằng đến trực tiếp từ Ngài, hướng dẫn bạn từ bỏ ham muốn. Bạn biết rằng việc sử dụng thịt lợn là trái với mệnh lệnh rõ ràng của Ngài, không phải vì Ngài đặc biệt muốn thể hiện thẩm quyền của mình, mà vì nó sẽ có hại cho những người ăn nó. Việc sử dụng nó sẽ làm cho máu bị ô nhiễm, do đó bùi và các chất dịch khác sẽ làm hỏng cơ thể và toàn bộ cơ thể sẽ bị ảnh hưởng. Đặc biệt là những dây thần kinh nhạy cảm và nhạy cảm của não sẽ yếu đi và trở nên đàn độn, đến nỗi những điều thiêng liêng sẽ không được nhận thức mà bị đặt ở mức độ thấp so với những điều bình thường. Lời chứng thực, tập. 2, tr. 96.

Ký sinh trùng tràn ngập trong các mô của lợn. Về điều này Thiên Chúa đã nói: "Người đó sẽ bị ô uế đối với các người; người không được ăn thịt cũng không được chạm vào xác người" (Phục truyền 14:8). Lệnh này được đưa ra vì thịt lợn không thích hợp làm thức ăn. Lợn là người dọn dẹp công cộng và đây là công việc duy nhất chúng được giao. Không bao giờ, trong bất kỳ trường hợp nào, thịt của anh ta được phép bị con người ăn thịt.

Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 314.

Lợn, mặc dù là một trong những thực phẩm phổ biến nhất, nhưng lại là một trong những loài có hại nhất. Đức Chúa Trời không cấm người Do Thái ăn thịt lợn chỉ để thể hiện uy quyền của Ngài mà vì nó không phù hợp với con người. Nó sẽ lấp đầy cơ thể bằng biau, và đặc biệt trong khí hậu nóng bức đó, nó sẽ gây ra bệnh phong và đủ loại bệnh tật. Ảnh hưởng của nó đối với cơ thể, ở vùng khí hậu đó, có hại hơn nhiều so với ở vùng có khí hậu lạnh hơn. Tuy nhiên, Chúa không bao giờ có ý định ăn thịt con lợn trong bất kỳ trường hợp nào. Những người ngoại đạo sử dụng con lợn như một loại thực phẩm, và người Mỹ đã sử dụng nó rất nhiều như một phần quan trọng trong chế độ ăn kiêng. Thịt lợn sẽ không ngon miệng ở trạng thái tự nhiên. Nó được làm cho ngon miệng hơn bằng cách nêm nhiều gia vị, điều này càng làm cho điều tồi tệ trở nên tồi tệ hơn. Thịt lợn, hơn tất cả những loại khác, khiến máu trở nên tồi tệ. Ai tùy ý ăn vào sẽ không khỏi bị bệnh. Những người tập thể dục ngoài trời nhiều không nhận thức được tác hại của việc ăn thịt lợn giống như những người sống trong nhà nhiều hơn, có thói quen ít vận động và làm việc trí óc.

Tuy nhiên, không chỉ sức khỏe thể chất bị tổn hại khi ăn thịt lợn. Tâm trí bị ảnh hưởng và các giác quan nhạy cảm bị giảm đi khi sử dụng loại thực phẩm nặng nề này. Thịt của bất kỳ sinh vật sống nào không thể khỏe mạnh nếu có sự bản thủ là yếu tố tự nhiên và khi chúng ăn mọi thứ đáng ghét. Thịt lợn được tạo thành từ những gì anh ấy ăn. Nếu con người ăn thịt này, máu và thịt của họ sẽ bị ô nhiễm bởi những tạp chất do nó truyền vào.

Việc ăn thịt lợn gây ra bệnh biau, bệnh phong và bệnh ung thư. Việc ăn thịt loài động vật này vẫn đang gây ra những đau khổ tột cùng cho nhân loại. Làm thế nào để sống, tr. 58.

Mỡ và máu động vật - Là một gia đình, bạn khó có thể thoát khỏi bệnh tật. Các người đã sử dụng mỡ động vật, điều mà Đức Chúa Trời nghiêm cấm trong Lời Ngài: "Đó sẽ là một luật lệ đời đời trải qua các thế hệ của các người, trong mọi nơi ở của các người: Các người không được ăn mỡ hay máu."

(Lê-vi 3:17). "Và các người không được ăn máu trong bất kỳ nơi nào các người ở, dù là của chim hay gia súc. Ai ăn máu sẽ bị trục xuất khỏi dân tộc mình" (Lv.

7:27). Lời chứng thực, tập. 2, tr. 61.

Thịt được phục vụ có mùi mỡ, vì đây là sở thích đồi bại. Cả máu và mỡ của động vật đều được dùng như một món ngon. Nhưng Chúa đã ban chỉ thị đặc biệt là không được ăn chúng. Tại sao? Bởi vì việc sử dụng nó sẽ gây ra dòng máu không lành mạnh trong cơ thể con người. Việc coi thường sự hướng dẫn đặc biệt của Chúa đã mang lại rất nhiều khó khăn và bệnh tật cho con người. Nếu họ đưa vào cơ thể mình thứ không thể hình thành nên máu thịt chất lượng tốt, họ phải gánh chịu hậu quả của việc coi thường Lời Chúa. Thư 102, 1896.

Cá thường bị ô nhiễm - Ở nhiều nơi cá bị nhiễm bẩn bởi chất bẩn mà chúng ăn đến mức chúng trở thành nguyên nhân gây bệnh. Điều này đặc biệt đúng khi cá tiếp xúc với hệ thống cống rãnh của các thành phố lớn. Cá ăn những vật liệu này có thể di chuyển rất xa, bị đánh bắt ở những nơi nước trong và tốt. Vì vậy, khi được sử dụng làm thực phẩm, chúng sẽ gây bệnh tật và tử vong cho những người không nghi ngờ gì về mối nguy hiểm." Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, trang. 314-315. CRA, 391-394. **BÁO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

"Thịt không cần thiết cho sức khỏe và sức chịu đựng, nếu không Chúa đã phạm sai lầm khi cung cấp thức ăn cho A-đam và Ê-va trước khi họ sa ngã. Tất cả các yếu tố dinh dưỡng đều có trong trái cây, rau và ngũ cốc. Tạp chí và Herald, ngày 8 tháng 5 năm 1883.

Thật sai lầm khi cho rằng sức mạnh cơ bắp phụ thuộc vào việc sử dụng thức ăn động vật. Nhu cầu của cơ thể có thể được đáp ứng tốt hơn và có thể có được sức khỏe dồi dào hơn bằng cách ngừng sử dụng nó. Ngũ cốc, cùng với trái cây, các loại hạt và rau quả, chứa tất cả các đặc tính dinh dưỡng cần thiết cho việc hình thành máu tốt. Những yếu tố này không được cung cấp đầy đủ hoặc đầy đủ bởi chế độ ăn thịt. Nếu việc sử dụng thịt là cần thiết cho sức khỏe và sức mạnh thì thức ăn động vật đã có thể được đưa vào chế độ ăn của con người ngay từ đầu. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 316.

Tại sao nên sử dụng thực phẩm cũ? - Thức ăn của vật nuôi là rau và ngũ cốc. Rau có cần phải được động vật hóa, đưa vào cơ thể động vật trước khi chúng ta ăn chúng không?

Chúng ta có phải ăn rau bằng cách ăn thịt xác chết không? Đức Chúa Trời đã ban bông trái ở trạng thái tự nhiên cho tổ phụ đầu tiên của chúng ta. Ngài giao cho A-đam trách nhiệm trồng trọt và chăm sóc khu vườn và nói: "Chúng sẽ là thức ăn của con" (Sáng thế ký 1:29). Một con vật không nên tiêu diệt con khác để bảo tồn nó. Thư 72, 1896.

Những người ăn thịt chỉ ăn ngũ cốc và rau củ đã qua sử dụng; vì động vật nhận được từ những thứ này chất dinh dưỡng để phát triển. Sự sống được tìm thấy trong ngũ cốc và rau củ được truyền sang người ăn chúng. Chúng ta nhận được nó bằng cách ăn thịt động vật. Tốt hơn biết bao nếu chúng ta không trực tiếp nhận được nó bằng cách ăn những gì Chúa đã cung cấp cho chúng ta sử dụng!" Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 313. CRA, 395-396. **BÁO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

"Khi từ bỏ thịt, bạn nên thay thế bằng nhiều loại ngũ cốc, các loại hạt, rau và trái cây sẽ bổ dưỡng, đồng thời tạo cảm giác ngon miệng. Điều này đặc biệt cần thiết đối với những người yếu đuối, hoặc những người phải gánh nặng công việc liên tục. **TRÌNH BÁO TRỰC TIẾP KẾT THÚC Ở ĐÂU?**

Ở một số quốc gia nơi nghèo đói phổ biến, thịt là thực phẩm rẻ nhất. Trong những hoàn cảnh này, sự thay đổi sẽ diễn ra trong những khó khăn lớn hơn; tuy nhiên, nó có thể được vận hành.

Tuy nhiên, chúng ta phải xem xét hoàn cảnh của con người và sức mạnh của một thói quen lâu dài, thận trọng để không khăng khăng quá mức, ngay cả những ý tưởng công bằng. Không ai được yêu cầu đột ngột thực hiện thay đổi. Nơi bán thịt phải chứa đầy những thực phẩm lành mạnh và rẻ tiền. Về vấn đề này, rất nhiều phụ thuộc vào người đầu bếp. Với sự cẩn thận và khéo léo, bạn có thể chế biến những món ăn bổ dưỡng, đồng thời ngon miệng, thay thế phần lớn thực phẩm từ thịt.

Trong mọi trường hợp, hãy giáo dục lương tâm, dồn hết ý chí, cung cấp thực phẩm tốt, tốt cho sức khỏe thì sự thay đổi sẽ diễn ra nhanh chóng, nhu cầu về thịt sẽ sớm biến mất. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, trang. 316-317.

Chuẩn bị thức ăn đúng cách là một thành tựu rất quan trọng. Đặc biệt ở những nơi thịt không phải là thực phẩm chính thì việc nấu ăn ngon là một yêu cầu thiết yếu. Điều quan trọng là phải chuẩn bị thứ gì đó để thay thế thịt, và những thứ thay thế này cần phải được chuẩn bị kỹ càng để không bị như thịt ". Thư 60a, 1896. CRA, 397-398. **BÁO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

"Nếu sự thèm ăn của chúng ta đòi ăn thịt động vật chết, thì cần phải kiêng ăn và cầu nguyện để Chúa ban ân sủng của Ngài để chúng ta từ chối những ham muốn xác thịt đang chống lại tâm hồn." Thư 73, 1896. CRA, 400.

"Bánh quy và thịt nóng hoàn toàn không phù hợp với các nguyên tắc cải cách y tế.

Nếu chúng ta cho phép lý trí thay thế sự thôi thúc và tình yêu để thỏa mãn nhục dục, chúng ta sẽ không ném thịt động vật chết. Khứu giác nào khó chịu hơn một cửa hàng bán thịt nơi bán thịt? Mùi thịt sống thật khó chịu đối với tất cả những người không bị biến dạng bởi những ham muốn không tự nhiên. Đối với một tâm hồn sâu sắc, còn điều gì khó chịu hơn việc nhìn thấy những con vật bị giết để ăn thịt? Nếu ánh sáng do Chúa ban cho liên quan đến cải cách y tế bị bỏ qua, Ngài sẽ không làm phép lạ để giữ sức khỏe cho những người tiếp tục đi theo hướng khiến họ bị bệnh." Lời khai chưa được công bố, tr. 2. CRA, 401.

MŨ LƯỚI TRAI. 16 TỘI ÁC CỦA PHÔ MAI

"Những người ăn thịt hầu như không biết họ đang ăn gì. Thông thường, nếu họ nhìn thấy những con vật vẫn còn sống và biết chúng đang ăn loại thịt nào, họ sẽ ghê tởm. Người ta liên tục ăn thịt chứa đầy vi khuẩn lao và ung thư. Đây là cách những bệnh này và các bệnh khác được truyền đạt. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 313.

Bàn ăn của nhiều người tự xưng là Cơ-đốc nhân hàng ngày được bày biện đủ loại món ăn gây khó chịu cho dạ dày và tạo ra trạng thái sốt trong cơ thể. Thức ăn từ thịt là món ăn chính trên bàn ăn của một số gia đình, cho đến khi máu của họ chứa đầy chất gây ung thư và các chất gây ung thư.

lổ bịch. Cơ thể của họ được tạo thành từ những gì họ ăn vào. Nhưng khi đau khổ và bệnh tật ập đến với họ, đây được coi là tai họa từ Chúa Quan Phòng." Lời chứng thực, tập. 3, tr. 563. CRA, 368.

"Đối với pho mát, bây giờ tôi khá chắc chắn rằng chúng tôi đã không mua nó hoặc đặt nó lên bàn ăn trong nhiều năm. Chúng tôi chưa bao giờ nghĩ đến việc biến phô mai thành một loại thực phẩm chứ đừng nói đến việc mua nó." Thư 1, 1875. CRA, 370.

MỮ LƯỠI TRAI. 17 CHẤT BÉO MANG LẠI NGỘ ĐỘC VÀ TỬ VONG

"Cải cách lương thực phải tiến bộ. **TRÌNH BÁO TRỰC TIẾP KẾT THÚC Ở ĐÂU?** Hãy để mọi người được dạy cách chế biến thức ăn mà không cần sử dụng sữa hoặc bơ. Hãy để họ được biết rằng sẽ sớm đến lúc không còn sự an toàn trong việc sử dụng trứng, sữa, kem hoặc bơ, bởi vì bệnh tật ở động vật đang gia tăng tương ứng với sự gia tăng sự gian ác ở con người.

Đã đến lúc, vì sự gian ác của loài người sa ngã, mọi loài động vật sẽ rên rỉ với những căn bệnh nguyên rủa Trái đất của chúng ta.

Đức Chúa Trời sẽ ban cho dân Ngài khả năng và sự khéo léo để chuẩn bị thức ăn lành mạnh mà không cần sử dụng những thứ này. Hãy để người dân của chúng tôi từ chối mọi công thức không lành mạnh. Lời chứng thực, tập. 7, tr. 135.

Bơ khi ăn kèm với bánh mì ít gây hại hơn so với khi dùng trong nhà bếp; nhưng, như một quy luật, tốt hơn là nên loại bỏ nó hoàn toàn. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 302.

Thay thế bằng ô liu, kem, các loại hạt và thực phẩm lành mạnh - ô liu có thể được chế biến sao cho có thể ăn được trong mỗi bữa ăn và mang lại kết quả tốt. Lợi ích từ việc sử dụng bơ có thể đạt được bằng cách thay thế nó bằng ô liu được chế biến đúng cách. Dầu ô liu chữa táo bón, đối với bệnh nhân lao và những người bị viêm, kích ứng dạ dày thì dầu ô liu tốt hơn bất kỳ loại thuốc nào. Là thực phẩm, nó tốt hơn bất kỳ loại mỡ cũ nào có nguồn gốc động vật. Lời chứng thực, tập. 7, tr. 134.

Khi được chế biến đúng cách, ô liu, giống như các loại hạt, sẽ thay thế bơ và thực phẩm thịt. Dầu ô liu, ăn từ ô liu, được ưa chuộng hơn nhiều so với mỡ động vật. Hoạt động như một thuốc nhuận tràng. Công dụng của nó sẽ có lợi cho bệnh nhân lao, đồng thời còn là thuốc chữa viêm dạ dày, kích ứng. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 298.

Ngành công nghiệp thực phẩm lành mạnh đang cần nguồn lực và sự hợp tác tích cực của người dân chúng ta để có thể thực hiện công việc phải làm. Mục đích của ông là cung cấp cho người dân thực phẩm thay thế cho thịt, cũng như sữa và bơ, những thứ mà do bệnh gia súc ngày càng trở nên đáng chê trách. Hồ sơ Hội nghị Liên minh (Úc), ngày 1 tháng 1 năm 1900.

Không phải là tốt nhất cho trẻ em - Trẻ em được phép ăn thịt, gia vị, bơ, pho mát, thịt lợn, mì ống hảo hạng và gia vị nói chung. Họ cũng được phép ăn những thực phẩm không lành mạnh không thường xuyên và giữa các bữa ăn. Những thứ này có tác dụng làm rối loạn dạ dày, kích thích thần kinh thông qua hành động không tự nhiên và làm suy yếu trí tuệ. Cha mẹ không hiểu rằng họ đang gieo hạt giống sẽ sinh ra bệnh tật và cái chết.

Lời chứng thực, tập. 3, tr. 136.

Bạn không nên đặt bơ lên bàn; bởi vì nếu làm như vậy, có người sẽ tùy ý sử dụng, sẽ có hại cho hệ tiêu hóa của họ. Tuy nhiên, người anh em thỉnh thoảng có thể phết một ít bơ lên bánh mì nguội, nếu điều này làm cho món ăn ngon miệng hơn. Điều này sẽ ít gây hại cho bạn hơn nhiều so với việc hạn chế chế biến những món ăn không ngon. Thư 37, 1901.

Khi không thể kiếm được loại bơ nguyên chất nhất - tôi chỉ ăn hai bữa một ngày và vẫn đi theo ánh sáng đã được truyền đạt cách đây ba mươi lăm năm. Tôi không ăn thịt. Về phần tôi, tôi đã giải quyết xong vấn đề bơ. Tôi không sử dụng nó. Câu hỏi này sẽ được giải quyết dễ dàng ở bất cứ nơi nào không thể có được bài báo thuần túy nhất. Chúng tôi có hai con bò sữa tốt, một con Jersey và một con Holstein. Chúng tôi sử dụng kem và tất cả chúng tôi đều hài lòng với nó. Thư 45, 1903.

Không nên phân loại là thực phẩm thịt - Sữa, trứng và bơ không nên phân loại là thực phẩm thịt. Trong một số trường hợp việc sử dụng trứng có lợi. Chưa đến lúc phải nói rằng việc sử dụng sữa và trứng phải bị loại bỏ hoàn toàn. Có những gia đình nghèo mà thức ăn chủ yếu là bánh mì và sữa. Họ có ít trái cây và không đủ tiền mua thịt thay thế. Trong việc giảng dạy cải cách y tế, cũng như trong tất cả các công việc truyền giáo khác, chúng ta phải gặp gỡ mọi người ở nơi họ đang ở. Cho đến khi chúng ta có thể dạy họ cách chế biến những thực phẩm cải cách y tế ngon miệng, bổ dưỡng nhưng không tốn kém, chúng ta mới có quyền đưa ra những đề xuất tiên tiến nhất về chế độ cải cách y tế. Lời chứng thực, tập. 7, tr. 135.

Cho phép người khác có niềm tin của riêng họ - Chúng ta phải nhớ rằng có quá nhiều kiểu tư duy trên thế giới và chúng ta không thể mong đợi mọi người đều nhìn nhận chính xác như chúng ta về mọi vấn đề liên quan đến thực phẩm. Tâm trí không đi theo cùng một hướng. Tôi không ăn bơ, nhưng có những thành viên trong gia đình tôi ăn. Nó không được đặt trên bàn của tôi; nhưng tôi không quấy rối một số thành viên trong gia đình tôi, những người thỉnh thoảng thích ăn món đó." CRA, 349-351.

BÁO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?

"Những con vật lấy sữa không phải lúc nào cũng khỏe mạnh. Họ có thể bị bệnh. Một con bò có thể khỏe mạnh vào buổi sáng và chết trước đêm. Vậy là sáng sớm cô ấy đã ốm, sữa của cô ấy bị nhiễm bẩn mà bạn không biết. Việc tạo ra động vật thật bệnh hoạn." Lời chứng chọn lọc, tập. 1, tr. 190. CRA, 356-357.

"Có một mối nguy hiểm là khi trình bày các nguyên tắc cải cách y tế, một số người lại ủng hộ việc đưa ra những thay đổi có hại hơn là có lợi. Không nên khuyến khích cải cách y tế một cách triệt để. Trong điều kiện hiện tại, chúng ta không thể nói rằng sữa, trứng và bơ nên bị loại bỏ hoàn toàn. Chúng ta phải cẩn thận không tạo ra những đổi mới, bởi vì dưới ảnh hưởng của những lời dạy cực đoan, có những người tận tâm chắc chắn sẽ đi đến cực đoan. Ngoại hình của bạn sẽ gây tổn hại cho sự nghiệp cải cách y tế; bởi vì ít người biết cách thay thế đúng cách những thực phẩm mà họ từ chối." Thư 98, 1901.

Mặc dù chúng ta đã được cảnh báo về nguy cơ mắc các bệnh do sử dụng bơ và những tệ nạn phát sinh từ việc trẻ em sử dụng quá nhiều trứng nhưng chúng ta không nên coi đó là vi phạm nguyên tắc sử dụng trứng từ những sản phẩm được chế biến tốt và cho ăn đúng cách. gà mái. Trứng có chứa các đặc tính là thuốc có tác dụng trung hòa một số chất độc.

Bằng cách kiêng sữa, trứng và bơ, một số người không thể cung cấp cho cơ thể những thực phẩm cần thiết và kết quả là trở nên yếu đuối và không thể làm việc. Vì vậy, cải cách y tế mất đi uy tín. Công trình mà chúng ta cố gắng xây dựng kiên cố trở nên bói rối với những điều xa lạ mà Chúa không yêu cầu, và năng lượng của hội thánh trở nên tê liệt. Nhưng Chúa sẽ can thiệp để ngăn chặn hậu quả của những ý tưởng cực đoan như vậy. Phúc âm nhằm mục đích hòa hợp chúng tộc tội lỗi. Mục đích của nó là đưa người giàu và người nghèo cùng nhau đến dưới chân Chúa Giêsu. Lời chứng thực, tập. 9, tr. 162.

Người nghèo nói khi chương trình cải cách y tế được đưa ra cho họ: "Chúng tôi sẽ ăn gì? Chúng tôi không đủ khả năng mua sản phẩm thay thế thịt." Khi tôi rao giảng phúc âm cho người nghèo, tôi được hướng dẫn bảo họ hãy ăn những thực phẩm bổ dưỡng nhất. Tôi không thể nói với họ rằng 'Các bạn không nên ăn trứng, sữa hay kem. Họ không nên sử dụng bơ khi chế biến thức ăn.' Phúc âm phải được rao giảng cho người nghèo, chưa đến lúc phải áp đặt chế độ nghiêm ngặt nhất". CRA, 352-

353. **TRÍCH DẪN TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

MŨ LƯỚI TRAI. 18 ĐIỀU KIỆN THÊM: ĐỘC MÁU

"Các loại gia vị thường được người thế gian sử dụng sẽ có hại cho tiêu hóa." Thư 142, 1900.

Dưới cái tên chất kích thích và ma túy, người ta phân loại rất nhiều loại vật phẩm, mặc dù được dùng làm thức ăn hoặc đồ uống, nhưng vẫn gây kích ứng dạ dày, đầu độc máu và kích thích thần kinh. Công dụng của nó là một điều ác tích cực. Nhiều người tìm kiếm cảm giác hồi hộp của chất kích thích bởi vì, vào lúc này,

kết quả thật hài lòng. Tuy nhiên, luôn luôn có một phản ứng. Việc sử dụng các chất kích thích không tự nhiên luôn có xu hướng quá mức, là tác nhân tích cực thúc đẩy sự thoái hóa, hủy hoại.

Trong thời điểm vôi vàng này, thức ăn càng ít kích thích thì càng tốt. Gia vị có bản chất có hại. Mù tạt, hạt tiêu, gia vị, dưa chua và những thứ tương tự gây kích ứng dạ dày, khiến máu nóng và không trong sạch. Tình trạng viêm dạ dày của người say rượu

Nó thường được vẽ để minh họa tác dụng của đồ uống có cồn. Tình trạng viêm tương tự cũng xảy ra do sử dụng các loại gia vị gây khó chịu. Chẳng mấy chốc, thức ăn thông thường không còn thỏa mãn cơn thèm ăn nữa. Cơ thể cảm thấy có nhu cầu, khao khát mãnh liệt một thứ gì đó kích thích hơn.

Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 325.

Gia vị và gia vị dùng để chế biến thức ăn trên bàn giúp tiêu hóa cũng giống như trà, cà phê và đồ uống được cho là giúp người lao động thực hiện nhiệm vụ của mình.

Một khi những tác động tức thời biến mất, năng suất của con người sẽ giảm xuống dưới mức bình thường theo tỷ lệ tương ứng với mức tăng trên mức bình thường, một mức độ khi được kích thích bởi những chất này. Cơ thể bị suy yếu. Máu bị ô nhiễm và viêm nhiễm là kết quả chắc chắn. Lời khai chưa được công bố, tr. 6.

Gia vị gây kích ứng dạ dày và gây ra cảm giác thèm ăn không lành mạnh - Bàn ăn của chúng ta chỉ nên có những thực phẩm tốt cho sức khỏe nhất, không chứa tất cả các chất gây kích ứng. Ham muốn uống rượu mạnh mẽ được kích thích bởi việc chuẩn bị thức ăn cay và cay. Những thứ này tạo ra trạng thái sốt trong cơ thể và đồ uống này dường như được yêu cầu để làm dịu cơn kích ứng. Trong những chuyến đi xuyên lục địa nhiều lần, tôi không thường xuyên đến nhà hàng, xe ăn uống hay khách sạn, vì lý do đơn giản là tôi không thể ăn những gì được cung cấp ở đó. Các món ăn đều được nêm nhiều muối và tiêu, gây ra cơn khát gần như không thể chịu đựng được. Những món ăn này sẽ gây kích ứng và làm viêm màng mỏng manh của dạ dày. Đó là món ăn thường được phục vụ trên những chiếc bàn thời thượng và dành cho trẻ em.

Tác dụng của nó là gây căng thẳng và tạo ra cơn khát mà nước không thể làm dịu được. Thức ăn phải được chế biến theo cách đơn giản nhất có thể, không dùng gia vị và gia vị, thậm chí không dùng quá nhiều muối. Tạp chí và Herald, ngày 6 tháng 11 năm 1883.

Nhiều người quá say mê sở thích này đến nỗi trừ khi họ có đúng loại thức ăn cần thiết, nếu không họ sẽ không thấy thích thú với nó. Nếu thức ăn cay được đặt trước mặt họ, họ sẽ làm cho dạ dày của họ phải hoạt động bằng cách áp dụng đòn roi nóng bỏng này; vì dạ dày này đã được xử lý theo cách mà nó không thể nhận biết được thức ăn không kích thích." Thư 53, 1898. CRA, 339-

340. **TRÍCH DẪN TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

"Tôi dùng một ít muối, và tôi luôn có nó, bởi vì theo sự chỉ dẫn của Chúa ban cho tôi, vật phẩm này, thay vì có hại, lại thực sự rất cần thiết cho máu. Tôi không biết tại sao và nguyên nhân của việc này, nhưng tôi truyền đạt cho bạn những chỉ dẫn đã được giao cho tôi." Thư 37, 1901.

Nước sốt và giấm - Trong thời điểm vôi vàng này, thức ăn càng ít kích thích thì càng tốt. Gia vị có bản chất có hại. Mù tạt, hạt tiêu, gia vị, dưa chua và những thứ tương tự gây kích ứng dạ dày, khiến máu nóng và không trong sạch". Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 325. CRA, 344-345. **BÁO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

"Bánh nướng nhân thịt và dưa chua, những thứ không bao giờ có chỗ trong dạ dày con người, sẽ cung cấp chất lượng máu kém." Lời chứng thực, tập. 2, tr. 268.

Các cơ quan tạo ra máu không thể chuyển đổi gia vị, bánh nhân thịt, dưa chua và thịt bệnh thành máu tốt. Lời chứng thực, tập. 2, tr. 383.

Không dùng quá nhiều muối, tránh dưa chua và đồ ăn cay, ăn nhiều trái cây, cảm giác khó chịu do uống nhiều trong bữa ăn sẽ phần lớn biến mất. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 305.

Salad được chế biến với dầu và giấm, xảy ra quá trình lên men trong dạ dày, thức ăn không được tiêu hóa mà phân hủy hoặc thối rữa; Kết quả là máu không được nuôi dưỡng mà chứa đầy tạp chất, sinh ra các rối loạn về gan thận ". Thư 9, 1887. CRA, 345. **TRÍCH DẪN TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

MŨ LƯỠI TRAI. 19 TÁC ĐỘNG CỦA ĐƯỜNG TRONG CƠ THỂ

"Đường không tốt cho dạ dày của bạn. Nó gây ra quá trình lên men, làm mờ não và gây ra tâm trạng tồi tệ." Bản thảo 93, 1901.

Nói chung, quá nhiều đường được sử dụng trong thực phẩm. Bánh ngọt, bánh pudding, bánh phồng, thạch và đồ ngọt là những nguyên nhân tích cực gây ra tình trạng tiêu hóa kém. Đặc biệt có hại là các loại kem và bánh pudding trong đó sữa, trứng và đường là thành phần chính. Nên tránh sử dụng nhiều sữa và đường cùng nhau. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, trang. 301 và 302.

Đường làm cơ thể quá tải. Công việc của các cơ quan bắt đầu phát huy tác dụng.

Có một trường hợp ở quận Montcalm, Michigan: đó là về một người đàn ông quý tộc. Anh ta cao hơn mét tám và có vẻ ngoài đẹp trai. Tôi được gọi đến thăm anh ấy trong lúc anh ấy bị bệnh. Trước đây tôi đã nói chuyện với anh ấy về cách sống của anh ấy. "Tôi không thích ánh mắt của anh," tôi nói. Anh ấy đã sử dụng một lượng lớn đường. Đồ ăn của anh không làm anh hài lòng, đơn giản vì vợ anh không biết nấu nướng.

Một số bạn gửi những đứa con gái gần như đã trưởng thành của mình đến trường để học các môn khoa học trước khi chúng biết nấu ăn, khi điều này được coi là quan trọng nhất. Đây là một người phụ nữ không biết nấu ăn; Tôi chưa học được cách chế biến thức ăn lành mạnh. Người vợ và người mẹ bị thiếu hụt ngành giáo dục quan trọng này và kết quả là do thức ăn được chế biến kém không đủ đáp ứng nhu cầu của cơ thể nên đường đã được đưa vào cơ thể với số lượng quá mức, gây ra tình trạng không tốt cho toàn bộ cơ thể. Cuộc đời của người đàn ông đó đã bị hy sinh một cách không cần thiết cho việc nấu ăn dở tệ.

Khi tôi đến gặp người bệnh, tôi đã cố gắng hết sức để nói với anh ấy cách cư xử, và chẳng bao lâu sau, anh ấy bắt đầu dần dần khá hơn. Nhưng anh ta đã liều lĩnh dùng sức, không làm được, ăn một lượng nhỏ thức ăn kém chất lượng rồi lại thụt lùi. Lần này không có thuốc cho anh ta. Cơ thể của anh ta dường như là một khối sống thối rữa. Anh ta đã chết như một nạn nhân của việc nấu ăn tồi. Anh ấy cố gắng dùng đường để bù đắp lượng dinh dưỡng thiếu hụt và điều này chỉ khiến tình hình trở nên tồi tệ hơn, tôi thường ngồi cùng bàn với các anh chị em và thấy họ sử dụng nhiều sữa và đường. Điều này làm tắc nghẽn cơ thể, kích thích cơ quan tiêu hóa và ảnh hưởng đến não. Mọi thứ cản trở hoạt động tích cực của bộ máy sống đều ảnh hưởng trực tiếp đến não. Và theo sự hiểu biết của tôi, đường khi sử dụng nhiều sẽ có hại hơn thịt. Những thay đổi này phải được thực hiện một cách thận trọng và chủ đề phải được xử lý theo cách không gây khó chịu và khơi dậy thành kiến về phía những người mà chúng ta muốn dạy và giúp đỡ. Lời chứng thực, tập. 2, trang. 369 và 370.

Chúng ta không nên bị thống trị để đưa thức ăn vào miệng gây ra tình trạng bệnh tật, cho dù chúng ta có thích nó đến đâu. Tại sao? - Bởi vì chúng ta là tài sản của Chúa. Bạn có một vương miện để chinh phục, một Thiên đường để đạt được, một địa ngục để tránh xa. Sau đó, vì Chúa, tôi hỏi bạn: Liệu bạn có muốn ánh sáng chiếu trước mặt bạn với những tia sáng rõ ràng và rõ ràng, rồi bạn sẽ quay lưng lại với nó và nói: "Tôi thích cái này, tôi thích cái kia" không? Thiên Chúa kêu gọi mỗi người trong các bạn hãy bắt đầu lên kế hoạch, cộng tác với Ngài trong sự quan tâm và yêu thương cao cả của Ngài, để nâng cao, nâng cao và thánh hóa mọi linh hồn, thể xác và tinh thần, để chúng ta có thể cùng làm việc với Chúa.

Tốt nhất là để đồ ngọt một mình. Để lại những món tráng miệng ngọt ngào được đặt trên bàn. Bạn không cần chúng. Bạn cần một tâm trí sáng suốt để suy nghĩ theo ý Chúa."

Tạp chí và Herald, ngày 7 tháng 1 năm 1902. CRA, 327-328. **BÁO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

"Bây giờ, đối với sữa và đường: Tôi biết có những người lo sợ trước cuộc cải cách y tế và nói rằng họ không muốn liên quan gì đến nó, vì nó lên án việc sử dụng quá nhiều những thứ này. Những thay đổi phải được thực hiện hết sức cẩn thận; và chúng ta phải tiến hành một cách thận trọng và khôn ngoan.

