

## معرفی

زندگی هدیه ای از طرف خداست. بدن ما برای استفاده در خدمت خدا به ما داده شد و این خواسته اوست که از آنها مراقبت و گرامی بداریم. ما دارای توانایی های جسمی و ذهنی هستیم. انگیزه ها و هوس های ما اساس خود را در بدن دارند و بنابراین، شما نباید کاری برای خدشه دار کردن این دارایی در امانت انجام دهید. بدن ما باید در بهترین شرایط فیزیکی ممکن، و تحت بیشترین تأثیرات معنوی نگهداری شود، تا بتوانیم بهترین استفاده را از استعدادهای خود ببریم (اول قرن تیان، CS, 41). «6:13 نقل قول مستقیم از کجا شروع می شود؟ - لازم است معنی "CS" در ابتدای کار و همچنین "CBV" را با توجه به نکته زیر درج کنید.

اولین وظیفه ما در برابر خدا و همنوعان خودسازی است. هر قوه ای که خالق به ما عطا کرده است، باید تا بالاترین درجه کمال پرورش یابد تا بتوانیم به بیشترین مقدار خیری که برای ما ممکن است، دست یابیم. بنابراین، زمانی که صرف استقرار و حفظ سلامت می شود، زمانی است که به خوبی صرف می شود. ما نمی توانیم به خودمان اجازه دهیم که هیچ عملکردی از بدن یا ذهن را کم یا بی اعتبار کنیم. همانطور که ما این کار را انجام می دهیم، باید عواقب آن را متحمل شویم.

هر مردی تا حدی این فرصت را دارد که به هر چیزی که می خواهد تبدیل شود. برکات این زندگی و نیز برکات حالت جاودانه در دسترس شماست. می تواند شخصیتی با ارزش پایدار بسازد و در هر مرحله انرژی جدیدی به دست آورد. او ممکن است هر روز از نظر دانش و خرد رشد کند و با پیشرفت خود از لذت های جدید آگاه شود و فضیلت را به فضیلت و فیض را به فیض اضافه کند. دانشکده های شما با استفاده توسعه خواهند یافت. هرچه خرد بیشتری به دست آورد، توانایی او برای کسب بیشتر خواهد بود. بنابراین هوش، دانش و فضیلت شما با قدرت بیشتر و تقارن کامل تر رشد می کند.

از سوی دیگر، او ممکن است اجازه دهد که قوای خود در اثر عدم استفاده یا از طریق انحراف از طریق عادات بد، عدم کنترل خود یا نشاط اخلاقی و مذهبی بی حس شود. سپس مسیر شما به سمت پایین منتهی می شود. او از قانون خدا و قوانین سلامت نافرمانی است. اشتها بر او غالب است؛ او را از شیب دور می کند. برای شما آسانتر است که به نیروهای شیطانی که همیشه فعال هستند اجازه دهید شما را به عقب بکشند تا اینکه با آنها بجنگید و به جلو حرکت کنید. از بین رفتن، بیماری و مرگ به دنبال دارد. این داستان زندگی های بسیاری است که می توانست برای خدا و بشریت مفید باشد.

جستجوی سلامتی ایده آل باید روزانه باشد، همانطور که جستجو برای خدا هر روز است. قداست و زندگی سالم باید دست به دست هم بدهند. «بدن تنها عاملی است که از طریق آن ذهن و روح برای ساختن شخصیت رشد می کند. از این رو دشمن وسوسه های خود را به سمت تضعیف و انحطاط قوای جسمانی سوق می دهد. موفقیت شما در این مرحله در ارائه اهمیت دارد

تمام بدن به شر گرایش های طبیعت فیزیکی ما، مگر اینکه تحت کنترل یک قدرت برتر باشند، قطعاً به تباهی و مرگ منجر می شوند.» علم زندگی خوب، ص. 130.

اگر در ساعات اولیه روز به کلام خدا روی آوریم، این امر سلامتی را برای بقیه روز به همراه خواهد داشت. هر چه به مسیح نزدیکتر باشیم، بیشتر به مراقبت از بدن خود و استفاده از درمان های واقعی که توسط خالق اشاره کرده است، علاقه مند خواهیم بود.

## کلاه لبه دار. 1 روز را در حضور خدا آغاز کنید

ارتباط با خدا باید اولین اقدام روز باشد. به حضور خداوند برو و با او صحبت کن: «دستهایم را به سوی تو بلند می کنم. روح من مثل سرزمین تشنه در آرزوی توست. بامدادان از فضل خود به من بشنوم، زیرا به تو اعتماد دارم. راهی را که باید در آن قدم بردارم به من نشان بده، زیرا من روحم را به سوی تو می آورم. خداوندا، مرا از شر دشمنانم رهایی بخش. زیرا به تو پناه می برم. به من بیاموز تا اراده خود را انجام دهم، زیرا تو خدای من هستی، بگذار روح خوب تو مرا در زمین هموار هدایت کند» (مزمور - 143:6,8)

10).

پس از ارتباط با خدا قوی می شوید و در حضور خداوند به سر کار یا فعالیت دیگری می روید. عشق او شما را آلوده خواهد کرد، «عشقی که توسط مسیح در سراسر هستی منتشر شده است

قدرت حیاتی هر اندام حیاتی - مغز، قلب، اعصاب - این عشق را لمس می کند و شفا می دهد. از طریق آن، بالاترین انرژی موجودات برای فعالیت بیدار می شود. روح را از گناه و درد، اضطراب و مراقبتی که نیروهای حیاتی را مصرف می کند، رها می کند. با آن آرامش و خونسردی همراه باشید. این شادی را در روح القا می کند که هیچ چیز زمینی نمی تواند آن را از بین ببرد - شادی که سلامت و زندگی را به شما منتقل می کند. علم زندگی خوب، ص. 115.

### کلاه لبه دار. 2 وسوسه از طریق اشتها

یکی از قوی ترین وسوسه هایی که انسان باید با آن روبرو شود، در رابطه با اشتها است. در ابتدا خداوند انسان را راست آفرید. او با تعادل ذهنی کامل آفریده شد، اندازه و قدرت تمام اندام هایش به طور کامل و هماهنگ توسعه یافته بود. اما با اغوای دشمن حيله گر، نهي الهی نادیده گرفته شد و قوانین طبیعت مجازات کامل خود را اعمال کردند.

آدم و حوا مجاز بودند از همه درختان خانه عدنی خود به جز یکی بخورند. خداوند به آن جفت مقدس فرمود: در روزی که از درخت معرفت خیر و شر بخورید، حتماً خواهید مرد. حوا فریب مار را خورد و به این باور رسید که خدا به گفته او عمل نخواهد کرد. او خورد و به این فکر کرد که احساس یک زندگی جدید و عالی تر را دارد، میوه را برای شوهرش برد.

مار گفته بود که نمی‌میرد و هنگام خوردن میوه هیچ اثر منفی احساس نمی‌کند، چیزی که بتوان آن را به مرگ تعبیر کرد، بلکه برعکس، احساس خوشایندی داشت که تصور می‌کرد شبیه به احساس فرشتگان است. تجربه کردند. تجربه او علیه فرمان مثبت یهوه عصیان کرد. با این حال، آدم رضایت داد که توسط او اغوا شود.

به این ترتیب، حتی در دنیای دینی ما اغلب این را مشاهده می کنیم. احکام صریح خداوند تجاوز می شود. و "از آنجایی که دآوری به سرعت بر روی یک کار شیطانی اجرا نمی شود، بنابراین قلب فرزندان انسان کاملاً تمایل به انجام شر دارد" (حق). (8:11 در برابر مثبت ترین احکام الهی، زن و مرد از تمایلات خود پیروی می کنند و سپس جرأت می کنند که در این مورد دعا کنند تا خداوند را به این امر وادار کنند که بر خلاف اراده او عمل می کنند. شیطان همان طور که در عدن با حوا انجام داد به جانب چنین افرادی می آید و آنها را تحت تأثیر قرار می دهد. آنها به تفصیل ذهنی می پردازند و آن را تجربه ای باشکوه می دانند که خداوند به آنها داده است. اما تجربه واقعی باید با قوانین طبیعی و الهی هماهنگ باشد؛ تجربه نادرست علیه قوانین زندگی و احکام یهوه عصیان می کند.

اشتها و ضد غرقان - از زمانی که بشریت برای اولین بار تسلیم اشتها شد، بشریت به طور فزاینده ای تحمل خود را نسبت به خود افزایش داد، به طوری که سلامتی در قربانگاه اشتها قربانی شد. ساکنان دنیای قبل از غبار در خوردن و آشامیدن بی اعتنا بودند. آنها گوشت می خوردند، اگرچه خدا هنوز به انسان اجازه نداده بود که غذای حیوانی بخورد. می خوردند و می آشامیدند تا اینکه اشتهای فاسدشان حدی نداشت و چنان فاسد شدند که خدا دیگر طاقت آنها را نداشت. جام گناه آنها پر شد و زمین را از آلودگی اخلاقی آن با سیل پاک کرد.

بی اعتدالی پس از طوفان - وقتی مردم پس از طوفان بر روی زمین زیاد شدند، دوباره خدا را فراموش کردند و راه خود را در برابر او تباه کردند. شهرها به دلیل جنایات تحقیرآمیز و نافرمانی طغیانگر که آنها را لکه ننگی بر مزرعه خوشایند کارهایی که خداوند آفریده بود، از روی زمین محو شده بود. ارضای اشتهای غیرطبیعی منجر به گناهی شد که منجر به نابودی سدوم و غموره شد. خداوند سقوط بابل را به پرخوری و مستی آنها نسبت می دهد. افراط در اشتها و اشتیاق اساس همه گناهان او بوده است.

تجربه عیسو - عیسو میل شدید و خاصی به نوع خاصی از غذا داشت و چنان به ارضای خود عادت کرده بود که نیازی به اجتناب از غذای وسوسه انگیز و آرزو نداشت. او به آن فکر کرد و هیچ تلاش خاصی برای مهار اشتها نکرد تا اینکه قدرت اشتها بر هر ملاحظه دیگری غلبه کرد و آن را کنترل کرد.

۵۰. با تصور اینکه اگر این غذای خاص را به دست نیاورد، زیان بزرگی متحمل خواهد شد، حتی مرگ. هر چه بیشتر به آن می‌اندیشید، میلش بیشتر می‌شد، تا اینکه حق اولیّت او که امری مقدس بود، ارزش و قداست خود را نزد او از دست داد. او به خود می‌بالید که می‌تواند حق اولاد خود را کنار بگذارد و آن را دوباره به میل خود بدست آورد. اما وقتی سعی کرد آن را بازیابی کند، حتی با فداکاری زیاد، نتوانست این کار را انجام دهد. سپس از بی‌احتیاطی، حماقت، دیوانگی خود به شدت پشیمان شد، اما همه چیز بیهوده بود. او نعمت را تحقیر کرده بود و خداوند آن را برای همیشه از او پس گرفت.

اسرائیل کوزه‌های مصر را می‌خواست - وقتی خدای اسرائیل قوم خود را از مصر بیرون آورد، آنها را تا حد زیادی از غذای گوشت محروم کرد، اما نانی از بهشت و آب از صخره سخت به آنها داد. آنها به این راضی نبودند. آنها از غذایی که به آنها داده می‌شد متنفر بودند و می‌خواستند به مصر بازگردند و در آنجا کنار دیگ‌های گوشت بنشینند. آنها ترجیح می‌دهند بر دگی و حتی مرگ را تحمل کنند تا اینکه از گوشت محروم شوند. خداوند با دادن گوشت به آنها میل آنها را برآورده کرد و به آنها اجازه داد تا آن را بخورند تا اینکه پرخوری آنها طاعونی ایجاد کرد که در نتیجه آن بسیاری از دنیا رفتند.