Chúng ta phải tuân theo một định hướng được khuyến nghị cho những người đàn ông và phụ nữ thông minh trên Trái đất. Ăn nhiều sữa và đường cùng nhau sẽ có hại. Họ truyền đạt tạp chất cho cơ thể. Những động vật lấy sữa không phải lúc nào cũng khỏe mạnh. Họ có thể bị bệnh. Một con bò có thể khỏe mạnh vào buổi sáng và chết trước đêm. Vậy là sáng sớm cô ấy đã ốm, sữa của cô ấy bị nhiễm bẩn mà bạn không biết. Chăn nuôi bị bệnh. Các loại thịt bị ô nhiễm. Nếu chúng ta có thể biết rằng các loài động vật có sức khỏe hoàn hảo

sức khỏe, và tôi khuyên mọi người nên ăn thịt thay vì uống nhiều sữa có đường.

Nó sẽ không gây ra tác hại mà sữa có đường gây ra. Đường làm tắc nghẽn cơ thể. Công việc của các cơ quan bắt đầu phát huy tác dụng. Lời chứng thực, tập. 2, trang. 368 và 369.

Một số sử dụng sữa và một lượng lớn đường trong cháo vì tin rằng họ đang theo đuổi cải cách y tế. Tuy nhiên, đường và sữa cùng nhau có khả năng gây lên men trong dạ dày, do đó có hại". Lời khuyên về sức khỏe, tr. 154. CRA, 330-331.

"Tốt hơn hết là hãy bỏ những thứ ngọt ngào sang một bên. Để yên những đĩa tráng miệng ngọt ngào trên bàn. Các anh em không cần họ. Họ cần một tâm trí sáng suốt để suy nghĩ theo sự hướng dẫn của Chúa. Bây giờ chúng ta phải tuân theo các nguyên tắc cải cách y tế." Tạp chí và Herald, ngày 7 tháng 1 năm 1902. CRA, 335.

MỮ LƯỚI TRAI. 20 NGHỆ THUẬT NẤU ĂN

"Biết cách chế biến những món ăn tốt cho sức khỏe là một nghĩa vụ thiêng liêng đối với những người nấu nướng. Nhiều người thất bại vì chế biến món ăn sai cách. Để làm ra chiếc bánh mì ngon cần phải suy nghĩ và cẩn thận; Tuy nhiên, có nhiều tôn giáo về bánh mì ngon hơn nhiều người nghĩ. Thực tế là có rất ít đầu bếp giỏi. Phụ nữ trẻ hiểu rằng việc nấu nướng và các công việc nhà khác là tầm thường; và đó cũng là lý do tại sao nhiều cô gái khi lấy chồng và phải gánh vác gia đình lại ít ý thức được trách nhiệm đè nặng lên vợ, mẹ.

Nó không phải là một môn khoa học tầm thường - "Nấu ăn không phải là một môn khoa học tầm thường mà là một trong những môn thiết yếu nhất trong đời sống thực tiễn. Đó là một nghệ thuật mà tất cả phụ nữ nên học và nó phải được dạy theo cách có lợi cho các tầng lớp nghèo hơn. Để chế biến món ăn ngon miệng vừa đơn giản vừa bổ dưỡng đòi hỏi phải có kỹ năng; nhưng điều đó là có thể. Người đầu bếp phải biết cách chế biến những món ăn đơn giản, một cách đơn giản và lành mạnh, sao cho ngon miệng và lành mạnh hơn, chính vì tính đơn giản của nó." CRA, 257.

"Do thiếu kiến thức và kỹ năng bếp núc, nhiều bà vợ, bà mẹ hàng ngày bày những món ăn được chế biến kém trước mặt gia đình, chắc chắn sẽ làm mất cân bằng cơ quan tiêu hóa, sinh ra chất lượng máu kém; kết quả - các cuộc tấn công thường xuyên của các bệnh viêm nhiễm và đôi khi tử vong.

Chúng ta có thể có nhiều loại thực phẩm tốt, tốt cho sức khỏe, được chế biến theo cách lành mạnh để phù hợp với khẩu vị của mọi người. Điều cực kỳ quan trọng là phải biết nấu ăn ngon. Nấu ăn kém gây ra bệnh tật và tâm trạng tồi tệ; cơ thể trở nên vô tổ chức và không thể phân biệt được những điều trên trời.

Có nhiều tôn giáo trong ẩm thực ngon hơn bạn có thể tưởng tượng. Đôi khi, khi tôi xa nhà, tôi biết rằng chiếc bánh mì trên bàn cũng như hầu hết các loại thực phẩm khác sẽ gây hại cho tôi; nhưng tôi buộc phải ăn một chút để duy trì cuộc sống. Trong mắt Chúa, làm ra loại thức ăn này là một tội lỗi." Sự tiết độ của Cơ-đốc nhân và Vệ sinh Kinh thánh, trang. 156-158. CRA, 256-257.

"Việc đặt thức ăn được chế biến kém lên bàn là một tội lỗi, bởi vì vấn đề thức ăn liên quan đến sức khỏe của toàn bộ cơ thể. Chúa mong muốn dân Ngài đánh giá cao nhu cầu về thức ăn được chuẩn bị sẵn để không làm axit hóa dạ dày và do đó khiến tính khí trở nên chua chát. Chúng ta hãy nhớ rằng có một tôn giáo thiết thực trong bánh mì ngon. **TRÌNH BÁO TRỰC TIẾP KẾT THÚC Ở ĐÂU?**

Kiến thức ẩm thực đáng giá mười tài - Đừng coi nghề nấu nướng là một loại nô lệ. Điều gì sẽ xảy ra với cư dân trên thế giới nếu tất cả những người làm việc trong bếp đều bỏ dở công việc của mình với lý do phù phiếm rằng công việc đó không đủ danh dự? Nấu ăn có thể được coi là ít được ưa chuộng hơn so với các ngành dịch vụ khác, nhưng trên thực tế, nó là một môn khoa học có giá trị hơn tất cả những ngành khác. Đây là cách Chúa xem xét việc chuẩn bị thực phẩm lành mạnh. Ngài đánh giá cao những người trung thành chuẩn bị những món ăn bổ dưỡng và ngon miệng. Người hiểu nghệ thuật chế biến món ăn đúng cách và sử dụng kiến thức này sẽ đáng được khen ngợi hơn những người tham gia vào bất kỳ công việc nào khác. Ta-lâng này phải được coi là có giá trị bằng mười ta-lâng; bởi vì việc sử dụng hợp lý của nó liên quan rất nhiều đến việc bảo tồn

cơ thể con người ở trạng thái khỏe mạnh. Vì nó gắn liền không thể tách rời với cuộc sống và sức khỏe nên nó là món quà có giá trị nhất trong tất cả các món quà. Bản thảo 95, 1901.

Sự tôn trọng của người đầu bếp - Tôi coi trọng người thợ may của mình, tôi coi trọng cô thư ký của mình; Tuy nhiên, người đầu bếp của tôi, người biết chế biến món ăn để duy trì sự sống, nuôi dưỡng trí óc, xương và cơ bắp, lại chiếm vị trí quan trọng nhất trong số những người giúp việc cho gia đình tôi. Lời chứng thực, tập. 2, tr. 370.

Một số người học nghề thuật may vá, sáng tác, hiệu đính, kế toán hoặc giảng dạy cho rằng mình quá quý tộc để kết giao với một đầu bếp.

Những tư tưởng này đã thâm nhập vào hầu hết mọi tầng lớp trong xã hội. Người đầu bếp cảm thấy rằng nghề nghiệp của cô ấy sẽ hạ thấp cô ấy xuống bậc xã hội và rằng cô ấy không nên mong đợi được đối xử bình đẳng với gia đình mình. Bạn có ngạc nhiên không nếu những cô gái thông minh tìm kiếm một công việc khác? Có gì đáng ngạc nhiên khi có rất ít đầu bếp nữ có trình độ học vấn cao? Điều đáng ngạc nhiên là có rất nhiều người trải qua phương pháp điều trị này.

Người đầu bếp chiếm một vị trí quan trọng trong cuộc sống gia đình. Nó chuẩn bị thức ăn để đưa vào dạ dày, hình thành nên não, xương và cơ bắp. Sức khỏe của mọi thành viên trong gia đình phần lớn phụ thuộc vào kỹ năng và trí thông minh của họ. Nhiệm vụ gia đình sẽ không bao giờ nhận được sự quan tâm đúng mức cho đến khi những người thực hiện chúng một cách trung thành được quan tâm đúng mức. Tiết độ Cơ Đốc và Vệ sinh Kinh thánh, tr. 74.

Có rất nhiều cô gái đã lấy chồng, có gia đình nhưng ít hiểu biết thực tế về trách nhiệm của một người vợ, người mẹ. Họ biết đọc và chơi một loại nhạc cụ; nhưng họ không biết nấu ăn. Họ không biết làm ra những chiếc bánh mì ngon, điều rất cần thiết cho sức khỏe gia đình. Nấu ăn ngon, bày biện những món ăn lành mạnh lên bàn một cách hấp dẫn đòi hỏi sự thông minh và kinh nghiệm. Người chuẩn bị thức ăn đưa vào dạ dày chúng ta, chuyển hóa thành máu nuôi cơ thể, chiếm một vị trí rất quan trọng và cao cả. Vị trí người sao chép, thợ may hay giáo viên dạy nhạc không quan trọng bằng đầu bếp. Lời chứng thực, tập. 3, trang. 156-158.

Nhiệm vụ của mỗi người phụ nữ là trở thành một đầu bếp giỏi - Nhiều khi chị em chúng ta không biết

nấu ăn. Đối với những điều này, tôi sẽ nói: Tôi sẽ đến gặp người đầu bếp giỏi nhất trong vùng và ở lại, nếu cần, trong nhiều tuần cho đến khi tôi trở thành bậc thầy về nghệ thuật này, một đầu bếp thông minh và có năng lực. Tôi sẽ theo con đường này nếu tôi bốn mươi tuổi. Nhiệm vụ của bạn là phải biết nấu ăn và nhiệm vụ của bạn là dạy con gái mình nấu ăn. Trong khi dạy họ nghệ thuật nấu nướng, bạn đang xây dựng xung quanh họ một rào cản bảo vệ họ khỏi sự khinh suất và thói xấu mà nếu không thì họ sẽ bị cám dỗ rơi vào. Lời chứng thực, tập. 2, tr. 370.

Để học nấu ăn, phụ nữ phải học, rồi kiên nhẫn áp dụng những gì học được vào thực tế. Người dân đau khổ vì không chịu khó làm điều đó. Tôi nói với những người này: Đã đến lúc đánh thức những nguồn năng lượng tiềm ẩn của bạn và tìm kiếm thông tin. Đừng nghĩ rằng thời gian dành cho việc tiếp thu kiến thức và kinh nghiệm đầy đủ trong việc chế biến những món ăn lành mạnh và ngon miệng là lãng phí. Dù bạn đã có kinh nghiệm vào bếp bao lâu nhưng vẫn có trách nhiệm với gia đình thì nhiệm vụ của bạn là phải học cách chăm sóc nó đúng cách.

Tiết độ Cơ Đốc và Vệ sinh Kinh thánh, tr. 49.

Đàn ông và phụ nữ học nấu ăn - Nhiều người áp dụng cải cách chế độ ăn uống phàn nàn rằng họ không hòa hợp với nó; Tuy nhiên, sau khi ngồi vào bàn của anh ấy, tôi đi đến kết luận rằng nguyên nhân không phải do việc cải tạo mà là do thức ăn được chuẩn bị kém. Tôi kêu gọi những người nam nữ được Chúa ban cho trí thông minh: Hãy học nấu ăn. Tôi không nhầm khi nói "đàn ông", bởi vì họ cũng giống như phụ nữ, cần hiểu cách chế biến thực phẩm đơn giản và lành mạnh. Nghề nghiệp của họ thường đưa họ đến những nơi mà họ không thể có được thực phẩm lành mạnh. Họ có thể được kêu gọi dành nhiều ngày, thậm chí nhiều tuần giữa những gia đình hoàn toàn không biết gì về vấn đề này. Vì vậy, nếu họ có kiến thức, họ có thể sử dụng nó tốt. Sự tiết độ của Cơ Đốc nhân và Vệ sinh Kinh thánh, trang. 56-57.

Nghiên cứu tạp chí sức khỏe - Những người chưa biết nấu ăn lành mạnh nên học cách kết hợp các món ăn ngon và bổ dưỡng để chế biến được những món ăn ngon miệng.

Những ai mong muốn có được kiến thức theo nghĩa này nên đăng ký theo dõi các tạp chí sức khỏe của chúng tôi. Bạn sẽ tìm thấy thông tin về điều này trong đó.

Nếu không rèn luyện sự khéo léo liên tục, không ai có thể giỏi nấu ăn lành mạnh, nhưng những người có tấm lòng rộng mở đón nhận những ấn tượng và gợi ý đến từ Thầy vĩ đại sẽ học được nhiều điều và cũng có thể dạy người khác; vì Ngài sẽ ban cho họ tài năng và sự hiểu biết. Thư 135, 1902.

Kích thích sự phát triển tài năng cá nhân - Thiên ý là ở khắp mọi nơi đàn ông và phụ nữ đều được khuyến khích phát triển tài năng của mình bằng cách chế biến những món ăn lành mạnh từ các sản phẩm tự nhiên, có nguồn gốc từ chính vùng miền của đất nước họ. Nếu họ hướng về Chúa, rèn luyện kỹ năng và kỹ năng dưới sự hướng dẫn của Thánh Linh Ngài, họ sẽ học cách biến những sản phẩm tự nhiên thành thực phẩm lành mạnh. Bằng cách này, họ sẽ có thể dạy người nghèo cách tự cung cấp thực phẩm thay thế thực phẩm thịt. Những người được giúp đỡ như vậy sẽ có thể hướng dẫn người khác. Công việc tương tự cũng sẽ được thực hiện với lòng nhiệt thành và năng lượng tận tâm. Nếu việc này được thực hiện sớm hơn thì ngày nay thực sự sẽ có nhiều người hơn và nhiều người có thể đưa ra chỉ dẫn hơn. Chúng ta hãy tìm hiểu bản phận của mình là gì rồi hãy thực hiện nó. Chúng ta không được phụ thuộc vào người khác và bắt lụy, dựa vào người khác trong công việc mà Chúa đã giao phó cho chúng ta". Lời chứng chọn lọc, tập. 3, trang. 136 và 137. CRA, 251-254.

BÁO GIÁ BẮT ĐẦU Ở ĐÂU

TRỰC TIẾP?

"Một trong những lý do khiến nhiều người nản lòng trong việc thực hiện cải cách y tế là vì họ chưa học cách nấu ăn để những thực phẩm tiện lợi, được chế biến đơn giản sẽ thay thế chế độ ăn kiêng mà họ đã quen thuộc. Họ chán ghét những món ăn được chế biến kém, rồi chúng tôi nghe họ nói rằng họ đã thử cải cách y tế và họ không thể sống theo cách đó. Nhiều người cố gắng tuân theo những hướng dẫn không đầy đủ về cuộc cải cách này và thực hiện một công việc thiếu sót đến mức gây tổn hại cho quá trình tiêu hóa và làm nản lòng tất cả những người tham gia vào nỗ lực này. Bạn tự nhận là những người cải cách về mặt sức khỏe, và vì lý do này mà bạn phải trở thành những đầu bếp giỏi. Những người có thể tận dụng những lợi thế của các trường dạy nấu ăn lành mạnh được tiến hành một cách thuận tiện sẽ thấy điều này mang lại lợi ích to lớn cho cả mục đích sử dụng của chính họ và việc dạy dỗ người khác. Tiết độ Cơ Đốc và Vệ sinh Kinh thánh, tr. 119. **TRÍCH DẪN TRỰC TIẾP KẾT THÚC Ở ĐÂU?**

Thay đổi chế độ ăn thịt của bạn - Chúng tôi khuyên bạn nên thay đổi thói quen sinh hoạt của mình; Nhưng trong khi bạn làm điều này, chúng tôi cảnh báo bạn hãy làm điều đó một cách khôn ngoan. Tôi biết những gia đình đã chuyển từ chế độ ăn thịt sang chế độ ăn nghèo nàn. Thức ăn của họ được chế biến kém đến mức dạ dày không thể chấp nhận được, và sau đó họ nói với tôi rằng cuộc cải cách y tế không suôn sẻ với họ; đó đang suy yếu.

Có một lý do khiến một số người không thành công trong nỗ lực đơn giản hóa thực phẩm. Họ áp dụng chế độ ăn kiêng không có dinh dưỡng. Thức ăn được chuẩn bị không cẩn thận và họ ăn đi ăn lại cùng một món. Trong cùng một bữa ăn không nên có nhiều loại, nhưng các bữa ăn cũng không nên có những món giống nhau, không có sự khác biệt. Thức ăn phải được chuẩn bị đơn giản nhưng phải hoàn hảo đến mức đánh thức được cảm giác ngon miệng. Bạn phải tránh chất béo.

Nó gây hại cho bất kỳ loại món ăn nào bạn chuẩn bị. Ăn nhiều trái cây và rau quả.

Lời chứng thực, tập. 2, tr. 63.

Việc chuẩn bị thực phẩm đúng cách là vô cùng quan trọng. Đặc biệt ở những nơi thịt không phải là thực phẩm chính thì việc chuẩn bị thức ăn tốt là một yêu cầu thiết yếu. Điều quan trọng là phải chuẩn bị thứ gì đó để thay thế thịt, và những thứ thay thế này cần phải được chuẩn bị kỹ lưỡng để không bị thêm thịt. Thư 60a, 1896.

Nhiệm vụ tích cực của người bác sĩ là giáo dục, giáo dục, giáo dục, bằng ngòi bút và giọng nói, tất cả những người có trách nhiệm chuẩn bị thức ăn cho bàn ăn. Thư 73a, 1896.

Chúng tôi cần những người tự học cách chuẩn bị thực phẩm lành mạnh. Có nhiều người biết cách chế biến thịt, rau theo nhiều cách khác nhau nhưng vẫn chưa hiểu cách chế biến đơn giản.

những món ăn ngon miệng." The Youth's Instructor, ngày 31 tháng 5 năm 1894. CRA, 256. **TRÍCH DẪN TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

Mỗi người phụ nữ thấy mình là chủ gia đình mà vẫn không hiểu nghệ thuật nấu ăn lành mạnh phải quyết định tìm hiểu những gì rất cần thiết cho hạnh phúc gia đình của mình. Ở nhiều nơi, các trường dạy nấu ăn lành mạnh mang đến cơ hội

người tự giáo dục mình về vấn đề này. Những người không có sự trợ giúp của các phương tiện đó phải được sự hướng dẫn của một đầu bếp giỏi, kiên trì nỗ lực hoàn thiện bản thân cho đến khi trở thành bậc thầy về nghệ thuật ẩm thực. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, trang. 302 và 303.

Nghiên cứu kinh tế học - Trong mọi lĩnh vực nấu nướng, câu hỏi cần được cân nhắc là: "Làm thế nào để chế biến món ăn theo cách tự nhiên nhất và ít tốn kém nhất?" Và phải cẩn thận để đảm bảo thức ăn thừa còn sót lại trên bàn không bị lãng phí. Tôi đã suy nghĩ về cách đảm bảo rằng những thức ăn thừa này không bị thất lạc. Kỹ năng, sự tiết kiệm và khéo léo này đã tạo nên một gia tài. Vào những thời điểm nóng nhất của mùa, hãy chuẩn bị ít thức ăn hơn. Sử dụng nhiều chất khô hơn. Có nhiều gia đình nghèo, mặc dù hầu như không đủ ăn, nhưng thường có thể hiểu ra tại sao họ nghèo; có rất nhiều điều lãng phí! Bản thảo 3, 1897.

Những cuộc sống hy sinh bằng cách ăn uống theo thời trang - Đối với nhiều người, mục tiêu hấp dẫn nhất của cuộc sống - biện minh cho mọi chi phí lao động - là theo kịp phong cách mới nhất. Giáo dục, sức khỏe và sự thoải mái được hy sinh trên bàn thờ thời trang. Ngay cả trong việc bày biện trên bàn ăn, thời trang và sự phô trương cũng phát huy ảnh hưởng xấu xa của chúng. Việc chuẩn bị thực phẩm lành mạnh trở thành vấn đề thứ yếu. Phục vụ một số lượng lớn các món ăn tốn thời gian, tiền bạc và công việc quá tải mà không mang lại hiệu quả gì. Việc phục vụ nửa tá món ăn trong một bữa ăn có thể là một thảm họa, nhưng thói quen này sẽ hủy hoại sức khỏe của bạn. Đó là một phong tục mà những người đàn ông cũng như phụ nữ có lương tri phải lên án, bằng cả giới luật lẫn gương mẫu. Hãy quan tâm một chút đến cuộc sống của người đầu bếp của bạn. "Mạng sống há chẳng quý trọng hơn đồ ăn và thân thể chẳng quý trọng hơn quần áo sao?" (Ma-thi-ơ 6:25).

Ngày nay, công việc nội trợ đòi hỏi hầu hết thời gian của người nội trợ. Sẽ tốt hơn biết bao cho sức khỏe của gia đình nếu việc chuẩn bị bàn ăn đơn giản hơn!

Hàng ngàn mạng sống bị hy sinh mỗi năm trên bàn thờ này - những mạng sống có thể đã được kéo dài nếu không có những nhiệm vụ thường xuyên vô tận này được tạo ra. Nhiều người mẹ xuống mồ, nếu họ duy trì những thói quen đơn giản, có thể sống để trở thành một nguồn phúc lành trong gia đình, trong nhà thờ và trên thế giới. Tiết độ Cơ Đốc và Vệ sinh Kinh thánh, tr. 73.

Việc lựa chọn và chuẩn bị thức ăn rất quan trọng - Không nhất thiết phải chế biến nhiều món ăn. Cũng không nên có bất kỳ chế độ nào thiếu sót cả về chất lượng lẫn số lượng. Thư 72, 1896.

Điều quan trọng là thức ăn phải được chuẩn bị cẩn thận để cảm giác thèm ăn khi không bị biến thái có thể ném được. Bởi vì, về nguyên tắc, chúng ta từ chối thịt, bơ, bánh nhân thịt, gia vị, mỡ lợn và bất cứ thứ gì gây kích ứng dạ dày và hủy hoại sức khỏe của chúng ta, chúng ta không bao giờ nên cho rằng những gì chúng ta ăn không quan trọng lắm. Lời chứng thực, tập. 2, tr. 367.

Ăn chỉ để thỏa mãn cơn thèm ăn là sai lầm, nhưng bạn không nên thờ ơ với chất lượng món ăn cũng như cách chế biến. Nếu thức ăn chúng ta ăn không ngon, cơ thể sẽ không nhận được nhiều dinh dưỡng. Thức ăn phải được lựa chọn cẩn thận và chuẩn bị một cách thông minh và khéo léo. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 300.

Bữa sáng tiêu chuẩn - Tôi sẽ trả nhiều tiền hơn cho một đầu bếp hơn bất kỳ công việc nào khác của tôi. Nếu người đó không khỏe mạnh và không có khả năng nấu ăn, bạn sẽ thấy, như đã xảy ra với chúng tôi, một bữa sáng tiêu chuẩn - cháo ngô, bánh mì và một số loại nước sốt, chỉ có vậy thôi, ngoại trừ một ít sữa. Giờ đây, những người ăn món này trong nhiều tháng, biết những gì sẽ được trình bày cho họ trong mỗi bữa ăn, sẽ lo sợ về khoảng thời gian lẽ ra sẽ thú vị đối với họ, chẳng hạn như khoảng thời gian đáng sợ trong ngày. Tôi không nghĩ bạn sẽ hiểu tất cả điều này cho đến khi bạn trải nghiệm nó. Nhưng tôi thực sự bối rối về điều này. Tôi có nên lặp lại việc chuẩn bị cho

đến nơi này, tôi sẽ nói: Hãy cho tôi một đầu bếp có kinh nghiệm, có khả năng sáng tạo để chế biến những món ăn đơn giản và tốt cho sức khỏe mà không làm mất khẩu vị. Thứ 19c, 1892.

Học tập và thực hành - Nhiều người không nghĩ rằng việc [nấu ăn] này là vấn đề bổn phận nên họ không cố gắng chuẩn bị thức ăn đúng cách. Điều này có thể được thực hiện một cách đơn giản, lành mạnh và dễ dàng mà không cần mỡ lợn, bơ hoặc thịt. Kỹ năng phải được kết hợp với sự đơn giản. Để làm được điều này, phụ nữ cần đọc và sau đó kiên nhẫn áp dụng những gì họ đọc. Nhiều người đang đau khổ vì họ không thể bận tâm làm điều đó. Với những điều này, tôi nói: Đã đến lúc đánh thức những nguồn năng lượng tiềm ẩn của bạn và đọc. Học cách nấu ăn đơn giản nhưng theo cách để có được món ăn ngon nhất và tốt cho sức khỏe nhất.

Bởi vì việc nấu ăn chỉ để làm hài lòng khẩu vị hoặc để thỏa mãn cơn thèm ăn là sai lầm nên không ai cho rằng chế độ ăn uống nghèo nàn là đúng. Nhiều người bị suy yếu vì bệnh tật và cần một chế độ ăn uống bổ dưỡng, phong phú và được chuẩn bị kỹ lưỡng.

Nghĩa vụ tôn giáo của những người nấu ăn là học cách chế biến những món ăn lành mạnh theo những cách khác nhau để có thể ăn một cách vui vẻ. Các bà mẹ phải dạy con nấu ăn. Ngành giáo dục nào của một cô gái trẻ có thể quan trọng như thế này? Thức ăn gắn liền với cuộc sống. Thực phẩm khan hiếm, nghèo nàn, được chế biến kém liên tục làm cho máu trở nên nghèo nàn do làm suy yếu các cơ quan tổng hợp máu. Điều hết sức cần thiết là nghệ thuật ẩm thực được coi là một trong những môn học quan trọng nhất trong giáo dục. Có rất ít đầu bếp giỏi. Phụ nữ trẻ nghĩ rằng trở thành đầu bếp đồng nghĩa với việc phải làm một nghề thấp kém. Nó không phải như thế này. Họ không nhìn vấn đề từ góc độ đúng đắn. Kiến thức về chế biến thực phẩm lành mạnh, đặc biệt là bánh mì, không phải là một môn khoa học kém cỏi.

Các bà mẹ bỏ bê lĩnh vực giáo dục này của con gái họ. Họ gánh lấy gánh nặng chăm sóc và lao động, họ nhanh chóng kiệt sức, trong khi cô con gái được phép đi thăm, đan móc hoặc coi đó là niềm vui của mình. Đây là tình yêu bị hiểu lầm, lòng tốt bị hiểu lầm. Người mẹ đang gây tổn hại cho con gái mình, tổn hại thường kéo dài suốt đời. Ở độ tuổi mà cô ấy có thể đảm nhận một số trách nhiệm trong cuộc sống, cô ấy thấy mình không phù hợp với chúng. Những điều này sẽ không được chăm sóc hoặc tính phí. Họ đi loanh quanh nhàn rỗi, bỏ bê trách nhiệm của mình, trong khi mẹ họ oằn mình dưới sức nặng của gánh nặng và sự chăm sóc của bà, giống như một chiếc ô tô bị đè nặng bởi những bó lúa. Con gái không có ý không được yêu thương nhưng lại bất cần, thiếu suy nghĩ, nếu không sẽ để ý đến vẻ mệt mỏi, nhận thấy vẻ đau đớn trên khuôn mặt mẹ, cố gắng làm phần việc của mình để gánh vác trách nhiệm lớn hơn. , giải thoát cho mẹ cô, người mà anh cần được thoát khỏi sự chăm sóc, nếu không anh sẽ rơi vào giường đau khổ và có lẽ là cái chết.

Tại sao các bà mẹ lại mù quáng và lơ là trong việc giáo dục con gái mình? Tôi đau lòng khi đến thăm nhiều gia đình khác nhau, nhìn thấy những người mẹ gánh trên vai gánh nặng, trong khi người con gái tỏ ra có tinh thần hoạt bát, có sức khỏe dồi dào và nghị lực lại không hề quan tâm, không lo lắng. Khi tụ tập đông người, gia đình đông khách, tôi từng thấy người mẹ gồng gánh, tự mình gánh vác mọi việc, trong khi các cô con gái ngồi trò chuyện với các bạn nhỏ trong cuộc trò chuyện xã giao. Những điều này đối với tôi có vẻ sai trái đến nỗi tôi gần như không thể kiềm chế được việc nói chuyện với những cô gái thiếu suy nghĩ và bảo họ đi làm đi. Hãy xoa dịu sự mệt mỏi của mẹ. Tôi dẫn cô ấy đến một chỗ trong phòng khách và giục cô ấy nghỉ ngơi và tận hưởng bầu bạn với bạn bè.

Nhưng con gái không hoàn toàn có lỗi trong chuyện này. Người mẹ đang mất tích. Ông không kiên nhẫn dạy con gái nấu ăn. Bạn biết rằng họ thiếu kiến thức về nấu nướng nên bạn không cảm thấy nhẹ nhõm chút nào trong công việc. Nó cần phải tham gia vào mọi thứ đòi hỏi sự quan tâm, suy ngẫm và chú ý. Con gái phải được hướng dẫn đầy đủ vào bếp.

Dù hoàn cảnh cuộc sống của bạn thế nào đi nữa, vẫn có những kiến thức có thể được áp dụng vào thực tế. Đó là ngành giáo dục có ảnh hưởng trực tiếp nhất đến đời sống con người, đặc biệt là những người thân yêu nhất của chúng ta.

Nhiều người vợ và người mẹ không được giáo dục đàng hoàng và thiếu kỹ năng nấu nướng, hàng ngày mang đến cho gia đình họ những món ăn được chế biến sơ sài, điều này chắc chắn sẽ hủy hoại cuộc sống của họ.

cơ quan tiêu hóa, chất lượng máu kém và thường gây ra các cơn viêm cấp tính, gây tử vong sớm.

Khuyến khích những người học hỏi - Nhiệm vụ tôn giáo của mỗi thanh niên nam nữ Cơ-đốc nhân là phải học ngay cách làm bánh mì ngon, không chua mà nhẹ, từ bột mì nguyên hạt. Các bà mẹ nên đưa con gái vào bếp từ khi chúng còn rất nhỏ, dạy chúng nghệ thuật nấu nướng. Họ không thể mong đợi con gái mình hiểu được những bí ẩn của việc chăm sóc gia đình nếu không được giáo dục. Họ phải dạy dỗ họ một cách kiên nhẫn, với tình yêu thương, khiến việc phục vụ trở nên dễ chịu nhất có thể bằng vẻ mặt vui vẻ và những lời khen ngợi đầy khích lệ. Nếu họ thất bại một, hai, ba lần, đừng trách họ. Sự chán nản đã phát huy tác dụng của nó và cảm dỗ bạn nói: "Vô ích thôi; Tôi không thể làm điều này." Đây không phải là lúc để kiểm duyệt. Ý chí ngày càng yếu đi. Nó đòi hỏi sự khích lệ bằng những lời động viên, động viên, khơi dậy niềm hy vọng như: "Đừng lo lắng về những lỗi lầm mình đã mắc phải. Bạn mới bắt đầu và việc mắc sai lầm là điều tự nhiên. Thử lại. Hãy chú ý đến những gì bạn đang làm, hãy hết sức cẩn thận và bạn chắc chắn sẽ thành công."

Nhiều bà mẹ không đánh giá cao tầm quan trọng của nhánh kiến thức này, và thay vì phải vất vả, quan tâm hướng dẫn con gái cũng như phải chịu đựng những lỗi lầm trong khi học, họ lại thích tự mình làm mọi việc. Và khi con gái của họ mắc sai lầm trong nỗ lực của mình, họ sẽ đuổi chúng đi với câu nói "chẳng ích gì, con không thể làm cái này cái kia. Nó chỉ làm tôi xấu hổ và bối rối hơn là giúp ích cho tôi."

Vì vậy, những nỗ lực đầu tiên của người học việc đã bị đẩy lùi, và thất bại đầu tiên làm mất đi sự hứng thú và niềm đam mê học hỏi của cô ấy, đến nỗi cô ấy sợ phải trải nghiệm một trải nghiệm khác và sẽ đề xuất may vá, đan lát, dọn dẹp nhà cửa, bất cứ việc gì khác ngoài nấu ăn. Thế thì người mẹ phần lớn là có lỗi. Lẽ ra anh ấy nên kiên nhẫn hướng dẫn cô ấy để qua thực hành, cô ấy sẽ có được kinh nghiệm giúp loại bỏ sự nhút nhát và khắc phục những động tác kém khéo léo của người công nhân thiếu kinh nghiệm. Lời chứng thực, tập. 1, trang. 681-685.

Các bài học nấu ăn quan trọng hơn âm nhạc - Một số được kêu gọi thực hiện những nhiệm vụ được coi là khiêm tốn - có lẽ là nấu ăn. Tuy nhiên, khoa học ẩm thực có tầm quan trọng không hề nhỏ. Khéo léo chế biến món ăn là một trong những nghệ thuật thiết yếu nhất, chiếm vị trí cao hơn dạy nhạc hay may vá. Với điều này, tôi không muốn giảm bớt việc giảng dạy âm nhạc hoặc may vá vì chúng rất cần thiết. Tuy nhiên, điều quan trọng hơn nữa là nghệ thuật chế biến món ăn sao cho vừa tốt cho sức khỏe vừa ngon miệng. Nghệ thuật này phải được coi là có giá trị nhất trong tất cả các nghệ thuật, vì nó gắn liền với cuộc sống. Cô ấy nên nhận được nhiều sự chú ý hơn; vì để hình thành máu tốt, cơ thể cần thức ăn tốt. Nền tảng của mọi việc duy trì sức khỏe của con người là công việc truyền giáo y học về ẩm thực ngon.

Cải cách y tế thường bị bóp méo bởi việc chuẩn bị những thực phẩm không ăn được.