برای نشان دادن اثرات زیاده‌روی در اشتها می‌توان مثال‌های پس از دیگری ذکر کرد. از نظر والدین اول ما تخطی از فرمان خدا در همان عمل - خوردن میوه درختی به نظر زیبا و طعم دلپذیر - امری کوچک به نظر می‌رسید، اما وفاداری آنها به خدا را شکست و دریچه‌های سیل را باز کرد. از گناه و بدبختی که جهان را فرا گرفته است.

بی‌اعتدالی و جنایت - جنایت و بیماری با هر نسل متوالی افزایش یافته است. بی‌اعتنایی در خوردن و آشامیدن و افراط در شهوات پست، قوای اصیل انسان را بی‌حس کرده است. عقل به جای مسلط شدن، برده اشتها شده است. تا حدی نگران کننده. میل روزافزون به غذای بسیار قابل توجه افراط شده است، تا زمانی که پر کردن شکم با هر نوع غذای لذیذی مد شده است.

مخصوصاً در ضیافت‌های لذت، اشتها فقط با محدودیت اندکی زیاد می‌شود. ناهارهای غنی و شام دیرهنگام، شامل غذاهای بسیار چاشنی، با سس‌های تند، کیک، پای، بستنی، چای، قهوه و غیره سرو می‌شود. جای تعجب نیست که در چنین رژیم، مردم چهره‌های رنگ پریده دارند و از شکنجه‌های وصف ناپذیر سوء هاضمه رنج می‌برند.

طبیعت به هر تخطی از قوانین زندگی اعتراض خواهد کرد. او تا زمانی که بتواند سوء استفاده را تحمل می‌کند. اما سرانجام قصاص می‌آید و بر هر دو قوای جسمی و روحی می‌افتد. و به فاسق ختم نمی‌شود؛ آثار بردباری او در نسل او دیده می‌شود و شر از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود.

### کلاه لبه دار. 3 خانواده و سلامت

جوانان به خودکنترلی نیاز دارند - جوانان امروز نشانه مطمئنی از آینده جامعه هستند. و با دیدن این جوان چه انتظاری برای آینده داریم؟ اکثر آنها سرگرم کننده و اهل کار هستند. آنها فاقد شجاعت اخلاقی برای انکار خود و پاسخگویی به خواسته‌های وظیفه هستند. کنترل نفس کمی دارند و در کوچکترین فرصتی آشفته و عصبانی می‌شوند. بسیاری در هر عصر یا مرحله‌ای از زندگی هیچ اصل یا وجدان ندارند. و با عادات و بطالت و بیهودگی خود را به ردیلت‌ها و جامعه فاسد می‌سپارند تا دنیای ما سدوم دوم شود. اگر اشتها و هوس‌ها تحت کنترل عقل و دین بود، جامعه جنبه کاملاً متفاوتی داشت. هرگز اراده خدا این نبود که شرایط تاسف بار کنونی وجود داشته باشد. در نتیجه نقض وحشیانه قوانین طبیعت وجود دارد.

تا حد زیادی شخصیت در سال‌های اولیه شکل می‌گیرد. عاداتی که پس از آن ایجاد شد، بیش از هر موهبت طبیعی در غول‌سازی انسان‌ها یا کوتوله‌های عقلی تأثیر دارند. زیرا بهترین استعدادها ممکن است در اثر عادات نادرست تغییر شکل داده یا ضعیف شوند. هر چه زودتر انسان عادت‌های مضر را در زندگی خود ایجاد کند، قربانی خود را محکم‌تر در اسارت نگه می‌دارد و مطمئن‌تر است که معیار معنویت را پایین می‌آورد. از سوی دیگر، اگر

عادات درست و با فضیلت در جوانی شکل می‌گیرد، عموماً جهت صاحب خود را از طریق وجود مشخص می‌کند. در بیشتر موارد مشخص می‌شود که کسانی که در سال‌های بعد به خدا احترام می‌گذارند و حق را تکریم می‌کنند، این درس را قبل از اینکه دنیا زمان آن باشد که تصویر گناه خود را بر روح بچسباند، آموخته‌اند. آنهایی که در سنین بالغ هستند معمولاً به اندازه سنگ سخت شده نسبت به تأثیرات جدید حساس نیستند. با این حال، جوانی تأثیرپذیر است. زمان کسب دانش برای تمرین روزانه در طول زندگی است. سپس می‌توان به راحتی یک شخصیت مستقیم را تشکیل داد. زمان شکل‌گیری عادات خوب، کسب و حفظ قدرت خودکنترلی است. جوانی فصل کاشت است و بذر کاشته شده تعیین‌کننده محصول است، هم برای این زندگی و هم برای زندگی آینده.

**مسئولیت والدین** - والدین باید اولین هدف خود را عاقل شدن در رفتار صحیح با فرزندان خود قرار دهند تا روحی سالم در بدنی سالم برای آنها تضمین کنند. اصول اعتدال باید در تمام جزئیات زندگی خانگی رعایت شود.

ایثار را باید از دوران کودکی به کودکان آموخت و تا حدی که سازگار باشد به آنها تحمیل کرد. به بچه‌ها بیاموزید که باید بخورند تا زندگی کنند، نه اینکه برای خوردن زندگی کنند. که اشتها را باید تابع اراده نگه داشت؛ و اینکه اراده باید با عقل آرام و هوشمندانه اداره شود.

اگر والدین تمایلاتی را به فرزندان خود منتقل کرده‌اند که کار آموزش به آنها را به شدت معتدل و پرورش عادات پاک و با فضیلت دشوارتر می‌کند، چه مسئولیت بزرگی بر عهده آنها است که با تمام ابزارهایی که در اختیار دارند این تأثیر را اصلاح کنند. چقدر باید مجدانه و با غیرت در انجام وظیفه در قبال فرزندان بدبخت خود تلاش کنند اما امانت مقدس حفظ ساختار جسمی و اخلاقی فرزندان به والدین سپرده شده است. کسانی که اشتهای کودک را زیاد می‌کنند و به او نمی‌آموزند که احساسات خود را کنترل کند، بعداً می‌توانند در عاشق تنباکو، در برده مشروبات الکلی، با حواس تند و لب‌هایی که دروغ و بی‌تقوا را بر زبان می‌آورند، ببینند. خطای وحشتناکی که مرتکب شد

دستیابی به کمال مسیحی برای کسانی که اشتهای خود را آزاد می‌کنند غیرممکن است. حساسیت‌های اخلاقی فرزندان را نمی‌توان به راحتی بیدار کرد مگر اینکه در انتخاب غذای آنها دقت کنید. بسیاری از مادران سفره را طوری می‌چینند که به دام خانواده تبدیل می‌شود.

غذاهای گوشتی، کره، پنیر، شیرینی‌های غنی، غذاهای چاشنی‌شده و چاشنی‌ها آزادانه برای پیر و جوان استفاده می‌شوند. این مقالات کار خود را در مزاحمت معده و ضربه زدن به اعصاب و تضعیف عقل انجام می‌دهند. اندام‌های مولد خون نمی‌توانند این مواد را به خون خوب تبدیل کنند. چربی پخته شده با غذا هضم آن را دشوار می‌کند. تأثیر پنیر مضر است. نان تهیه شده با آرد تصفیه شده مواد مغذی موجود در نان سبوس دار را برای بدن تامین نمی‌کند. استفاده متداول از آن بدن را در بهترین شرایط نگه نمی‌دارد. چاشنی‌ها ابتدا غشاهای مخاطی حساس معده را تحریک می‌کنند، اما در نهایت حساسیت طبیعی این غشای ظریف را از بین می‌برند. خون تب می‌شود، تمایلات حیوانی بیدار می‌شود، در حالی که قوای اخلاقی و فکری ضعیف می‌شوند و خدمتگزار احساسات پست می‌شوند.

مادر باید مراقب باشد که خانواده خود را با یک رژیم غذایی ساده و در عین حال مغذی فراهم کند. «CS, 107-114. نقل قول مستقیم از کجا شروع می‌شود؟»

#### کلاه لبه دار. 4 نقشه اصلی خدا برای انسان

انسان از دست خالق خود بیرون آمد که در ساختار کامل و از نظر شکل زیبا بود. این واقعیت که او شش هزار سال در برابر افزایش مداوم بار بیماری و جنایت مقاومت کرد، گواه روشنی است بر قدرت مقاومتی که در ابتدا از آن برخوردار بود. و اگرچه پیش از غرق شدن عموماً خود را بدون قید و شرط به گناه می‌سپارند، بیش از دو هزار سال طول کشید تا نقض قوانین طبیعی به شدت احساس شود. اگر آدم در اصل قدرت جسمانی بیشتری نسبت به انسان‌های کنونی نداشت، نژاد کنونی منقرض شده بود.

نقض قوانین فیزیکی با عواقب آن یعنی رنج و مرگ زودرس، برای مدت طولانی حاکم بوده است که این نتایج به عنوان بخشی اجتناب‌ناپذیر از بشریت پذیرفته شده است. اما خداوند نژاد را در چنین وضعیت ضعیفی نیافرید. این وضعیت کار مشیت نیست، بلکه کار انسان است. ناشی از عادت‌های بد بود - با نقض قوانینی که خدا برای اداره زندگی وضع کرد

از انسان تخطی مداوم از قوانین طبیعت، تخطی دائمی از قانون خداست. اگر انسان‌ها همیشه مطیع قانون ده فرمان بودند و به دنبال زندگی با اصول این احکام بودند، نفرین بیماری‌هایی که اکنون جهان را سیل کرده‌اند وجود نداشت.

وقتی انسانها از هر جهت پیروی می‌کنند که بیهوده نشاط آنها را از بین می‌برد یا عقلشان را تیره می‌کند، به خدا گناه می‌کنند. آنها او را در جسم و روحی که متعلق به اوست تجلیل نمی‌کنند. علیرغم اهانتی که انسان به او کرده است، عشق خدا همچنان به نژاد گسترش می‌یابد. و او اجازه می‌دهد تا نور بدرخشد و به انسان این امکان را می‌دهد که ببیند برای داشتن یک زندگی کامل، باید از قوانین طبیعی حاکم بر وجودش پیروی کند. پس چقدر مهم است که انسان باید در این نور گام بردارد و تمام قوای خود را، اعم از جسم و ذهن، برای جلال خدا به کار گیرد! «CS، 19-20، نقل قول مستقیم از کجا شروع می‌شود؟

### کلاه لبه دار. 5هشت درمان طبیعی

هوای پاک، نور خورشید، پرهیز، استراحت، ورزش، رژیم غذایی مناسب، استفاده از آب و اعتماد به قدرت الهی - اینها درمان های واقعی هستند. هر فرد باید از روش های طبیعی درمانی و نحوه به کارگیری آنها آگاهی داشته باشد. CBV، 127، نقل قول مستقیم از کجا شروع می‌شود؟ - اگر "CBV" "علم زندگی خوب" است، یا همه نشانه ها را به اختصار قرار دهید، یا نه، استانداردهای سازگی کنید

راه های زیادی برای تمرین هنر شفا وجود دارد. اما تنها یک مورد تایید شده توسط بهشت وجود دارد. درمان های خدا عوامل ساده طبیعت هستند که با خواص قوی خود باعث اضافه بار یا ضعیف شدن ارگانیسم نمی‌شوند. آب و هوای پاک و پاکیزگی و تغذیه مناسب و پاکیزگی و توکل راسخ به خدا دوايي است که هزاران نفر بر اثر نبود آن هلاک می‌شوند. با این حال، این درمان ها در حال از بین رفتن هستند، زیرا استفاده ماهرانه از آنها نیازمند کاری است که مردم قادران آن نیستند.

هوای پاک، ورزش، آب خالص، و مسکن تمیز و دلپذیر با هزینه اندک در دسترس همگان است. اما داروها هم از نظر پول خرج کردن و هم از نظر تأثیری که روی بدن ایجاد می‌شود گران هستند. CS، 323، نقل قول مستقیم از کجا شروع می‌شود؟

هوای خالص/نور خورشید - هوا، هوا، هدیه گرانبهای بهشت، که همه می‌توانند داشته باشند، اگر از نفوذ آن امتناع نکنید، با تأثیر نیروبخش خود به شما سود می‌رساند. از او خوشامدگویی کنید، به او محبت نشان دهید تا ثابت شود که آرامش بخش اعصاب ارزشمندی است. هوا باید در گردش ثابت باشد تا خالص بماند. تأثیر هوای پاک و تازه این است که خون به طور سالم در سراسر بدن گردش می‌کند. بدن را طراوت می‌بخشد و به آن قدرت و سلامتی می‌بخشد، در حالی که تأثیر آن به وضوح در ذهن احساس می‌شود و نوعی آرامش و سکون را القا می‌کند. اشتها را بیدار می‌کند، هضم غذا را کامل تر می‌کند و منجر به خوابی سالم و آرام می‌شود. شهادتین، ج. 1، صفحه 702.

به بسیاری از کودکان آموزش داده شده است که معتقدند هوای شب به طور مثبتی برای سلامتی مضر است و بنابراین باید از اتاق خود حذف شوند. به ضرر خودشان، پنجره ها و درهای اتاق خوابشان را می‌بندند تا از هوای شب که به گفته خودشان برای سلامتی بسیار خطرناک است، در امان بمانند. در این مورد آنها اشتباه می‌کنند. در خنکای غروب ممکن است لازم باشد با لایه های اضافی از خود در برابر سرما محافظت کنید، اما آنها باید هوا را برای ریه های شما فراهم کنند. بسیاری از آنها به دلیل امتناع از دریافت هوای خالص شبانه در اتاق خود از بیماری رنج می‌برند. هوای آزاد و پاک بهشت یکی از غنی ترین موهبت هایی است که می‌توانیم از آن بهره مند شویم. شهادتین، ج. 2، صص 527-528.

اتاق هایی که در معرض نور و هوا نیستند خفه می‌شوند. تخت ها و اجسام آنها رطوبت را جمع می‌کنند و جو این اتاق ها به دلیل تجدید نشدن نور و هوا مسموم می‌شود.

به ویژه، اتاق خواب ها باید به خوبی تهویه شوند و فضای آنها با نور و هوا سالم شود. پرده‌ها را باید برای چند ساعت در روز نگه داشت، پرده‌ها را عقب انداخت و اتاق‌ها را کاملاً هوا داد. هیچ چیزی نباید حتی برای مدت کوتاهی باقی بماند که مانع از تصفیه جو شود.

اتاق خواب ها باید جادار و چیدمان شوند که اجازه گردش هوا را در روز و شب در کل اتاق بدهد. کسانی که هوا را از اتاق خواب خود حذف کرده اند، باید فوراً روش خود را اصلاح کنند.

آنها باید اجازه دهند هوا به صورت مرحله ای وارد شود و گردش آن را تا جایی که می توانند در زمستان و تابستان بدون خطر سرماخوردگی افزایش دهند. برای اینکه آنها سالم بمانند، ریه های آنها باید هوای تمیز داشته باشند.

کسانی که در شب هوای تازه در اتاقشان گردش نمی کند، معمولاً با احساس خستگی و تب از خواب بیدار می شوند و از علت آن بی اطلاع هستند. این هوا بود، هوای حیاتی، که کل ارگانسیم آن را می خواست، اما به آن دست نمی یافت. وقتی صبح از خواب بیدار می شوند، بیشتر مردم از مالیدن خود با اسفنج یا اگر ترجیح می دهند با دستان خود فقط از یک لگن آب استفاده کنند، سود می برند. این کار آلودگی ها را از روی پوست شما پاک می کند. سپس ملحفه را باید تکه تکه جدا کرد و در معرض هوا قرار داد.

پنجرهها باید باز شوند، پردهها کشیده شوند و اجازه داده شود هوا برای چند ساعت، اگر نگوئیم تمام روز، آزادانه در اتاق خوابها گردش کند. به این ترتیب تخت و لباس به طور کامل هوا داده می شود و آلودگی ها از اتاق پاک می شود.

درختان و بوته های سایه دار خیلی نزدیک و متراکم در اطراف خانه برای سلامتی مضر هستند. زیرا از گردش آزاد هوا جلوگیری می کنند و اشعه های خورشید را قطع می کنند. در نتیجه رطوبت در خانه جمع می شود. خصوصاً در فصل بارندگی خوابگاه ها نمناک می شوند و کسانی که در آن ساکن هستند دچار رماتیسم، نورالژی و بیماری های ریوی می شوند که عموماً به سل ختم می شود. درختان برگی متعدد مقادیر زیادی برگ می ریزند که اگر فوراً حذف نشوند، تجزیه می شوند و جو را مسموم می کنند. باغی زیبا با درختان و درختچه ها در فاصله ای مناسب از خانه تأثیری شاد و دلپذیر بر خانواده می گذارد. و اگر به خوبی از آن مراقبت شود، هیچ آسیبی به سلامتی شما وارد نخواهد کرد. خانه ها باید تا آنجا که ممکن است در زمین های مرتفع و خشک ساخته شوند. اگر خانه ای در جایی ساخته شود که آب در اطراف آن متوقف شود، مدتی بماند و سپس تخلیه شود تا تمام شود، سموم ترشح می شود و نتیجه آن تب، مالاریا، گلودرد، بیماری های ریوی و سایر بیماری ها خواهد بود. «CS, 57-59. نقل قول مستقیم از کجا شروع می شود؟

بیماران تحت هیچ شرایطی نباید از تامین کامل هوای تازه در شرایط جوی مطبوع محروم شوند. اتاق خواب آنها ممکن است همیشه به گونه ای ساخته نشده باشد که اجازه دهد پنجره ها یا درها بدون کشیده شدن مستقیم به آنها باز شوند و در نتیجه در معرض سرماخوردگی قرار گیرند. در چنین مواردی، پنجرهها و درها باید در اتاق مجاور باز شوند، بنابراین اجازه می دهند هوای تازه وارد اتاقی شود که در آن بیمار است.

هوای تازه برای بیماران بسیار بیشتر از دارو مفید است و برای آنها بسیار ضروری تر از غذایشان است. آنها در صورت محرومیت از غذا نسبت به زمانی که از هوا محروم می شوند، وضعیت بهتری خواهند داشت و سریعتر بهبود می یابند.

بسیاری از بیماران هفتهها و حتی ماهها در اتاقهای بسته و بدون تماس با نور و هوای پاک و نشاطآور بیرون محبوس شده اند، گویی هوا دشمنی فانی است، در حالی که این دقیقاً همان دارویی است که آنها برای بهبودی نیاز دارند. این داروهای ارزشمندی که بهشت بدون پول و بی بها تهیه کرده بود کنار گذاشته شد و نه تنها بی فایده تلقی شد، بلکه حتی به عنوان دشمنان خطرناکی تلقی شد، در حالی که سموم تجویز شده توسط پزشکان با اطمینانی کورکورانه مصرف می شد.

هزاران نفر به دلیل کمبود آب و هوای پاک از بین رفته اند تا بتوانند زنده بمانند. و هزاران نفر از مبتلایان که برای خود و دیگران سنگینی می کنند، فکر می کنند که زندگی آنها در گرو مصرف دارو از پزشکان است. آنها دائماً در برابر هوا محافظت می کنند و از استفاده از آب اجتناب می کنند. آنها به این نعمت ها نیاز دارند تا خوب شوند. اگر روشن فکر می شدند و داروها را کنار می گذاشتند و تابستان و زمستان به ورزش در هوای آزاد و ورود به خانه هایشان عادت می کردند و از آب خالص برای نوشیدن و استحمام استفاده می کردند، به جای رهبری، احساس نسبتاً بهتر و شادتر می کردند. وجودی اسفناک. «CS, 55»

#### 56. نقل قول مستقیم از کجا شروع می شود؟

برای داشتن خون خوب، باید خوب نفس بکشید. الهام کامل و عمیق هوای تازه که ریه ها را پر از اکسیژن می کند، خون را تصفیه می کند. این رنگی زنده به آن می بخشد و آن را مانند یک جریان نشاط آور به تمام قسمت های بدن می فرستد. تنفس خوب اعصاب را آرام می کند، اشتها را تحریک می کند و گوارش را بهبود می بخشد که منجر به خواب عمیق و ترمیمی می شود.

ریه ها باید تا حد امکان آزاد باشند. ظرفیت آن از طریق آزادی عمل توسعه می یابد. کاهش می یابد، اگر آنها محدود و فشرده شوند. از این رو، تأثیرات بد عادت بسیار رایج، به ویژه در کارهای کم تحرک، خم شدن بر سر کار انجام شده است.

در این حالت تنفس عمیق غیرممکن است. تنفس کم عمق به زودی به یک عادت تبدیل می شود و ریه ها توانایی خود را برای انبساط از دست می دهند. همان اثر با هر انقباضی ایجاد می شود. این فضای کافی برای قسمت پایین قفسه سینه فراهم نمی کند. ماهیچه های شکمی که برای کمک به تنفس در نظر گرفته شده اند، نقش خود را به طور کامل انجام نمی دهند و ریه ها در عمل محدود می شوند.

بنابراین یک منبع اکسیژن کم دریافت می شود. خون به آرامی حرکت می کند. مواد زائد و سمی که باید از ریه ها خارج شود، باقی می ماند و خون نجس می شود. نه تنها ریه ها، بلکه معده، کبد و مغز نیز تحت تأثیر قرار می گیرند. پوست رنگ پریده می شود، هضم کند می شود. قلب افسرده می شود؛ مغز ابری؛ افکار گیج می شوند؛ آنها بر روح سایه افکنند. کل ارگانیزم افسرده و غیرفعال می شود و به ویژه مستعد بیماری می شود.

ریه ها به طور مداوم ناخالصی ها را دفع می کنند و باید دائماً با هوای تمیز تامین شوند. هوای آلوده اکسیژن لازم را تامین نمی کند و خون بدون عنصر حیاتی به مغز و سایر اندام ها می رسد. از این رو نیاز به تهویه کامل است.

زندگی در اتاق های بسته و با تهویه ضعیف، جایی که هوا بی روح و کهنه است، کل ارگانیزم را ضعیف می کند. این امر به ویژه به تأثیر سرما حساس می شود و قرار گرفتن در معرض جزئی منجر به بیماری می شود. زندگی بسیار بسته در داخل خانه است که بسیاری از زنان را رنگ پریده و ضعیف می کند. آنها بارها و بارها همان هوا را تنفس می کنند، تا زمانی که مملو از عناصر سمی است که از طریق ریه ها و منافذ بیرون می زند. و به این ترتیب ناخالصی ها دوباره به خون منتقل می شوند.