Việc thiếu kiến thức về nấu ăn lành mạnh cần phải được khắc phục trước khi cải cách y tế có thể thành công.

Có rất ít đầu bếp giỏi. Rất nhiều bà mẹ cần phải học nấu ăn để có thể bày biện những món ăn được chế biến công phu, đẹp mắt trước gia đình mình.

Trước khi trẻ học đàn organ và piano, chúng nên học trong bếp. Công việc học nấu ăn không nhất thiết phải loại trừ âm nhạc, nhưng điều này ít quan trọng hơn việc học chế biến những món ăn lành mạnh và ngon miệng. Bản thảo 95, 1901. Con gái của bạn có thể yêu thích âm nhạc, điều này có thể rất tốt và làm tăng hạnh phúc gia đình; nhưng kiến thức về âm nhạc mà không có kiến thức về nghệ thuật nấu nướng thì không có giá trị gì nhiều.

Khi con gái của bạn đã có gia đình riêng, một số kiến thức nhất định về âm nhạc và may vá sẽ không đảm bảo cho một bữa ăn được chuẩn bị kỹ càng, cẩn thận để chúng không xấu hổ khi trình bày trước mặt những người bạn quý giá nhất của mình. Thừa các bà mẹ, công việc của các bà thật thiêng liêng.

Xin Thiên Chúa giúp bạn thực hiện điều đó với tâm trí tôn vinh Ngài, làm việc một cách nhiệt tình, kiên nhẫn và yêu thương vì lợi ích hiện tại và tương lai của con cái bạn, chỉ hướng tới vinh quang của Thiên Chúa.

Lời chứng thực, tập. 2, trang. 538-539.

Dạy những điều bí ẩn của nghệ thuật ẩm thực - Đừng bỏ bê việc dạy con nấu ăn. Khi làm như vậy, bạn truyền đạt cho họ những nguyên tắc mà họ cần phải có trong quá trình giáo dục tôn giáo của mình. Bằng cách cho con bạn những bài học về sinh lý học và dạy chúng nấu ăn đơn giản nhưng khéo léo, bạn đang đặt nền móng cho những ngành giáo dục hữu ích nhất. Làm bánh mì ngon, nhẹ cần có kỹ năng. Có tôn giáo trong việc nấu ăn ngon, và tôi nghi ngờ tôn giáo của những người quá ngu dốt và bất cẩn trong việc học nấu ăn.

Căn bếp nghèo nàn đang dần làm suy yếu sinh lực của hàng ngàn người. Sẽ rất nguy hiểm cho sức khỏe và tính mạng nếu ăn bánh mì chua, nặng và các thực phẩm khác được chế biến theo cách tương tự ở một số bàn nhất định. Các bà mẹ, thay vì dạy con gái mình về âm nhạc, hãy dạy chúng những ngành hữu ích có mối liên hệ mật thiết nhất với sức khỏe và cuộc sống. Dạy cho họ tất cả những bí ẩn của nhà bếp. Hãy cho chúng thấy rằng đây là một phần trong quá trình giáo dục của chúng và là điều cần thiết để trở thành Cơ đốc nhân. Trừ khi thức ăn được chế biến một cách lành mạnh, ngon miệng, nếu không nó không thể chuyển hóa thành máu tốt hoặc tái tạo lại các mô bị hao mòn." Lời chứng thực, tập. 2, trang. 537 và 538. CRA, 257-264. **BÁO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

MŨ LƯỠI TRAI. 21 THỨC ĂN VÀ SỐ BỮA ĐẦY ĐỦ

"Dạ dày cần được quan tâm cẩn thận. Nó không nên được giữ trong công việc liên tục. Hãy cho cơ quan bị ngược đãi và lạm dụng nhiều này một chút bình yên, yên tĩnh và nghỉ ngơi. Sau khi dạ dày đã hoàn thành công việc liên quan đến bữa ăn, đừng dồn thêm công việc lên nó trước khi nó có cơ hội nghỉ ngơi và trước khi nó được thiên nhiên cung cấp đủ dịch dạ dày để chăm sóc nhiều thức ăn hơn. Ít nhất năm giờ nên trôi qua giữa bữa ăn này và bữa ăn khác, và hãy luôn nhớ rằng, nếu bạn muốn thực hiện một thí nghiệm, bạn sẽ thấy rằng hai bữa ăn thì tốt hơn ba bữa." Thư 73a, 1896. CRA, 173.

"Nhìn chung, thói quen chỉ ăn hai lần một ngày tỏ ra có lợi cho sức khỏe; tuy nhiên, trong một số trường hợp nhất định, một số người có thể cần bữa ăn thứ ba. Tuy nhiên, đây phải là thức ăn rất nhẹ và dễ tiêu hóa. Bánh quy giòn, bánh mì nướng và trái cây, hoặc đồ uống từ ngũ cốc, đây là những thực phẩm thích hợp nhất cho bữa tối". CBV, 321.

"Bạn không bao giờ nên ăn bữa thứ hai trước khi dạ dày có thời gian nghỉ ngơi sau công việc tiêu hóa bữa ăn trước. Nếu bạn muốn ăn bữa thứ ba thì nên ăn nhẹ và vài giờ trước khi đi ngủ ". CRA, 158.

"Liên quan đến vấn đề chế độ, vấn đề này phải được xử lý một cách thận trọng để không gây ấn tượng về sự áp đặt. Phải chứng minh rằng ăn hai bữa sẽ tốt cho sức khỏe hơn ba bữa rất nhiều. Tuy nhiên, không nên có sự áp đặt độc đoán. Không ai có liên quan đến bệnh viện bị buộc phải áp dụng hệ thống hai bữa ăn. Thuyết phục thì thích hợp hơn vũ lực." CRA, 177.

"Nhiều người có thói quen tai hại là ăn ngay trước khi đi ngủ. Họ có thể đã ăn ba bữa đều đặn; tuy nhiên, vì họ cảm thấy mệt mỏi, như thể đang đói, nên họ ăn bữa phụ, hoặc bữa thứ tư.

Việc sa vào lối thực hành sai lầm này đã trở thành một thói quen và họ có ấn tượng rằng họ không thể ngủ nếu không ăn nhẹ ngay trước khi đi ngủ. Trong nhiều trường hợp, nguyên nhân của tình trạng ngất xỉu này là do cơ quan tiêu hóa đã phải làm việc quá sức suốt cả ngày, phải chăm sóc cho lượng thức ăn không đủ chất được đưa vào dạ dày quá thường xuyên và với số lượng quá nhiều. Do đó, các cơ quan tiêu hóa bị quá tải sẽ trở nên mệt mỏi và cần một khoảng thời gian nghỉ ngơi hoàn toàn sau khi làm việc để phục hồi năng lượng đã cạn kiệt. Bạn không bao giờ nên ăn bữa thứ hai khi dạ dày chưa có thời gian nghỉ ngơi sau công việc tiêu hóa bữa ăn trước. Nếu ăn bữa thứ ba thì nên ăn nhẹ và vài giờ trước khi đi ngủ.

Tuy nhiên, với nhiều người, cái bụng tội nghiệp, mệt mỏi phản đối sự mệt mỏi của nó một cách vô ích. Nó chứa nhiều thức ăn hơn, khiến các cơ quan tiêu hóa hoạt động để thực hiện lại công việc như cũ sau nhiều giờ nghỉ ngơi. Giấc ngủ của những người này thường bị xáo trộn bởi những giấc mơ khó chịu và buổi sáng khi thức dậy họ cảm thấy không khỏe. Có một cảm giác yếu đuối và thiếu thèm ăn. ồ

toàn bộ cơ thể cảm thấy thiếu năng lượng. Trong một thời gian ngắn, các cơ quan tiêu hóa sẽ bị kiệt sức vì không có thời gian nghỉ ngơi. Những người này trở thành những người mắc chứng khó tiêu không vui và họ tự hỏi điều gì đã khiến họ trở nên như vậy. Nguyên nhân đã mang lại kết quả chắc chắn. Nếu thực hiện thói quen này trong thời gian dài, sức khỏe sẽ suy yếu nghiêm trọng. Máu trở nên không tinh khiết, sắc mặt tái nhợt và thường xuất hiện mẩn ngứa. Bạn sẽ thường xuyên nghe thấy những người này phàn nàn về việc thường xuyên bị đau và khó chịu ở vùng dạ dày, khi họ làm việc thì dạ dày của họ trở nên mệt mỏi đến mức họ buộc phải nghỉ làm và nghỉ ngơi. Họ dường như không hiểu nguyên nhân của tình trạng này; bởi vì nếu không thì họ rõ ràng là khỏe mạnh.

Những người thay đổi từ ba bữa thành hai bữa một ngày lúc đầu sẽ ít nhiều gặp rắc rối vì yếu đuối, đặc biệt là vào những thời điểm họ có thói quen ăn bữa thứ ba. Nhưng nếu bạn kiên trì trong một thời gian ngắn, sự lẽ lầy này sẽ biến mất.

Dạ dày khi chúng ta nằm xuống ngủ chắc hẳn đã hoàn thành mọi công việc của nó để được nghỉ ngơi, cũng giống như các bộ phận khác của cơ thể. Công việc tiêu hóa không nên tiếp tục trong bất kỳ thời gian nào trong khi ngủ. Sau khi bị quá tải và hoàn thành nhiệm vụ, dạ dày sẽ kiệt sức, gây ra cảm giác kiệt sức. Vì vậy, nhiều người đã nhầm lẫn khi nghĩ rằng chính việc thiếu thức ăn mới tạo ra cảm giác này và không cho dạ dày có thời gian nghỉ ngơi, họ ăn nhiều thức ăn hơn, điều này sẽ loại bỏ tình trạng suy nhược ngay lập tức. Và bạn càng nuông chiều cơn thèm ăn của mình thì nó sẽ càng kêu gào thóa mạ. Việc ngắt xiu này nói chung là kết quả của việc ăn thịt, ăn thường xuyên và ăn nhiều. Dạ dày trở nên mệt mỏi vì phải hoạt động liên tục, chăm sóc những thực phẩm không phải lúc nào cũng tốt cho sức khỏe nhất. Không có thời gian nghỉ ngơi, cơ quan tiêu hóa suy yếu dẫn đến cảm giác kiệt sức và thèm ăn thường xuyên. Thuốc họ cần là ăn ít thường xuyên hơn và ít phong phú hơn, thỏa mãn bản thân bằng những thực phẩm đơn giản và tự nhiên, ăn hai lần hoặc nhiều nhất là ba lần một ngày. Dạ dày cần thời gian làm việc và nghỉ ngơi thường xuyên; và do đó, ăn uống không đều đặn và giữa các bữa ăn là một trong những hành vi vi phạm pháp luật về sức khỏe có hại nhất. Với thói quen đều đặn và ăn uống hợp lý, dạ dày sẽ dần hồi phục". Cách sống, trang. 55-57. CRA, 174-

175. TRÍCH DẪN TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?

"Ăn sáng nhẹ là phong tục và chuẩn mực của xã hội. Nhưng đây không phải là cách tốt nhất để điều trị dạ dày của bạn. Vào bữa sáng, dạ dày ở vị trí tốt hơn để tiếp nhận nhiều thức ăn hơn so với bữa ăn thứ hai hoặc thứ ba trong ngày. Thói quen ăn sáng không đủ và ăn trưa nhiều là sai lầm. Hãy làm cho bữa sáng của bạn tương ứng hơn với bữa ăn tự do nhất trong ngày." Thư 3, 1884. CRA, 173.

MŨ LƯỚI TRAI. 22 ĂN GÌ?

"Một phước lành trong trái cây tươi." Tôi rất biết ơn Đức Chúa Trời vì khi A-đam mất đi ngôi nhà Ê-đen, Chúa đã không tước đi nguồn cung cấp trái cây của ông. Thư 157, 1900.

Chúa muốn những người sống ở các quốc gia nơi họ có nhiều thời gian trong năm nhận ra phước lành mà họ có được từ những hoa trái này. Chúng ta càng sử dụng trái cây tươi vì nó được hái từ trên cây thì phước lành càng lớn. Lời chứng thực, tập. 7, tr. 126.

Chúng ta sẽ được hưởng lợi từ việc nấu ít hơn và ăn nhiều trái cây tự nhiên hơn. Chúng ta hãy dạy mọi người ăn thật nhiều nho, táo, đào, lê, mâm xôi và mọi loại trái cây khác mà họ có thể có được. Hãy chuẩn bị và bảo quản để sử dụng vào mùa đông, sử dụng thủy tinh thay vì lon càng nhiều càng tốt. Lời chứng thực, tập. 7, tr. 134.

Đối với người bị khó tiêu, bạn có thể bày các loại trái cây khác nhau trên bàn ăn nhưng không quá đa dạng trong một bữa ăn. Lời chứng thực, tập. 2, tr. 373.

Chúng tôi đặc biệt khuyên dùng trái cây như một yếu tố sức khỏe. Nhưng ngay cả trái cây cũng không nên ăn sau bữa ăn đầy đủ các loại thực phẩm khác. Bản thảo 43, 1908.

Các loại rau và trái cây được chế biến theo mùa sẽ có lợi, miễn là chúng có chất lượng tốt nhất, không có dấu hiệu hư hỏng nhỏ nhất nhưng còn nguyên vẹn và không bị ảnh hưởng bởi bệnh tật hoặc thối rữa. Nhiều người chết vì ăn trái cây và rau quả hư hỏng lên men trong dạ dày và tạo ra máu nhiễm độc hơn chúng ta nhận ra. Thư 12, 1887.

Việc cung cấp trái cây đơn giản nhưng hào phóng là thức ăn tốt nhất có thể dành cho những người đang chuẩn bị cho công việc của Chúa. Thư 103, 1896.

Một phần của chế độ ăn kiêng hợp lý - Ngũ cốc, trái cây, các loại hạt và rau quả là chế độ ăn kiêng do Đấng Tạo Hóa lựa chọn. Những thực phẩm này, được chế biến theo cách đơn giản và tự nhiên nhất có thể, sẽ tốt cho sức khỏe và bổ dưỡng nhất. Chúng cung cấp sức mạnh, sức đề kháng và sức mạnh trí tuệ, những điều không thể phát huy được bằng một chế độ ăn uống phức tạp và kích thích hơn. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 296.

Trong ngũ cốc, trái cây, rau và các loại hạt, chúng ta tìm thấy tất cả các yếu tố chúng ta cần. Nếu chúng ta đến với Chúa với tâm hồn đơn sơ, Ngài sẽ dạy chúng ta cách chế biến những món ăn bổ dưỡng mà không bị vấy bẩn bởi xác thịt. Bản thảo 27, 1906.

Chế độ tiết kiệm tạm thời - Ăn uống không điều độ thường là nguyên nhân gây ra bệnh tật, và điều mà thiên nhiên cần nhất là được trút bỏ gánh nặng quá đáng đã đè lên nó. Trong nhiều trường hợp bị bệnh, cách chữa trị tốt nhất là người bệnh nhịn ăn một hoặc hai bữa để cơ quan tiêu hóa làm việc quá sức có cơ hội được nghỉ ngơi. Chế độ ăn trái cây trong vài ngày thường mang lại lợi ích to lớn cho những người làm việc trí óc. Thông thường, một thời gian ngắn kiêng ăn hoàn toàn, sau đó là ăn đơn giản và vừa phải, đã dẫn đến việc chữa khỏi bệnh thông qua nỗ lực phục hồi của chính thiên nhiên. Một chế độ kiêng cử trong một hoặc hai tháng sẽ thuyết phục nhiều người mắc bệnh rằng con đường từ bỏ bản thân là con đường dẫn đến sức khỏe. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 235.

Rau - Rau tươi, chế biến đơn giản. Tất cả đều phải liên quan đến giá trị đặc biệt của rau quả tươi từ vườn cây ăn quả. Bản thảo ngày 13, 1911.

Trái cây, ngũ cốc và rau quả, được chế biến đơn giản, không chứa bất kỳ loại gia vị và chất béo nào, cùng với sữa và kem, tạo nên chế độ ăn uống lành mạnh nhất. Chúng truyền chất dinh dưỡng đến cơ thể và mang lại sức đề kháng cũng như sức mạnh trí tuệ mà chế độ ăn uống kích thích không tạo ra được. Lời khuyên về sức khỏe, tr. 115.

Đối với những người có thể sử dụng thì rau tốt, được chế biến sao cho tốt cho sức khỏe là món ăn tốt hơn cháo, cháo. Bản thảo 3, 1897.

Rau nên được làm ngon miệng với một ít sữa hoặc kem, hoặc thứ gì đó tương đương.

Lời chứng thực, tập. 9, tr. 162.

Một phần của chế độ ăn uống hoàn chỉnh - Ngũ cốc đơn giản, trái cây và rau quả có tất cả các đặc tính dinh dưỡng cần thiết để hình thành máu tốt. Chế độ ăn thịt này không thể thực hiện được. Thư 70, 1896.

Chúng ta được tạo thành từ những gì chúng ta ăn. Liệu chúng ta có tăng cường những đam mê nhục dục bằng cách ăn thức ăn động vật không? Thay vì giáo dục sở thích về một chế độ ăn thô thiển, đã đến lúc chúng ta phải giáo dục bản thân cách sống bằng trái cây, ngũ cốc và rau quả. Có thể cung cấp nhiều món ăn đơn giản, hoàn toàn tốt cho sức khỏe và bổ dưỡng cùng với thịt. Đền ông ăn ngon miệng cần ăn nhiều rau, trái cây và ngũ cốc. Thư 3, 1884.

Ý định của Chúa là dẫn dắt dân Ngài quay trở lại lối sống đơn giản bằng trái cây, rau và ngũ cốc. Thư 72, 1896.

Một số không thể sử dụng rau - Tại một cơ sở y tế, có những nhu cầu khác nhau để thỏa mãn.

Một số yêu cầu rau được chuẩn bị kỹ lưỡng để đáp ứng nhu cầu đặc biệt của họ. Những người khác không thể sử dụng rau mà không phải gánh chịu hậu quả. Thư 45, 1903.

Tiếng Anh và khoai lang - Chúng tôi không tin rằng khoai tây chiên kiểu Pháp tốt cho sức khỏe vì có ít nhiều chất béo hoặc bơ trong quá trình chế biến. Khoai tây luộc hoặc nướng ngon, ăn kèm với kem và một chút muối là tốt cho sức khỏe nhất. Khoai tây và khoai lang còn sót lại được chế biến với một ít kem và muối rồi rang lại chứ không chiên; họ rất xuất sắc. Thư 322, 1905.

Đậu là món ăn tốt cho sức khỏe - Một món ăn rất đơn giản nhưng tốt cho sức khỏe khác là đậu luộc hoặc rang. Nghiền một phần với nước, thêm sữa hoặc kem và làm nước dùng. Lời chứng thực, tập. 2, tr. 603.

Nhiều người không thấy tầm quan trọng của việc có đất để trồng trọt và sản xuất trái cây và rau quả để bàn ăn của họ được cung cấp những thứ này. Tôi được hướng dẫn phải nói với mọi gia đình và mọi hội thánh: Chúa sẽ ban phước cho bạn khi bạn thực hiện sự cứu rỗi của mình với nỗi sợ hãi và run rẩy, sợ rằng vì thiếu khôn ngoan trong việc đối xử với thân xác, bạn sẽ phá hỏng kế hoạch của Chúa dành cho bạn. Thư 5, 1904. Nên sắp xếp để có được nguồn cung cấp ngô ngọt khô. Bí ngô có thể được sấy khô và sử dụng rất tốt trong việc làm bánh trong mùa đông. Thư 195, 1905.

Rau và cà chua trong chế độ của Ellen G. White - Bạn nói về chế độ của tôi. Tôi không quá gắn bó với một thứ đến nỗi không thể ăn bất cứ thứ gì khác. Nhưng khi nói đến rau củ, bạn không cần phải lo lắng; bởi vì tôi biết chắc rằng ở vùng tôi sống có rất nhiều loại sản phẩm rau mà tôi có thể sử dụng làm rau ăn lá. Tôi sẽ có thể lấy được lá labaca màu vàng, bồ công anh dịu dàng và mù tạt. Ở đó sẽ có nguồn cung cấp lớn hơn nhiều so với ở Úc và có chất lượng vượt trội. Và nếu không có gì khác thì đó là việc sản xuất ngũ cốc.

Thư 31, 1901.

Tôi đã mất cảm giác thèm ăn một thời gian trước khi đi về phía Đông. Tuy nhiên, bây giờ anh ấy đã trở lại; và tôi cảm thấy rất đói khi đến giờ ăn. Cây ké xanh của tôi được chế biến kỹ lưỡng với kem tiệt trùng và nước cốt chanh, vì chúng rất ngon miệng. Tôi ăn phở rất loãng với cà chua trong một bữa và rau xanh vào bữa tiếp theo. Tôi lại bắt đầu bữa ăn khoai tây. Tất cả các món ăn của tôi có vẻ ngon đối với tôi. Tôi giống như một bệnh nhân sốt sắp chết đói, và tôi thấy mình có nguy cơ ăn quá nhiều. Thư 10, 1902.

Cà chua bạn gửi rất ngon và ngon. Tôi thấy rằng cà chua là món ăn tốt nhất đối với tôi. Thư 70, 1900.

Chúng tôi trồng đủ ngô và đậu Hà Lan cho bản thân và hàng xóm. Chúng tôi phơi ngô ngọt để dùng vào mùa đông; sau đó, khi cần, chúng tôi sẽ xay nó trong cối xay và nấu chín. Điều này cung cấp các món súp ngon nhất và các món ăn khác.

Vào thời của nho, chúng ta có rất nhiều chúng, cũng như mận và táo, một lượng anh đào, đào, lê và ô liu nhất định mà chúng ta tự chuẩn bị. Chúng tôi cũng trồng một lượng lớn cà chua. Tôi không bao giờ bào chữa cho thức ăn chúng ta có trên bàn. Tôi không tin Chúa hài lòng khi chúng ta làm điều này. Du khách ăn như chúng tôi ăn và có vẻ thích thú với thực đơn của chúng tôi." Thư 363, 1907. CRA, 309-324. **BẢO GIÁ BẮT ĐẦU Ở ĐÂU**
TRỰC TIẾP?

Thay thế các vật phẩm có hại - Trong các cơ sở y tế của chúng ta phải đưa ra những hướng dẫn rõ ràng về sự điều độ. Bệnh nhân nên được làm cho thấy được tác hại của đồ uống gây say và lợi ích của việc kiêng cử hoàn toàn. Họ nên được yêu cầu từ bỏ những thứ đã hủy hoại sức khỏe của họ, và thay vào đó là trái cây dồi dào. Có thể thu được cam, chanh, mận, đào và nhiều loại khác; vì thế giới của Chúa sẽ sinh sôi nảy nở một khi những nỗ lực chăm chỉ được thực hiện. Thư 145, 1904.

Không dùng quá nhiều muối, tránh dưa chua và đồ ăn cay, ăn nhiều trái cây, cảm giác khó chịu do uống nhiều trong bữa ăn sẽ phần lớn biến mất. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 305.

Bảo quản và sấy khô - Bất cứ nơi nào có nhiều trái cây, nên chuẩn bị nguồn cung dồi dào cho mùa đông, bảo quản khi nấu chín hoặc sấy khô. Các loại trái cây nhỏ, chẳng hạn như dâu tây, quả mâm xôi, nho và những loại khác, có thể mang lại lợi ích ở nhiều nơi mà chúng ít được sử dụng và việc trồng trọt bị bỏ bê.

Đối với việc đóng hộp tại nhà, nên sử dụng thủy tinh bất cứ khi nào có thể, tốt nhất là sử dụng đồ hộp. Điều đặc biệt đáng chú ý là trái cây được bảo quản phải ở trong tình trạng tốt.

Sử dụng ít đường và chỉ nấu trái cây khi cần thiết để bảo quản. Được chế biến theo cách này, chúng là sự thay thế tuyệt vời cho trái cây tươi.

Bất cứ nơi nào có thể mua được các loại trái cây sấy khô như nho khô, mận, táo, lê, đào và mơ với giá vừa phải, người ta sẽ thấy rằng chúng có thể được sử dụng làm thực phẩm chính trong chế độ ăn kiêng, với số lượng dồi dào hơn nhiều so với thường lệ, với chất lượng tốt nhất. Kết quả sức khỏe của tất cả các lớp. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 299.

Táo xay nhuyễn bảo quản trong lọ rất tốt cho sức khỏe và ngon miệng. Lê và anh đào, nếu có, sẽ là món xay nhuyễn tuyệt vời để sử dụng vào mùa đông. Thư 195, 1905.

Nếu bạn có thể có được táo, bạn sẽ ở trong tình trạng tốt về trái cây, ngay cả khi bạn không thể có gì khác. Tôi không nghĩ rằng quá nhiều loại trái cây là cần thiết; tuy nhiên chúng phải được thu hái và bảo quản cẩn thận theo mùa để sử dụng khi không có táo.

Táo vượt trội hơn bất kỳ loại trái cây nào đối với một người đang phát triển. Thư 5, 1870.

[Tươi từ vườn và sân](#) - Có một lợi thế khác là trồng trái cây liên quan đến bệnh viện của chúng tôi. Bạn có thể có trái cây trên bàn hoàn toàn không bị hư hỏng và vừa được hái khỏi cây. Bản thảo 114, 1902.

Các gia đình và tổ chức phải học cách làm nhiều hơn nữa trong việc canh tác và cải tạo đất đai. Nếu người dân chỉ biết đến giá trị của sản phẩm đất đai sản xuất theo mùa thì người ta sẽ nỗ lực chăm chỉ hơn để canh tác đất đai. Chắc hẳn ai cũng đều cảm nhận được giá trị đặc biệt của những loại rau quả tươi, được thu hoạch từ vườn cây ăn quả, vườn rau. Khi số lượng bệnh nhân và sinh viên tăng lên thì sẽ cần nhiều đất hơn. Cây nho có thể được trồng, do đó tổ chức có thể sản xuất nho. Rừng cam ở vị trí thích hợp sẽ là một điều may mắn. Bản thảo ngày 13, 1911.

[Ngũ cốc trong chế độ ăn do Người sáng tạo lựa chọn](#) - Ngũ cốc, trái cây, các loại hạt và rau tạo thành chế độ ăn kiêng do Đấng tạo hóa lựa chọn. Những thực phẩm này, được chế biến theo cách đơn giản và tự nhiên nhất có thể, sẽ tốt cho sức khỏe và bổ dưỡng nhất. Chúng cung cấp sức mạnh, sức đề kháng và sức mạnh trí tuệ, những điều không thể phát huy được bằng một chế độ ăn uống phức tạp và kích thích hơn. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 296.

Những người ăn thịt chỉ ăn ngũ cốc và rau củ đã qua sử dụng; vì động vật nhận được từ những thứ này chất dinh dưỡng để phát triển. Sự sống được tìm thấy trong ngũ cốc và rau củ được truyền sang người ăn chúng. Chúng ta nhận được nó bằng cách ăn thịt động vật. Sẽ tốt hơn biết bao nếu có được nó trực tiếp bằng cách ăn những gì Đức Chúa Trời đã cung cấp để chúng ta sử dụng! Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr.

313. Khi bỏ thịt, nên thay thế bằng nhiều loại ngũ cốc, các loại hạt, rau và trái cây sẽ bổ dưỡng và đồng thời ngon miệng. Nơi bán thịt phải chứa đầy những thực phẩm lành mạnh và rẻ tiền. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, trang. 316-317.

Thật sai lầm khi cho rằng sức mạnh cơ bắp phụ thuộc vào việc sử dụng thức ăn động vật. Nhu cầu của cơ thể có thể được đáp ứng tốt hơn và có thể có được sức khỏe dồi dào hơn bằng cách ngừng sử dụng nó.

Ngũ cốc, cùng với trái cây, các loại hạt và rau, chứa tất cả các đặc tính dinh dưỡng cần thiết để hình thành máu tốt. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 316.

Trong ngũ cốc, trái cây, rau và các loại hạt, chúng ta tìm thấy tất cả các yếu tố thực phẩm chúng ta cần.

Nếu chúng ta đến với Chúa với tâm hồn đơn sơ, Ngài sẽ dạy chúng ta cách chế biến thức ăn lành mạnh, không bị nhiễm thịt. Bản thảo 27, 1906.

Nguồn cung cấp trái cây, quả hạch và ngũ cốc của thiên nhiên rất dồi dào; và từ năm này sang năm khác, sản phẩm của mọi vùng đất được phân phối rộng rãi hơn cho tất cả mọi người nhờ vào phương tiện giao thông vận tải. Kết quả là, nhiều mặt hàng thực phẩm mà chỉ vài năm trước đây được coi là xa xỉ thì giờ đây mọi người đều có thể sử dụng như những vật dụng hàng ngày. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 297.

Nếu chúng ta lập kế hoạch một cách khôn ngoan thì hầu hết mọi nơi đều có thể tìm được những vật phẩm có lợi cho sức khỏe. Các mặt hàng chế biến sẵn khác nhau như gạo, lúa mì, ngô và yến mạch cũng được gửi đi khắp nơi, cũng như các loại đậu, đậu Hà Lan và đậu lăng. Những thứ này, cùng với trái cây trong nước hoặc nhập khẩu, và

Lượng rau có sẵn ở tất cả các địa điểm mang lại cơ hội lựa chọn một chế độ ăn kiêng hoàn chỉnh, không sử dụng thực phẩm từ thịt. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 299.

Chuẩn bị đúng cách - Trái cây, ngũ cốc và rau quả, được chế biến đơn giản, không chứa bất kỳ loại gia vị và mỡ động vật nào, tạo nên chế độ ăn kiêng lành mạnh nhất với sữa hoặc kem. Chúng truyền chất dinh dưỡng cho cơ thể, mang lại sức chịu đựng và sức mạnh trí tuệ không được tạo ra bởi một chế độ kích thích. Tiết độ Cơ Đốc và Vệ sinh Kinh thánh, tr. 47.

Ngũ cốc và trái cây được chế biến không có chất béo, ở trạng thái tự nhiên nhất có thể, phải là thức ăn trên bàn ăn của tất cả những người tuyên bố đang chuẩn bị chuyển lên thiên đường. 2, tr. 352.

Cháo - Ngũ cốc dùng để nấu cháo phải được nấu trong vài giờ. Nhưng thức ăn mềm hoặc lỏng sẽ kém lành mạnh hơn thức ăn khô, đòi hỏi phải nhai kỹ. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 301.

Một số chân thành tin rằng một chế độ ăn uống hợp lý bao gồm đặc biệt là cháo. Ăn nhiều cháo sẽ không tốt cho cơ quan tiêu hóa; vì nó rất giống với chất lỏng.

Khuyến khích ăn trái cây, rau và bánh mì. Người Thầy Thanh Niên, ngày 31 tháng 5 năm 1894.

Bạn có thể nấu cháo từ bột mì nguyên hạt. Nếu bột quá thô, bạn có thể rây, khi cháo còn nóng thì cho sữa vào. Điều này sẽ tạo nên một món ăn rất ngon và tốt cho sức khỏe cho trại. Lời chứng thực, tập. 2, tr. 603.

Bánh mì câu khẩu hiệu của cuộc sống - Tôn giáo sẽ dẫn dắt các bà mẹ làm ra những chiếc bánh mì chất lượng nhất. Bánh mì phải được nướng hoàn hảo từ trong ra ngoài. Sức khỏe của dạ dày đòi hỏi phải nhẹ và khô.

Bánh mì là khẩu hiệu thực sự của cuộc sống, và do đó mọi đầu bếp đều phải giỏi làm nó.

Bản thảo 34, 1899.

Tôn giáo trong bánh mì ngon - Một số người tin rằng việc chuẩn bị thức ăn đúng cách không phải là nghĩa vụ tôn giáo; do đó, họ không cố gắng học cách làm điều đó.

Họ để bánh mì chua trước khi nướng, và bicarbonate được thêm vào để khắc phục sự bất cẩn của người đầu bếp khiến nó hoàn toàn không phù hợp với dạ dày con người. Nó đòi hỏi sự suy nghĩ và chăm sóc để làm ra một chiếc bánh mì ngon. Tuy nhiên, có nhiều tôn giáo trong bánh mì ngon hơn nhiều người nghĩ. Tiết độ Cơ Đốc và Vệ sinh Kinh thánh, tr. 47.

Nhiệm vụ tôn giáo của mọi Cơ đốc nhân trẻ và mọi phụ nữ là học cách làm bánh mì ngon, không có axit và nhạt, từ bột mì nguyên hạt càng sớm càng tốt. Lời chứng thực, tập. 1, tr. 684.

Việc sử dụng bicarbonate hoặc bột nở trong bánh mì là có hại và không cần thiết. Bicarbonate gây viêm dạ dày, thường gây nhiễm độc toàn bộ cơ thể. Nhiều bà nội trợ cho rằng không thể làm bánh mì ngon nếu không sử dụng bicarbonate nhưng đây là một sai lầm. Nếu bạn chịu khó học các phương pháp tốt hơn, bánh mì của bạn sẽ tốt cho sức khỏe hơn và có hương vị tự nhiên, dễ chịu hơn nhiều.

Sử dụng sữa trong bánh mì có men. Khi làm bánh mì nổi hoặc bánh mì có men, không nên dùng sữa thay cho nước. Điều này thể hiện chi phí bổ sung và làm cho bánh mì kém lành mạnh hơn. Bánh mì làm từ sữa không để được lâu sau khi nướng như bánh mì làm bằng nước và dễ lên men hơn trong dạ dày.

Bánh mì chua ấm. Bánh mì phải nhẹ và dễ chịu. Thậm chí không được phép dung nạp một chút axit nào. Các ổ bánh mì phải nhỏ và được nướng sao cho hoàn hảo để vi khuẩn nấm men bị tiêu diệt càng nhiều càng tốt. Khi nóng hoặc tươi, bất kỳ loại bánh mì có men nào cũng khó tiêu hóa. Anh ta không bao giờ nên xuất hiện ở bàn. Tuy nhiên, điều này không áp dụng cho bánh mì không men.

Bánh mì tươi, không có men và nướng trong lò rất nóng, rất ngon và đồng thời tốt cho sức khỏe.

Bánh mì nướng là một trong những thực phẩm dễ tiêu hóa và ngon miệng nhất. Cắt bánh mì thông thường thành lát và cho vào lò nướng cho đến khi vết ảm cuối cùng biến mất. Sau đó để vàng nhẹ và đều. Loại bánh mì này có thể bảo quản ở nơi khô ráo lâu hơn so với bánh mì thông thường và nếu

Làm nóng trong lò một chút trước khi dùng, nó sẽ giống như bánh mì nướng mới. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, trang. 300-302.

Bánh mì cũ thích hơn bánh mì mới - Bánh mì để được hai hoặc ba ngày sẽ tốt cho sức khỏe hơn bánh mì mới. Bánh mì sấy khô là một trong những món ăn tốt cho sức khỏe nhất. Thư 142, 1900.

Chúng ta thường thấy bánh mì nguyên cám nặng, chua và chỉ nướng một phần. Điều này xảy ra do thiếu hứng thú học tập và thiếu cẩn thận trong việc thực hiện nhiệm vụ quan trọng là nấu nướng. Đôi khi chúng ta tìm thấy những giấc mơ hoặc bánh quy mềm, khô, chưa nấu chín và những thứ tương tự khác. Và khi đó những người đầu bếp sẽ nói với bạn rằng họ có thể làm rất tốt cách nấu ăn cũ, nhưng nói thật, gia đình họ không thích bánh mì nguyên hạt; rằng họ sẽ chết đói nếu sống như thế này.

Tôi đã tự nhủ: Tôi không thất vọng về điều này. Chính cách bạn chế biến món ăn đã khiến món ăn trở nên vô vị. Ăn những thứ như vậy chắc chắn sẽ khiến người ta khó tiêu. Những đầu bếp nghèo này và những người phải ăn đồ ăn của họ sẽ nghiêm túc nói với bạn rằng cải cách y tế không tốt cho họ.

Dạ dày không có khả năng biến bánh mì chua, nặng nề, kém chất lượng thành thức ăn ngon; nhưng chiếc bánh mì dở tệ này sẽ biến một cái dạ dày khỏe mạnh thành một cơ quan ốm yếu. Những người ăn thực phẩm như vậy biết rằng họ đang mất đi sức đề kháng. Không có lý do cho điều này? Một số người trong số này tự gọi mình là những nhà cải cách y tế, nhưng thực tế không phải vậy. Họ không biết nấu ăn. Họ chuẩn bị bánh ngọt, khoai tây và bánh mì nguyên hạt, nhưng có cùng một thói quen, ít thay đổi và cơ thể không được tăng cường. Có vẻ như họ nghĩ rằng thời gian dành để có đủ kinh nghiệm chuẩn bị những món ăn ngon và tốt cho sức khỏe là lãng phí.

Chúng tôi nhận thấy nhiều gia đình mắc chứng khó tiêu và nguyên nhân thường là do thiếu bánh mì. Bà chủ nhà cho rằng không nên vứt đi nên đã ăn. Đây có phải là cách để loại bỏ bánh mì được làm kém? Bạn sẽ cho nó vào dạ dày để chuyển hóa thành máu chứ? Cơ quan này có khả năng làm bánh chua ngon không? Bánh mì nặng đến nhẹ? Bánh mì mới bị mốc?

Nhiều người vợ, người mẹ không được giáo dục bài bản và thiếu kỹ năng nấu nướng, hàng ngày mang đến cho gia đình mình những món ăn được chế biến kém, chắc chắn sẽ phá hủy cơ quan tiêu hóa, hình thành chất lượng máu kém và thường xuyên gây ra các bệnh cấp tính. tấn công bệnh viêm nhiễm và gây tử vong sớm. Nhiều người đã chết vì ăn bánh mì chua và nặng. Tôi được biết có trường hợp một cô gái làm thuê làm một mẻ bánh mì chua và nặng. Để thoát khỏi và che giấu vụ án, anh ta đã ném chúng cho một vài con lợn lớn. Sáng hôm sau, chủ nhà phát hiện đàn gia súc đã chết và kiểm tra máng ăn thì phát hiện những mẫu bánh mì nặng trĩu. Anh ta hỏi thăm và cô gái trẻ đã thú nhận những gì mình đã làm. Anh chưa từng nghĩ đến tác dụng của loại bánh mì đó đối với đàn lợn. Nếu bánh mì nặng và chua có thể giết chết lợn, loài có thể ăn thịt rắn đuôi chuông và hầu hết mọi thứ đáng ghét khác, thì nó sẽ có ảnh hưởng gì đến cơ quan mỏng manh là dạ dày của con người? Lời chứng thực, tập. 1, trang. 681-684.

Ưu điểm của việc sử dụng bánh mì và các thực phẩm đặc khác - Cần phải hết sức cẩn thận khi thay đổi từ thực phẩm thịt sang chế độ ăn chay, để cung cấp cho bàn ăn những thực phẩm được chuẩn bị kỹ lưỡng và nấu chín kỹ.

Ăn quá nhiều cháo là một sai lầm. Thức ăn khô cần nhai sẽ được ưu tiên hơn nhiều. Việc chuẩn bị thực phẩm lành mạnh là một điều may mắn trong vấn đề này. Bánh mì và bánh mì nguyên cám ngon, được chế biến đơn giản nhưng cần nỗ lực chăm chỉ sẽ tốt cho sức khỏe. Bánh mì không bao giờ được có một chút axit nào. Nó phải được nướng cho đến khi chín hoàn toàn. Điều này sẽ tránh được sự mềm mại và dính.

Đối với những người có thể sử dụng thì rau tốt, được chế biến một cách lành mạnh sẽ tốt hơn cháo, cháo. Trái cây dùng với bánh mì nướng hoàn hảo để được hai hoặc ba ngày sẽ có lợi hơn bánh mì tươi. Điều này, với việc nhai chậm và đủ, sẽ cung cấp mọi thứ mà cơ thể cần. Bản thảo 3, 1897.

Bánh quy nóng và đồ ăn có thịt hoàn toàn trái ngược với nguyên tắc cải cách sức khỏe.

Lời khai chưa được công bố, tr. hai.

Bánh quy baking soda, loại ẩm, thường được dùng với bơ và được ăn như một món ăn kiêng; tuy nhiên, các cơ quan tiêu hóa yếu ớt không thể không cảm thấy bị hành hạ.

Thư 72, 1896.

Chúng ta đã trở lại Ai Cập thay vì tiến đến Ca-na-an. Chúng ta sẽ không đảo ngược trật tự của mọi thứ chứ? Chúng ta sẽ không có những món ăn đơn giản, tốt cho sức khỏe trên bàn ăn của mình phải không? Chúng ta có nên kiêng bánh quy nóng, thứ chỉ gây khó tiêu không? Thư 3, 1884.

Những chiếc bánh quy nóng được phủ baking soda hoặc bột nở sẽ không bao giờ xuất hiện trên bàn của chúng ta.

Những vật phẩm như vậy không thích hợp để đi vào dạ dày. Bánh mì có men nóng, bất kỳ loại nào, đều khó tiêu. Bánh mì nguyên cám, thơm ngon, đồng thời tốt cho sức khỏe, có thể được làm từ bột mì nguyên cám, trộn với nước lạnh và sữa nguyên chất. Tuy nhiên, thật khó để dạy sự đơn giản cho mọi người. Khi chúng tôi giới thiệu bánh mì nguyên hạt, bạn bè của chúng tôi sẽ nói: "Ồ vâng, chúng tôi biết cách làm nó!" Chúng tôi rất thất vọng khi chúng nổi lên nhờ bột nở hoặc sữa chua và bicarbonate. Điều này không chứng tỏ có cái cách. Bột mì nguyên cám trộn với nước nhạt và sữa tạo nên loại bánh mì ngon nhất mà chúng ta từng được ăn. Nếu nước lợ, hãy dùng thêm sữa tự nhiên hoặc thêm trứng vào bột. Bánh ngô phải được nướng hoàn hảo trong lò nung nóng tốt, nhiệt độ liên tục.

Để làm bánh mì cuộn, dùng nước nhạt và sữa, hoặc một ít kem; làm bột nhào kỹ, cứng như bánh quy mặn. Nướng trên lò nướng. Chúng rất ngon. Chúng đòi hỏi phải nhai đủ, điều này có lợi cho cả răng và dạ dày. Họ cho máu tốt và truyền sức mạnh. Với bánh mì như vậy, cùng với lượng trái cây, rau và ngũ cốc dồi dào mà đất nước chúng ta sản xuất dồi dào, người ta không nên ham muốn những món ngon hơn. Tạp chí và Herald, ngày 8 tháng 5 năm 1883.

Bánh mì nguyên hạt tốt hơn bánh mì trắng - Bánh mì trắng không thể cung cấp cho cơ thể chất dinh dưỡng như bánh mì nguyên hạt. Việc sử dụng phổ biến bánh mì bột chế biến không thể giữ cho cơ thể luôn trong tình trạng khỏe mạnh. Bạn có một lá gan không hoạt động. Việc sử dụng bột mì trắng sẽ khiến những khó khăn trong công việc của bạn trở nên trầm trọng hơn. Lời chứng thực, tập. 2, tr. 68.

Đối với bánh mì, bột mì trắng siêu mịn không phải là tốt nhất. Việc sử dụng nó không tốt cho sức khỏe cũng như không kinh tế. Bột mì trắng mịn thiếu các thành phần dinh dưỡng có trong bánh mì làm từ lúa mì nguyên hạt. Nó là nguyên nhân thường xuyên gây táo bón và các tình trạng không lành mạnh khác. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 300.

Thay đổi các loại ngũ cốc trong bánh mì của bạn - Chỉ riêng bột mì không phải là loại tốt nhất cho chế độ ăn kiêng liên tục. Hỗn hợp lúa mì, yến mạch và lúa mạch đen sẽ bổ dưỡng hơn lúa mì không có đặc tính dinh dưỡng. Thư 91, 1898.

Chúng ta hiếm khi có bánh mì ngọt và bánh quy trên bàn. Chúng ta càng ăn ít đồ ngọt thì càng tốt; Chúng gây khó chịu cho dạ dày và tạo ra sự thiếu kiên nhẫn, khó chịu ở những người sử dụng chúng. Thư 363, 1907.

Sẽ tốt hơn nếu bạn bỏ đường vào bánh quy mà bạn làm. Một số người thích bánh quy ngọt hơn nhưng chúng có hại cho cơ quan tiêu hóa. Thư 37, 1901.

Cám đồ ăn quá nhiều - "Các món tráng miệng mất quá nhiều thời gian để chuẩn bị, nhiều trong số đó có hại cho sức khỏe của bạn." Các nguyên tắc cơ bản của Giáo dục Cơ đốc, tr. 227.

Có nhiều bàn, tại đó, khi dạ dày đã nhận được mọi thứ cần thiết để thực hiện công việc nuôi dưỡng cơ thể đúng cách, một loạt bàn khác sẽ xuất hiện bao gồm bánh nướng, bánh pudding và xi-rô được trang trí phong phú. Nhiều người, mặc dù đã ăn đủ nhưng sẽ vượt quá giới hạn của mình và ăn món tráng miệng hấp dẫn, tuy nhiên, điều này không hề tốt cho họ. Nếu những món bổ sung được cung cấp cho món tráng miệng được loại bỏ hoàn toàn thì đó sẽ là một lợi ích.

Thư 73a, 1896.

Vì là một, phù hợp với thói quen ăn không lành mạnh nên bánh ngọt, bánh nướng, bánh pudding cải tiến và mọi thứ có hại đều chất đống trong bụng. Bàn ăn cần phải đa dạng, nếu không cơn thèm ăn sẽ không được thỏa mãn. Vào buổi sáng, những nô lệ của sự thèm ăn này thường

Đôi khi họ bị hôi miệng và có lưỡi phủ đầy. Họ không được hưởng sức khỏe, và họ thắc mắc tại sao họ lại đau đớn, đau đầu và mắc đủ thứ bệnh tật. Những món quà tinh thần, tập. 4, tr. 130.

Gia đình nhân loại đã ngày càng khao khát những món ăn ngon, cho đến khi việc tích lũy mọi món ngon có thể có trong bụng đã trở thành mốt. Đặc biệt là trong các bữa tiệc, người ta có thể thỏa mãn cơn thèm ăn của mình một cách gần như không hạn chế. Chúng tôi tham gia vào những bữa trưa tinh tế và bữa tối muộn, bao gồm các loại thịt được tẩm ướp đậm đà với nước sốt đậm đà, cũng như các loại bánh ngọt, bánh nướng, kem được trang trí, v.v. Làm thế nào để sống, tr. 53.

Vì là thời thượng nên nhiều người nghèo, phụ thuộc vào công việc hàng ngày, phải tốn kém chuẩn bị cho các chuyến tham quan các loại bánh ngọt, mứt, bánh nướng và nhiều loại thực phẩm thời thượng chỉ gây hại cho những người tham gia; đồng thời, họ cần số tiền đó để mua quần áo cho bản thân và con cái. Thời gian chuẩn bị thức ăn để thỏa mãn vị giác mà gây tổn hại cho dạ dày nên được dành cho việc giáo dục đạo đức và tôn giáo cho con cái họ. Làm thế nào để sống, tr. 54.

Không phải là một phần của chế độ ăn uống lành mạnh và bổ dưỡng - Nhiều người hiểu cách làm các loại bánh khác nhau, nhưng đây không phải là món ăn có chất lượng tốt nhất để bày lên bàn ăn. Các loại bánh ngọt cũng như bánh pudding, kem sẽ gây rối loạn hệ tiêu hóa; và tại sao chúng ta phải cám dỗ những người ngồi quanh bàn bằng cách đặt những bài báo như vậy trước mặt họ?" Người Thầy Thanh Niên, ngày 31 tháng 5 năm 1894. CRA, 331-333. **BÁO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

"Hãy để những người ủng hộ cải cách y tế nỗ lực hết mình để đạt được tất cả những gì họ tuyên bố. Từ chối bất cứ điều gì có hại cho sức khỏe của bạn. Ăn thực phẩm đơn giản, lành mạnh. Các loại trái cây là tuyệt vời, và tiết kiệm rất nhiều công việc nhà bếp. Từ chối những món mì ống tinh tế, chẳng hạn như bánh ngọt, món tráng miệng và các món ăn khác được chế biến để cám dỗ sự thèm ăn của bạn. Hãy ăn ít chất lượng thực phẩm hơn trong một bữa và kèm theo lời tạ ơn." Thư 135, 1902. CRA, 334.

MŨ LƯỠI TRAI. 23 THỰC PHẨM KHI CÓ THAI VÀ DÀNH CHO TRẺ EM

"Ảnh hưởng của những ảnh hưởng trước khi sinh được nhiều bậc cha mẹ coi là điều không quan trọng; Tuy nhiên, Thiên đàng lại không coi sự việc như vậy. Thông điệp được gửi bởi thiên thần của Thiên Chúa, và được đưa ra hai lần một cách trang trọng nhất, cho thấy rằng điều này đáng được chúng ta quan tâm nhất.

Trong những lời nói với người mẹ Do Thái, Thiên Chúa nói với tất cả các bà mẹ ở mọi thời đại. "Mọi điều tôi đã nói với người phụ nữ, cô ấy sẽ giữ" (Quan xét 13:13). Hạnh phúc của trẻ sẽ bị ảnh hưởng bởi thói quen của người mẹ. Sự khao khát và đam mê của bạn phải được điều chỉnh bởi các nguyên tắc. Có những điều bạn nên tránh, những điều bạn cần phải chiến đấu, nếu bạn muốn hoàn thành kế hoạch của Chúa dành cho bạn bằng cách sinh cho bạn một đứa con. Nếu trước khi sinh con, cô ấy buông thả, ích kỷ, thiếu kiên nhẫn và đòi hỏi cao thì những đặc điểm này sẽ thể hiện trong tính cách của đứa trẻ. Vì vậy, nhiều trẻ em đã thừa hưởng khuynh hướng gần như bất khả chiến bại đối với cái ác.

Nhưng nếu người mẹ tuyệt đối tuân thủ những nguyên tắc đúng đắn, nếu người mẹ ôn hòa và vị tha, tốt bụng, yêu thương và quên mình, thì người mẹ có thể truyền những nét tính cách tương tự cho con mình. Lệnh cấm mẹ uống rượu rất rõ ràng. Mỗi giọt rượu mạnh mà bà uống để thỏa mãn cơn thèm ăn đều gây nguy hiểm cho sức khỏe thể chất, tinh thần và đạo đức của con trai bà, đồng thời là tội lỗi trực tiếp chống lại Đấng Tạo Hóa của nó.

Nhiều người kiên quyết khuyên rằng mong ước của bà mẹ nào cũng được thỏa mãn; do đó, nếu anh ta thêm muốn bất kỳ món ăn nào, dù có hại đến đâu, nó phải thỏa mãn hoàn toàn cơn thèm ăn của anh ta. Phương pháp như vậy là sai lầm và nguy hiểm. Không được bỏ qua nhu cầu thể chất của người mẹ.

Hai mạng sống phụ thuộc vào cô ấy, và những mong muốn của cô ấy phải được cân nhắc một cách tử tế, những nhu cầu của cô ấy phải được đáp ứng một cách hào phóng. Nhưng vào thời điểm này, hơn bất kỳ điều gì khác, cả về chế độ ăn uống lẫn mọi thứ khác, bạn nên tránh bất cứ điều gì có thể làm suy yếu sức mạnh thể chất hoặc tinh thần của mình. Theo điều răn của chính Chúa, cô ấy có nghĩa vụ trang trọng nhất là thực hiện quyền tự chủ đối với bản thân. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, trang. 372 và 373.

Khi Chúa muốn dấy lên Sam-sôn để giải phóng dân Ngài, Ngài đã quy định cho người mẹ những thói quen sinh hoạt đúng đắn trước khi sinh con. Và ngay từ đầu, lệnh cấm tương tự đã phải được áp đặt đối với cậu bé; vì anh ta phải được thánh hiến cho Chúa với tư cách là một người Nazirite, ngay từ khi sinh ra.

Thiên thần của Chúa hiện ra với vợ của Manoah, báo cho bà biết rằng bà sẽ có một đứa con trai; và vì điều này, ông đã đưa ra cho anh ta những hướng dẫn quan trọng: "Vậy bây giờ, hãy cẩn thận, đừng uống rượu hay đồ uống có cồn, và đừng ăn bất cứ thứ gì ô uế" (Quan xét 13:4).

Đức Chúa Trời có một công việc quan trọng giao cho đứa con trai đã hứa của Manoah phải hoàn thành, và để đảm bảo cho cậu những phẩm chất cần thiết cho công việc đó, những thói quen của cả hai mẹ con phải được điều chỉnh thật cẩn thận. "Người sẽ không uống rượu hay đồ uống mạnh" (Các Quan Xét 13:14), là lời chỉ dẫn của thiên thần đối với vợ của Manoah, "người không được ăn bất cứ thứ gì ô uế; mọi điều tôi đã truyền cho anh ấy, anh ấy sẽ giữ."

(Quan xét 13:14). Đứa trẻ sẽ bị ảnh hưởng bởi thói quen của người mẹ, theo chiều hướng tốt hơn hoặc tồi tệ hơn. Bản thân cô ấy phải được kiểm soát bởi nguyên tắc, thực hành sự điều độ và sự từ bỏ nếu muốn tìm kiếm hạnh phúc cho con mình. Sự tiết độ của Cơ-đốc nhân và Vệ sinh Kinh thánh, trang. 37 và 38.

Hãy giữ an toàn cho vợ bạn - Những lời nói với vợ của Manoah chứa đựng một sự thật rằng các bà mẹ ngày nay sẽ học giỏi. Khi nói với người mẹ đó, Chúa đã nói với tất cả những người mẹ lo lắng và buồn bã thời đó, cũng như với tất cả những người mẹ của các thế hệ kế tiếp. Vâng, người mẹ nào cũng hiểu được bổn phận của mình. Liệu cô ấy có biết rằng tính cách của những đứa con cô ấy sẽ phụ thuộc nhiều vào những thói quen của cô ấy trước khi chúng được sinh ra và vào những nỗ lực cá nhân của cô ấy sau khi chúng ra đời, hơn là vào những ưu điểm hay nhược điểm? bên ngoài.

Thiên thần nói: "Hãy chăm sóc người phụ nữ" (Quan xét 13:13). Hãy chuẩn bị để chống lại sự cám dỗ. Sự thèm muốn và đam mê của họ phải được kiểm soát bởi các nguyên tắc. Có thể nói về mọi người mẹ: "Hãy chăm sóc người phụ nữ" (Quan xét 13:13). Có điều gì đó cô phải tránh, điều gì đó cô phải đấu tranh chống lại, nếu cô muốn hoàn thành mục đích của Chúa dành cho cô là sinh cho cô một đứa con.

Người mẹ là người thầy khéo léo của con mình trước khi chúng chào đời phải hình thành thói quen chối bỏ và tự chủ; bởi nó truyền cho họ những phẩm chất, nét tính cách riêng, mạnh hay yếu. Kẻ thù của nhân dân hiểu rõ vấn đề này hơn nhiều bậc cha mẹ. Anh ta sẽ mang đến những cám dỗ cho người mẹ vì biết rằng, nếu bà không chống cự lại anh ta, anh ta có thể ảnh hưởng đến con trai bà thông qua bà. Niềm hy vọng duy nhất của người mẹ là ở Chúa. Cô ấy có thể hướng về Ngài để nhận được ân điển và sức mạnh. Bạn sẽ không tìm kiếm Ngài một cách vô ích. Nó sẽ giúp bà truyền lại cho con cháu những phẩm chất giúp chúng đạt được thành công trong cuộc sống này và có được cuộc sống vĩnh cửu. Dấu hiệu của Thời đại, ngày 26 tháng 2 năm 1902.

Sự thèm ăn không nên kiểm soát - Đó là một sai lầm phổ biến nếu không tạo ra sự khác biệt trong cuộc sống của người phụ nữ trước khi sinh con. Trong giai đoạn quan trọng này, công việc của người mẹ phải được giải tỏa.

Những thay đổi lớn đang diễn ra trong cơ thể bạn. Điều này đòi hỏi một lượng máu lớn hơn và do đó cần nhiều thức ăn có chất lượng dinh dưỡng cao nhất để chuyển hóa thành máu. Trừ khi có nguồn cung cấp thực phẩm bổ dưỡng dồi dào, nếu không nó không thể giữ được thể lực và thai nhi bị thiếu sức sống. Quần áo của bạn cũng cần được chú ý. Bạn phải cẩn thận để bảo vệ cơ thể khỏi cảm giác lạnh. Nó không nên hút sức sống lên bề mặt một cách không cần thiết để bù đắp cho việc thiếu quần áo đầy đủ. Nếu người mẹ thiếu đi nguồn thực phẩm dồi dào và tốt cho sức khỏe thì sẽ bị thiếu máu cả về chất và lượng. Sự tuần hoàn của nó sẽ bị thiếu hụt và thai nhi sẽ thiếu những yếu tố tương tự. Trẻ sẽ không thể hấp thụ được thức ăn có thể chuyển hóa thành máu tốt để nuôi dưỡng cơ thể. Sức khỏe của mẹ và con phụ thuộc rất nhiều vào quần áo tốt, ấm áp và nguồn cung cấp thực phẩm bổ dưỡng. Việc tiêu thụ thêm sinh lực của người mẹ phải được xem xét và quan tâm.

Nhưng mặt khác, ý tưởng cho rằng một người phụ nữ, vì tình trạng đặc biệt của mình, có thể tự do kiểm chế sự thèm ăn của mình là một sai lầm dựa trên phong tục chứ không phải dựa trên lý luận đúng đắn. Sự thèm ăn của phụ nữ ở trạng thái này có thể không ổn định, thất thường và khó thỏa mãn; và phong tục cho phép cô làm bất cứ điều gì cô tưởng tượng mà không hỏi lý do liệu thức ăn đó có thể cung cấp dưỡng chất cho cơ thể và sự phát triển của con cô hay không. Thức ăn phải đủ dinh dưỡng nhưng không có chất lượng kích thích. Tục lệ, nếu nàng muốn ăn thịt, dưa muối, món cay hay bánh nướng nhân thịt thì nên ăn; Chỉ có sự thèm ăn mới phải được tư vấn. Và đây là một sai lầm lớn, gây ra nhiều thiệt hại.

Thiệt hại này không thể tính toán được. Nếu có lúc nào đó cần phải đơn giản hóa chế độ ăn uống và đặc biệt quan tâm đến chất lượng thực phẩm tiêu thụ thì đó là trong giai đoạn quan trọng này.

Phụ nữ được hướng dẫn theo nguyên tắc và được hướng dẫn tốt sẽ không đi chệch khỏi chế độ ăn uống đơn giản của mình, đặc biệt là vào thời điểm này. Họ sẽ cho rằng có một cuộc sống khác phụ thuộc vào họ và họ sẽ cẩn thận trong mọi thói quen của mình, đặc biệt là trong chế độ ăn uống. Họ không nên ăn bất cứ thứ gì gây kích thích và không có giá trị dinh dưỡng chỉ vì nó ngon. Có quá nhiều nhà tư vấn sẵn sàng thuyết phục họ làm những việc mà lý trí bảo họ không nên làm.

Con cái ốm đau ra đời là do sự thỏa mãn thềm ăn của cha mẹ. Cơ thể không đòi hỏi sự đa dạng của các loại thực phẩm mà suy nghĩ ngược lại. Nghĩ rằng vì ở trong tâm nên cũng phải ở trong bụng là một sai lầm lớn mà người phụ nữ theo đạo Thiên Chúa phải bác bỏ.

Trí tưởng tượng không được phép kiểm soát nhu cầu của sinh vật. Những người để cho sở thích của mình chi phối họ sẽ phải chịu hình phạt vi phạm quy luật tồn tại của họ. Và vấn đề không kết thúc ở đó; Những đứa con vô tội của họ cũng sẽ phải chịu đau khổ.

Các cơ quan tạo máu không thể chuyển hóa gia vị, bánh nhân thịt, dưa chua và các món thịt không tốt cho sức khỏe thành máu tốt. Và nếu thức ăn được đưa vào dạ dày quá nhiều khiến cơ quan tiêu hóa buộc phải làm việc quá sức để loại bỏ và loại bỏ các chất gây kích ứng ra khỏi cơ thể, thì người mẹ đã tự làm oan và truyền căn nguyên bệnh cho con mình. Nếu cô ấy thích ăn theo ý mình và những gì cô ấy tưởng tượng, bất kể hậu quả ra sao, cô ấy sẽ phải chịu hình phạt, nhưng không phải một mình. Đứa con vô tội của bạn sẽ phải chịu đau khổ vì sự bất cẩn của bạn.

Lời chứng thực, tập. 2, trang. 381-383.

Ảnh hưởng của việc làm việc quá sức và chế độ ăn uống không đủ - Trong nhiều trường hợp, người mẹ trước khi sinh con phải làm việc cả ngày, kích thích máu. Sức mạnh của anh chắc chắn đã được chăm sóc một cách dè dặt. Gánh nặng của anh ấy hiếm khi được giảm bớt, và khoảng thời gian này, hơn tất cả những khoảng thời gian khác, đáng lẽ phải là khoảng thời gian nghỉ ngơi, là khoảng thời gian mệt mỏi, buồn bã và buồn bã. Do nỗ lực quá nhiều, cô đã tước đi nguồn dinh dưỡng mà thiên nhiên đã cung cấp cho con mình, và bằng cách làm nóng máu, cô đã truyền cho con mình chất lượng kém của máu. Đứa bé bị tước đoạt sức sống, thiếu sức mạnh thể chất và tinh thần. Cách sống, trang. 33-34.

Tôi đã được xem thủ tục của B tại chính gia đình anh ấy. Anh ấy rất nghiêm khắc và đòi hỏi cao. Anh ấy đã áp dụng cuộc cải cách y tế do Anh C chủ trương và giống như anh ấy, anh ấy chấp nhận những quan điểm cực đoan về chủ đề này; và không có đầu óc cân bằng, anh ta đã phạm phải những hành vi điên rồ khủng khiếp mà hậu quả của thời gian sẽ không xóa nhòa được. Được hỗ trợ bởi những đoạn trích từ sách, anh bắt đầu áp dụng lý thuyết mà anh đã nghe được bảo vệ bởi anh trai C và giống như anh, anh đưa ra quan điểm kêu gọi mọi người áp dụng quy tắc mà anh đã tạo ra. Anh ta buộc gia đình phải tuân theo những quy tắc nghiêm ngặt của mình, nhưng anh ta không thể kiểm soát được xu hướng nhục dục của chính mình. Anh ta ngừng đặt mình ở độ cao của mục tiêu, khuất phục cơ thể anh ta. Nếu ông có kiến thức đúng đắn về hệ thống cải cách y tế, ông sẽ biết rằng vợ ông không đủ điều kiện để sinh ra những đứa con khỏe mạnh. Bản thân những đam mê không được khuất phục đã thống trị, không cần lý luận từ nguyên nhân này đến kết quả khác.

Trước khi sinh con, anh không đối xử với vợ như một người phụ nữ trong hoàn cảnh của mình nên phải đối xử.

Nó không cung cấp chất lượng và số lượng thực phẩm cần thiết để nuôi dưỡng hai mạng sống thay vì một mạng sống. Một cuộc sống khác phụ thuộc vào cô, và cơ thể cô không nhận được thức ăn lành mạnh và bổ dưỡng để duy trì sức lực. Đã thiếu cả số lượng và chất lượng. Cơ thể anh cần những thay đổi, sự đa dạng và chất lượng của thực phẩm bổ dưỡng hơn. Những đứa trẻ sinh ra với anh có hệ tiêu hóa yếu và máu kém. Từ thức ăn mà người mẹ buộc phải nhận, bà không thể cung cấp được chất lượng máu tốt nên đã sinh ra những đứa con gầy gò." Lời chứng thực, tập. 2, trang. 378 và 379. CRA, 217-222. **BÁO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

MŨ LƯỚI TRAI. 24 DINH DƯỠNG TRẺ EM

"Câu hỏi của những người cha, người mẹ phải là: 'Chúng ta sẽ làm gì với đứa con sắp sinh ra cho chúng ta?' Chúng tôi đã trình bày cho độc giả những gì Chúa đã nói về cách cư xử của người mẹ trước khi sinh con. Tuy nhiên, đây không phải là tất cả. Thiên thần Gabriel được thiên thần phái đến để đưa ra những chỉ dẫn về việc chăm sóc trẻ em khi chúng mới chào đời, để cha mẹ hiểu rõ bổn phận của mình. **TRÌNH BÁO TRỰC TIẾP KẾT THÚC Ở ĐÂY?**

Vào khoảng thời gian Chúa Kitô hiện đến lần đầu tiên, thiên thần Gabriel đã đến gặp Zechariah, với một thông điệp tương tự như thông điệp được gửi cho Manoah. Vị linh mục già được báo rằng vợ ông sẽ có một đứa con trai, tên là John. Thiên thần nói: "Và ông sẽ vui mừng và hân hoan, và nhiều người sẽ vui mừng khi cậu bé chào đời, vì cậu bé sẽ trở nên vĩ đại trước mặt Chúa". Lạy Chúa, Người sẽ không uống rượu, cũng không uống rượu mạnh, nhưng sẽ được tràn đầy Thánh Thần" (Lc 1:14-15). Đứa trẻ hứa hẹn này sẽ được nuôi dưỡng theo những thói quen ôn hòa nghiêm ngặt. Một công việc cải cách quan trọng sẽ được giao phó cho ngài: dọn đường cho Chúa Kitô.

Sự thiếu kiềm chế dưới mọi hình thức đã chiếm ưu thế trong nhân dân. Việc say mê rượu vang và đồ ăn ngon đã làm suy giảm thể lực và suy thoái đạo đức đến mức những tội ác ghê tởm nhất dường như không phải là tội lỗi. Giọng nói của John sẽ vang lên từ vùng hoang dã để quở trách nghiêm khắc những thói ham mê tội lỗi của người dân, và những thói quen tiết chế của chính ông cũng là một lời khiển trách cho sự thái quá của thời đại ông.

Nguyên tắc thực sự của cải cách - Những nỗ lực của các công nhân bộ phận điều độ của chúng ta chưa đủ sâu rộng để xóa bỏ lời nguyền về sự thiếu điều độ khỏi vùng đất của chúng ta. Thói quen một khi đã hình thành thì khó bỏ. Sự cải cách phải bắt đầu từ người mẹ trước khi sinh con; và nếu những chỉ dẫn của Chúa được tuân theo một cách trung thành thì sự thiếu kiềm chế sẽ không tồn tại.

Mỗi người mẹ phải nỗ lực không ngừng để điều chỉnh thói quen của mình theo ý muốn của Thiên Chúa, để có thể làm việc hòa hợp với Ngài, nhằm bảo vệ con cái mình khỏi những thói hư tật xấu của thời đại ngày nay đang hủy hoại sức khỏe và sự sống. Các bà mẹ hãy ngay lập tức đặt mình vào mối quan hệ đúng đắn với Đấng Tạo Hóa, để, nhờ ân sủng của Ngài, họ có thể dựng lên xung quanh con mình một rào cản chống lại sự phóng túng và thiếu chừng mực. Nếu những người mẹ chỉ làm theo quy trình này, họ có thể thấy con mình, giống như cậu bé Daniel, đạt được tiêu chuẩn cao về thành tích đạo đức và trí tuệ, trở thành một phước lành cho xã hội và một vinh dự cho Đấng Tạo Hóa của chúng. Dấu hiệu của Thời đại, ngày 13 tháng 9 năm 1910.