**تهویه و نور خورشید** - هنگام ساخت ساختمان ها، چه برای مقاصد عمومی و چه برای مسکن، باید مراقب تهویه مناسب و نور فراوان بود. کلیساها و کلاس های درس اغلب در این زمینه کمبود دارند. بی توجهی به تهویه مناسب باعث سستی و خواب آلودگی بسیار می شود که اثر بسیاری از مواعظ را از بین می برد و کار معلم را خسته کننده و بی اثر می کند.

تا حد امکان، ساختمان هایی که به عنوان مسکن در نظر گرفته شده اند، باید در زمین های مرتفع و ناب قرار گیرند. این یک مکان خشک را تضمین می کند و از خطر بیماری های ناشی از رطوبت و پوسیدگی جلوگیری می کند. این موضوع اغلب خیلی ساده گرفته می شود. وضعیت نامناسب سلامتی، بیماری های جدی و مرگ و میرهای زیاد نتیجه نم و پوسیدگی در مکان های کم ارتفاع است.

#### زهکشی ضعیف

هنگام ساخت خانه ها، اطمینان از تهویه کامل و نور زیاد خورشید از اهمیت ویژه ای برخوردار است. در هر اتاق خانه یک جریان هوا و مقداری نور وجود دارد. اتاق خواب ها باید طوری قرار بگیرند که گردش هوای کافی در شب و روز داشته باشند. هیچ اتاقی برای خدمت به عنوان خوابگاه مناسب نیست مگر اینکه بتوان آن را هر روز به طور کامل در معرض هوا و آفتاب باز کرد.

در بسیاری از کشورها اتاق خواب ها باید مجهز به گرمایش باشند تا در هوای سرد یا مرطوب کاملاً گرم و خشک شوند.

اتاق مهمان باید همان مراقبتی را دریافت کند که برای استفاده مداوم در نظر گرفته شده است. مانند سایر اتاق خواب ها برای خشک شدن باید هوا و آفتاب دریافت کند و مجهز به وسایل گرمایشی باشد.

رطوبتی که اغلب در اتاقی که همیشه استفاده نمی شود جمع می شود. هرکسی که در اتاقی می خوابد که زیر نور خورشید قرار ندارد، یا در تختی می خوابد که به خوبی خشک و تهویه نشده باشد، این کار را برای سلامتی خود و اغلب جان خود به خطر می اندازد.

بسیاری از مردم هنگام ساختن خانه خود اقدامات احتیاطی در مورد گیاهان و گل ها انجام می دهند. گلخانه یا پنجره اختصاص داده شده به آنها گرم و آفتابی است. زیرا بدون گرما، هوا و خورشید، گیاهان نمی توانند وجود داشته باشند و شکوفا شوند. اگر این شرایط برای حیات گیاهان لازم است، چقدر برای سلامتی ما و خانواده و مهمانانمان ضروری تر است! «CBV، 272-275، نقل قول از کجا شروع می شود

#### مستقیم؟

باید غذای ساده و سالم، بهترین میوه ها و غلات را برای خود تهیه کنند، سفره را در سایه درخت یا زیر سایه بان آسمانی بچینند. سفر، ورزش و پانوراما اشتهای شما را باز می کند و می توانید از غذایی لذت ببرید که حتی پادشاهان نیز به آن حسادت می کنند.

در این مواقع، والدین و فرزندان باید از مراقبت، کار و هرگونه نگرانی رها شوند.

والدین باید با فرزندان خود احساس کوچکی کنند و همه چیز را تا حد امکان برای آنها خوشایند کنند.

بگذارید کل روز یک تفریح مداوم باشد. ورزش در فضای باز، برای کسانی که کارشان در داخل خانه است

خانه و بدون تحرک، برای سلامتی آنها مفید خواهد بود. هر کسی که می تواند باید احساس وظیفه کند که این رویه را دنبال کند. هیچ چیز از دست نخواهد رفت؛ اما چیزهای زیادی به دست خواهید آورد. آنها با زندگی جدید و انرژی جدید به مشاغل خود باز می گردند تا دوباره با غیرت بیشتری کار خود را انجام دهند و آمادگی بیشتری برای مقاومت در برابر بیماری خواهند داشت. شهادتین، ج. 1، صص 514-515

اگر می خواهید خانه هایتان دلپذیر و دلنشین باشد، آن را با هوا و نور خورشید درخشان کنید. پرده های ضخیم خود را بردارید، پنجره ها را باز کنید، پرده ها را آویزان کنید و از نور غنی خورشید لذت ببرید، حتی اگر به قیمت رنگ فرش هایتان تمام شود. نور خورشید با ارزش می تواند فرش های شما را سفید کند. با این حال، رنگی سالم به چهره فرزندان شما خواهد داد. اگر حضور خدا را داشته باشی و دلی سرشار از غیرت و عشق داشته باشی، خانه ای محقر که در آن هوا و نور خورشید باشد و با مهمان نوازی نوع دوستانه متحرک شده باشد، برای خانواده تو و مسافر خسته است. بهشت روی زمین. شهادتین، ج. 2، ص. 196. CS، 196. نقل قول مستقیم از کجا شروع می شود؟

ورزش بدنی - یکی دیگر از موهبت های ارزشمند ورزش مناسب است. بسیاری از افراد سست و غیرفعال هستند که از کار بدنی یا ورزش بیزارند، زیرا آنها را خسته می کند. خسته شدن چه اشکالی دارد؟ دلیل خستگی آنها این است که با ورزش ماهیچه های خود را تقویت نمی کنند و به همین دلیل حتی از کوچکترین تلاشی هم ناراحت می شوند. زنان و دختران بیمار از انجام کارهای سبک مانند قلاب بافی، گلدوزی یا ساخت توری بیشتر احساس رضایت می کنند تا فعالیت بدنی.

اگر بیماران می خواهند سلامتی خود را بازیابند، نباید ورزش را متوقف کنند. در غیر این صورت، ضعف عضلانی و ضعف عمومی افزایش می یابد. یک بازو را ببندید و بگذارید بدون استفاده بماند، حتی اگر برای چند هفته باشد. سپس آن را از باندهایش رها کنید، و متوجه خواهید شد که ضعیفتر از باندی است که در همان مدت در حد متوسط استفاده می کردید. بی تحرکی همان اثر را روی کل سیستم عضلانی ایجاد می کند. خون قادر به دفع ناخالصیها نیست که اگر گردش خون فعال در اثر ورزش ایجاد شود.

وقتی دما اجازه می دهد، هرکسی که می تواند باید هر روز در فضای باز پیاده روی کند، چه در تابستان و چه در زمستان. اما لباس باید برای ورزش مناسب باشد و پاها باید به خوبی محافظت شوند. پیاده روی، حتی اگر در فصل زمستان باشد، بیش از همه داروهایی که پزشکان تجویز می کنند برای سلامتی شما مفید است. برای کسانی که می توانند این کار را انجام دهند، پیاده روی به رانندگی ارجحیت دارد. ماهیچه ها و سیاهرگ ها بهتر می توانند کار خود را انجام دهند.

افزایش نشاط وجود خواهد داشت که برای سلامتی بسیار ضروری است. ریه ها فعالیت ضروری را انجام خواهند داد. زیرا غیرممکن است که در هوای نشاط آور یک صبح زمستانی بدون پر کردن ریه های خود بیرون بروید.

ثروت و بطالت را برخی از نعمتهای واقعی می دانند. اما هنگامی که برخی از افراد ثروتی به دست می آورند یا به طور غیرمنتظره ای به ارث می رسند، عادات فعال آنها قطع می شود، از زمان آنها استفاده نمی شود، بیکار زندگی می کنند و به نظر می رسد سودمندی آنها به پایان می رسد. آنها بیقرار، مضطرب و ناراضی می شوند و زندگی آنها به زودی به پایان می رسد. کسانی که همیشه مشغول هستند و با خوشحالی به انجام کارهای روزانه خود می پردازند، شادترین و پرنشاط ترین هستند. استراحت و آرامش شب، بدن خسته شما را استراحت بی وقفه می آورد.

ورزش به عملکرد هضم کمک می کند. پیاده روی در هوای آزاد بعد از صرف غذا، بالا نگه داشتن سر، عقب انداختن شانه ها و ورزش متوسط مفید خواهد بود. ذهن خود را از خود به زیبایی های طبیعت جدا می کند. هرچه بعد از غذا توجه کمتری به معده جلب شود، بهتر است. اگر دائماً در ترس این هستید که غذایتان به شما آسیب برساند، مطمئناً این اتفاق خواهد افتاد. خودتان را فراموش کنید و به چیزهای شاد فکر کنید.» CS، 52-53. نقل قول مستقیم از کجا شروع می شود؟

ورزش شدید، هرچند غیرخوشنوت آمیز، در هوای آزاد، با روحیه ای شاد، تحریک کننده خواهد بود گردش خون، برافروختگی سالمی به پوست می دهد و خون را که توسط هوای خالص حیات می یابد، به اندام ها می فرستد. معده بیمار با ورزش تسکین می یابد. پزشکان اغلب به بیماران توصیه می کنند که برای بازیابی سلامتی خود به کشورهای خارجی سفر کنند، به استراحتگاه های آبی معدنی بروند یا به آن سوی اقیانوس سفر کنند. زمانی که از هر ده مورد، 9 مورد، اگر با اعتدال غذا می خوردند و با روحیه ای شاد به ورزش سالم می پرداختند، سلامت خود را بازیابی می کردند و در وقت و هزینه خود صرفه جویی می کردند. ورزش و استفاده رایگان و فراوان از هوا و نور خورشید - نعمت هایی که بهشت به طور رایگان به همه ما داده است - به بیماران ضعیف زندگی و نیرو می بخشد.



کسانی که هر روز استفاده از اندام های خود را متوقف می کنند، هنگام تلاش برای ورزش متوجه ضعف می شوند. سیاهرگها و ماهیچهها نمی‌توانند کار خود را انجام دهند و کل ارگانیسم را در فعالیت سالم نگه دارند، هر عضو بدن وظیفه خود را انجام می‌دهد. اعضا با استفاده تقویت خواهند شد. ورزش متوسط هر روز به عضلات انرژی می بخشد که بدون ورزش سست و ضعیف می شوند. با ورزش فعال روزانه در هوای آزاد، کبد، کلیه ها و ریه ها نیز برای انجام کارهای خود تقویت می شوند. نیروی اراده را به کمک خود بیاورید که در برابر سرما مقاومت می کند و به سیستم عصبی انرژی می بخشد. در مدت کوتاهی متوجه نتایج مفید ورزش و هوای تازه خواهید شد، به طوری که دیگر نمی خواهید بدون این نعمت ها زندگی کنید. ریه های شما که از هوا محروم هستند، شبیه به یک فرد گرسنه و فاقد غذا خواهد بود. در واقع، ما می توانیم بدون غذا بیشتر از بدون هوا زندگی کنیم -غذای خدا برای ریه ها. پس آن را دشمن ندانید، بلکه نعمت گرانهای الهی است.» شهادتین، ج. 2، صص 528 و 533. نقل قول مستقیم از کجا شروع می شود؟

استراحت -«برخی به دلیل کار زیاد بیمار می شوند، برای اینها استراحت، رهایی از مراقبت و کاهش رژیم غذایی برای بازگرداندن سلامت ضروری است.» (علم حسن زندگی ص (236) چیزی که بسیار مهم است این است که قبل از خواب غذا نخورید، این امر معده را سنگین می کند، زمان می برد تا کار کند و کیفیت خواب را مختل می کند. خوابیدن قبل از نیمه شب ایده آل خواهد بود و همچنین شنبه با استراحت هفتگی داریم.

همه جا بی اعتنایی در خوردن و آشامیدن، بی اعتنایی در کار، بی اعتنایی در تقریباً در همه چیز وجود دارد. کسانی که تلاش زیادی می کنند تا دقیقاً کارهای زیادی را در یک زمان معین انجام دهند، و زمانی که قضاوتشان به آنها می گوید باید استراحت کنند، به کار خود ادامه می دهند، هرگز سود نمی برند. آنها با سرمایه قرض گرفته شده زندگی می کنند. آنها انرژی حیاتی را که در آینده به آن نیاز خواهند داشت هدر می دهند. و وقتی انرژی ای را که آنقدر بی تفاوت مصرف می کردند مورد تقاضا قرار می گیرد، به دلیل کمبود آن شکست می خورند. قدرت بدنی از بین رفته است، توانایی های ذهنی از بین می رود. آنها متوجه می شوند که با ضرر مواجه شده اند، اما نمی دانند چه چیزی. زمان نیاز شما فرا رسیده است، اما منابع فیزیکی شما تمام شده است. هرکسی که قوانین بهداشتی را زیر پا بگذارد باید در هر زمان به میزان کم یا زیاد آسیب ببیند. خداوند به ما انرژی ضروری داده است که باید در دوره های مختلف زندگی از آن استفاده کنیم. اگر با سهل انگاری با اضافه بار مداوم این نیروها را خسته کنیم، در مدتی متحمل ضرر و زیان خواهیم شد. سودمندی ما کاهش می یابد، اگر زندگی خودمان نابود نشود.

به عنوان یک قاعده، کار روزانه نباید تا شب طولانی شود. اگر از تمام ساعات روز به خوبی استفاده شود، کاری که تا شب ادامه می یابد بسیار اضافی است و ارگانیسمی که بیش از حد کار می کند از باری که بر آن تحمیل می شود متحمل می شود. به من نشان داده شد که کسانی که این کار را انجام می دهند، گاهی اوقات خیلی بیشتر از چیزی که به دست می آورند، ضرر می کنند، زیرا انرژی آنها خسته شده است و تحت تحریکات عصبی کار می کنند. آنها ممکن است متوجه آسیب فوری نشوند، اما مطمئناً قانون اساسی خود را متزلزل می کنند. CS، 99.

برای کسانی که به دلیل کار مداوم و محیط محدود دچار خستگی روحی و عصبی هستند، بازدید از کشور که در آن بتوانند زندگی ساده و بدون مراقبت داشته باشند و خود را در تماس نزدیک با چیزهای طبیعت قرار دهند بسیار مفید خواهد بود. سرگردانی در مزارع و جنگل ها، چیدن گل، گوش دادن به آواز پرندگان، بیش از هر وسیله دیگری برای بهبودی شما مفید است.» CBV، 236-237. نقل قول از کجا شروع می شود

### مستقیم؟

کسانی که از کار فکری خسته شده اند، باید از افکار خسته کننده استراحت کنند، اما نباید آنها را به این باور رساند که استفاده از قوای ذهنی به هیچ وجه خطرناک است. بسیاری تمایل دارند که وضعیت خود را بدتر از آنچه هست بدانند. این حالت ذهنی برای بهبودی مفید نیست و نباید تشویق شود.

کشیشها، معلمان، دانش‌آموزان و سایر کارگران فکری اغلب از بیماری‌هایی رنج می‌برند که ناشی از تلاش‌های ذهنی سنگین است که با ورزش بدنی کاهش نمی‌یابد. چیزی که این افراد به آن نیاز دارند زندگی فعال تر است. عادات اعتدال سخت در زندگی، همراه با ورزش راحت، قدرت جسمی و روحی را تضمین می کند و به همه کارگرانی که با مغز کار می کنند استقامت می بخشد.

کسانی که از توان بدنی خود بیش از حد مالیات گرفته اند، نباید تشویق شوند که کار بدی را به طور کامل کنار بگذارند. اما کار فیزیکی برای ایجاد بهترین نتایج باید سیستماتیک و لذت بخش باشد. ورزش در فضای باز بهترین است. باید به گونه ای تنظیم شود که با استفاده از آن اندام هایی که ضعیف شده اند تقویت شود. قلب باید روی این باشد. کار دستی هرگز نباید به تلاش بیش از حد تبدیل شود.

زمانی که معلولان چیزی نداشته باشند که وقت و توجهشان را به خود مشغول کند، افکارشان روی خودشان متمرکز می شود و بیمارگونه و تحریک پذیر می شوند. آنها اغلب نگران احساس بدشان هستند، تا جایی که فکر می کنند وضعیتشان خیلی بدتر از چیزی است که واقعا هستند و کاملاً از انجام کاری ناتوان هستند.

در تمام این موارد، تمرینات بدنی با هدایت مناسب می تواند یک درمان موثر باشد. در برخی موارد، برای بازیابی سلامت ضروری است. اراده با کار دستها همراه است. و آنچه این باطل ها بدان نیاز دارند بیداری اراده است. وقتی این حالت خفته است، تخیل غیر طبیعی می شود و مقاومت در برابر بیماری غیرممکن است.

بی تحرکی بزرگترین بدبختی است که ممکن است گریبان اکثر این بیماران را بگیرد. اشتغال سبک در کار مفید، در عین حال که مالیاتی بر روح و جسم ندارد، بر هر دو اثر مفید دارد. ماهیچه ها را تقویت می کند، گردش خون را بهتر می کند، در حالی که به معلول این احساس رضایت می دهد که بدانند در این دنیای شلوغ کاملاً بی فایده نیست. ممکن است در ابتدا نتوانید کاری انجام دهید، اما به زودی متوجه خواهید شد که قدرت شما افزایش می یابد و می توانید به تناسب میزان کار را افزایش دهید.

ورزش برای بیماران سوء هاضمه مفید است، زیرا اندام های گوارشی را تقویت می کند. درگیر شدن در مطالعه دشوار یا تمرینات بدنی خشن بلافاصله پس از غذا خوردن، کار گوارش را مختل می کند. اما یک پیاده روی کوتاه بعد از غذا، با سر بالا و شانه ها به عقب، مفید است.

علیرغم تمام آنچه در مورد اهمیت آن گفته و نوشته شده است، هنوز هم بسیاری هستند که از ورزش بدنی غافل می شوند. بسیاری از آنها به دلیل اینکه بدنشان در حال بارگیری است، تنومند می شوند. برخی دیگر لاغر و ضعیف می شوند. زیرا نیروهای حیاتی آنها در برخورد با غذای اضافی از بین رفته است. کبد در تلاش برای پاکسازی خون از ناخالصی ها بیش از حد کار می کند و در نتیجه باعث بیماری می شود.

کسانی که عاداتشان کم تحرک است، باید در تابستان و زمستان، در زمانی که هوا اجازه می دهد، در فضای باز ورزش کنند. پیاده روی بر اسب یا ماشین سواری ارجحیت دارد زیرا باعث حرکت بیشتر عضلات می شود. ریه ها مجبور به انجام اقدامات مفید هستند، زیرا راه رفتن با سرعت سریع بدون گشاد کردن آنها غیرممکن است.

چنین ورزش هایی در بسیاری از موارد برای سلامتی شما بهتر از داروها هستند. پزشکان اغلب به مراجعان خود توصیه می کنند که سفری دریایی داشته باشند، به تفریحگاه های آبی بروند یا در جستجوی تغییر مناظر از مکان های مختلف دیدن کنند، در حالی که در بیشتر موارد، اگر غذای متوسطی بخورند و ورزش شدید و سالم انجام دهند، سلامتی خود را بازیابی می کنند. ، صرفه جویی در زمان و هزینه. « CBV, 238-240. نقل قول مستقیم از کجا شروع می شود؟

استفاده از آب - در سلامتی و بیماری، آب خالص یکی از بهترین نعمت های بهشت است، این نوشیدنی بود که خداوند برای رفع تشنگی انسان ها و حیوانات فراهم کرده بود. به وفور بنوشید، به رفع نیازهای بدن کمک می کند و طبیعت به مقاومت در برابر بیماری ها کمک می کند. استفاده خارجی از آب یکی از ساده ترین و رضایت بخش ترین ابزار برای تنظیم گردش خون است. حمام سرد یا خنک یک تونیک عالی است. دوش آب گرم منافذ را باز می کند و در نتیجه به از بین بردن ناخالصی ها کمک می کند. حمام گرم و خنثی هر دو اعصاب را آرام می کند و گردش خون را متعادل می کند.

با این حال، بسیاری هستند که هرگز به تجربه تأثیرات مفید استفاده صحیح از آب را نیاموخته اند و از آن می ترسند. درمان های هیدروتراپی آنطور که باید مورد قدردانی قرار نمی گیرند و استفاده از آنها به خوبی نیاز به کاری دارد که بسیاری مایل به انجام آن نیستند. اما هیچ کس نباید به خاطر ناآگاهی و یا بی تفاوتی در این مورد معذور باشد. راه های زیادی وجود دارد که از طریق آن می توان از آب برای کاهش رنج و مبارزه با بیماری استفاده کرد. همه باید در استفاده از آن، در درمان های خانگی ساده، آگاه شوند. مخصوصاً مادران باید بدانند که چگونه از خانواده خود چه در سلامتی و چه در بیماری مراقبت کنند. « CBV, 237. نقل قول مستقیم از کجا شروع می شود؟

هنگامی که یک بیماری جدی وارد خانواده می شود، نیاز شدیدی است که هر یک از اعضا به نظافت شخصی و رژیم غذایی توجه جدی داشته باشند، خود را در وضعیت سالم نگه دارند و با این کار خود را در برابر بیماری تقویت کنند. همچنین بسیار مهم است که اتاق بیمار از ابتدا دارای تهویه مناسب باشد. این برای بیمار مفید خواهد بود و برای سالم نگه داشتن افرادی که مجبور هستند برای مدت طولانی در اتاق بمانند بسیار ضروری است.

اگر همه برای اجتناب از بیماری با رعایت دقیق قوانین بهداشت تلاش کنند، می توان از رنج زیادی نجات یافت. عادات بهداشتی شدید باید رعایت شود. خیلی ها، در حالی که فکر می کنند حالشان خوب است، برای سالم ماندن به خود زحمت نمی دهند. آنها از نظافت شخصی غافل هستند و مراقب تمیز نگه داشتن لباس های خود نیستند. آلودگی ها به طور مداوم و نامحسوس از طریق منافذ از بدن خارج می شوند و اگر سطح پوست در حالت سالم قرار نگیرد، ارگانیزم مملو از مواد ناخالص می شود. اگر لباس مستعمل شسته نشود و مکرر هوا داده نشود، کثیف می شود و آلودگی هایی که با تعریق حساس و غیر حساس از بدن خارج می شوند، کثیف می شود. و اگر لباس مورد استفاده به طور مکرر از این ناخالصی ها تمیز نشود، منافذ پوست مواد فرسوده خارج شده را دوباره جذب می کند. ناخالصی های بدن در صورت عدم خروج، به خون بازگردانده شده و به اندام های داخلی تحمیل می شود. طبیعت برای رهایی از ناخالصی های سمی، تلاش می کند تا ارگانیزم را از بین ببرد - تلاشی که تب ایجاد می کند و به آن بیماری می گویند. 61، CS، نقل قول مستقیم از کجا شروع می شود؟

نظافت دقیق هم برای سلامت جسمی و هم برای سلامت روان ضروری است. ناخالصی ها به طور مداوم از طریق پوست از بدن دفع می شوند. میلیون ها منافذ آن به زودی مسدود می شوند، مگر اینکه با حمام های مکرر تمیز نگه داشته شوند و ناخالصی هایی که باید از طریق پوست خارج شوند، بار اضافی بر سایر اندام های دفع کننده می شوند.