Em bé - Thức ăn tốt nhất cho em bé là những gì được thiên nhiên ban tặng. Nó không nên bị tước đoạt nếu không cần thiết. Thật là nhẫn tâm khi miễn cho một người mẹ, vì mục đích thoải mái hoặc giải trí xã hội, khỏi nhiệm vụ tể nhị là cho con bú sữa mẹ.

Người mẹ đồng ý cho con mình bú sữa mẹ phải xem xét cẩn thận những kết quả mà việc này có thể mang lại. Ở mức độ ít nhiều, người y tá truyền đạt tính khí của mình cho đứa trẻ mà cô ấy cho con bú. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 383.

Để theo kịp thời trang, thiên nhiên đã bị lạm dụng thay vì tham khảo ý kiến của nó. Các bà mẹ có khi phải nhờ người giúp việc, hoặc phải thay bầu vú mẹ bằng bình sữa. Và một trong những nghĩa vụ tể nhị và biết ơn nhất mà một người mẹ có thể thực hiện vì đứa con đang phụ thuộc của mình, một nghĩa vụ gắn kết cuộc sống của mình với cuộc sống của chính mình, đánh thức những tình cảm thiêng liêng nhất trong trái tim phụ nữ, đó là hy sinh cho những kẻ điên cuồng giết người. thời trang. .

Có những bà mẹ hy sinh nghĩa vụ làm mẹ trong việc nuôi con bằng sữa mẹ chỉ vì việc hạn chế bản thân trong việc cho con bú, đó là kết quả của cơ thể họ, quá khó chịu. Phòng khiêu vũ và những khung cảnh khoái lạc kêu gọi đã phát huy tác dụng làm cùn mòn những nhạy cảm tốt đẹp của tâm hồn; hấp dẫn người mẹ yêu thời trang hơn là nghĩa vụ làm mẹ đối với con cái. Có lẽ cô ấy giao con cái của mình cho một người hầu chăm sóc, để cô ấy có thể hoàn thành những nghĩa vụ đối với chúng mà lẽ ra cô ấy phải chịu. Những thói quen sai lầm của anh ta khiến anh ta trở nên khó chịu với những nhiệm vụ cần thiết mà lẽ ra anh ta nên vui vẻ thực hiện, vì việc chăm sóc con cái cản trở nhu cầu của một cuộc sống thanh lịch. Một người lạ thực hiện nghĩa vụ của một người mẹ, cho con bú từ trong ngực để bảo toàn sự sống.

Đây vẫn chưa phải là tất cả. Cô ấy cũng truyền đạt tâm trạng và tính khí của mình cho đứa trẻ đang bú. Cuộc sống của đứa trẻ gắn liền với cô ấy. Nếu người hầu là loại phụ nữ thô lỗ, cuồng nhiệt và vô lý; nếu anh ta không cẩn thận trong đạo đức của mình, rất có thể đứa trẻ sẽ thuộc loại giống hoặc tương tự. Chất lượng tổng thể của máu lưu thông trong tĩnh mạch của y tá cũng giống như trong tĩnh mạch của trẻ. Vì vậy, những người mẹ đã đẩy con mình ra khỏi vòng tay của mình, từ chối nghĩa vụ làm mẹ vì chúng là gánh nặng mà họ không thể dễ dàng gánh vác, trong khi họ cống hiến cả cuộc đời cho thời trang - những người mẹ này không xứng đáng với danh hiệu. Họ làm suy giảm bản năng cao quý và những thuộc tính nữ tính thánh thiện, thích làm bướm đêm của những thú vui thời thượng, ít ý thức trách nhiệm với hậu thế hơn những con vật câm lặng. Nhiều bà mẹ thay bầu vú bằng bình sữa. Điều này là cần thiết khi họ không có thức ăn cho con cái. Nhưng chín trong số mười trường hợp, những thói quen sai trái trong ăn mặc, ngay từ khi còn trẻ, đã khiến họ không thể hoàn thành nhiệm vụ mà tạo hóa đã giao phó.

Đối với tôi, dường như luôn thiếu tình yêu thương và sự tàn nhẫn đối với những bà mẹ có khả năng cho con bú khi cho con bú từ vú mẹ đến bú bình. Trong trường hợp này, cần hết sức cẩn thận để đảm bảo sữa được lấy từ một con bò khỏe mạnh và bình sữa cũng như sữa hoàn toàn sạch. Điều này thường bị bỏ qua và kết quả là em bé phải chịu đựng một cách không cần thiết. Có thể xảy ra rối loạn dạ dày và đường ruột, và đứa bé rất đáng thương sẽ bị bệnh nếu sinh ra khỏe mạnh. Nhà cải cách y tế, tháng 9 năm 1871.

Giai đoạn bé nhận thức ăn từ mẹ là rất quan trọng. Nhiều bà mẹ khi đang cho con bú đã để mình làm việc quá sức, làm nóng máu do nấu nướng, điều này đã ảnh hưởng nghiêm trọng đến đứa trẻ, không chỉ do thức ăn gây sốt do mẹ bú mà còn do máu của trẻ bị nhiễm độc. Chế độ ăn kiêng không lành mạnh - một chế độ khiến toàn bộ cơ thể bé rơi vào trạng thái sốt, ảnh hưởng đến dinh dưỡng của trẻ. Điều này còn bị ảnh hưởng bởi trạng thái tinh thần của người mẹ. Nếu cô ấy không vui, nếu cô ấy dễ bị kích động và cáu kỉnh, nảy sinh đam mê, thì thức ăn mà đứa trẻ nhận được từ mẹ sẽ bị viêm, thường gây đau bụng, co thắt và trong một số trường hợp là co giật và ngất xỉu.

Ngoài ra tính cách của đứa trẻ ít nhiều bị ảnh hưởng bởi tính chất của thức ăn nhận được từ mẹ. Vậy thì điều quan trọng biết bao là người mẹ khi cho con bú phải duy trì trạng thái tâm hồn vui vẻ và hoàn toàn kiểm soát được tinh thần của mình. Khi làm như vậy, dinh dưỡng của đứa trẻ không bị tổn hại, và quy trình bình tĩnh và có kiểm soát mà người mẹ tuân theo trong việc chăm sóc đứa trẻ có liên quan rất nhiều đến khuôn mẫu tinh thần của trẻ. Nếu trẻ lo lắng và dễ bị kích động, thái độ cẩn thận và bình tĩnh của người mẹ sẽ có tác dụng xoa dịu và điều chỉnh, sức khỏe của trẻ có thể cải thiện rất nhiều.

Trẻ em đã bị tổn hại rất lớn nếu điều trị không đúng cách. Nếu đứa trẻ tỏ ra xác xược, thức ăn thường được cho để giúp nó bình tĩnh lại, trong hầu hết các trường hợp, nguyên nhân khiến trẻ cáu kỉnh là do trẻ đã nhận quá nhiều thức ăn, có hại do những thói quen sai lầm của người mẹ. Việc bổ sung thêm thức ăn chỉ khiến tình hình trở nên tồi tệ hơn vì dạ dày của bạn đã quá tải rồi. Cách sống, trang. 39 và 40.

Ăn uống đều đặn - Sự giáo dục đầu tiên mà trẻ nên nhận được từ mẹ khi còn nhỏ là về sức khỏe thể chất. Họ chỉ nên được phép ăn những thức ăn đơn giản, có chất lượng để duy trì tình trạng sức khỏe tốt nhất và chỉ nên ăn đều đặn, không quá ba lần một ngày, và hai bữa sẽ tốt hơn ba bữa. Nếu trẻ em được kỷ luật đúng cách, chúng sẽ sớm nhận ra rằng chúng sẽ chẳng đạt được gì nếu khóc lóc và tức giận. Người mẹ khôn ngoan, trong việc giáo dục con cái, sẽ hành động không chỉ vì sự thoải mái hiện tại của bản thân mà còn vì lợi ích tương lai của chúng. Và vì điều này, cô sẽ dạy cho các con mình bài học quan trọng về việc kiểm soát sự thèm ăn và phủ nhận bản thân, đồng thời chúng nên ăn, uống và mặc quần áo chú ý đến sức khỏe. Làm thế nào để sống, tr. 47.

Bạn không nên cho trẻ ăn đồ ngọt, trái cây, các loại hạt hoặc bất cứ thứ gì khác trong kinh doanh thực phẩm giữa các bữa ăn. Hai bữa một ngày sẽ tốt hơn cho họ hơn là ba bữa. Nếu cha mẹ làm gương và hành động theo nguyên tắc thì con cái họ sẽ sớm rơi vào khuôn khổ đó.

Ăn uống không đều đặn sẽ hủy hoại tình trạng khỏe mạnh của cơ quan tiêu hóa, khi con bạn đến bàn ăn thì không muốn ăn những món ăn tốt cho sức khỏe; sự thèm ăn của họ khao khát những gì nhất

có hại. Đã nhiều lần con bạn bị sốt, ớn lạnh do ăn uống trong nhà.

không phù hợp, cha mẹ phải chịu trách nhiệm về bệnh tật của mình. Nhiệm vụ của cha mẹ là đảm bảo rằng con cái họ hình thành những thói quen có lợi cho sức khỏe, từ đó tránh được nhiều rắc rối cho bản thân. Lời chứng thực, tập. 4, tr. 502. Trẻ em cũng được cho ăn quá thường xuyên, gây ra bệnh sốt và đau khổ dưới nhiều hình thức. Dạ dày không nên bị buộc phải làm việc liên tục mà nên có những khoảng thời gian nghỉ ngơi. Nếu không có điều này, trẻ sẽ trở nên nghịch ngợm, cáu kỉnh, thường xuyên ốm đau. Nhà cải cách y tế, tháng 9 năm 1866.

Giáo dục sự thèm ăn ở thời thơ ấu - Tầm quan trọng của việc dạy trẻ tốt về chế độ ăn uống lành mạnh khó có thể được đánh giá đúng mức. Trẻ em phải học rằng chúng phải ăn để sống chứ không phải sống để ăn. Những thói quen này nên bắt đầu được thực hiện ở trẻ nhỏ.

Bé chỉ nên ăn uống đều đặn và ít thường xuyên hơn khi bé lớn hơn. Không nên cho trẻ ăn đồ ngọt hoặc thức ăn của người lớn mà trẻ chưa tiêu hóa được. Sự quan tâm và đều đặn trong việc cho trẻ ăn không chỉ giúp tăng cường sức khỏe, nhờ đó có xu hướng khiến chúng im lặng và thuần hóa mà còn tạo nền tảng cho những thói quen sẽ là điều may mắn cho chúng trong những năm sau này.

Khi trẻ mới chào đời, cần phải hết sức cẩn thận trong việc giáo dục khẩu vị và sự thèm ăn của trẻ. Họ thường được phép ăn những gì họ thích và khi nào họ muốn mà không cần quan tâm đến sức khỏe. Công sức và tiền bạc thường lãng phí vào việc ăn vặt khiến trẻ nghĩ rằng mục tiêu đầu tiên trong cuộc sống, mục tiêu mang lại hạnh phúc lớn nhất, là có thể thỏa mãn cơn thèm ăn của chúng. Kết quả của việc này là thói háu ăn, tiếp theo là bệnh tật, sau đó thường là việc sử dụng thuốc gây ngộ độc.

Cha mẹ phải giáo dục tính thèm ăn của con, không cho con ăn những thứ có hại cho sức khỏe. Nhưng trong nỗ lực điều chỉnh chế độ ăn uống của trẻ, chúng ta phải cẩn thận không yêu cầu trẻ ăn những thứ chúng khó chịu hoặc nhiều hơn mức chúng cần. Trẻ em có quyền, có sở thích và khi những điều này hợp lý thì chúng phải được tôn trọng.

Những người mẹ thỏa mãn những ham muốn của con cái mà phải trả giá bằng sức khỏe và tính tình hạnh phúc của chúng đang gieo những hạt giống có hại sẽ nảy mầm và sinh hoa trái. Sự buông thả bản thân phát triển cùng với trẻ em, và do đó cả sức lực thể chất lẫn tinh thần đều bị hy sinh. Những người mẹ làm điều này sẽ phải cay đắng gặt lấy hạt giống mình đã gieo. Họ chứng kiến con cái mình lớn lên cả về tinh thần lẫn nhân cách, không còn khả năng đóng vai trò cao quý, có ích cho gia đình và xã hội. Các khả năng tinh thần, tinh thần và thể chất bị ảnh hưởng bởi chế độ ăn uống không lành mạnh. Lương tâm trở nên tê liệt và khả năng có được ấn tượng tốt giảm đi.

Mặc dù trẻ em được dạy cách kiểm soát sự thèm ăn và ăn uống theo quy luật sức khỏe, nhưng điều quan trọng là phải làm cho chúng hiểu rằng chúng chỉ đang tước đi những gì có hại cho chúng.

Họ từ chối những điều có hại để có được những điều tốt đẹp hơn. Cầu mong bản ăn sẽ được mời gọi và hấp dẫn, được cung cấp những điều tốt đẹp mà Chúa đã hào phóng ban cho chúng ta. Hãy biến bữa ăn thành một khoảng thời gian vui vẻ và hạnh phúc. Và khi chúng ta tận hưởng những món quà được ban tặng, chúng ta hãy đáp lại bằng những lời khen ngợi đầy biết ơn dành cho Người ban tặng. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, trang. 383-385.

Nhiều bậc cha mẹ, để tránh nhiệm vụ kiên nhẫn rèn luyện con cái thói quen từ bỏ, và dạy chúng tận dụng đúng đắn mọi phúc lành của Thiên Chúa, đã cho phép chúng ăn uống bất cứ thứ gì chúng muốn. Sự thèm ăn và sự ham mê ích kỷ, trừ khi được kiềm chế một cách tích cực, sẽ tăng lên theo sự tăng trưởng và mạnh mẽ hơn với sức mạnh. Khi những đứa trẻ này bắt đầu sống cho chính mình và có chỗ đứng trong xã hội, chúng sẽ bắt lực trước sự cám dỗ. Sự ô uế về mặt đạo đức và sự gian ác tràn ngập khắp nơi. Sự cám dỗ để chiều theo sở thích và thỏa mãn sở thích không hề giảm đi theo năm tháng, và giới trẻ nói chung bị chi phối bởi sự bốc đồng và trở thành nô lệ cho sự thèm ăn. Ở những người háu ăn, nghiện thuốc lá, nghiện rượu, nghiện rượu, chúng ta thấy được hậu quả xấu xa của nền giáo dục khiếm khuyết. Lời chứng thực, tập. 3, tr. 564.

Tính trịch thượng, sa đọa - Trẻ ăn uống không đúng cách thường yếu ớt, xanh xao và còi cọc, hay lo lắng, kích động và cáu kỉnh. Mọi thứ cao quý đều được hy sinh

sự thèm ăn và niềm đam mê nhục dục chiếm ưu thế. Cuộc đời của nhiều đứa trẻ từ năm đến mười lăm tuổi dường như đầy rẫy sự sa đọa. Họ có kiến thức về hầu hết các tệ nạn. Phần lớn cha mẹ có lỗi trong vấn đề này và sẽ bị quy cho họ về những tội lỗi của con cái họ, mà cách cư xử không đúng đắn của họ đã gián tiếp khiến họ phạm phải. Họ dụ dỗ con cái thỏa mãn cơn thèm ăn bằng cách bày các món ăn có thịt và các món ăn khác được chế biến với gia vị lên bàn, những việc này có xu hướng khơi dậy niềm đam mê nhục dục. Bằng tấm gương của mình, họ dạy con cái mình không điều độ trong việc ăn uống. Chúng cho phép chúng ta ăn hầu như vào bất kỳ thời điểm nào trong ngày, điều này giúp cơ quan tiêu hóa luôn hoạt động tốt. Các bà mẹ có rất ít thời gian để dạy con. Thời gian quý báu của bạn đã được dành để chuẩn bị nhiều loại thực phẩm không tốt cho sức khỏe trên bàn ăn của mình.

Nhiều bậc cha mẹ đã để con cái tự hủy hoại bản thân trong khi cố gắng thích nghi cuộc sống của mình với thời trang. Nếu du khách đến, họ muốn họ ngồi vào một chiếc bàn sang trọng như họ thấy ở bất kỳ người quen nào. Nhiều thời gian và chi phí được dành cho mục tiêu này. Vì vẻ bề ngoài, thức ăn phong phú được chuẩn bị, phù hợp với khẩu vị, và ngay cả những người tự xưng là Cơ đốc nhân cũng làm âm ỉ đến mức thu hút xung quanh mình một tầng lớp mà mục tiêu chính của họ khi đến thăm là ăn những món ngon được cung cấp cho họ. Người Kitô hữu phải tự cải cách theo nghĩa này. Mặc dù họ nên đón tiếp khách một cách lịch sự nhưng họ không nên trở thành nô lệ quá lớn cho thời trang và sự thèm ăn. Những món quà tinh thần, tập. 4, trang. 132-133.

Hướng tới sự đơn giản - Thức ăn phải đơn giản đến mức việc chuẩn bị không chiếm hết thời gian của người mẹ. Đúng là cần phải cẩn thận để cung cấp cho bàn ăn những thực phẩm lành mạnh, được chế biến một cách lành mạnh và hấp dẫn. Đừng nghĩ rằng bất cứ thứ gì bạn có thể trộn một cách bất cẩn làm thức ăn đều tốt cho con bạn. Nhưng nên dành ít thời gian hơn cho việc chuẩn bị những món ăn không tốt cho sức khỏe để thỏa mãn cơn thèm ăn biến thái, mà dành nhiều thời gian hơn cho việc giáo dục và chuẩn bị cho trẻ. Hãy để sức lực hiện đang dành cho việc lập kế hoạch không cần thiết về những gì bạn sẽ ăn và uống cũng như những gì bạn sẽ mặc, được hướng vào việc giữ cho người của họ sạch sẽ và quần áo của họ được sắp xếp gọn gàng. Tiết độ Cơ đốc giáo và Vệ sinh Kinh thánh, tr. 141.

Các loại thịt tẩm gia vị đậm đặc kèm theo mì ống béo ngậy sẽ làm hao mòn các cơ quan tiêu hóa quan trọng của trẻ. Nếu họ quen với những món ăn đơn giản và tốt cho sức khỏe, cảm giác thèm ăn của họ sẽ không đòi hỏi những món ăn không tự nhiên và phức tạp. Thịt được trao cho trẻ em không phải là cách tốt nhất để đảm bảo sự thành công của chúng. Dạy con bạn sống theo chế độ ăn thịt sẽ có hại cho chúng. Việc tạo ra cảm giác thèm ăn không tự nhiên sẽ dễ dàng hơn nhiều so với việc điều chỉnh và thay đổi mùi vị sau khi nó đã trở thành bản chất thứ hai. Thư 72, 1896.

Đề cao tính không chừng mực - Nhiều bà mẹ than thở về tình trạng thiếu chừng mực hiện hữu khắp nơi mà không nhìn sâu để thấy nguyên nhân. Họ chuẩn bị nhiều món ăn và đồ ăn rất cay mỗi ngày, nhằm kích thích cảm giác thèm ăn và khuyến khích ăn quá nhiều. Bàn ăn của người dân Mỹ chúng ta nói chung được bày biện sẵn sàng để sản sinh ra những kẻ say rượu. Đối với một tầng lớp đông đảo, sự thèm ăn là quy luật thống trị. Bất cứ ai nuông chiều sự thèm ăn của mình bằng cách ăn quá thường xuyên và thực phẩm không lành mạnh đang làm suy yếu sức mạnh của mình để chống lại nhu cầu của sự thèm ăn và niềm đam mê theo những cách khác, tương ứng với việc anh ta cũng cố xu hướng ăn uống không đúng cách. Các bà mẹ cần phải hiểu rõ nghĩa vụ của mình đối với Thiên Chúa và thế giới là phải cung cấp cho xã hội những đứa con có nhân cách được hình thành tốt. Những người nam nữ đến với lĩnh vực hành động với những nguyên tắc vững chắc sẽ có thể không bị ô nhiễm trước sự ô nhiễm đạo đức của thế kỷ thối nát này.

Bàn ăn của nhiều phụ nữ theo đạo Thiên Chúa hàng ngày được bày biện đủ loại món ăn gây kích ứng dạ dày và tạo ra trạng thái sốt cho cơ thể. Thức ăn thịt là món ăn chính trên bàn ăn của một số gia đình, cho đến khi máu của họ chứa đầy chất dịch ung thư và tạp chất. Cơ thể của họ được tạo thành từ những gì họ ăn. Nhưng khi đau khổ và bệnh tật ập đến với họ, đây được coi là tai họa từ Chúa Quan Phòng.

Chúng tôi nhắc lại: Sự thiếu độ lượng bắt đầu từ bàn ăn của chúng tôi. Thường thức sự thèm ăn của bạn cho đến khi nó trở thành bản chất thứ hai. Bằng cách sử dụng trà và cà phê, ham muốn hút thuốc được tạo ra và điều này kích thích ham muốn uống rượu. Lời chứng thực, tập. 3, tr. 563.

Hãy để các bậc cha mẹ bắt đầu một chiến dịch chống lại sự quá khích trong chính ngôi nhà của họ, dựa trên những nguyên tắc mà họ dạy con cái mình tuân theo từ khi còn nhỏ, và họ có thể có hy vọng thành công. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 334.

Cha mẹ nên đặt mục tiêu đầu tiên là trở nên khôn ngoan trong cách đối xử đúng mực với con cái, để có thể bảo đảm cho chúng một trí óc minh mẫn trong một cơ thể tráng kiện. Những nguyên tắc tiết độ phải được thực hành trong mọi chi tiết của đời sống gia đình. Lòng vị tha phải được dạy cho trẻ em và áp đặt cho chúng, ở mức độ nhất quán, ngay từ thời thơ ấu. Tiết độ Cơ Đốc và Vệ sinh Kinh thánh, tr. 46.

Nhiều bậc cha mẹ giáo dục thị hiếu của con mình và hình thành sự thèm ăn của chúng. Họ được phép ăn thịt và uống trà và cà phê. Những thực phẩm có nhiều gia vị như thịt, trà, cà phê mà một số bà mẹ khuyến khích con sử dụng sẽ tạo điều kiện cho chúng thêm những chất kích thích mạnh hơn, chẳng hạn như thuốc lá. Việc sử dụng chất này sẽ kích thích ham muốn uống đồ uống có cồn, và việc sử dụng thuốc lá và rượu luôn làm giảm năng lượng thần kinh.

Nếu sự nhạy cảm về mặt đạo đức của những người theo đạo Cơ-đốc được đánh thức về chủ đề tiết độ trong mọi việc, thì họ có thể, bằng tấm gương của mình, bắt đầu từ bàn ăn của mình, giúp đỡ những người yếu tự chủ và những người gần như bất lực trước sự thèm muốn của Chúa ơi, thèm ăn quá. Nếu chúng ta nhận ra rằng những thói quen chúng ta hình thành trong cuộc sống này sẽ ảnh hưởng đến lợi ích vĩnh cửu của chúng ta, rằng số phận vĩnh cửu của chúng ta phụ thuộc vào những thói quen tiết độ nghiêm ngặt, thì chúng ta sẽ cố gắng thực hành sự tiết độ nghiêm ngặt trong ăn uống.

Bằng tấm gương và nỗ lực cá nhân của mình, chúng ta có thể trở thành phương tiện cứu rỗi nhiều người khỏi tình trạng suy thoái của sự thiếu chừng mực, tội ác và cái chết. Các chị em của chúng ta có thể làm được nhiều điều trong công việc vĩ đại là cứu người khác bằng cách chỉ đặt những thực phẩm lành mạnh và bổ dưỡng lên bàn ăn. Họ có thể sử dụng thời gian quý báu của mình để giáo dục sở thích và sở thích của con cái, hướng dẫn chúng hình thành thói quen tiết độ trong mọi việc và khuyến khích chúng thực hành xả ly và làm việc từ thiện vì lợi ích của người khác.

Bất chấp tấm gương mà Chúa Kitô đã ban cho chúng ta trong sa mạc cám dỗ, từ chối sự thèm ăn và vượt qua sức mạnh của nó, có nhiều bà mẹ Kitô giáo, bằng gương sáng và sự giáo dục mà họ dành cho con cái, đã chuẩn bị cho chúng trở thành những kẻ háu ăn và say sưa. Trẻ em thường được dung túng ăn những gì chúng thích và khi nào chúng muốn mà không tính đến sức khỏe của mình. Có rất nhiều trẻ em được giáo dục là những kẻ háu ăn từ nhỏ. Do ham mê ham muốn nên họ mắc chứng khó tiêu khi còn trẻ. Sự buông thả và không điều độ trong ăn uống sẽ tăng lên cùng với sự trưởng thành của bạn và tăng cường sức mạnh của bạn. Sức lực thể chất và tinh thần bị hy sinh cho sự nuông chiều của cha mẹ. Một khẩu vị được hình thành liên quan đến một số món ăn mà chúng không thể nhận được lợi ích gì mà chỉ có hại, và khi cơ thể bị quá tải, thể chất sẽ suy yếu. Lời chứng thực, tập. 3, trang. 488 và 489.

[Dạy con tránh xa chất kích thích](#) - Dạy con tránh xa chất kích thích. Biết bao nhiêu người đang nuôi dưỡng trong họ một cách thiếu hiểu biết sự thèm muốn những thứ này! Ở châu Âu, tôi thấy các y tá đặt ly rượu hoặc bia lên môi những đứa trẻ ngây thơ, để khiến chúng ném trải chất kích thích. Khi lớn lên, họ học cách ngày càng phụ thuộc nhiều hơn vào những thứ này, cho đến khi, dần dần, họ bị vượt qua, bị kéo ra ngoài tầm với của sự giúp đỡ, cuối cùng phải chiếm mộ của một người say rượu.

Nhưng không chỉ bằng cách này mà sự thèm muốn bị biến thái và biến thành cạm bẫy. Những món ăn thường như vậy sẽ đánh thức ham muốn đồ uống kích thích. Những món ăn rất phức tạp được đặt trước mặt trẻ - đồ ăn cay, nước sốt đậm đà, bánh ngọt và mì ống. Món ăn nhiều gia vị này sẽ gây kích ứng dạ dày và gây ra cảm giác thèm ăn những chất kích thích mạnh hơn. Sự thèm ăn không chỉ bị cám dỗ bởi những thức ăn không phù hợp mà trẻ được phép ăn thoải mái trong các bữa ăn mà còn được phép ăn giữa các bữa ăn, và khi đến tuổi mười hai, mười bốn, trẻ mắc chứng khó tiêu thường mãn tính. .

Có lẽ bạn đã từng nhìn thấy hình khắc dạ dày của một người nghiện rượu mạnh. Một trạng thái tương tự được tạo ra do ảnh hưởng của gia vị đậm đặc. Với dạ dày trong tình trạng này, sẽ có ham muốn một thứ gì đó nhiều hơn để thỏa mãn nhu cầu thèm ăn, thứ gì đó mạnh mẽ hơn và luôn mạnh mẽ hơn. Sau đó, bạn sẽ phát hiện ra con mình đang học hút thuốc trên đường phố. Tiết độ Cơ Đốc và Vệ sinh Kinh thánh, tr. 17.

Những thực phẩm đặc biệt có hại cho trẻ em - Những người buông thả sự thèm ăn của mình không thể đạt được sự hoàn hảo theo đạo Thiên Chúa. Sự nhạy cảm về đạo đức của con bạn không thể dễ dàng được đánh thức trừ khi bạn cẩn thận trong việc lựa chọn thực phẩm cho chúng. Nhiều bà mẹ dọn bàn ăn theo cách trở thành cạm bẫy cho gia đình. Thực phẩm có thịt, bơ, phô mai, mì ống đậm đà, thực phẩm có gia vị và gia vị được người lớn và thanh thiếu niên sử dụng miễn phí. Những bài viết này có tác dụng làm rối loạn dạ dày, kích thích thần kinh và làm suy yếu trí tuệ. Các cơ quan tạo máu không thể chuyển hóa những vật phẩm này thành máu tốt. Chất béo nấu cùng với thức ăn khiến cơ thể khó tiêu hóa. Tác dụng của phô mai là có hại. Bánh mì làm bằng bột mì tinh chế không cung cấp cho cơ thể chất dinh dưỡng như bánh mì nguyên hạt. Việc sử dụng thường xuyên sẽ không giữ cho cơ thể ở trạng thái tốt nhất. Gia vị lúc đầu gây kích ứng niêm mạc nhạy cảm của dạ dày, nhưng cuối cùng lại phá hủy tính nhạy cảm tự nhiên của lớp màng mỏng manh này. Máu trở nên sô sục, khuynh hướng thú tính trở dậy, đạo đức và trí tuệ suy yếu, trở thành nô lệ cho những đam mê hèn hạ. Người mẹ nên cố gắng giới thiệu cho gia đình một chế độ ăn đơn giản nhưng đầy đủ dinh dưỡng. Sự tiết độ của Cơ Đốc nhân và Vệ sinh Kinh thánh, trang. 46-47.

Chẳng lẽ những người mẹ của thế hệ này không cảm thấy sứ mệnh của mình thiêng liêng biết bao, và thay vì cạnh tranh với những người hàng xóm giàu có về sự phô trương, hãy tìm cách vượt qua họ trong việc trung thành thực hiện nhiệm vụ dạy dỗ con cái để có một cuộc sống tốt đẹp hơn? Nếu trẻ em và thanh thiếu niên được rèn luyện, giáo dục thói quen tiết chế, tự chủ, nếu được dạy ăn để sống thay vì sống để ăn thì sẽ ít bệnh tật và ít sa đọa đạo đức hơn. Sẽ không cần nhiều đến những chiến dịch điều độ, vốn vốn đã rất nhỏ, nếu trong giới trẻ đã hình thành và định hình xã hội, những nguyên tắc thẳng thắn về điều độ có thể được thực hiện. Khi đó, họ sẽ có giá trị đạo đức và sự chính trực để chống lại, nhờ sức mạnh của Chúa Giêsu, sự ô nhiễm của những ngày rớt này. Cha mẹ có thể đã truyền cho con cái những khuynh hướng ham muốn và đam mê, điều này sẽ khiến cho công việc giáo dục và chuẩn bị cho những đứa trẻ này trở nên tiết độ nghiêm khắc, có những thói quen trong sạch và đạo đức trở nên khó khăn hơn. Nếu ham muốn ăn uống không lành mạnh, chất kích thích và ma túy đã được truyền lại cho họ như di sản từ cha mẹ họ, thì trách nhiệm vô cùng to lớn thuộc về họ là chống lại những khuynh hướng xấu xa mà họ đã truyền lại cho con cái mình! Cha mẹ phải nhiệt thành và siêng năng biết bao để hoàn thành bổn phận đối với những đứa con bất hạnh của mình với niềm tin và hy vọng! Cha mẹ nên đặt mối quan tâm đầu tiên của mình là tìm hiểu các quy luật của cuộc sống và sức khỏe, để không làm gì cả, trong việc chuẩn bị thức ăn, hoặc bất kỳ thói quen nào khác, khiến con cái phát triển những khuynh hướng sai trái. Các bà mẹ nên cố gắng sắp xếp bàn ăn thật cẩn thận với những thực phẩm đơn giản và tốt cho sức khỏe nhất để cơ quan tiêu hóa không bị suy yếu, lực thần kinh mất cân bằng và vì thức ăn được đưa ra cho họ mà đi ngược lại với những hướng dẫn mà họ nên cho con ăn. ! Thức ăn này làm suy yếu hoặc củng cố các mô của dạ dày và liên quan nhiều đến việc kiểm soát sức khỏe thể chất và đạo đức của trẻ em, vốn là tài sản của Chúa, có được bằng giá máu. Thật là một niềm tin cậy thiêng liêng được giao phó cho cha mẹ: bảo vệ thể chất và đạo đức của con cái, để hệ thần kinh được cân bằng tốt và tâm hồn không gặp nguy hiểm! Những ai chiều theo lòng ham muốn của con cái và không kiểm chế được đam mê của chúng sẽ nhận ra sai lầm khủng khiếp mà mình đã phạm khi chứng kiến những nô lệ của thuốc lá và rượu chè, các giác quan bị u mê, môi miệng thốt ra những lời dối trá và tục tĩu. Lời chứng thực, tập. 3, trang. 567 và 568.

Lòng tốt tàn nhẫn của sự hạ mình - Tôi đã được chứng minh rằng nguyên nhân sâu xa dẫn đến tình trạng tồi tệ đang tồn tại là do cha mẹ không cảm thấy có nghĩa vụ phải nuôi dạy con cái mình theo những quy luật vật lý. Người mẹ yêu con bằng một tình yêu thần tượng và chiều theo ham muốn của con khi biết rằng điều đó sẽ gây hại cho sức khỏe, khiến con ốm đau bệnh tật.

sự bất hạnh. Lòng tốt tàn nhẫn này được thể hiện rất nhiều ở thể hệ hiện tại. Mong muốn của trẻ em được thỏa mãn bằng cái giá phải trả là sức khỏe và tính cách vui vẻ của chúng, bởi vì lúc này, người mẹ dễ dàng thỏa mãn chúng hơn là từ chối những gì chúng khóc.

Đây là cách người mẹ gieo hạt giống sẽ nảy mầm và sinh trái. Trẻ em không được giáo dục để từ chối sự thèm ăn và hạn chế ham muốn của mình. Và họ trở nên ích kỷ, khát khe, không vâng lời, vô ơn và báng bổ. Những người mẹ thực hiện công việc này sẽ gặt hái những thành quả cay đắng từ việc gieo giống mà họ đã gieo. Họ đã phạm tội với Trời và với con cái họ, và Chúa sẽ buộc họ phải chịu trách nhiệm. Lời chứng thực, tập. 3, tr. 141.