بسیاری از مردم هر روز صبح یا عصر از دوش آب سرد یا آب گرم بهره مند می شوند. حمام مناسب به جای اینکه شما را مستعد سرماخوردگی کند، شما را در برابر سرماخوردگی تقویت می کند، زیرا گردش خون را بهبود می بخشد. خون به سطح آورده می شود و به آن اجازه می دهد راحت تر و منظم تر به قسمت های مختلف بدن جریان یابد. ذهن و بدن به یک اندازه نیرو می گیرند. ماهیچه ها انعطاف پذیرتر می شوند، عقل زنده تر می شود. حمام کردن آرامش اعصاب است. این به روده ها، معده و کبد کمک می کند و به هر یک از آنها سلامت و انرژی می بخشد که به هضم غذا کمک می کند.

همچنین مهم است که لباس شما همیشه تمیز باشد. لباس مورد استفاده مواد زائد خارج شده از طریق منافذ را جذب می کند. در صورت عدم تعویض و شستشوی مکرر، ناخالصی ها دوباره جذب می شوند.  
CBV, 276. **نقل قول مستقیم از کجا شروع می شود؟**

**انصراف** - به نام محرک ها و مواد مخدر انواع زیادی از کالاها طبقه بندی می شود که اگرچه به عنوان غذا یا نوشیدنی استفاده می شود، معده را تحریک می کند، خون را مسموم می کند و اعصاب را تحریک می کند. استفاده از آن یک شر مثبت است. بسیاری به دنبال تحریک محرک ها هستند، زیرا در حال حاضر، نتایج خوشایند است. با این حال، همیشه یک واکنش وجود دارد. استفاده از محرک های غیرطبیعی همیشه بیش از حد است و عامل فعالی در ترویج انحطاط و تباهی است. علم زندگی خوب، ص. 325.

کتاب مقدس گزارش می دهد که «اعتدال شما به همگان معلوم شود» (فیل. 4:5). حتی آنچه خوب است باید در حد اعتدال استفاده شود. ما باید کمتر به غذاهای موقت فکر کنیم. «ما باید دائماً روی کلمه تعمق کنیم، آن را بخوریم، هضم کنیم و از طریق تمرین روزانه، آن را وارد جریان زندگی کنیم. کسی که هر روز از مسیح تغذیه می کند، با سرمشق خود، به دیگران می آموزد که کمتر به این فکر کنند که چه بخورند و نسبت به غذایی که به ذهن می دهند، بیشتر احساس اضطراب کنند.» (توصیه هایی در مورد رژیم غذایی، صفحات 89-90)

**رژیم راحت** - "پس، چه بخورید، چه بیاشامید یا هر کاری که انجام دهید، هر کاری را برای جلال خدا انجام دهید" (اول قرنتیان. 10:31). ترکیب مناسب غلات، میوه ها، آجیل و سبزیجات، حاوی تمام عناصر تغذیه ای است و هنگامی که به درستی آماده شود، یک رژیم عالی برای قدرت جسمی و ذهنی ایجاد می کند.

**اعتماد به قدرت الهی** - این داروی اصلی است. اگر به طور تصادفی برخی از بقیه شکست بخورند، این یکی قطعا شکست نخواهد خورد. قدرت شفا از جانب خداوند می آید «ای خداوند مرا شفا بده و شفا خواهم یافت، مرا نجات ده و نجات خواهم یافت، زیرا تو ستایش من هستی» (ارم. 17:14) با دعا می توانیم به چیزی برسیم

کاری که هیچ انسانی یا نهادی برای ما انجام نمی دهد، عشق خداوند برای زندگی و سلامتی ما همیشه ضروری است.

### کلاه لبه دار. 6 غذای نامناسب باعث بیماری می شود

انسانها معبد روح را آلوده کرده اند و خداوند آنها را به بیداری و تلاش برای بازیابی مردانگی خدادادی خود با تمام توان فرا می خواند. هیچ چیز جز لطف خدا نمی تواند دل را قانع و متقاعد کند. بردگان عادات فقط از او می توانند قدرتی برای شکستن قیدهایی که آنها را می بندد به دست آورند. محال است که انسان بدن خود را به عنوان قربانی زنده و مقدس و مورد رضایت خداوند عرضه کند، تا زمانی که در عادت هایی که او را از قوت جسمانی، روحی و اخلاقی محروم می کند، اصرار داشته باشد. بار دیگر رسول می گوید: "و به این جهان شبیه نشوید، بلکه با تجدید ذهن خود دگرگون شوید تا ثابت کنید که اراده خوب و پسندیده و کامل خدا چیست" (رومیان، 2: 12) اعتدال مسیحی و بهداشت کتاب مقدس، ص. 7-11.

ناآگاهی عمدی از قوانین زندگی - فقدان عجیب اصولی که مشخصه این نسل است و می توان آن را در بی توجهی آنها به قوانین زندگی و سلامت مشاهده کرد، شگفت آور است. در حالی که نور در اطراف آنها می تابد، جهل بر این موضوع غالب است. برای اکثر مردم، نگرانی اصلی آنها این است: چه بخورم؟ چه بنوشم و چه لباسی بپوشم؟ علیرغم همه چیزهایی که در مورد نحوه رفتار با بدنمان گفته و نوشته شده است، اشتها از همه بیشتر است قانون حاکم بر مردان و زنان به طور کلی.

قوای اخلاقی ضعیف می شود، زیرا زن و مرد نه در اطاعت از قوانین بهداشت زندگی می کنند و نه این موضوع را به یک وظیفه شخصی تبدیل می کنند. والدین عادات انحرافی خود را به فرزندان خود منتقل می کنند و بیماری های دافعه خون را آلوده و مغز را تحلیل می برند.

اکثریت مردان و زنان از قوانین وجودی خود غافل می مانند و اشتها و هوس ها را به بهای عقل و اخلاق می گذرانند و به نظر می رسد در غفلت از نتیجه نقض قوانین طبیعت هستند. آنها اشتهای فاسد را در استفاده از سموم آهسته تحمل می کنند که خون را آلوده می کند و نیروهای عصبی را تضعیف می کند و در نتیجه بیماری و مرگ را برای خود به ارمغان می آورد. دوستان او نتیجه این رفتار را انفاق از مشیت می نامند. در این کار به بهشت توهین کردند و علیه قوانین طبیعت قیام کردند و به مجازات این رویه توهین آمیز دچار شدند. رنج و مرگ و میر اکنون در همه جا حاکم است، به ویژه در میان کودکان. چقدر تضاد بین این نسل و کسانی که در طول دو هزار سال اول زندگی کردند، عالی است! شهادتین، ج. 3، صص 140-141.

نتایج اشتهای کنترل نشده - طبیعت به هر تخطی از قوانین زندگی اعتراض خواهد کرد. او تا زمانی که بتواند سوء استفاده را تحمل می کند. اما سرانجام قصاص می آید و بر هر دو قوای جسمی و روحی می افتد. و به فاسق ختم نمی شود؛ آثار اغماض او در نسل او دیده می شود و شر از نسلی به نسل دیگر منتقل می شود.

قوانین طبیعی و روحانی نقض شد - مسیح به بسیاری از مبتلایان که شفا یافتند گفت: "دیگر گناه نکنید، مبدا چیزی بدتر برای شما اتفاق بیفتد" (یوحنا، 5:14) بنابراین او آموخت که بیماری نتیجه نقض قوانین خدا، چه طبیعی و چه معنوی است.

اگر فقط انسان ها با نقشه خالق زندگی می کردند، چنین بدبختی بزرگی در جهان وجود نداشت.

مسیح راهنمای و معلم اسرائیل باستان بود و به آنها آموخته بود که سلامتی پاداش اطاعت از قوانین الهی است. پزشک بزرگی که بیماران فلسطینی را شفا می داد، از ستون ابر با قوم خود صحبت کرده بود و به آنها گفته بود که چه کنند و خداوند برای آنها چه خواهد کرد. او گفت: «اگر به صدای یهوه خدای خود با دقت گوش دهید و آنچه را که در نظر او درست است انجام دهید و گوش خود را به احکام او متمایل کنید و جمیع فریاض او را نگاه دارید، هیچ یک از بیماری ها را بر آن نخواهم گذاشت. تو را بر مصر نهادم. زیرا من خداوند هستم که شما را شفا می دهم» (خروج، 15:26) مسیح به اسرائیل دستورات قطعی در مورد عادات زندگی آنها داد و به او اطمینان داد: "و خداوند از همه شما دور خواهد شد.

بیماری» (تثنیه 7:15) وقتی شرایط فراهم شد، وعده ها تایید شد. "در میان قبایل آنها یک بیمار وجود نداشت" (مزمور 119-121، CRA، 105:37).

«شیطان فرشتگان سقوط کرده را جمع کرد تا راهی برای آسیب رساندن هرچه بیشتر به خانواده بشری بیاندیشد. نقل قول به کجا ختم می شود؟ پیشنهادها پیشنهادی ارائه شد تا اینکه سرانجام شیطان خود نقشه ای اندیشید. او میوه انگور و گندم و سایر چیزهایی را که خداوند به عنوان غذا داده بود می گرفت و آنها را به سمومی تبدیل می کرد که قوای جسمی، روحی و اخلاقی انسان را از بین می برد و بر حواس تسلط پیدا می کرد به گونه ای که شیطان آنها کنترل کامل دارند. تحت تأثیر مشروبات الکلی، مردان به ارتکاب انواع جنایات سوق داده می شدند. از طریق اشتباهی منحرف، جهان فاسد خواهد شد. شیطان با وادار کردن مردان به نوشیدن الکل، آنها را پایین تر و پایین تر می برد.

شیطان موفق شد دنیا را از خدا دور کند. برکاتی که او در محبت و رحمتش فراهم کرد، شیطان به لعنتی مرگبار تبدیل شد. مرد را با میل شدید به نوشیدن الکل و سیگار پر کرد. این اشتها، نه بر اساس خود طبیعت، میلیون ها نفر را نابود کرده است. بررسی و هرالد، 16 آوریل 1901.

راز تدبیر دشمن - بی اعتنایی از هر نوع که باشد، اندام های ادراکی را مات می کند، چنان انرژی های مغز را تضعیف می کند، که چیزهای ابدی را قدردانی نمی کنند، بلکه مشترک می دانند. بالاترین قوای ذهن، که برای طرح های بلند تعیین شده اند، در خدمت شهوات های پایین تر قرار می گیرند. اگر عادات جسمانی ما درست نباشد، قوای ذهنی و اخلاقی ما نمی تواند قوی باشد. زیرا بین امر فیزیکی و اخلاقی قرابت زیادی وجود دارد. شهادتین، ج. 3، صص 50-51.

اعصاب مغزی که با کل ارگانیزم ارتباط برقرار می کنند تنها وسیله ای هستند که بهشت می تواند با انسان ها ارتباط برقرار کند و زندگی آنها را مخفیانه تحت تأثیر قرار دهد. هر چیزی که گردش جریان های الکتریکی در سیستم عصبی را مختل کند، مقاومت نیروهای حیاتی را کاهش می دهد و نتیجه آن کاهش حساسیت های ذهنی است. شهادت ها، ج. 2، صص. 347.

شیطان دائماً آماده است تا نسل بشر را کاملاً تحت کنترل خود درآورد. شما قوی ترین قدرت بر انسان از طریق اشتباهی اعمال می شود که او به هر طریق ممکن به دنبال تحریک آن است. مشاوره در مورد رژیم غذایی، ص. 150.

### کلاه لبه دار. 7 حکومت شیطان برای خراب کردن نقشه نجات

شیطان از زمانی که شروع به شورش کرد با حکومت خدا در جنگ بود. موفقیت او در وسوسه کردن آدم و حوا در عدن، و معرفی گناه به جهان، این دشمن بزرگ را جسور کرده بود. و او با افتخار به فرشتگان آسمانی مباحث کرده بود که وقتی مسیح ظهور کرد و طبیعت انسان را گرفت، ضعیفتر از او خواهد بود و با قدرت خود بر او غلبه خواهد کرد.

او از این که آدم و حوا در بهشت نتوانستند در مقابل تلقینات او مقاومت کنند، وقتی که او به اشتهايش متوسل شد، خوشحال بود. او ساکنان جهان باستان را به همین ترتیب با افراط در اشتهاى غم انگیز و اشتیاق فاسد تسخیر کرده بود. او با ارضای اشتهاى خود، بنی اسرائیل را شکست داده بود.

او می بالید که خود پسر خدا، که با موسی و یوشع بوده است، نتوانسته است در برابر قدرت او مقاومت کند و قوم برگزیده خود را به کنعان هدایت کند. زیرا تقریباً همه کسانی که مصر را ترک کردند در بیابان مردند. همچنین، که او مرد حلیم، موسی را وسوسه کرده بود تا جلالی را که خدا مستحق آن بود، برای خود بگیرد. داوود و سلیمان که به ویژه مورد لطف خداوند قرار گرفته بودند، با ایجاد اشتها و اشتیاق، نارضایتی خداوند را برانگیخت.

و او به خود می بالید که ممکن است هنوز در جلوگیری از برنامه خود برای نجات انسان از طریق عیسی مسیح موفق باشد. رستگاری یا وسوسه مسیح، ص. 32.

مؤثرترین وسوسه او در عصر ما - شیطان به همان شیوه ای که به مسیح آمد، با وسوسه های مقاومت ناپذیر خود برای افراط در اشتها، به سراغ انسان می آید. او به خوبی قدرت خود را برای غلبه بر مرد در این مرحله می داند. آدم و حوا از روی اشتها آدم و حوا را در عدن شکست دادند و خانه مبارک خود را از دست دادند. چه بدبختی و جنایت انباشته ای بر اثر سقوط آدم، جهان را پر کرد! کل شهرها به دلیل جنایات پست و شورش از روی زمین ناپدید شده اند

گاهی که آنها را به لکه ننگی بر کائنات تبدیل کرد. افراط در اشتها اساس همه گناهان او بود.

شیطان از طریق اشتها بر ذهن و وجود مسلط شد. هزاران نفر که می توانستند زندگی کنند، زودتر از موعد به گور رفتند، از نظر جسمی، روحی و اخلاقی ضعیف. آنها استعدادهای خوبی داشتند، اما همه چیز را فدای اشتها کردند و همین امر باعث شد تا افسار هوس را رها کنند. شهادتین، ج. 3، صص 561-562.

شیطان وقتی می بیند که خانواده بشری در رنج و بدبختی عمیق تر و عمیق تر فرو می روند، خوشحال می شود. او می داند که افرادی که عاداتهای نادرست و بدنهای بیمار دارند، نمی توانند آنچنان مصمم، با پشتکار و کاملاً سالم به خدا خدمت کنند. بدن بیمار بر مغز تأثیر می گذارد. با ذهن ما به خداوند خدمت می کنیم. سر سرمایه بدن است. شیطان در کارهای زیانباری که انجام می دهد پیروز می شود و خانواده بشری را به سمت افراط در عادت هایی هدایت می کند که آنها و یکدیگر را از بین می برد. زیرا به این وسیله، خدمتی را که به او داده شده است، ربوده است. هدایای معنوی، ج. 4، ص. 146.

غذایی که می خوریم و زندگی ای که داریم - زیاده روی در اشتها بزرگترین عامل ضعف جسمی و ذهنی است و اساس ضعیفی است که در همه جا مشهود است.

شهادت ها، ج. 3، ص. 487.

سلامت جسمانی ما با آنچه می خوریم حفظ می شود. اگر اشتهای ما تحت کنترل ذهن مقدس نباشد، اگر در هر چیزی که می خوریم و می نوشیم معتدل نباشیم، در وضعیت جسمی و روحی سالمی نخواهیم بود تا کلام را با هدف یادگیری آنچه کتاب مقدس می گوید مطالعه کنیم: "چه کنم؟ تا وارث زندگی ابدی باشم؟" هر عادت ناسالمی باعث ایجاد یک وضعیت ناسالم در ارگانیزم می شود و ساختار زنده ظریف معده آسیب می بیند و نمی تواند کار خود را به درستی انجام دهد. رژیم ارتباط زیادی با تمایل به وارد شدن به وسوسه و ارتکاب گناه دارد. مشاوره در مورد رژیم غذایی، ص. 52.

آدم و حوا در این مرحله شکست خوردند - به دلیل وسوسه اشتها، آدم و حوا در ابتدا از حالت بلند، مقدس و سعادت مند سقوط کردند. و با همین وسوسه است که نژاد ضعیف شده است. به اشتها و شوق اجازه داده است تا عرش را به دست گیرد و عقل و عقل را مسخر کند. شهادتین، ج. 3، ص. 139.

فرزندانش ادامه دادند - حوا در آرزوهای خود بی اعتنا بود وقتی دستش را دراز کرد تا میوه درخت ممنوعه را بگیرد. رضایت از خود تقریباً در قلب مردان و زنان از پاییز حاکم شده است. اشتها به ویژه مورد حمایت قرار گرفته است و به جای عقل بر آنها حکومت می شود. حوا برای ارضای کام خود از فرمان خدا سرپیچی کرد. او تمام نیازهایش را به او داده بود، اما او راضی نشد.

از آن زمان تا کنون، پسران و دختران کشته شده شما به دنبال خواسته های چشمان خود و از جوانه های چشایی خود بوده اند. آنها نیز مانند حوا به حرام خدا بی اعتنایی کرده و راه نافرمانی را در پیش گرفته اند و مانند حوا خود را تملق کرده اند که عواقب آن چنان که می ترسیدند نخواهد بود. چگونه زندگی کنیم، صفحه. 51.

گناه جذاب - گناه با جامه نوری که شیطان آن را با آن می پوشاند جذاب به نظر می رسد، و وقتی می تواند جهان مسیحیت را در عادات روزانه اش تحت ظلم عرف نگه دارد، مانند بت ها، و اجازه می دهد اشتها بر آنها حکومت کند. نشانه های زمان، 13 اوت 1874.

شیطان می داند که نمی تواند بر انسان غلبه کند مگر اینکه اراده اش را کنترل کند. او می تواند این کار را با فریب دادن او انجام دهد تا با او همکاری کند و از قوانین طبیعت در خوردن و آشامیدن تخطی کند که این نقض قانون خداست. نسخه خطی. 1897، 3.

بسیاری از افراد به دلیل عادات نادرست خوردن و آشامیدن که قوانین زندگی و سلامتی را نقض می کند، زیر بار ناتوانی ها ناله می کنند. آنها اندام های گوارشی خود را با افراط در اشتهای منحرف ضعیف می کنند. قدرت قانون اساسی بشر برای مقاومت در برابر سوء استفاده از آن شگفت انگیز است. تداوم در عادات غلط، زیاده روی در خوردن و آشامیدن، هر چند عملکرد ارگانیزم را ضعیف می کند. ارضای اشتهای منحرف و اشتیاق حتی مسیحیان

افراد حرفه‌ای طبیعت را در کارشان خراب می‌کنند و ظرفیت جسمی، ذهنی و اخلاقی را کاهش می‌دهند. تقدیس، ص. 20.

ناکامی در بهبود شخصیت - توانایی کنترل اشتها، تباهی هزاران نفر را ثابت می‌کند، در صورتی که اگر در این مرحله غلبه کرده بودند، قدرت اخلاقی برای پیروزی بر هر وسوسه شیطان را داشتند. با این حال، بردگان اشتها قادر به تکمیل شخصیت مسیحی نیستند. تجاوز مداوم انسان به مدت شش هزار سال، بیماری، درد و مرگ را به عنوان محصول خود به ارمغان آورده است. اصلاح‌کننده سلامت، اوت، 1875.

بسیاری به قدری به بی‌اعتدالی گرایش پیدا کرده اند که نگرش خود را در مورد زیاده روی در پرخوری بدون هیچ ملاحظه ای تغییر نمی دهند. آنها زودتر سلامتی خود را فدا می کنند و زودتر از موعد می میرند تا اینکه اشتهای نامتعادل خود را مهار کنند. هدایای معنوی، ج. 4، ص. 130.

دور باطل تحقیر - احترام اندکی که مردان برای بدن خود قائل هستند، اندکی که می خواهند آن را پاک و مقدس نگه دارند، آنها را در ارضای اشتهای منحرف خود بیش از پیش سهل انگاری می کند.

نسخه خطی. 1898، 150.

شیطان با استفاده از مشروبات الکلی و تنباکو، قهوه و چای سیاه دنیا را به اسارت می برد. ذهن خدادادی که باید روشن بماند با مصرف مواد مخدر منحرف می شود.

مغز دیگر قادر به تشخیص درست نیست. دشمن کنترل دارد. انسان عقل خود را به خاطر چیزی که او را دیوانه می کند فروخته است. او هیچ احساسی نسبت به آنچه درست است ندارد. بشارت، ص. 529.

### کلاه لبه دار. 8 نتایج نقض قانون طبیعی

بسیاری تعجب می کنند که نسل بشر از نظر جسمی، روحی و اخلاقی بسیار انحطاط یافته است. آنها نمی دانند که نقض قوانین خدا و تخطی از قوانین مربوط به سلامت است که این انحطاط غم انگیز را به وجود آورده است. تخطی از احکام خدا باعث شده است که دستی که سعادت مند است دور شود.

بی‌اعتنایی در خوردن و آشامیدن و ارضای هوس های پست، حساسیت های ظریف را کمزنگ کرده است.

کسانی که به خود اجازه می‌دهند در اشتها برده پرخوری شوند، اغلب فراتر می‌روند و با ارضای هوس‌های فاسدی که با بی‌اعتمادی در خوردن و آشامیدن برانگیخته می‌شد، خود را تحقیر می‌کنند. آنها به امیال رذیله خود رهایی می‌بخشند و سلامتی و عقل آنها به شدت آسیب می‌بیند.

قوای استدلال تا حد زیادی توسط عادات بد از بین رفته است. هدایای معنوی، ج. 4، صص. 131-124.

هیچ کس که به تقوا اظهار تقوا می کند، سلامتی بدن را با بی‌اعتنایی نمی داند و به خود تملق می گوید که بی‌اعتنایی گناه نیست و بر معنویت او تأثیر نمی گذارد. تناظر صمیمی بین طبیعت فیزیکی و اخلاقی وجود دارد. هنجار فضیلت با عادات جسمانی بالا می رود یا تنزل می یابد. هر عادت که موجب عملکرد سالم در بدن انسان نشود، عالی ترین و عالی ترین قوا را تنزل می دهد. عادات نادرست در خوردن و آشامیدن منجر به خطا در فکر و عمل می شود. زیاده روی در اشتها، تمایلات حیوانی را تقویت می کند و آنها را بر قوای ذهنی و معنوی برتری می بخشد. Review and Herald، 25، ژانویه 1881.