Khi cha mẹ và con cái gặp nhau, vào ngày điều chỉnh cuối cùng sẽ xuất hiện cảnh tượng như thế nào! Hàng ngàn đứa trẻ từng là nô lệ cho sự thèm ăn và những thói hư tật xấu, cuộc sống của chúng bị hủy hoại về mặt đạo đức, sẽ phải đối mặt với cha mẹ đã tạo ra chúng như hiện tại. Ai, nếu không phải là cha mẹ, phải gánh chịu trách nhiệm khủng khiếp này? Có phải Chúa đã làm cho những người trẻ này trở nên hư hỏng? Ôi không! Vậy thì ai đã thực hiện công việc khủng khiếp này? Chẳng phải tội lỗi của người cha đã được truyền sang con cái dưới hình thức những ham muốn và đam mê sa đọa sao? Và chẳng phải công việc đã được hoàn thành bởi những người lơ là việc học hành theo khuôn mẫu do Đức Chúa Trời ban cho sao? Dù chắc chắn là họ có tồn tại nhưng những bậc cha mẹ này sẽ phải được Chúa xem xét lại. Sự tiết độ của Cơ-đốc nhân và Vệ sinh Kinh thánh, trang. 76 và 77.

Quan sát khi đi du lịch - Khi đi du lịch, tôi nghe các bậc cha mẹ nói rằng khẩu vị của con họ rất yếu, nếu không có thịt và bánh thì chúng sẽ không ăn. Khi ăn xong bữa trưa, tôi quan sát chất lượng thức ăn được cung cấp cho những đứa trẻ này. Đó là bánh mì trắng, những lát giăm bông phủ hạt tiêu đen, dưa chua cay, bánh ngọt và mứt. Khuôn mặt xanh xao và ốm yếu của những đứa trẻ đó cho thấy rõ sự sỉ nhục mà dạ dày của chúng phải chịu đựng. Hai trong số những đứa trẻ này quan sát những đứa trẻ của một gia đình khác đang ăn pho mát với thức ăn của họ và không còn cảm giác thèm ăn với những gì chúng có trước mắt, cho đến khi người mẹ trích thượng khẩn cấp xin một miếng pho mát đó để đưa cho chúng vì sợ rằng những đứa con thân yêu của mình sẽ dừng lại. ăn, ăn bữa đi. Người mẹ nhận xét: Con tôi thích cái này cái nọ, và tôi cho chúng thứ chúng muốn, vì khẩu vị đòi hỏi những loại thức ăn mà cơ thể yêu cầu!

Điều này có thể đúng nếu sở thích chưa bao giờ bị biến dạng. Có thèm ăn tự nhiên và thèm ăn đòi trụ. Những bậc cha mẹ đã dạy con cả đời ăn những thực phẩm không tốt cho sức khỏe và kích thích, cho đến khi chúng chán ăn và thèm ăn đất sét, bút chì đá, cà phê cháy, bã trà, quế, đinh hương và gia vị, sẽ không thể làm được. cho rằng sự thèm ăn đòi hỏi những gì cơ thể yêu cầu. Sự thèm ăn đã được giáo dục một cách sai lầm cho đến khi nó trở nên sa đọa. Các mô mỏng của dạ dày bị kích thích và viêm nhiễm cho đến khi mất đi độ nhạy cảm mỏng manh. Thức ăn đơn giản và tốt cho sức khỏe dường như vô vị đối với họ. Dạ dày, bị lạm dụng, sẽ không thực hiện công việc được giao cho nó, trừ khi nó bị buộc phải làm như vậy bởi những loại thức ăn kích thích nhất. Nếu những đứa trẻ này ngay từ nhỏ đã được giáo dục chỉ ăn những thực phẩm lành mạnh, được chế biến theo cách đơn giản nhất, bảo tồn càng nhiều đặc tính tự nhiên càng tốt và tránh ăn thịt, mỡ và các loại gia vị thì vị giác và cảm giác thèm ăn của chúng sẽ không còn nữa. đau khổ. định kiến. Ở trạng thái tự nhiên, nó có thể chỉ ra phần lớn thực phẩm phù hợp nhất với nhu cầu của cơ thể.

Trong khi cha mẹ và con cái ăn những món ngon của họ, chồng tôi và tôi dùng bữa đơn giản vào thời điểm thông thường là một giờ chiều: bánh mì nguyên hạt không bơ và rất nhiều trái cây. Chúng tôi dùng bữa một cách vô cùng vui vẻ và với tấm lòng biết ơn vì không bị buộc phải mang theo một cửa hàng tạp hóa để thỏa mãn cơn thèm ăn thất thường. Chúng tôi ăn uống vui vẻ và chỉ cảm thấy muốn ăn lại vào sáng hôm sau. Cậu bé bán cam, các loại hạt, bỏng ngô và kẹo có một số khách hàng xấu trong chúng tôi.

Chất lượng thức ăn mà cha mẹ và con cái ăn không thể chuyển thành máu tốt và tính tình ôn hòa. Bọn trẻ xanh xao. Một số có những vết thương khó chịu trên mặt và tay. Những người khác gần như bị mù, bị đau ở mắt, khiến vẻ đẹp ngoại hình của họ bị suy giảm rất nhiều. Còn những người khác thì không bị phát ban nhưng lại bị ho, có đờm hoặc rối loạn ở họng và phổi. Tôi để ý thấy một cậu bé ba tuổi đang bị tiêu chảy. Anh ấy bị sốt khá cao nhưng dường như anh ấy nghĩ rằng tất cả những gì mình cần là thức ăn. Cứ vài phút anh lại gọi bánh, gà, dưa chua. Mẹ anh đáp ứng mọi yêu cầu của anh, như một nô lệ ngoan ngoãn; và nếu

Thức ăn cần đến không đến nhanh như mong muốn, tiếng khóc đòi hỏi trở nên khó chịu và bức thiết, người mẹ đáp: "Ừ, được rồi con ơi, mẹ cho con nhé!" Đưa thức ăn vào tay, anh ta cố chấp ném xuống sàn xe vì thức ăn không đến nhanh như mong muốn. Một cô gái đang ăn giấm bông nấu chín với dưa chua cay, bánh mì và bơ thì cô ấy nhìn thấy đĩa của tôi. Nó chứa thứ gì đó mà cô không có, và sau đó cô từ chối tiếp tục ăn. Cô bé sáu tuổi này nói rằng cô ấy muốn một món ăn. Tôi nghĩ rằng thứ cô ấy muốn là quả táo đỏ, xinh xắn mà tôi đang ăn; và mặc dù chúng tôi có ít nhưng tôi cảm thấy có lỗi với bố mẹ nên đã tặng anh ấy một quả táo xinh đẹp. Cô ấy giật lấy nó từ tay tôi và ném nó nhanh xuống sàn một cách thô bạo. Tôi nghĩ: Đứa trẻ này nếu được thỏa mãn nguyện vọng của nó thì chắc chắn sẽ làm mẹ nó xấu hổ.

Sự bướng bỉnh này là kết quả của hành vi trịch thượng của người mẹ. Chất lượng thức ăn mà bà cung cấp cho con gái là gánh nặng liên tục lên cơ quan tiêu hóa. Máu không tinh khiết, đứa trẻ ốm yếu và cấu kính. Loại thức ăn được cung cấp hàng ngày cho đứa trẻ đó có tính chất đánh thức những đam mê ở mức độ thấp nhất và làm suy giảm đạo đức và trí tuệ. Cha mẹ đang hình thành thói quen cho con gái mình. Họ khiến cô trở nên ích kỷ và thiếu tình yêu thương. Họ không hạn chế những ham muốn của anh, họ cũng không kiểm soát những đam mê của anh. Họ có thể mong đợi điều gì từ một mầm cây như vậy nếu nó đạt đến độ chín? Nhiều người dường như không hiểu được mối quan hệ giữa tinh thần và thể xác. Nếu cơ thể bị cản trở bởi thức ăn không phù hợp, não bộ và dây thần kinh sẽ bị ảnh hưởng, dễ bị khơi dậy ham muốn.

Một đứa trẻ khoảng mười tuổi bị ớn lạnh và sốt, biếng ăn. Mẹ cô giục cô: "Ăn một ít bánh bông lan này đi. Đây là miếng thịt gà ngon. Con không muốn ăn chút mứt này sao?" Cuối cùng đứa trẻ cũng ăn được một bữa ăn thịnh soạn, đủ cho một người khỏe mạnh. Thức ăn anh được yêu cầu ăn không phù hợp với một dạ dày khỏe mạnh, càng không nên dùng khi anh bị bệnh. Người mẹ khoảng hai tiếng sau mới tắm cho con và nói không hiểu tại sao con lại sốt cao như vậy. Cô đã thêm củi vào lửa và bây giờ cô ngạc nhiên thấy ngọn lửa đang cháy. Nếu đứa trẻ đó được để cho thiên nhiên chăm sóc và dạ dày của nó được nghỉ ngơi cần thiết thì nỗi đau khổ của nó có lẽ đã ít hơn nhiều. Những bà mẹ này không được chuẩn bị để nuôi con. Nguyên nhân lớn nhất gây ra đau khổ cho con người là sự thiếu hiểu biết về cách đối xử với cơ thể chúng ta.

Nhiều người hỏi: Nên ăn gì, sống như thế nào để tận hưởng thời gian hiện tại tốt hơn? Nghĩa vụ và nguyên tắc được gác lại để thỏa mãn hiện tại. Muốn khỏe mạnh thì chúng ta phải sống sao cho phù hợp. Nếu muốn hoàn thiện đức tính Cơ Đốc, chúng ta phải sống vì điều đó. Cha mẹ chịu trách nhiệm phần lớn về sức khỏe thể chất và đạo đức của con cái họ. Họ phải kiên trì hướng dẫn họ tuân thủ các quy luật về sức khỏe, vì lợi ích của chính họ, để tránh cho mình những bất hạnh và đau khổ. Thật kỳ lạ biết bao khi các bà mẹ thỏa hiệp với con cái mình để hủy hoại sức khỏe thể chất, tinh thần và đạo đức của chúng! Chất lượng của món ăn cưỡng ép này sẽ ra sao! Những người mẹ này làm cho con cái của họ không thể có được hạnh phúc trong đời này và khiến cho triển vọng về đời sống tương lai trở nên rất bấp bênh. Nhà cải cách y tế, tháng 12 năm 1870.

Nguyên nhân gây khó chịu và lo lắng - Sự đều đặn phải là quy tắc trong mọi thói quen của trẻ. Các bà mẹ đã mắc sai lầm lớn khi cho trẻ ăn giữa các bữa ăn. Thực hành này có hại cho dạ dày và tạo nền tảng cho những đau khổ trong tương lai. Sự xáo trộn của anh ta có thể là do thức ăn không lành mạnh, khó tiêu; nhưng người mẹ cảm thấy mình không thể dành thời gian để lý luận về vấn đề và sửa chữa sai lầm của mình. Cô cũng không thể dừng lại để xoa dịu sự bồn chồn thiếu kiên nhẫn của mình. Hãy cho những đứa trẻ đang đau khổ một miếng bánh hoặc món quà nào khác để chúng bình tĩnh lại, nhưng điều này chỉ làm tăng thêm tội ác. Một số bà mẹ, trong lúc lo lắng phải làm một khối lượng lớn công việc, đã bị kích động một cách vội vàng và lo lắng đến mức trở nên cấu kính hơn cả con mình, và bằng cách la mắng, thậm chí đánh đập, họ cố gắng làm bọn trẻ sợ hãi, để chúng sợ hãi. vẫn im lặng.

Các bà mẹ thường phàn nàn về sức khỏe mong manh của con mình và hỏi ý kiến bác sĩ, khi chỉ cần vận động một chút thông thường, họ sẽ thấy tác hại là do sai sót trong chế độ ăn uống.

Chúng ta đang sống trong thời kỳ háu ăn, và những thói quen mà những người trẻ tuổi được nuôi dưỡng, thậm chí bởi nhiều người Cơ Đốc Phục Lâm, là trái ngược trực tiếp với quy luật tự nhiên. Có lần tôi ngồi cùng bàn với vài đứa trẻ dưới 12 tuổi. Thịt được phục vụ rất nhiều, và rồi một cô gái thanh tú, lo lắng hỏi xin dưa chua. Họ đưa cho cô một lọ dưa chua trộn, sốt mù tạt và sốt với các loại gia vị khác, cô thoải mái ăn. Đứa trẻ nổi tiếng vì tính lo lắng và tính khí cáu kỉnh, và những loại gia vị cay nồng đó đang trên đà tạo ra trạng thái như vậy. Người con trai cả cảm thấy mình không thể ăn cơm nếu không có thịt và tỏ ra rất bất bình, thậm chí thiếu tôn trọng khi không được đưa cho mình. Mẹ cô đã nuông chiều những điều cô thích và không thích đến mức trở thành nô lệ cho những ý tưởng bất chợt của cô. Cậu bé không được giao việc làm và dành phần lớn thời gian để đọc những thứ vô ích hoặc tệ hơn là những thứ vô dụng. Anh ta gần như liên tục kêu đau đầu và không thấy thích thú với những món ăn đơn giản.

Cha mẹ phải tạo việc làm cho con cái. Không có gì chắc chắn là nguồn gốc của cái ác hơn sự lười biếng. Công việc thể chất tạo ra sự mệt mỏi lành mạnh ở cơ bắp sẽ tạo cảm giác thèm ăn những món ăn đơn giản và tốt cho sức khỏe, còn chàng trai có công việc phù hợp sẽ không đứng dậy khỏi bàn làm việc vì không nhìn thấy trước mặt mình một đĩa thịt và nhiều loại khác nhau. Những món ngon kích thích sự thèm ăn của anh ấy. Chúa Giêsu, Con Thiên Chúa, khi làm việc bằng chính đôi tay của mình ở ghé thợ mộc, đã nêu gương cho tất cả giới trẻ. Hãy để những người chế giễu việc đảm nhận những nhiệm vụ chung của cuộc sống hãy nhớ rằng Chúa Giêsu vâng phục cha mẹ và đóng góp phần của mình để hỗ trợ gia đình. Người ta thấy rất ít món ngon trên bàn của Thánh Giuse và Mẹ Maria, vì họ là những người nghèo và khiêm tốn. Sự tiết độ của Cơ-đốc nhân và Vệ sinh Kinh thánh, trang. 61 và 62.

MŨ LƯỜI TRAI. 25 MỐI QUAN HỆ CỦA CHẾ ĐỘ VỚI PHÁT TRIỂN ĐẠO ĐỨC

Quyền lực của Satan trên giới trẻ trong thế kỷ này thật khủng khiếp. Trừ khi tâm trí của con cái chúng ta được cân bằng vững chắc bởi các nguyên tắc tôn giáo, đạo đức của chúng sẽ bị hư hỏng bởi những tấm gương xấu xa mà chúng tiếp xúc. Mối nguy hiểm lớn nhất của người trẻ đến từ sự thiếu tự chủ. Cha mẹ trịch thượng không dạy con cái mình tính vị tha. Chính thức ăn họ đặt trước mặt có thể sẽ gây kích ứng dạ dày của họ. Sự kích động do đó tạo ra sẽ được truyền đến não và kết quả là niềm đam mê được đánh thức. Không thể lặp lại quá nhiều rằng bất cứ thứ gì được đưa vào dạ dày đều ảnh hưởng không chỉ đến cơ thể mà cuối cùng là cả tâm trí. Đồ ăn béo, kích thích khiến máu nóng, kích thích hệ thần kinh, thường làm lu mờ nhận thức về đạo đức, khiến lý trí và lương tâm bị xung động nhục dục chế ngự. Thật khó, và thường là gần như không thể, đối với những kẻ quá khích trong chế độ có thể rèn luyện tính kiên nhẫn và tự chủ.

Do đó, tầm quan trọng đặc biệt của việc chỉ cho phép trẻ em chưa hình thành nhân cách được ăn những thức ăn lành mạnh và không gây kích thích. Chính vì tình yêu mà Cha trên trời đã gửi ánh sáng cái cách sức khỏe để bảo vệ chúng ta khỏi những tệ nạn do thói ham mê quá độ gây ra.

"Vậy nên, hoặc ăn, uống hay làm bất cứ việc gì, hãy làm mọi sự vì vinh quang của Đức Chúa Trời."

(I Cô-rinh-tô 10:31). Cha mẹ có làm điều này khi họ chuẩn bị thức ăn trên bàn và mời cả nhà cùng dùng bữa không? Họ có đặt trước mặt con cái mình thứ mà họ biết sẽ tạo ra loại máu tốt nhất, thứ sẽ giữ cho cơ thể ở trạng thái ít sốt nhất, giữ cho nó có mối quan hệ tốt nhất có thể với cuộc sống và sức khỏe không? Hoặc có lẽ, không biết đến tương lai hạnh phúc của con cái, họ cung cấp cho chúng những thực phẩm không lành mạnh, kích thích hoặc gây khó chịu? Tiết độ Cơ Đốc và Vệ sinh Kinh thánh, tr. 134.

Nhưng ngay cả những nhà cải cách y tế cũng có thể mắc sai lầm về số lượng thực phẩm. Họ có thể ăn quá mức một loại thực phẩm lành mạnh. Một số người trong ngôi nhà này mắc sai lầm về chất lượng. Họ chưa bao giờ xác định rõ thái độ của mình về vấn đề cải cách y tế. Họ thích ăn và uống những gì họ thích và khi nào họ thích. Bằng cách này, chúng gây hại cho cơ thể. Không chỉ vậy, họ còn làm hại gia đình bằng cách bày biện thức ăn trên bàn, kích động ham muốn nhục dục của trẻ em và khiến chúng coi thường những điều trên trời. Do đó, cha mẹ đang củng cố những đam mê nhục dục của con cái và làm giảm bớt những đam mê tinh thần của chúng. Rốt cuộc họ sẽ phải trả một hình phạt khắc nghiệt biết bao! Và họ ngạc nhiên rằng con cái họ lại yếu đuối về mặt đạo đức như vậy! Lời chứng thực, tập. 2, tr. 365.

Tham nhũng ở trẻ em - Chúng ta đang sống trong thời đại tham nhũng. Đó là thời kỳ mà Satan dường như gần như có quyền kiểm soát hoàn toàn những tâm trí chưa hoàn toàn thánh hiến cho Thiên Chúa. Vì vậy, trách nhiệm của cha mẹ và những người chịu trách nhiệm giáo dục trẻ em là rất lớn. Cha mẹ đảm nhận trách nhiệm nuôi dưỡng những đứa trẻ này; và bây giờ, nhiệm vụ của bạn là gì? Có phải là để họ phát triển nhiều nhất có thể và theo mong muốn của họ? Hãy để tôi nói cho bạn biết: trách nhiệm đặt lên vai những bậc cha mẹ này thật nặng nề.

Tôi đã nói một số bạn ích kỷ. Bạn đã không hiểu những gì tôi muốn nói với bạn. Bạn đã cố gắng tìm ra món ăn nào ngon nhất. Hương vị và sự thỏa mãn, thay vì vinh quang Thiên Chúa và ước muốn tiến bộ trong đời sống thiêng liêng, và sự thánh thiện trọn vẹn trong sự kính sợ Chúa, đây lại là điều đã thống trị. Bạn đã tham khảo niềm vui riêng của bạn, sự thèm muốn của riêng bạn; và trong khi bạn làm điều này, Satan đã dẫn đầu và, như thường lệ, lần nào cũng làm nản lòng những nỗ lực của bạn.

Một số phụ huynh đã đưa con đi khám bác sĩ để xem cháu bị bệnh gì. Trong vòng hai phút tôi có thể cho bạn biết vấn đề là gì. Con cái của bạn hư hỏng. Satan đã giành được quyền kiểm soát họ. Ngài đi qua ngay trước mặt bạn, trong khi bạn, Đấng đối với họ như Chúa, để bảo vệ họ, lại đang thoải mái, vô cảm và đang ngủ. Chúa truyền lệnh cho bạn phải nuôi dạy chúng trong sự kính sợ và khuyên răn của Chúa. Nhưng Satan đã thâm nhập, ngay cả khi có sự hiện diện của bạn, dệt nên những mối liên kết bền chặt xung quanh họ. Thế nhưng bạn vẫn tiếp tục ngủ. Xin Thiên Chúa thương xót các bạn và con cái các bạn, vì mỗi người trong các bạn đều cần đến lòng thương xót của Ngài.

Mọi chuyện có thể đã khác - Nếu bạn có quan điểm về vấn đề cải cách y tế; nếu bạn đã liên kết "đức hạnh với đức tin của mình; có đức hạnh, có tri thức; có tri thức, có sự tự chủ" (II Phi-e-rơ 1:5), mọi việc có thể đã khác. Nhưng các bạn thấy mình chỉ được thức tỉnh một phần bởi sự gian ác và tham nhũng đang lan rộng trong gia đình các bạn.

Bạn nên dạy con bạn. Bạn nên hướng dẫn họ cách thoát khỏi những tệ nạn và tham nhũng của thế kỷ này. Thay vào đó, nhiều người đang tự hỏi làm thế nào để có được thứ gì đó ngon để ăn.

Bạn đặt bơ, trứng và thịt lên bàn và con bạn tham gia vào việc này. Họ ăn chính những thứ đánh thức niềm đam mê nhục dục của họ, và sau đó bạn đến cuộc họp và cầu xin Chúa ban phước và cứu con bạn. Lời cầu nguyện của bạn sẽ đạt tới mức nào? Bạn có một công việc phải làm đầu tiên. Sau khi bạn đã làm cho con cái mình mọi điều Chúa giao phó cho bạn chăm sóc, bạn sẽ có thể tự tin cầu xin sự giúp đỡ đặc biệt mà Chúa đã hứa ban cho bạn.

Bạn phải cố gắng tiết độ trong mọi việc. Bạn phải xem xét nó trong những gì bạn ăn và những gì bạn uống. Tuy nhiên, bạn lại nói: "Tôi ăn gì, uống gì, hay đặt gì trên bàn không phải là việc của ai cả". Đó là việc của ai đó, trừ khi bạn đem con mình đi và nhốt chúng lại, hoặc đi vào sa mạc, nơi bạn không trở thành gánh nặng cho người khác, và nơi những đứa con hỗn loạn và hung ác của bạn không làm băng hoại xã hội nơi chúng đang sống. Lời chứng thực, tập. 2, trang. 359-362.

Dạy trẻ chống lại cám dỗ - Hãy đề phòng sự thèm ăn của bạn; Hãy dạy con bạn, bằng ví dụ cũng như bằng lời răn, áp dụng một chế độ ăn uống đơn giản. Hãy dạy chúng siêng năng, không chỉ bận rộn mà còn tham gia vào những công việc hữu ích. Hãy cố gắng đánh thức sự nhạy cảm về đạo đức của họ. Hãy dạy chúng rằng Chúa có quyền đối với chúng, ngay từ những năm đầu đời của chúng. Hãy nói với họ rằng ở khắp mọi nơi đều có sự băng hoại đạo đức mà họ phải chống lại, rằng họ cần phải đến với Chúa Giêsu và hiến thân cho Ngài, cả thể xác lẫn tinh thần, và rằng nơi Ngài họ sẽ tìm thấy sức mạnh để chống lại mọi cám dỗ. Hãy nhớ rằng họ không được tạo ra chỉ để làm hài lòng bản thân mà còn là công cụ của Chúa cho những mục đích cao cả.

Khi những cám dỗ thúc đẩy họ đi theo con đường buông thả ích kỷ, khi Satan tìm cách loại Thiên Chúa ra khỏi tầm mắt của họ, hãy dạy họ nhìn lên Chúa Giêsu và cầu xin Ngài: "Lạy Chúa, xin cứu con để con không bị khuất phục!" Các thiên thần sẽ tụ tập xung quanh bạn để đáp lại lời cầu nguyện của bạn, hướng dẫn bạn đi theo những con đường an toàn.

Chúa Kitô đã cầu nguyện cho các môn đệ của Người, không phải để họ được cất khỏi thế gian, nhưng để họ được giữ khỏi sự dữ - tránh bị khuất phục trước những cám dỗ đang đến với họ từ mọi phía. Đây là lời cầu nguyện mà mọi người cha, người mẹ nên nói. Nhưng họ có phải cầu xin Chúa thay mặt cho

con cái rồi để mặc chúng làm những gì chúng muốn? Họ có nên nuôi dưỡng sự thèm ăn của mình cho đến khi nó trở thành chủ nhân tuyệt đối, rồi hy vọng kiểm chế được con cái mình? - KHÔNG; tính tiết độ và tính tự chủ phải được dạy ngay từ khi còn trong nôi. Trách nhiệm về công việc này phần lớn phải thuộc về người mẹ. Mối liên kết dịu dàng nhất trần thế là mối liên kết giữa mẹ và con. Đứa trẻ dễ bị ấn tượng bởi cuộc sống và tấm gương của người mẹ hơn là bởi người cha, vì mối liên kết gắn kết họ bền chặt và dịu dàng hơn. Người mẹ gánh trên vai trách nhiệm nặng nề và phải thường xuyên có sự giúp đỡ của người cha. Sự tiết độ của Cơ-đốc nhân và Vệ sinh Kinh thánh, trang. 63-64.

Thưa các bà mẹ, sẽ rất đáng để các bà mẹ sử dụng những giờ phút quý báu mà Chúa đã ban cho các bà để hình thành nhân cách cho con cái và dạy chúng tuân thủ chặt chẽ các nguyên tắc điều độ trong ăn uống.

Sa-tan thấy rằng hắn không thể có quyền lực nào lớn hơn đối với tâm trí khi sự thèm ăn được kiểm soát hơn là khi nó được nuông chiều, và hắn liên tục làm việc để dẫn dắt con người sa vào sự ham mê. Dưới ảnh hưởng của thức ăn không lành mạnh, lương tâm trở nên im lìm, tâm trí tối tăm và khả năng ấn tượng bị suy giảm. Nhưng tội lỗi của người phạm tội không được giảm nhẹ bởi lương tâm của anh ta đã bị xâm phạm đến mức trở nên vô cảm. Sự tiết độ của Cơ-đốc nhân và Vệ sinh Kinh thánh, trang. 79 và 80.

Thưa các bậc cha mẹ, hãy canh thức và cầu nguyện. Hãy đề phòng nghiêm ngặt chống lại sự quá khích dưới mọi hình thức. Hãy dạy con bạn những nguyên tắc cải cách sức khỏe thực sự. Hãy dạy họ những điều họ nên tránh để giữ gìn sức khỏe. Cơ thịnh nộ của Đức Chúa Trời đang bắt đầu biểu hiện trên những đứa con không vâng lời. Biết bao tội lỗi và những hành động xấu xa đang thể hiện ở mọi phía! Với tư cách là một người dân, chúng ta phải hết sức cẩn thận để bảo vệ con cái mình khỏi những công ty đồi trụy." Lời chứng thực, tập. 9, trang. 160 và 161. CRA, 225-247. **BÁO GIÁ BẮT ĐẦU Ở ĐÂU**

TRỰC TIẾP?

MŨ LƯỚI TRAI. 26 SỨC KHỎE VÀ TÂM TRÍ

"Bổn phận của mỗi người, vì tình yêu bản thân và tình yêu nhân loại, là phải tự giáo dục mình về các quy luật của cuộc sống và tận tâm tuân theo chúng. Mọi người cần phải làm quen với sinh vật tuyệt vời nhất này, đó là cơ thể con người. Họ phải hiểu chức năng của các cơ quan khác nhau và sự phụ thuộc của chúng vào nhau để mọi cơ quan hoạt động lành mạnh.

Họ có nhiệm vụ nghiên cứu ảnh hưởng của tâm trí lên cơ thể và của tâm trí lên cơ thể cũng như những quy luật chi phối chúng". Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 128. MCP 1, 3,

"Công việc là một phước lành. Không thể khỏe mạnh nếu không làm việc. Mọi khả năng đều phải được sử dụng thì mới có thể phát triển tốt, nam nữ có tâm lý quân bình". Lời chứng thực, tập. 3, trang. 154-155. MCP 1, 16.

"Tương lai của xã hội được định hình bởi những người trẻ ngày nay. Ở họ chúng ta thấy những nhà giáo, nhà lập pháp và thẩm phán tương lai, những nhà lãnh đạo và những con người quyết định bản chất và vận mệnh của dân tộc. Vậy thì sứ mệnh của những người phải hình thành thói quen và ảnh hưởng đến cuộc sống của thế hệ đang vươn lên quan trọng biết bao!" MCP 1, 4.

"Trí tuệ vĩ đại là cần thiết trong việc điều trị các bệnh do tâm tạo ra. Một trái tim đau đớn, bệnh tật, một tinh thần chán nản, cần được chữa trị nhẹ nhàng. Sự thông cảm và tế nhị thường mang lại lợi ích lớn hơn cho bệnh nhân so với cách điều trị khéo léo nhất được thực hiện một cách lạnh lùng, thờ ơ." Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 244. MCP 1, 8.

"Nếu chúng ta thực sự tin vào điều này thì mọi lo lắng vô ích sẽ biến mất. Cuộc sống của chúng ta sẽ không đầy rẫy những thất vọng như bây giờ; vì mọi sự, dù lớn hay nhỏ, sẽ được giao phó trong tay Thiên Chúa, Đấng không bối rối trước vô số mối quan tâm, cũng như không bị sức nặng của chúng thống trị. Khi đó chúng ta sẽ tận hưởng được sự yên nghỉ trong tâm hồn mà nhiều người đã xa lạ trong một thời gian dài." Những bước tới Chúa Kitô, tr. 86. MCP 1, 12-13.

"Việc liên tục áp dụng việc học tập, như đang diễn ra trong các trường học hiện nay [1872], đang khiến giới trẻ không thể tiếp cận cuộc sống thực tế. Tâm trí con người muốn có hành động. Nếu không kích hoạt thì theo hướng thẳng sẽ kích hoạt bị lỗi. Để duy trì sự cân bằng tinh thần, công việc và học tập phải được kết hợp trong trường học." Lời chứng thực, tập. 3, trang. 152-153. MCP 1, 50-51.

"Giáo dục đích thực bao gồm toàn bộ con người. Nó dạy cách sử dụng bản thân một cách đúng đắn. Cho phép chúng ta sử dụng tốt nhất bộ não, xương và cơ bắp; của cơ thể, tâm trí và trái tim. Các khả năng của tinh thần

họ là những người có quyền lực cao nhất; họ phải cai trị vương quốc của cơ thể. Những ham muốn và đam mê tự nhiên phải chịu sự kiểm soát của lương tâm và tình cảm thiêng liêng. Đấng Christ đứng đầu nhân loại, và mục đích của Ngài là dẫn dắt chúng ta, trong sự phục vụ của Ngài, đến những con đường thanh khiết cao cả và thánh thiện.

Qua sự vận hành kỳ diệu của ân điển Ngài, chúng ta phải trở nên trọn vẹn trong Ngài." Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, trang. 398-399. MCP 1, 51.

"Giáo dục, như nó được tiến hành trong các trường học ngày nay, [1897], là một chiều, và do đó sai lầm.

Với tư cách là sự mua chuộc của Con Đấng Chúa Trời, chúng ta là tài sản của Ngài và mỗi người phải được học trong các trường học của Đấng Christ. Những giáo viên khôn ngoan phải được lựa chọn cho trường học của chúng ta. Các giáo sư phải đối phó với tâm trí con người, và họ chịu trách nhiệm trước Chúa vì đã gây ấn tượng lên những tâm trí này về nhu cầu biết Đấng Christ là Đấng Cứu Rỗi cá nhân. Nhưng không ai có thể thực sự giáo dục những tài sản mà Thiên Chúa đã có được trừ khi chính người đó đã học được cách giảng dạy trong trường học của Chúa Kitô. **TRÌNH BÁO TRỰC TIẾP KẾT THÚC Ở ĐÂU?**

Tôi phải nói với bạn, dựa trên ánh sáng được Chúa ban cho tôi: Tôi biết rằng sinh viên đã bỏ ra rất nhiều thời gian và tiền bạc để tiếp thu những kiến thức giống như rơm rạ đối với họ, vì nó không giúp họ có thể giúp đỡ đồng loại của mình hình thành nên một cộng đồng. tính cách cho phép họ tham gia cùng các vị thánh và thiên thần ở trường trung học. Thay vì làm cho tâm trí non nớt của các em phải bận rộn với vô số thứ nhằm chán mà trong nhiều trường hợp sẽ không bao giờ có tác dụng với các em, nên đưa ra một nền giáo dục thực tế.

Lãng phí thời gian và tiền bạc vào việc thu thập những kiến thức vô ích. Tâm trí phải được dạy dỗ một cách cẩn thận và khôn ngoan để tập trung vào các lẽ thật trong Kinh Thánh. Mục đích chính của giáo dục là thu thập kiến thức về cách chúng ta có thể tôn vinh Thiên Chúa, Đấng mà chúng ta thuộc về qua sự sáng tạo và cứu chuộc. Kết quả của giáo dục phải là giúp chúng ta hiểu được tiếng nói của Thiên Chúa." MCP 1, 52. **BÁO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

"Người ta quá ít chú ý đến những nguyên nhân làm cơ sở cho tỷ lệ tử vong, bệnh tật và thoái hóa tồn tại ngày nay, ngay cả ở những quốc gia văn minh và được ưa chuộng nhất. Loài người đang suy thoái." Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 380.

Chín phần mười bệnh tật đều bắt nguồn từ tâm trí - Bệnh tâm thần lan tràn khắp nơi.

Chín phần mười số bệnh tật mà con người mắc phải đều có nguồn gốc từ đó. Có lẽ có một vấn đề sôi nổi nào đó trong gia đình, giống như căn bệnh ung thư đang gặm nhấm tâm hồn và làm suy yếu sinh lực. Sự hối hận về tội lỗi đôi khi che mờ thể chất và làm mất cân bằng tâm trí. Ngoài ra còn có những học thuyết sai lầm, chẳng hạn như học thuyết về địa ngục luôn cháy và sự dày vò vĩnh viễn của kẻ ác, bằng cách đưa ra một cái nhìn phóng đại và xuyên tạc về đặc tính của Chúa, đã tạo ra kết quả tương tự đối với những tâm hồn nhạy cảm.

Lời chứng thực, tập. 5, tr. 444.

Tâm trí ảnh hưởng đến cơ thể - Mối quan hệ giữa tâm trí và cơ thể rất mật thiết. Khi một người bị ảnh hưởng, người kia sẽ bị bức tức.

Trạng thái tinh thần ảnh hưởng đến sức khỏe nhiều hơn nhiều người nghĩ. Nếu tâm trí thấy mình vô tư và hạnh phúc, nhờ ý thức rằng nó đang hành động đúng đắn và cảm giác hài lòng trong việc mang lại hạnh phúc cho người khác, thì điều này sẽ tạo ra một khuynh hướng sẽ tác động lên toàn bộ cơ thể, tạo ra sự lưu thông tự do hơn của cơ thể. máu và tạo ra giai điệu cho mọi thứ. cơ thể. Phước lành của Chúa là một sức mạnh có ích, và những ai rộng rãi làm điều tốt cho người khác sẽ nhận ra phước lành tuyệt vời này cả trong tâm hồn lẫn trong cuộc sống của họ. Lời khuyên về sức khỏe, tr. 28.

Bộ não được nuôi dưỡng tốt và khỏe mạnh - Bộ não là cơ quan và công cụ của trí óc, đồng thời điều khiển toàn bộ cơ thể. Để các bộ phận khác của cơ thể khỏe mạnh thì não phải khỏe mạnh. Và để não khỏe mạnh thì máu phải trong sạch. Nếu nhờ thói quen ăn uống đúng đắn mà máu được giữ trong sạch thì não sẽ được nuôi dưỡng tốt. Y học và sự cứu rỗi, tr. 291.

Ảnh hưởng rộng lớn của trí tưởng tượng - Bệnh tật thường được tạo ra và thường trở nên trầm trọng hơn do trí tưởng tượng. Nhiều người trải qua cuộc sống tàn tật có thể khỏe mạnh nếu họ nghĩ như vậy. Nhiều người tin rằng chỉ cần tiếp xúc một chút cũng có thể gây bệnh và

Những tác động xấu xảy ra chính xác bởi vì chúng được mong đợi. Nhiều người chết vì những căn bệnh có nguồn gốc hoàn toàn do tưởng tượng. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 241.

Sức mạnh điện của não làm sống động cơ thể - Phải nhấn mạnh vào ảnh hưởng của tinh thần đối với cơ thể cũng như cơ thể. Năng lượng điện của não, được khơi dậy bởi hoạt động tinh thần, làm sống động toàn bộ cơ thể và do đó hỗ trợ vô giá trong việc chống lại bệnh tật. Hậu quả chán nản và thậm chí mang tính hủy diệt của sự giận dữ, bất mãn, ích kỷ, ô uế; và mặt khác, sức mạnh mang lại sự sống tuyệt vời được tìm thấy trong niềm vui tốt đẹp, lòng vị tha, lòng biết ơn - cũng phải được thể hiện. Giáo dục, tr. 197.

Bị bệnh do thiếu ý chí - Trong khi đi du lịch, tôi đã gặp nhiều người thực sự là những người đau khổ trong tưởng tượng. Họ thiếu ý chí để vượt lên trên căn bệnh về thể xác và tinh thần và chiến đấu với nó; và do đó, họ bị giam giữ làm nô lệ cho đau khổ.

Tôi thường trở về từ bên giường bệnh của những thương binh tình nguyện này, tự nhủ: Chết dần dần, chết vì lưỡi biếng - một căn bệnh không ai có thể chữa khỏi ngoại trừ chính bản thân người đó. Y học và Sự cứu rỗi, trang. 106 và 107.

Tầm quan trọng của một tinh thần khỏe mạnh trong một cơ thể khỏe mạnh - Năng lực tinh thần và đạo đức phụ thuộc vào sức khỏe thể chất. Trẻ em phải được dạy rằng phải hy sinh mọi thú vui và sự nuông chiều gây trở ngại cho sức khỏe của chúng. Nếu trẻ em được dạy về sự từ bỏ và tự chủ, chúng sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn nhiều so với việc được phép chiều theo những ham muốn lạc thú và ăn mặc xa hoa.

Sức khỏe tốt, đầu óc minh mẫn và trái tim trong sáng không được coi là quan trọng hàng đầu trong gia đình. Nhiều bậc cha mẹ không giáo dục con cái trở nên có ích và làm tròn bổn phận. Họ được ưu ái và chiều chuộng cho đến khi việc từ bỏ bản thân gần như trở thành điều không thể đối với họ. Họ không được dạy rằng, để thành công trong đời sống Cơ đốc, việc hoàn thiện một tâm trí lành mạnh trong một cơ thể khỏe mạnh là điều quan trọng nhất. Tạp chí và Herald, ngày 31 tháng 10 năm 1871.

Trẻ chịu áp lực quá nhiều và quá sớm - Lớp học chắc chắn đang đặt nền móng cho các loại bệnh tật. Tuy nhiên, đặc biệt nhất là cơ quan mỏng manh nhất - não - thường bị tổn thương vĩnh viễn do tập thể dục quá nhiều. Và mạng sống của nhiều người đã bị hy sinh bởi những bà mẹ đầy tham vọng. Trong số những đứa trẻ dường như có đủ sức khỏe thể chất để sống sót sau đợt điều trị này, có nhiều đứa trẻ phải chịu ảnh hưởng của nó suốt cuộc đời. Năng lượng thần kinh của não trở nên yếu đến mức sau khi trưởng thành, họ không thể củng cố lại được nhiều nỗ lực tinh thần. Sức mạnh của một số cơ quan mỏng manh của não dường như đã cạn kiệt. Và không chỉ sức khỏe thể chất và tinh thần của trẻ em bị đe dọa do cho đi học quá sớm mà các em còn mất đi ý thức đạo đức. Tin nhắn đã chọn, tập. 2, tr. 436.

Bệnh tật đôi khi do lòng tự cao - Nhiều người bị bệnh về thể chất, tinh thần và đạo đức vì sự chú ý của họ hầu như chỉ tập trung vào bản thân họ. Họ có thể được cứu khỏi tình trạng lưỡi vận động nhờ sức sống lành mạnh của trí óc trẻ trung và đa dạng hơn, cũng như nhờ nghị lực không ngừng nghỉ của trẻ em. Lời chứng thực, tập. 2, tr. 647.

Rất ít người nhận ra lợi ích của sự chăm sóc, trách nhiệm và trải nghiệm mà trẻ em mang lại cho gia đình. Nhưng nhà không có con cái là nơi hoang vắng. Tâm hồn của cư dân có nguy cơ trở nên ích kỷ, nuôi dưỡng lòng yêu quý hoàn cảnh của mình và chỉ quan tâm đến những ham muốn và tiện ích của riêng mình. Họ thu hút lòng trắc ẩn đến với bản thân nhưng lại có rất ít lòng trắc ẩn đối với người khác. Sự quan tâm và tình cảm dành cho những đứa trẻ phụ thuộc sẽ loại bỏ sự khắc nghiệt trong bản chất của chúng ta, khiến chúng ta trở nên dịu dàng và giàu lòng nhân ái, đồng thời ảnh hưởng đến sự phát triển những yếu tố cao quý nhất trong tính cách của chúng ta. Lời chứng thực, tập. 2, tr. 647.

Cảm xúc chán nản có hại cho sức khỏe - Trách nhiệm của mỗi người là phải nuôi dưỡng một tinh thần dễ chịu, thay vì áp ủ nỗi buồn, khó khăn. Có nhiều người, bằng cách này, không chỉ khiến bản thân bất hạnh mà còn hy sinh sức khỏe và hạnh phúc của mình cho một trí tưởng tượng không lành mạnh. Có những điều trong môi trường xung quanh anh ấy không hề dễ chịu, và khuôn mặt anh ấy liên tục cau có, thể hiện sự bất mãn rõ ràng hơn lời nói.

Những cảm xúc chán nản này gây ra tác hại lớn cho sức khỏe của họ, vì chúng cản trở quá trình tiêu hóa, ảnh hưởng đến dinh dưỡng. Trong khi đau buồn và lo lắng không thể chữa khỏi một tội ác nào, chúng có thể gây ra tác hại lớn; nhưng tính tình vui vẻ và niềm hy vọng, đồng thời soi sáng con đường của người khác, "là sự sống cho ai tìm được chúng, và sức khỏe cho thân thể họ" (Châm ngôn 4:22). Dấu hiệu của Thời đại, ngày 12 tháng 2 năm 1885.

Khi chữa bệnh, hãy nghiên cứu tâm - Khi chữa bệnh, người ta không nên quên tác dụng của ảnh hưởng tinh thần. Nếu được sử dụng đúng cách, ảnh hưởng này sẽ mang lại một trong những phương tiện hiệu quả nhất để chống lại bệnh tật. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 241.

Bệnh tật bắt nguồn từ tâm trí - Hầu hết các bệnh tật gây đau khổ cho nhân loại đều có nguồn gốc từ tâm trí và chỉ có thể chữa khỏi bằng cách phục hồi sức khỏe của tâm trí. Có nhiều người mắc bệnh tâm thần hơn chúng ta nhận thấy. Trầm cảm gây ra nhiều chứng khó tiêu, vì vấn đề tâm thần có ảnh hưởng làm tê liệt các cơ quan tiêu hóa. Lời chứng thực, tập. 3, tr. 184.

Chúa Kitô chữa lành - Có một căn bệnh của tâm hồn mà không một loại thuốc nào có thể chạm tới, không một loại thuốc nào có thể chữa lành được. Hãy cầu nguyện cho những điều này và đem họ đến với Chúa Giêsu Kitô. Phúc lợi xã hội, tr. 71.

Trên hết, cha mẹ nên bao bọc con mình trong bầu không khí vui vẻ, lịch sự và yêu thương. Ngôi nhà nơi tình yêu tồn tại và nơi tình yêu được thể hiện qua ánh nhìn, lời nói và hành động, là nơi mà các thiên thần vui thích nán lại. Hỡi các bậc cha mẹ, nguyện xin ánh sáng của tình yêu, của niềm vui và sự mãn nguyện hạnh phúc đi vào trái tim các bạn và ảnh hưởng ngọt ngào của nó lan tỏa khắp mái nhà. Thể hiện tinh thần nhân hậu và kiên nhẫn; hãy khuyến khích con cái bạn, vun trồng mọi ân sủng sẽ soi sáng cuộc sống gia đình. Bầu không khí được tạo ra sẽ giống như không khí và ánh sáng mặt trời đối với thế giới thực vật đối với trẻ em, giúp tăng cường sức khỏe và sinh lực cho tinh thần và thể xác." Lời khuyên dành cho Phụ huynh, Giáo viên và Học sinh, tr. 115. MCP 1, 59-64. **BÁO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

"Phương thuốc duy nhất cho tội lỗi và đau khổ của con người là Chúa Kitô. Chỉ có phúc âm ân điển của Ngài mới có thể chữa lành những tệ nạn đang nguyên rủa xã hội. Sự bất công của người giàu đối với người nghèo và sự căm ghét của người nghèo đối với người giàu, cả hai đều có nguồn gốc từ lòng ích kỷ; và điều này chỉ có thể bị nhổ bỏ bằng cách phục tùng Đấng Christ. Một mình Ngài thay thế trái tim tội lỗi tham lam bằng trái tim mới của tình yêu. Hãy để các tội tớ của Đấng Christ rao giảng phúc âm với Thánh Linh được sai đến từ Trời và giống như Ngài, hãy làm việc vì lợi ích của loài người. Sau đó, họ sẽ biểu hiện trong việc ban phúc và nâng đỡ nhân loại, những kết quả mà sức mạnh con người hoàn toàn không thể đạt được." Các dụ ngôn của Chúa Giêsu, tr. 254. MCP 1, 66-67.

"Mọi cơ quan của cơ thể đều được tạo ra để phục vụ cho tâm trí. Tâm trí là thủ đô của cơ thể." Lời chứng thực, tập. 3, tr. 136.

Tâm trí điều khiển toàn bộ con người. Mọi hành động của chúng ta dù tốt hay xấu đều có nguồn gốc từ tâm. Chính tâm trí tôn thờ Chúa và giúp chúng ta tiếp xúc với các thiên thần. Tuy nhiên, có nhiều người đi cả đời mà không hiểu được kho báu chứa đựng kho báu này. Các nguyên tắc cơ bản của Giáo dục Cơ đốc, tr. 426.

Bộ não điều khiển cơ thể - Có rất nhiều người khuyết tật ngày nay sẽ luôn như vậy, bởi vì họ không tin rằng cách sống của họ không đáng tin cậy. Bộ não là thủ đô của cơ thể, là nơi chứa đựng mọi lực thần kinh và hoạt động tinh thần. Dây thần kinh đến từ não điều khiển cơ thể. Bằng các dây thần kinh của não, những ấn tượng tinh thần được truyền đến tất cả các bộ phận của cơ thể, như thể chúng là những dây điện báo, và chúng kiểm soát hoạt động sống còn của tất cả các bộ phận trong cơ thể. Tất cả

các cơ quan vận động được điều khiển bởi những thông tin liên lạc mà chúng nhận được từ não. Lời chứng thực, tập. 3, tr. 69.

Các dây thần kinh của não, giao tiếp với toàn bộ cơ thể, là phương tiện duy nhất mà Thiên đường có thể giao tiếp với con người và ảnh hưởng đến đời sống tình dục của họ". Lời chứng thực, tập. 2, tr. 347. MCP 1, 72-73.

BÁO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?

Những ảnh hưởng tiêu cực đến tâm trí - Chúng ta phải nhỏ bỏ tất cả những mầm mống xấu xa của sự làm bầm và chỉ trích khỏi suy nghĩ của mình. Chúng ta đừng tiếp tục nhìn vào bất kỳ khiếm khuyết nào mà chúng ta thấy. Nếu muốn bám chặt vào Thiên Chúa một cách đúng đắn, chúng ta cần luôn hướng tới những điều cao cả và quý giá - sự tinh tuyền, vinh quang, quyền năng, sự tốt lành, tình cảm triu mến, tình yêu mà Thiên Chúa ban cho chúng ta. Và như vậy khi quán chiếu, tâm trí chúng ta sẽ tập trung vào những điều quan tâm vĩnh cửu này đến nỗi chúng ta sẽ không muốn bắt lỗi người khác. Ôn gọi cao cả của chúng ta (Suy niệm buổi sáng, 1962), tr. 230.

Chúng ta có xu hướng ghi nhớ điều tiêu cực - Chúng ta cần học cách đưa ra cách giải thích tốt nhất có thể về hành vi đáng ngờ của người khác. Nếu luôn nghi ngờ kém, chúng ta có nguy cơ tạo ra điều mà chúng ta cho phép mình nghi ngờ. Chúng ta không thể làm gì nếu không cảm thấy bị tổn thương và đôi khi tính nóng nảy của chúng ta bị thử thách, nhưng là Cơ đốc nhân, chúng ta phải kiên nhẫn, bao dung, khiêm tốn và dịu dàng như chúng ta mong muốn người khác như vậy.

Ôi, bao nhiêu ngàn hành động và việc làm tử tế mà chúng ta đã nhận đã trôi qua trong ký ức của chúng ta như sương tan trước mặt trời, trong khi những hành vi xúc phạm tưởng tượng hay thực tế để lại ấn tượng gần như không thể xóa nhòa! Tắm gương tốt nhất để nêu cho người khác là chính chúng ta hãy trở nên công chính, sau đó giao phó bản thân và danh tiếng của mình cho Chúa, đồng thời không tỏ ra quá lo lắng để biện minh cho mọi ấn tượng sai lầm và trình bày trường hợp của mình theo hướng thuận lợi. Ôn gọi cao cả của chúng ta (Suy niệm buổi sáng, 1962), tr. 235.

Hình ảnh chúng ta nghiên cứu làm thay đổi cuộc đời chúng ta - Mọi điều khiến chúng ta nhìn thấy những yếu đuối của con người đều nằm trong kế hoạch của Chúa để giúp chúng ta nhìn lên Ngài, và không bao giờ đặt niềm tin vào con người, hay biến xác thành cánh tay của chúng ta. Chúng ta trở thành hình ảnh của bất cứ thứ gì chúng ta nhìn vào. Vì vậy, điều quan trọng là phải mở lòng mình ra với những điều chân thật, đáng yêu và có tiếng tốt! Ôn gọi cao cả của chúng ta (Suy niệm buổi sáng, 1962), tr. 246.

Hãy nhớ đến sự mong manh của con người - Khi đối xử với đồng loại, tất cả chúng ta phải coi họ có cùng đam mê như chúng ta, cảm thấy những điểm yếu giống nhau và chịu đựng những cám dỗ giống nhau.

Giống như chúng ta, họ phải đấu tranh với cuộc sống nếu muốn giữ gìn sự chính trực của mình. Sự lịch sự chân chính của Cơ đốc giáo đoàn kết và hoàn thiện cả công lý lẫn sự tế nhị, cũng như sự kết thúc nhân từ và tình yêu, mang lại những nét đẹp nhất và sự hấp dẫn duyên dáng nhất cho nhân vật. Ôn gọi cao cả của chúng ta (Suy niệm buổi sáng, 1962), tr. 234.

Đừng dựng lên những rào cản - Chúa muốn dân Ngài làm theo những phương pháp khác ngoài việc lên án lỗi lầm, mặc dù sự lên án là công bằng. Anh ấy muốn chúng ta làm điều gì đó hơn là đưa ra những lời buộc tội đối thủ chỉ khiến họ xa rời sự thật hơn. Công việc mà Chúa Kitô đến làm trong thế giới của chúng ta không phải là dựng lên những rào cản và liên tục nhắc nhở mọi người rằng họ đã sai lầm. Người hy vọng soi sáng cho một dân tộc đang bị mê hoặc phải tiếp cận họ và làm việc cho họ bằng tình yêu thương. Anh ta phải trở thành một trung tâm ảnh hưởng thánh thiện. Công nhân Phúc Âm, tr. 373.

Vượt qua sự nhạy cảm - Nhiều người có một sự nhạy cảm sống động, không thánh thiện, luôn cảnh giác với một số lời nói, một số ánh nhìn hoặc hành động có thể tạo ấn tượng về sự thiếu tôn trọng và đánh giá cao. Tất cả điều này phải được vượt qua. Mọi người nên tiến bước trong sự kính sợ Chúa, làm hết sức mình có thể, không bị quấy rầy bởi những lời khen ngợi hay bị xúc phạm bởi những lời khiển trách, phục vụ Chúa một cách nhiệt thành và học cách đưa ra cách giải thích thuận lợi nhất cho mọi điều có vẻ xúc phạm đến người khác. . Ôn gọi cao cả của chúng ta (Suy niệm buổi sáng, 1962), tr. 238.

Đừng tìm kiếm sự oán giận - Việc phán xét anh em của chúng ta, để cho cảm xúc chống lại họ, ngay cả khi chúng ta nghĩ rằng họ đã không làm điều đúng đắn đối với chúng ta, sẽ không mang lại phúc lành cho trái tim của chúng ta, và sẽ hoàn toàn không giúp ích gì cho trường hợp. Tôi không dám để cảm xúc của mình trở nên điên cuồng, tìm kiếm mọi oán giận và nói đi nói lại về chúng, kéo dài trong bầu không khí nghi ngờ, thù địch và bất đồng. Ôn gọi cao cả của chúng ta (Suy niệm buổi sáng, 1962), tr. 237.

Đánh mất sự chính trực trong ý thức - Khi bạn đánh mất sự chính trực trong ý thức, tâm hồn bạn trở thành chiến trường cho kẻ thù; bạn có đủ nghi ngờ và sợ hãi để làm tê liệt năng lượng của bạn và khiến bạn chán nản. Ôn gọi cao cả của chúng ta (Suy niệm buổi sáng, 1962), tr. 92.

Công việc đặc biệt của Satan: gây chia rẽ - Sự lơ là trong việc vun trồng sự quan tâm dịu dàng và bao dung đối với nhau đã gây ra sự chia rẽ, nghi ngờ, chỉ trích và mất đoàn kết chung; Thiên Chúa mời gọi chúng ta từ bỏ tội lỗi lớn lao này và cố gắng đáp lại lời cầu nguyện của Chúa Kitô rằng các môn đệ của Ngài sẽ nên một như Ngài là Một với Chúa Cha. mà các Kitô hữu có thể cho đi, rằng Thiên Chúa đã sai Con của Ngài đến để hòa hợp những tâm hồn hỗn loạn, kiêu hãnh, đố kỵ, ghen tị, cuồng tín. Ôn gọi cao cả của chúng ta (Suy niệm buổi sáng, 1962), tr. 235.

Những thế lực cảm xúc tiêu cực làm xáo trộn toàn bộ con người - Đố kỵ và ghen tị là những căn bệnh làm xáo trộn mọi khả năng của con người. Chúng có nguồn gốc từ Satan trên thiên đường. Những người nghe theo giọng nói của anh ta sẽ coi thường người khác, xuyên tạc và xuyên tạc để thể hiện bản thân tốt.

Nhưng không có gì ô uế có thể vào Thiên đàng, và trừ khi những người nuôi dưỡng tinh thần này thay đổi, họ sẽ không bao giờ có thể vào đó, vì họ sẽ chỉ trích các thiên thần. Họ sẽ ghen tị với vương miện của người khác. Họ sẽ không biết phải nói về điều gì trừ khi họ nêu bật những điểm không hoàn hảo và sai lầm của người khác. Ôn gọi cao cả của chúng ta (Suy niệm buổi sáng, 1962), tr. 232.

Tính khí tục tĩu: nguy hiểm cho người truyền giáo - Việc bạn thể hiện tính khí tục tĩu, ngay cả trong các buổi nhóm của dân Chúa, đang gây nguy hiểm cho tâm trí và cuộc sống của bạn. Hãy tự hỏi mình: Có đáng để tôi tiếp tục con đường tôi đã đi, đấu tranh và tranh chấp không? Thư 21, 1901.

Khi quyền năng của Đức Chúa Trời bị mất đi - Đàn ông và đàn bà đã được mua bằng một giá đắt, và giá thật là đắt! Chính sự sống của Con Thiên Chúa. Thật là một điều khủng khiếp khi họ tự đặt mình vào tình thế mà sức mạnh thể chất, tinh thần và đạo đức của họ bị sa đọa, mất đi sinh lực và sự trong sạch! Những người nam và người nữ như vậy không thể dâng của lễ được Đức Chúa Trời chấp nhận.

Do sự biến dạng của những ham muốn và đam mê, con người đã đánh mất quyền năng của Thiên Chúa và trở thành công cụ của sự bất công. Toàn bộ con người đều bị bệnh - thể xác, tâm hồn và tinh thần. Tuy nhiên, một phương thuốc đã được cung cấp để thánh hóa nhân loại. Tâm trí và cơ thể bất thiện được thanh lọc. Một sự cung cấp tuyệt vời đã được thực hiện để chúng ta có thể nhận được sự tha thứ và sự cứu rỗi. Thư 139, 1898.

Người tuân theo sự đơn giản trong mọi thói quen của mình, hạn chế sự thèm ăn và kiểm soát đam mê của mình, sẽ có thể giữ cho khả năng tinh thần của mình mạnh mẽ, năng động và mạnh mẽ, sẵn sàng nhận thức mọi thứ cần suy nghĩ hoặc hành động, sống động để phân biệt giữa thánh thiện và trần tục. . , và sẵn sàng dẫn thân thực hiện mọi công việc vì vinh quang của Thiên Chúa và lợi ích của nhân loại. Những Con Trai Và Con Gái Của Thiên Chúa (Suy Niệm Buổi Sáng, 1956), tr. 86.

Những người sa ngã thiếu một thái độ tinh thần lành mạnh - Những người rơi vào cạm bẫy của Satan vẫn chưa đạt được một thái độ tinh thần lành mạnh. Họ trở nên bị lu mờ, họ đầy mình, họ tự phụ. Ôi, thật đáng buồn thay Chúa lại quan sát họ và lắng nghe những lời nói cứng nhắc của họ! Họ đang thổi phồng niềm tự hào. Kẻ thù ngạc nhiên nhìn họ khi thấy họ bị bắt dễ dàng như vậy. Thư 126, 1906.

Quá tự tin, mắc bẫy của kẻ thù - Sự giúp đỡ của con người thật vô ích biết bao khi quyền lực của Satan được thực thi trên một con người đã trở nên tự cao và không biết rằng mình đang tham gia vào khoa học của Satan! Đầu hàng trước sự tự tin của chính mình, anh ta đi thẳng vào bẫy của kẻ thù và bị bắt. Anh ta đã không coi trọng những lời cảnh báo được đưa ra và Satan đã coi anh ta như con mồi. Nếu ông khiêm nhường bước đi với Chúa, ông sẽ chạy thẳng đến nơi gặp gỡ mà Chúa đã chuẩn bị cho ông. Như vậy, trong lúc nguy hiểm, ông sẽ được an toàn, vì Đức Chúa Trời đã đặt ra tiêu chuẩn cho ông để chống lại kẻ thù. Thư 126, 1906.

Tâm bản chất là đòi truy - Chúng ta cần nhớ rằng bản chất tâm của chúng ta là đòi truy, và chúng ta không có khả năng đi theo hướng đúng đắn. Chỉ nhờ ân điển của Đức Chúa Trời kết hợp với những nỗ lực siêng năng nhất của chúng ta mà chúng ta mới có thể giành được chiến thắng. Ôn gọi cao cả của chúng ta (Suy niệm buổi sáng, 1962), tr. 109.

Những thói quen xấu cản trở sự phát triển - Bất kỳ thói quen hay thói quen nào làm suy yếu năng lượng của thần kinh và não bộ, hoặc sức đề kháng của cơ thể, làm vô hiệu hóa việc thực hiện ân sủng tiếp theo sau sự tiết độ - sự kiên nhẫn. Ôn gọi cao cả của chúng ta (Suy niệm buổi sáng, 1962), tr. 67.

Tâm trí lười biếng, vô kỷ luật - Đức Chúa Trời không muốn chúng ta có tâm trí lười biếng, vô kỷ luật, suy nghĩ rối bời và trí nhớ lỏng lẻo. Lời khuyên dành cho Phụ huynh, Giáo viên và Học sinh, tr. 506.

Hầu hết những người vô kỷ luật này đều trải qua cuộc sống với thái độ trái ngược với thế giới, giao phó thất bại ở nơi lẽ ra họ phải thành công. Họ lớn lên với suy nghĩ rằng thế giới có ác ý với họ vì nó không tâng bốc hay vuốt ve họ, và họ trả thù bằng cách có ác ý với thế giới và thách thức nó. Hoàn cảnh đôi khi buộc họ phải có một thái độ khiêm nhường mà họ không cảm nhận được; nhưng nó không chuẩn bị cho họ một ân sủng tự nhiên, và tính cách thực sự của họ sớm hay muộn chắc chắn sẽ bị bộc lộ. Lời chứng thực, tập. 4, tr. 202.

Kiểm tra mọi thói quen và cách thực hành - Đàn ông và phụ nữ nên được dạy để kiểm tra cẩn thận mọi thói quen và cách thực hành, và một lần dứt khoát loại bỏ mọi thứ, do tình trạng cơ thể không lành mạnh, tạo ra bóng tối cho tâm trí. Lợi ích xã hội, trang. 127 và 128.

Phải làm gì với sự nghi ngờ - Ngay cả những Cơ Đốc nhân có kinh nghiệm lâu năm cũng thường bị tấn công bởi những nghi ngờ và do dự khủng khiếp nhất. Bạn không được coi rằng vì những cám dỗ này mà trường hợp của bạn là vô vọng. Hãy chờ đợi Chúa, tin tưởng vào Ngài và yên nghỉ trong những lời hứa của Ngài. Ôn gọi cao cả của chúng ta (Suy niệm buổi sáng, 1962), tr. 84.

Khi kẻ thù đến với sự nghi ngờ và vô tín, hãy đóng cửa lòng hấn lại. Hãy nhắm mắt lại để không nán lại trong bóng tối địa ngục của nó. Hãy nâng họ lên nơi họ có thể chiêm ngưỡng những điều vĩnh cửu, và bạn sẽ có được sức mạnh mỗi giờ. Bằng chứng về đức tin của bạn quý hơn vàng rất nhiều.

Nó khiến bạn dừng cảm chiến đấu trong những trận chiến của Chúa.

Bạn không thể cho phép mình để bất kỳ nghi ngờ nào xâm nhập vào tinh thần của bạn. Đừng để Sa-tan vui sướng khi nói về những gánh nặng khủng khiếp mà bạn đang gánh chịu. Mỗi lần bạn làm như vậy, hấn sẽ cười rằng hấn có thể kiểm soát bạn và rằng bạn đã đánh mất Chúa Giê-su Christ, Đấng Cứu Chuộc của bạn. Ôn gọi cao cả của chúng ta (Suy niệm buổi sáng, 1962), tr. 84.

Không ai có thể, dù chỉ một lần, hiến dâng những khả năng được Thiên Chúa ban cho mình để phục vụ tính trần tục hoặc sự kiêu ngạo mà không đặt mình vào vị trí của kẻ thù. Mỗi lần tái phạm tội lỗi đều làm suy yếu khả năng phản kháng của anh ta, làm anh ta mù mắt và dập tắt niềm tin của anh ta. Ôn gọi cao cả của chúng ta (Suy niệm buổi sáng, 1962), tr. 158.

Khuyến khích những người nản lòng - Khi làm việc thay cho những nạn nhân của những thói quen xấu, thay vì hướng họ đến sự tuyệt vọng và hủy hoại mà họ đang lao vào, hãy khiến họ hướng mắt về Chúa Giêsu. Làm cho họ tập trung vào vinh quang của thiên đàng. Điều này sẽ giúp ích nhiều cho việc cứu rỗi thể xác và linh hồn hơn tất cả

nỗi kinh hoàng của năm mộ khi đặt trước những người không còn sức mạnh và dường như không còn hy vọng. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, trang. 62 và 63.

Những chủ đề không mang lại kết quả, tốn thời gian - Chúng ta phải quay lưng lại với hàng nghìn chủ đề đang thu hút sự chú ý của chúng ta. Có những vấn đề tiêu tốn thời gian của chúng ta và đặt ra nhiều thắc mắc nhưng không dẫn đến kết quả gì. Những lợi ích cao nhất đòi hỏi sự quan tâm sâu sắc và năng lượng thường được dành cho những việc tương đối tầm thường.

Việc chấp nhận những lý thuyết mới tự nó không mang lại sức sống mới cho tâm hồn. Ngay cả việc liên quan đến các sự kiện và lý thuyết quan trọng cũng ít có giá trị trừ khi chúng được đưa vào sử dụng thực tế. Chúng ta cần cảm nhận được trách nhiệm của mình trong việc cung cấp cho tâm hồn mình những lương thực nuôi dưỡng và khuyến khích đời sống tinh thần. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 456.

MŨ LƯỚI TRAI. 27 SỐNG CÓ MỤC ĐÍCH

Chúng ta phải sống cho thế giới sắp tới. Thật không xứng đáng khi sống một cuộc sống bừa bãi, không có mục đích! Chúng ta thiếu mục đích sống - sống có mục đích. Xin Chúa giúp tất cả chúng ta biết từ bỏ chính mình, ít cẩn thận hơn với bản thân, quên đi bản thân và những lợi ích ích kỷ của mình; và làm tốt không phải vì vinh dự mà chúng ta hy vọng nhận được ở đây, mà bởi vì đây là mục đích của cuộc đời chúng ta và sẽ tương ứng với sự kết thúc sự tồn tại của chúng ta. Hãy để lời cầu nguyện của chúng ta hằng ngày dâng lên Thiên Chúa để Ngài có thể lột bỏ tính ích kỷ của chúng ta. Ôn gọi cao cả của chúng ta (Suy niệm buổi sáng, 1962), tr. 240.

Những ảnh hưởng tích cực đến tâm trí - Không có gì có xu hướng nâng cao sức khỏe thể xác và tâm hồn hơn tinh thần biết ơn và khen ngợi. Đó là một nghĩa vụ tích cực để chống lại nỗi u sầu, những ý tưởng và cảm giác bất mãn - một nghĩa vụ cao cả như cầu nguyện. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 251.

Thật tự nhiên biết bao khi coi mình là chủ sở hữu hoàn toàn của chính mình! Nhưng Lời Linh hứng tuyên bố: "Bạn không phải là của riêng bạn. Bạn đã được mua bằng một cái giá." I Cô-rinh-tô 6:19 và 20. Trong mối quan hệ với người khác, chúng ta là chủ nhân của khả năng thể chất và tinh thần được giao phó cho chúng ta. Trong mối quan hệ của chúng ta với Chúa, chúng ta nhận được từ sự cho vay, chúng ta là những người quản lý ân sủng của Ngài. Ôn gọi cao cả của chúng ta (Suy niệm buổi sáng, 1962), tr. 40.

Nhằm mục đích đạt được trạng thái đoàn kết - Ý muốn của Chúa là sự đoàn kết và tình yêu thương anh em tồn tại giữa dân Ngài. Lời cầu nguyện của Đấng Christ ngay trước khi Ngài bị đóng đinh là các môn đồ của Ngài sẽ hiệp một như Ngài là Một với Đức Chúa Cha, để thế gian có thể tin rằng Đức Chúa Trời đã sai Ngài đến. Lời cầu nguyện rất cảm động và tuyệt vời này trải dài qua nhiều thế kỷ, thậm chí cho đến thời đại chúng ta; vì lời của Ngài là: "Ta không chỉ cầu nguyện cho những người này, mà còn cho những ai nhờ lời họ mà tin Ta" (Giăng 17:20).

Mặc dù chúng ta không được hy sinh một nguyên tắc chân lý nào, nhưng mục tiêu thường xuyên của chúng ta là đạt được trạng thái thống nhất này. Đây là bằng chứng về tư cách môn đệ của chúng ta. Chúa Giêsu nói: "Mọi người sẽ nhận biết các con là môn đệ của Thầy bằng dấu này, nếu các con yêu thương nhau" (Ga 13,35). Có lòng thương xót, yêu thương anh em" (I Phi-e-rơ 3:8) Tổ phụ và Tiên tri, trang 520.

Tận dụng những mặt tích cực của môi trường - Chắc hẳn các bạn đã từng nhìn thấy loài hoa huệ trắng muốt xinh đẹp trên mặt hồ. Chúng ta lo lắng biết bao, chúng ta khao khát bông hoa đó biết bao và chúng ta phấn đấu biết bao để có được nó! Cho dù xung quanh có bao nhiêu bọt, mảnh vụn và rác rưởi, nó cũng không tiêu diệt được mong muốn sở hữu hoa huệ của chúng ta. Chúng ta ngạc nhiên rằng hoa huệ có thể đẹp và trắng đến thế ở nơi có quá nhiều bụi bẩn.

Chà, có một thân cây chạm vào bãi cát vàng bên dưới và không hấp thụ gì ngoài chất tinh khiết nhất nuôi sống hoa huệ cho đến khi nó trở thành bông hoa tinh khiết và không tì vết như chúng ta thấy. Điều này không dạy cho chúng ta một bài học sao? Đúng thế! Nó cho thấy rằng, mặc dù có sự gian ác ở xung quanh chúng ta nhưng chúng ta không nên đến gần nó. Đừng nói về sự gian ác và bất kính trên thế giới, nhưng hãy nâng cao tâm trí và nói về Đấng Cứu Rỗi của bạn. Khi bạn nhìn thấy sự gian ác xung quanh, bạn sẽ vui mừng hơn rất nhiều vì Ngài là Đấng Cứu Rỗi của bạn và chúng ta là con cái Ngài.

Vì vậy, chúng ta có nên nhìn vào sự gian ác xung quanh mình và chìm đắm trong bóng tối không? Bạn không thể chữa lành nó; rồi nói đến điều gì đó cao hơn, tốt đẹp hơn và cao quý hơn. Hãy nói về những điều gây ấn tượng tốt trong tâm trí, và điều này sẽ nâng đỡ mọi tâm hồn từ tội lỗi này đến ánh sáng bên kia. Bản thảo số 7, 1888.

Đếm Những Phước Lành - Nếu tất cả sức lực lãng phí được dâng hiến cho mục tiêu tối cao - những sự cung cấp dồi dào ân sủng của Chúa trong cuộc đời này - chúng ta có thể treo những lời chứng nào trong ký ức để ghi nhớ lòng thương xót và ân huệ của Chúa!

Sau đó, chúng ta sẽ mang theo bên mình như một nguyên tắc ổn định thói quen tích lũy kho tàng tâm linh với cùng lòng nhiệt thành và sự kiên trì mà những người khao khát những thứ trần tục làm việc cho những thứ trần thế và tạm thời.

Bạn có thể không hài lòng với sự cung cấp hiện tại, vì Chúa có một Thiên đường hạnh phúc và một kho tàng những điều tốt đẹp và dễ chịu để thỏa mãn nhu cầu của tâm hồn.

Hôm nay chúng ta cần thêm ân sủng, hôm nay chúng ta cần sự đổi mới của tình yêu Thiên Chúa và những dấu chỉ lòng nhân lành của Ngài, và Ngài sẽ không từ chối những kho tàng tốt đẹp và thiên thượng này đối với những ai chân thành tìm kiếm chúng. Ôn gọi cao cả của chúng ta (Suy niệm buổi sáng, 1962), tr. 186.

Quả báo phù hợp với quà tặng - Mỗi người hầu có một số di sản mà anh ta chịu trách nhiệm và các di sản khác nhau tương ứng với các khả năng khác nhau của chúng ta. Khi ban phát các ân tứ của Ngài, Đức Chúa Trời không hành động thiên vị. Ngài đã phân phát các ta-lăng tùy theo khả năng đã biết của các tôi tớ Ngài và mong đợi sự đền đáp tương ứng. Lời chứng thực, tập. 2, tr. 282.

Hiểu cách sử dụng hợp lý các khả năng tinh thần và thể chất - Thời gian phải được sử dụng một cách thận trọng, siêng năng và dưới sự thánh hóa của Chúa Thánh Thần. Chúng ta phải hiểu chính xác điều gì là đúng và điều gì là sai đối với tài sản cũng như khả năng thể chất và tinh thần. Đức Chúa Trời có quyền sở hữu tích cực đối với mọi khả năng mà Ngài đã giao phó cho công cụ của con người. Bằng sự khôn ngoan của chính Ngài, Ngài thiết lập các điều kiện để con người sử dụng mọi ân tứ thiêng liêng. Ngài sẽ ban phước cho việc sử dụng hợp lý mọi khả năng được sử dụng vì sự vinh hiển của Ngài.

Tài năng ngôn luận, trí nhớ, tài sản, tất cả đều phải hội tụ về sự vinh hiển của Đức Chúa Trời, vì sự phát triển của vương quốc Ngài. Đức Chúa Trời giao cho chúng ta quản lý tài sản của Ngài khi Ngài vắng mặt. Mỗi người quản lý có công việc đặc biệt của mình để phát triển vương quốc của Đức Chúa Trời. Không ai có lời bào chữa. Ôn gọi cao cả của chúng ta (Suy niệm buổi sáng, 1962), tr. 38.

Trời ban tài năng, con người trau dồi trí tuệ - Chúng ta phải trau dồi những tài năng Chúa ban cho. Chúng là những món quà từ bàn tay của Ngài và phải được sử dụng trong mối quan hệ thích hợp với nhau để tạo thành một tổng thể hoàn hảo. Chúa ban cho tài năng, trí tuệ; con người hình thành nên tính cách. Tâm trí là khu vườn của Chúa, và con người phải chăm chỉ vun trồng nó để hình thành nên tính cách giống như thần thánh. Ôn gọi cao cả của chúng ta (Suy niệm buổi sáng, 1962), tr. 104.

Sự bất lực do không hoạt động - Nhiều người trong số những người tự miễn trừ khỏi việc làm việc cho Đấng Christ tuyên bố rằng họ không có khả năng thực hiện công việc. Nhưng có phải Chúa đã làm cho họ không có khả năng không? Không bao giờ. Sự bất lực này là sản phẩm của quán tính của chính bạn và được duy trì bởi sự lựa chọn có chủ ý của bạn. Trong tính cách của mình, họ đã nhận ra tác dụng của câu: "Lấy ta-lăng của nó đi" (Ma-thi-ơ 25:28).

Việc liên tục lạm dụng tài năng của họ sẽ dứt khoát dập tắt Chúa Thánh Thần, vốn là ánh sáng duy nhất. Câu: "Vậy hãy ném đầy tớ vô dụng vào nơi tối tăm bên ngoài" (Ma-thi-ơ 25:30), ghi dấu ấn của Thiên đàng về sự lựa chọn mà chính họ đã thực hiện cho đến đời đời. Các dụ ngôn của Chúa Giêsu, tr. 365.

Sự kết hợp của các yếu tố đa dạng - Thống nhất trong đa dạng là kế hoạch của Chúa. Giữa những người theo Chúa Kitô phải có sự kết hợp của nhiều yếu tố khác nhau, cái này thích nghi với cái kia, mỗi cái làm công việc đặc biệt của mình cho Thiên Chúa. Mỗi cá nhân đều có vai trò của mình trong việc hoàn thành một kế hoạch vĩ đại mang dấu ấn hình ảnh Chúa Kitô. Một người có thể thực hiện một công việc nhất định, người khác có năng khiếu làm một công việc khác, và người khác nữa lại làm một ngành khác; nhưng mỗi cái phải là sự bổ sung cho những cái khác. ồ

Thần Khí của Thiên Chúa, hoạt động trong và thông qua các yếu tố khác nhau, sẽ tạo ra sự hài hòa trong hành động. Phải có chỉ một tinh thần cai trị - Thần Khí của Đấng khôn ngoan vô hạn, và trong Ngài mọi yếu tố khác nhau kết hợp với nhau trong sự thống nhất đẹp đẽ và không thể so sánh được. Ôn gọi cao cả của chúng ta (Suy niệm buổi sáng, 1962), tr. 167.

Tâm hồn bộc lộ tính cách - Bất cứ điều gì trong trái tim chúng ta sẽ thể hiện trong tính cách và sẽ có ảnh hưởng đến tất cả những người mà chúng ta giao tiếp. Lời nói, hành động của chúng ta là mùi hương của sự sống đối với sự sống hoặc của cái chết đối với cái chết. Và trong sự phán xét, chúng ta sẽ phải đối mặt với những người mà lẽ ra chúng ta có thể giúp đi theo những con đường ngay thẳng, an toàn, qua những lời nói đã chọn, qua những lời khuyên, nếu chúng ta hiệp thông hàng ngày với Chúa và một mối quan tâm sống động, lâu dài đến sự cứu rỗi của họ. linh hồn. . Ôn gọi cao cả của chúng ta (Suy niệm buổi sáng, 1962), tr. 239.

Lời khuyên dành cho một người đàn ông thờ ơ - Bạn phải trau dồi nghị lực của nhân cách, vì tấm gương của một người đàn ông năng động có tầm ảnh hưởng sâu rộng và khuyến khích sự bất chước. Người ta cho rằng anh ta có sức mạnh điện đối với những tâm trí khác. Những người đàn ông nhiệt thành rất ít trong thế giới của chúng ta. Những trở ngại và rào cản sẽ đối đầu với mọi người làm công cho Chúa. Nhưng đàn ông phải có sự chủ động. Người lao động hăng hái, nhiệt thành sẽ không để con đường của mình bị cản trở. Anh ấy sẽ vượt qua ranh giới.

Bạn thiếu năng lượng liên tục, đồng đều và bền bỉ. Bạn phải kỷ luật chính mình. Thực hiện một sự thay đổi hoàn toàn. Hãy hành động mạnh mẽ và vượt qua mọi cảm giác trẻ con. Bạn đã cảm thấy tiếc cho chính mình quá rồi. Bạn phải đưa ra quyết định chắc chắn rằng cuộc sống sẽ không trôi qua mà bạn chỉ bận tâm đến những chuyện vặt vãnh.

Bạn phải quyết tâm hoàn thành một việc gì đó rồi mới bắt tay vào làm. Bạn có nghị quyết tốt. Bạn luôn muốn làm điều gì đó nhưng lại không bắt tay vào thực hiện. Phần lớn hành động của bạn được quy giản thành lời nói chứ không phải hành động. Bạn sẽ có sức khỏe tốt hơn nhiều nếu bạn sử dụng năng lượng mạnh mẽ hơn và hoàn thành được điều gì đó bất chấp trở ngại. Thư 33, 1886.

MŨ LƯỚI TRAI. 28 TÌNH YÊU CỦA THIÊN CHÚA VƯỢT QUA ĐỊNH NGHĨA

Tình yêu của Chúa Kitô là sợi dây chuyền vàng nối kết Thiên Chúa vô hạn và con người hữu hạn tin vào Chúa Giêsu Kitô. Tình yêu Chúa dành cho con cái Ngài vượt quá sự hiểu biết. Không có khoa học nào có thể định nghĩa hay giải thích nó. Không có trí tuệ con người có thể hiểu được nó. Càng cảm nhận được ảnh hưởng của tình yêu thương này, chúng ta sẽ càng nhu mì và khiêm tốn hơn. Thư 43, 1896.

Tôn giáo định hình toàn bộ con người - Tôn giáo chân chính đặt trụ sở chính ở trái tim, và là nguyên tắc thường trực ở đó, nó tác động bên ngoài, định hình hành vi bên ngoài, cho đến khi toàn bộ con người đồng hình đồng dạng với hình ảnh của Chúa Kitô; ngay cả những suy nghĩ cũng bị giam giữ trong tâm trí của Chúa Kitô. Nếu nguyên tắc lâu dài không ở trong lòng thì tâm trí sẽ bị uốn nắn theo hình dáng lửa đối của tâm trí Sa-tan, thực hiện ý muốn của hắn dẫn đến sự hủy hoại linh hồn. Bầu không khí xung quanh những người này có hại cho tất cả những người xung quanh họ, dù là người theo đạo hay không theo đạo. Thư 8, 1891.

Làm quen với thiên nhiên mang lại sức khỏe - Những điều của thiên nhiên là sự ban phước từ Chúa, ban tặng để truyền sức khỏe cho cơ thể, tâm trí và tâm hồn. Chúng được trao cho người khỏe mạnh để giữ cho họ được khỏe mạnh và cho người bệnh để giúp họ khỏe mạnh. Gắn liền với việc xử lý nước, chúng có tác dụng phục hồi sức khỏe hiệu quả hơn tất cả các loại thuốc chữa bệnh trên thế giới. Lời khuyên về sức khỏe, tr. 169.

Sự vắng phục tạo ra sự nghỉ ngơi - Sẽ có sự bình an, sự bình an liên tục chảy vào con người, vì sự yên nghỉ được tìm thấy trong sự đầu phục hoàn toàn đối với Chúa Giê-xu Christ. Sự vắng phục ý Chúa sẽ tìm được sự yên nghỉ.

Người môn đệ nào theo bước chân hiền lành và khiêm tốn của Đấng Cứu Chuộc sẽ tìm thấy sự nghỉ ngơi mà thế gian không thể ban tặng cũng như không thể lấy đi. "Chúa sẽ gìn giữ người nào luôn hướng về Ngài trong sự bình an" (Ê-sai 26:3). Ôn gọi cao cả của chúng ta (Suy niệm buổi sáng, 1962), tr. 98.

Sự hiền lành có xu hướng mang lại hòa bình - Sự khiêm nhường và dịu dàng của tinh thần, vốn luôn là đặc điểm của Con Thiên Chúa, từng được sở hữu bởi các tín đồ trung thành của Ngài, mang lại sự mãn nguyện, bình an và hạnh phúc giúp họ thoát khỏi sự trói buộc của cuộc sống giả tạo. Ôn gọi cao cả của chúng ta (Suy niệm buổi sáng, 1962), tr. 96.

Tha thứ có nghĩa là tâm hồn được nghỉ ngơi - "Sự nghỉ ngơi" được hứa là gì? Đó là nhận thức rằng Thiên Chúa là chân thật, rằng Ngài không bao giờ làm thất vọng những ai đến với Ngài. Sự tha thứ của Ngài là trọn vẹn và tự do, và sự chấp nhận của Ngài có nghĩa là sự yên nghỉ cho tâm hồn, yên nghỉ trong tình yêu của Ngài. Ôn gọi cao cả của chúng ta (Suy niệm buổi sáng, 1962), tr. 95.

Sự nghỉ ngơi là kết quả của việc từ bỏ bản thân mình, sự nghỉ ngơi được tìm thấy khi người ta từ bỏ mọi lý lẽ biện minh cho bản thân, mọi lý luận xuất phát từ nền tảng ích kỷ. Sự đầu phục hoàn toàn, sự chấp nhận ý muốn của Ngài, đây là bí quyết để được yên nghỉ trọn vẹn trong tình yêu của Ngài. Hãy làm chính xác những gì Ngài bảo bạn làm và chắc chắn rằng Chúa sẽ làm mọi điều Ngài phán Ngài sẽ làm. Bạn đã đến với Ngài, từ bỏ mọi lợi ích nhỏ mọn, mọi sự vô tín, mọi sự tự cho mình là công bình chưa? Hãy đến với tư cách là bạn, yếu đuối, bất lực và sẵn sàng chết. Ôn gọi cao cả của chúng ta (Suy niệm buổi sáng, 1962), tr. 95.

Lợi ích thiết yếu trong việc bảo vệ bạn - Hãy nhớ rằng cảm dỗ không phải là tội lỗi. Hãy nhớ rằng cho dù một người ở trong hoàn cảnh khó khăn đến đâu, không gì có thể thực sự làm suy yếu tâm hồn anh ta miễn là anh ta không nhượng bộ trước cảm dỗ mà vẫn giữ được sự chính trực của mình. Những lợi ích quan trọng nhất đối với cá nhân bạn đều do bạn quản lý.

Không ai có thể làm hại bạn nếu không có sự đồng ý của bạn. Tất cả các quân đoàn của Satan sẽ không thể làm hại bạn trừ khi bạn mở rộng tâm hồn mình trước nghệ thuật và những mũi tên của Satan. Sự hủy hoại của bạn không bao giờ có thể xảy ra cho đến khi ý chí của bạn đồng ý. Nếu không có tham nhũng trong tâm trí của bạn, tất cả ô nhiễm môi trường không thể làm hoen ố hoặc làm hư hỏng bạn. Ôn gọi cao cả của chúng ta (Suy niệm buổi sáng, 1962), tr. 92.

Kiểm soát cảm xúc - Chúng ta vui mừng vì hy vọng chứ không phải cảm xúc. Trong niềm hy vọng về sự vinh hiển của Đức Chúa Trời, chúng ta biết rằng hoạn nạn sinh ra sự kiên nhẫn và hy vọng. Điều đó có nghĩa là gì? Nếu cảm thấy không như mình mong muốn, liệu chúng ta có nên mất kiên nhẫn, nói những lời cho thấy chúng ta có thuộc tính của Sa-tan không? Chúng ta không thể mạo hiểm thốt ra những lời gay gắt hay thiếu bác ái, bởi vì chúng ta đang ở trong tầm mắt của chư thiên và đang chiến đấu với toàn bộ vũ trụ thiên đường đang nhìn chúng ta; và chúng ta làm buồn lòng Chúa biết bao khi chúng ta chối bỏ Ngài bằng mọi cách! Dấu hiệu đóng đinh trên bàn tay của Chúa Kitô cho thấy rằng Ngài đã khắc chúng ta vào lòng bàn tay của Ngài. Bản thảo 16, 1894.

Hoạt hình phục hồi thể xác và tâm hồn - Nói lên nỗi đau khổ của Đấng Cứu Thế đầy lòng thương xót. Ngài thương xót những người coi trường hợp của họ là vô vọng. Trong khi tâm hồn tràn ngập sợ hãi và kinh hoàng, tâm trí không thể nhìn thấy lòng thương xót dịu dàng của Chúa Kitô. Bệnh viện của chúng ta phải là một công cụ mang lại sự bình yên và nghỉ ngơi cho những tâm trí đang gặp rắc rối.

Nếu bạn có thể truyền cảm hứng cho những người chán nản bằng một đức tin đầy hy vọng và cứu rỗi, thì sự hài lòng và thái độ vui vẻ sẽ thay thế sự chán nản và bồn chồn. Những thay đổi tuyệt vời sau đó có thể được thực hiện trong trạng thái thể chất của bạn. Đấng Christ sẽ phục hồi cả thể xác lẫn linh hồn, và nhận ra lòng thương xót và tình yêu của Ngài, họ sẽ yên nghỉ trong Ngài. Ngài là ngôi sao mai sáng ngời, chiếu sáng giữa bóng tối đạo đức của thế giới tội lỗi, bại hoại này. Ngài là ánh sáng của thế gian, và tất cả những ai dâng tấm lòng mình cho Ngài sẽ tìm thấy sự bình an, nghỉ ngơi và vui mừng. Y học và Sự cứu rỗi, trang. 109-110.

Người Kitô hữu không thụ động mà chủ động - Một Kitô hữu khỏe mạnh, phát triển sẽ không trở thành người tiếp nhận thụ động giữa những người bạn đồng hành của mình. Bạn cần cho cũng như nhận. Ân sủng của chúng tôi tăng lên bằng cách tập thể dục. Tình bằng hữu Cơ-đốc sẽ cung cấp cho chúng ta không khí trong lành để thở, và khi hít thở không khí đó, chúng ta cần phải năng động. Công việc Cơ-đốc giáo đã thực hiện, sự cảm thông, khích lệ và hướng dẫn của chúng tôi dành cho những người cần chúng, sự

Sự tự chủ, tình yêu thương, sự kiên nhẫn và lòng khoan dung cần thiết được thực hiện trong công việc của Cơ đốc nhân, sẽ tạo ra trong chúng ta đức tin, sự vâng phục, hy vọng và tình yêu dành cho Đức Chúa Trời.

Điều cần thiết cho cơ bắp và sức mạnh tinh thần là tâm hồn phải được rèn luyện. Cần phải làm việc bằng cách thực hành hoạt động tâm linh và tận dụng những cơ hội để làm điều tốt. Một người càng trung thành trong việc thực hiện các bổn phận của Cơ đốc nhân thì người đó sẽ càng phát triển nghị lực hơn. Ôn gọi cao cả của chúng ta (Suy niệm buổi sáng, 1962), tr. 258.

Quyền lực xã hội phải được khai thác - Chính nhờ các mối quan hệ xã hội mà đạo Cơ đốc tiếp xúc với thế giới. Mỗi người đàn ông hay đàn bà đã nhận được sự giác ngộ thiêng liêng đều phải làm sáng tỏ con đường đen tối của những người không biết con đường tốt nhất. Ảnh hưởng xã hội, được Thánh Linh của Đấng Christ thánh hóa, phải phát triển trong việc dẫn dắt các linh hồn đến với Đấng Cứu Rỗi. Chúa Kitô không nên được giấu kín trong trái tim như một kho báu thiêng liêng, ngọt ngào và đáng thèm muốn, chỉ dành cho người chiếm hữu. Chúng ta phải có Đấng Christ bên trong mình như một nguồn nước chảy vào sự sống đời đời, làm tươi mới tất cả những ai tiếp xúc với chúng ta. Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 496.

Tiềm năng của Cơ đốc giáo - Trong những công việc thông thường của cuộc sống, có nhiều người đàn ông tuân theo công việc thường ngày trong các dịch vụ hàng ngày mà không nhận thức được mình sở hữu những khả năng mà nếu được rèn luyện sẽ nâng họ lên tầm cao của những người đàn ông đáng kính nhất trên thế giới. Cần phải có một bàn tay khéo léo chạm vào để đánh thức những khả năng đang ngủ yên này. Đây là những người được Chúa Giêsu kêu gọi cộng tác và ban cho họ thuận lợi để cùng tồn tại với Ngài, những vĩ nhân trên thế giới chưa bao giờ có một người thầy như thế này. Khi các môn đồ rời bỏ sự chuẩn bị do Đấng Cứu Rỗi ban cho, họ không còn đốt nát và vô học nữa. Họ đã trở nên giống Ngài về tinh thần và tính cách, và loài người biết rằng họ đã ở với Chúa Giê-su. Khát vọng của thời đại, tr. 250.

Cần có mục tiêu và mục tiêu - Có mục tiêu trong cuộc sống khi bạn sống. Thu thập ánh sáng mặt trời xung quanh bạn thay vì những đám mây. Hãy tìm cách trở thành một bông hoa tươi tốt và xinh đẹp trong khu vườn của Chúa, tỏa hương thơm khắp xung quanh bạn. Hãy làm điều này, và bạn sẽ không chết sớm hơn một giây phút nào; nhưng bạn chắc chắn sẽ rút ngắn ngày của mình bằng những lời lảm bảm không vui, biến nỗi đau và sự bất lực của bạn thành chủ đề trò chuyện. Nhà cải cách y tế, tháng 6 năm 1871.

Sống có mục đích - Những người sống có mục đích, tìm cách mang lại lợi ích và phúc lành cho đồng loại cũng như tôn vinh và tôn vinh Đấng Cứu Chuộc của mình là những người thực sự hạnh phúc trên Trái đất, trong khi những người bòn chôn, bất mãn tìm kiếm điều này và trải nghiệm điều kia, hy vọng tìm được hạnh phúc, luôn phàn nàn về những thất vọng. Anh luôn thiếu thốn, không bao giờ thỏa mãn, vì anh chỉ sống cho chính mình. Hãy để mục tiêu của bạn là làm điều tốt, trung thành đóng vai trò của mình trong cuộc sống. Ôn gọi cao cả của chúng ta (Suy niệm buổi sáng, 1962), tr. 240.

Đặt mọi dây thần kinh vào trạng thái căng thẳng - Chúng ta cần đặt mọi dây thần kinh và cơ bắp vào trạng thái căng thẳng. Chúa không muốn bạn tiếp tục thiếu kinh nghiệm. Ngài muốn bạn đạt đến bậc thang cao nhất, từ đó đi đến Thiên đàng của Chúa và Đấng Cứu Rỗi là Chúa Giê-xu Christ." Ôn gọi cao cả của chúng ta (Suy niệm buổi sáng, 1962), tr. 215. MCP 2, 789-806. **BÁO GIÁ TRỰC TIẾP BẮT ĐẦU Ở ĐÂU?**

MŨ LƯỚI TRAI. 29 TIN TƯỜNG VÀO QUYỀN NĂNG CỦA THIÊN CHÚA

Văn bản của tài liệu phát tay

Chúa kêu gọi chúng ta phục hưng và cải cách. Ngài đã cung cấp sự hướng dẫn và sẽ cung cấp phương tiện để điều này trở thành hiện thực trong cuộc sống của bạn. Tại thời điểm này các câu hỏi được đặt ra, làm thế nào để thay đổi? Bắt đầu từ đâu?

"Những thay đổi phải được thực hiện hết sức cẩn thận, thận trọng và khôn ngoan." Lời khuyên về chế độ ăn uống, tr. 330.

Trước hết chúng ta phải có niềm tin và sự trông cậy vào Chúa, sau đó chúng ta có thể bắt đầu với những nguyên tắc lớn lao như: ăn uống điều độ, đúng giờ, sinh hoạt thể chất, ngủ đủ giấc.

và loại bỏ ma túy. Ngoài việc khắc phục các lỗi chính như: làm việc quá sức và dinh dưỡng không đầy đủ.

Hãy cầu xin Chúa ban cho bạn bông trái của Thánh Linh, đó là sự tự chủ. Chúa sẽ giúp bạn ăn uống đều đặn và với số lượng thích hợp để duy trì cơ thể để bạn có thể làm việc trong giới hạn lành mạnh.

Điều quan trọng cần nhớ là Đa-ni-ên đã làm gì, suốt mười ngày chỉ ăn rau và uống nước (Đa-ni-ên 1:12-15 và 20). Kết quả là Chúa ban cho ông sức khỏe, vẻ ngoài ưa nhìn, trí tuệ và trí thông minh vượt trội gấp mười lần so với những đối thủ tại triều đình Babylon.

"Chúng ta phải ít tin tưởng hơn vào những gì chúng ta có thể làm cho chính mình, và tin tưởng hơn vào những gì Chúa có thể làm cho chúng ta và cho chúng ta. Bạn không tham gia vào công việc của riêng mình mà là của Chúa. Hãy trình ý chí và ý định của bạn lên Ngài. Đừng đặt trước một lời nào, một sự thỏa hiệp nào với chính mình. Hãy tìm hiểu thế nào là được tự do trong Đấng Christ. Khi bạn cầu xin Chúa giúp đỡ mình, hãy tôn vinh Đấng Cứu Rỗi bằng cách tin rằng bạn sẽ nhận được phước lành của Ngài. Mọi sức mạnh và trí tuệ đều nằm trong tay chúng ta. Hãy liên tục bước đi trong ánh sáng của Thiên Chúa, suy ngẫm về đặc tính của Ngài và bạn sẽ thấy vẻ đẹp, sự tốt lành và tình yêu của Ngài." Khoa học về cuộc sống tốt đẹp, tr. 232.

DOANH THU

Bột quay - máy xay sinh tố

Cho vào máy xay:

1 cốc dầu

2 quả trứng

muối để nêm

1 củ hành cắt vừa

1 cốc sữa (có thể là sữa đậu nành hoặc sữa hạt,..)

Cách làm:

Đánh đều và cuối cùng thêm bột mì (khoảng 2 cốc).

Để bổ sung thêm: 3 thìa yến mạch/ hoặc lúa mì nguyên hạt/ hoặc ngô xanh/ hoặc cà rốt sống (2 thìa vừa, gọt vỏ và cắt nhỏ).

Thêm 1 thìa men hóa học.

Đặt một nửa số bột này vào một chiếc đĩa:

Phần nhân và cuối cùng là phần bột còn lại ở trên.

Nướng trong lò nóng đã làm nóng trước, cho đến khi vàng.

Lưu ý: loại bột này có thể có nhiều biến thể tùy thuộc vào loại bột và nhân bạn sử dụng.

Trám:

Pts (Protein đậu nành có kết cấu) ngâm nước và xào với hành tây, tỏi, cà chua, ô liu, ớt xanh, rau mùi tây, v.v.

Nấm (tươi hoặc bảo quản), xào tỏi rồi cho cà chua cắt nhỏ vào và cuối cùng là nấm thái lát.

Đậu Hà Lan tươi hoặc bảo quản xào với nhiều gia vị.

Ngô xanh tươi hoặc đóng hộp om.

Rau bina xào chín, nêm gia vị và để ráo nước.

Cà rốt om bào sợi thô và tẩm gia vị vừa ăn.

Rau xào.

Hành tây cắt thành từng lát trụng với nước sôi rồi nêm lá oregano.

Và muối và dầu ô liu, v.v.

Cọ nướng nướng

Cho vào máy xay:

1 ly ngô hoặc dầu hướng dương, 1 thìa
trắng miệng muối hoặc tùy khẩu vị 2
quả
trứng 1 ly sữa đậu nành hoặc
nước 1/2 ly lúa mì nguyên hạt (3 muỗng canh)

Cách làm:

Đánh trong khoảng 3 phút rồi thêm:
Khoảng 1 cốc rưỡi bột mì trắng 1 thìa men hóa học 1 củ
hành tây vừa, gọt vỏ sống.

Đặt một nửa vào đĩa pyrex đã phết mỡ, tiếp theo là nhân và phần bột còn lại.
Cho vào lò nướng (khoảng 40 phút)

Đổ đầy:

Xào hành tây (loại vừa) và một tép tỏi. 1 lon ngô hoặc 2 tai; 2 quả cà chua
chín, 1 ly lòng bàn tay xắt nhỏ, 10 quả ô liu cắt nhỏ rồi cho vào nhân om.
Bạn có thể làm đặc nó bằng bột ngô (1 thìa bột ngô cho mỗi 1/2 cốc sữa đậu nành hoặc nước) hoặc
khoai tây luộc và nghiền.

THỊT VIÊN CHIÊN

250 gam bulgur (ngâm trong nước nóng trong 15 phút) 150 gam PTS
(protein đậu nành có kết cấu) được ngâm nước mịn bằng nước nóng 2 thìa hạt lanh.
1/2 chén dầu ngô hoặc dầu
hướng dương.

Muối; gia vị; cây bạc hà; lá nguyệt quế xay; chúng tôi hạt nhục đậu khấu; vân vân.

Cách làm:

Trộn mọi thứ thật kỹ; xếp lên khay, ép và ép kỹ, cắt thành những ô vuông nhỏ theo hình dáng mình;
Rắc dầu ô liu và nướng. Trong khoảng bốn mươi phút. a) Bạn có thể thay thế PTS bằng đậu xanh đã
nấu chín và ép
hoặc nghiền. b) bạn cũng có thể thay thế PTS bằng khoai tây luộc và nghiền.

Vỏ bánh I

1/2 cốc lúa mì nguyên hạt
Lúa mì trắng
1 cốc dầu hướng dương hoặc dầu ngô 1 thìa
trắng miệng muối 1/2 cốc
nước ấm.

Cách làm:

Cho dầu, nước ấm, muối, lúa mì nguyên hạt vào tô và thêm lúa mì trắng vào cho đến khi đạt độ sệt để lót khay.

Vỏ bánh PIE II

1 cốc bột ngô
1 cốc lúa mì nguyên hạt
1 chén lúa mì trắng
1 ly dầu
1/2 ly sữa đậu nành hoặc sữa hạt.
1 thìa muối trắng mịn.

Cách làm:

Giống như trên.

BÁNH MÌ NGUYÊN HẠT

2 ly (200ml) nước ấm
1/2 chén dầu
2 muỗng canh men hữu cơ
2 muỗng canh đường nâu
1 thìa muối biển
1/2 kg bột mì nguyên hạt mịn

Cách làm:

Trộn tất cả các thành phần trong một cái bát và để nó nổi lên cho đến khi tạo thành một miếng bột biển.
Cho bột mì trắng vào nhào đều, chia làm hai phần, vo thành từng ổ bánh cho vào khuôn; để nó nở cho đến khi kích thước tăng gấp đôi, sau đó cho vào lò nướng đã làm nóng trước khoảng 30 phút, rất nóng và sau đó nướng thêm 30 phút nữa ở nhiệt độ thấp.
Bạn có thể thêm: vừng, hạt hướng dương hoặc đậu phộng xay và hạt lanh vào bột trong khi nhào.
Một nửa cốc của một trong số họ.
Mở khuôn trước khi nguội và để nguội trên một miếng vải sạch.

NGƯỜI GIỚI THIỆU...

COVER LẠI...

[Lawrence và Emilia](#)

Tôi gửi cho bạn công việc y tế đã sửa đổi. Có một số nhận xét xuyên suốt tác phẩm, chủ yếu liên quan đến những trích dẫn trực tiếp. Tác giả phải đặt dấu ngoặc kép hoặc bỏ đi nếu thấy phù hợp, vì có những đoạn chỉ có

ở đầu hoặc cuối trích dẫn.

Bất kỳ thay đổi cần thiết nào, tôi đều có thể tùy ý sử dụng.

Một cái ôm.

Josmar Boiko