کارنامه زندگی بسته شد - بسیاری از آنها آخرین ساعات گرانبهای خود را در صحنه های شادی، مهمانی و سرگرمی می گذرانند، جایی که افکار جدی راه ندارند، جایی که روح عیسی مورد استقبال قرار نمی گیرد. آنها آخرین ساعات ارزشمند خود را سپری می کنند. ذهن آنها در اثر دود و مشروبات الکلی تیره شده است. کم نیستند کسانی که مستقیماً از غارهای ذلت به خواب مرگ می گذرند. کارنامه زندگی او را در میان تداعی‌های تباهی و رذیله به پایان می‌رسانند. در قیامت ستمکاران چه بیداری خواهند داشت!

چشمان خداوند به هر صحنه از سرگرمی های پست و پراکنندگی ناپسند باز است. گفتار و کردار عاشقان لذت، مستقیماً از این تالارهای رذیله وارد کتاب‌های ثبت نهایی می‌شود. این نوع زندگی چه سودی برای دنیا دارد، مگر اینکه چراغ هشدار باشد

کسانی که به آنها هشدار داده شده که مانند این مردان زندگی نکنند و مانند احمق ها می میرند.  
نشانه های زمان، 6 دژانیرو د. 1876

مسیحی بر اشتهای خود حکومت می کند - هیچ مسیحی غذا یا نوشیدنی ای نمی خورد که حواس او را کسل کند یا بر سیستم عصبی به گونه ای عمل کند که او را تحقیر کند یا برای سودمندی مناسب نباشد.  
معبد خدا مطلقاً نباید آلوده شود. قوای ذهن و بدن باید در سلامت نگه داشته شوند تا برای جلال خدا از آنها استفاده شود. نسخه خطی  
126، 1903.

اشتهای طبیعی انسان از طریق زیاده خواهی منحرف شده است. آنها به دلیل زیاده روی نامقدس، به «شهووات نفسانی که با روح می جنگند» تبدیل شدند. اگر مسیحی در دعا مراقب نباشد، عاداتی را که باید بر آن ها غلبه کند، آزاد می گذارد. تا زمانی که نیاز به نگرانی مستمر و هوشیاری بی وقفه احساس نکند، تمایلات سوء استفاده شده و نادرست او وسیله ارتداد او از خداوند خواهد بود. نسخه خطی. 47، 1896.

اشتهای ارضا شده دشمن کمال مسیحی است، برای کسانی که اشتهای خود را زیاد می کنند، رسیدن به کمال مسیحی غیرممکن است.  
شهادتین، ج. 2، ص. 400.  
روح خدا نمی تواند به کمک ما بیاید و به ما کمک کند تا شخصیت مسیحی خود را کامل کنیم، در حالی که ما اشتهای خود را به ضرر سلامتی خود زیاد می کنیم، و در حالی که غرور زندگی حاکم است. اصلاح کننده سلامت، سپتامبر. 1871

تقدیس واقعی - تقدیس صرفاً یک نظریه، یک احساس یا شکلی از بیان نیست، بلکه یک اصل زنده و فعال است که روزانه در زندگی نفوذ می کند. این مستلزم آن است که عادات خوردن، آشامیدن و پوشاک ما به گونه ای باشد که حفظ سلامت جسمی، روحی و اخلاقی را تضمین کند، تا بتوانیم بدن خود را به خداوند تقدیم کنیم - نه هدیه ای که توسط عادات بد فاسد شده باشد.

اشتباه است، اما - "قربانی زنده، مقدس، پسندیده خدا" (رومیان 25، Review and Herald، 12:1). ژانویه. 1881

مناسب برای جاودانگی - اگر انسان با کمال میل، نوری را که خداوند رحمتش در خصوص اصلاح سلامت به او می دهد، در آغوش بگیرد، می تواند از طریق حق تقدیس شود و برای جاودانگی مناسب شود. اما اگر این نور را نادیده بگیرد و برخلاف قوانین طبیعی زندگی کند، باید جریمه آن را بپردازد. شهادتین، ج. 3، ص. 162.

### کلاه لبه دار. 9 اهمیت پیروزی مسیح بر اشتها

مسیح می دانست که برای اجرای موفقیت آمیز نقشه نجات، باید کار رستگاری انسان را درست از جایی که ویرانی آغاز کرده بود آغاز کند.

آدم به حد اشتها افتاد. اصلاح کننده سلامت، اوت. 1875.  
اولین آزمایش او در همان نقطه ای بود که آدم شکست خورده بود. شیطان بخش بزرگی از نسل بشر را از طریق وسوسه ای برای اشتها تسخیر کرده بود و موفقیت او باعث شد تا باور کند که تسلط بر این سیاره سقوط کرده در دست اوست. اما در مسیح کسی را یافت که بتواند در برابر او مقاومت کند و به عنوان یک دشمن شکست خورده میدان نبرد را ترک کرد. اعتدال مسیحی و بهداشت کتاب مقدس، ص. 16.

علت ناراحتی او - بسیاری از کسانی که اظهار تقوا می کنند، به دنبال تجزیه و تحلیل دلیل دوره طولانی روزه و رنج مسیح در بیابان نیستند. اندوه او نه به خاطر عذاب گرسنگی که به دلیل آگاهی او از نتیجه وحشتناک افراط اشتها و اشتیاق در نوع بشر بود. او می دانست که اشتها بت انسان خواهد بود و او را به فراموشی خدا می کشاند و مستقیماً در راه نجات او قرار می گیرد. رستگاری یا وسوسه مسیح، ص. 50.

پیروزی به نفع نژاد - شیطان در هدف خود برای غلبه بر مسیح در نقطه اشتها شکست خورد. و در بیابان، مسیح در این زمینه برای مسابقه پیروز شد، و این امکان را برای انسان در همه زمانها فراهم کرد تا به نام او بر قدرت اشتها به نفع خود غلبه کند. رستگاری یا وسوسه مسیح، ص. 46.



ما نیز می‌توانیم پیروز شویم - و تنها امید ما برای بازپس‌گیری عدن در خودکنترلی استوار است. اگر قدرت افراط در اشتها بر انسان چنان قوی بود که برای شکستن چنگال آن، پسر الهی از طرف انسان باید تقریباً شش هفته روزه می‌گرفت، مسیحی چه وظیفه‌ای بر دوش دارد؟ مبارزه بزرگ این است که او می‌تواند برنده شود.

به کمک آن قدرت الهی که در برابر شدیدترین وسوسه‌هایی که شیطان می‌توانست اختراع کند، مقاومت کرد، او نیز می‌تواند در جنگ با شیطان کاملاً موفق باشد و سرانجام می‌تواند تاج پیروز را بر پیشانی خود داشته باشد. پادشاهی خدا. «مشاوره در مورد رژیم غذایی، ص. 167. TEMP, 12-21.

### نقل قول مستقیم از کجا شروع می‌شود؟

خانواده بشری به دلیل عادات نادرست خود انواع بیماری‌ها را بر سر خود آورده است. آنها به دنبال این نبوده‌اند که بدانند چگونه سالم زندگی کنند و تخطی آنها از قوانین وضعیت اسفناکی را ایجاد کرده است. به ندرت مردم رنج خود را به علت واقعی آن - رفتار بدشان - نسبت می‌دهند. در خوردن غذا به بی‌اعتنایی می‌پردازند و خدای اشتها می‌سازند. در تمام عادات خود نسبت به سلامتی و زندگی بی‌احتیاطی نشان می‌دهند. و هنگامی که در نتیجه به بیماری مبتلا می‌شوند، سعی می‌کنند باور کنند که خداوند پدید آورنده آن است، در حالی که رفتار بد آنها نتیجه اجتناب ناپذیری را به همراه داشته است. «چگونه زندگی کنیم، صفحه. 121. CRA, 149. استناد مستقیم از کجا شروع می‌شود؟

عیسی شرایط هر فرد را می‌داند. هر چه گناه گناهکار بیشتر باشد، بیشتر به منجی نیاز دارد. قلب محبت و همدردی الهی او بیش از هر چیز به سوی کسی است که ناامیدانه در دام دشمن گرفتار شده است. او با خون خود نامی نسل بشر را امضا کرد.

عیسی نمی‌خواهد کسانی که با چنین قیمتی خریداری شده‌اند در برابر وسوسه‌های شیطان محافظت نشوند. او نمی‌خواهد ما شکست بخوریم و هلاک شویم. کسی که دهان شیرها را در گودال می‌بندد و با وفادارانش در میان شعله‌های کوره قدم می‌زند، به همان اندازه مایل است از جانب ما کار کند و هر شری را در طبیعت ما تحت سلطه قرار دهد. امروز او در قربانگاه رحمت است و دعای کسانی را که خواستار یاری او هستند به پیشگاه خداوند عرضه می‌دارد. هیچ موجود اشکبار و توبه‌کننده‌ای را دفع نمی‌کند. او همه کسانی را که در جستجوی آمرزش و بهبودی نزد او می‌آیند بسیار می‌بخشد. او هر آنچه را که می‌توانست آشکار کند به کسی نمی‌گوید، اما به هر روح لرزان دستور می‌دهد که دل کند. هر که بخواهد می‌تواند قدرت خدا را بگیرد و با او صلح کند و او صلح کند.

کسانی که برای پناه دادن به او روی می‌آورند، عیسی از اتهامات و نزاع‌های زبانی بالاتر می‌رود. نه انسان و نه هیچ فرشته شیطانی نمی‌توانند آنها را به خطر بیندازند. مسیح آنها را به طبیعت الهی-انسانی خود پیوند می‌دهد. «علوم زندگی خوب، صفحات. 124. TEMP, 89-90. نقل قول مستقیم از کجا شروع می‌شود؟

«کسانی که مانند مسیح پیروز می‌شوند، باید دائماً از خود در برابر وسوسه‌های شیطان محافظت کنند. اشتها و شهوات باید محدود شود و تحت کنترل ضمیر نورانی قرار گیرد تا عقل حفظ شود، قوای ادراکی روشن باشد و مدیریت شیطان و شئون او به عنایت الهی تعبیر نشود. بسیاری آرزوی پاداش و پیروزی نهایی را دارند که به فاتحان داده می‌شود، اما حاضر نیستند مانند نجات دهنده خود، رنج، محرومیت و چشم پوشی از خود را تحمل کنند. تنها از طریق اطاعت و تلاش مستمر است که مانند مسیح بر آن پیروز خواهیم شد.

قدرت مسلط اشتها، تباهی هزاران نفر را ثابت خواهد کرد، وقتی که در این نقطه چیره شده بودند، قدرت اخلاقی برای پیروزی بر هر وسوسه شیطان دیگر را داشتند.

با این حال، بردگان اشتها قادر به تکمیل شخصیت مسیحی نیستند. تجاوز مداوم انسان به مدت شش هزار سال، بیماری، درد و مرگ را به عنوان محصول خود به ارمغان آورده است. و با نزدیک شدن به آخرالزمان، وسوسه شیطان برای افراط در اشتها قدرتمندتر و غلبه بر آن دشوارتر خواهد شد. شهادتین، ج. 3، صص. 492-491

قدرت غالب مسیح - مسیح از پدرش قدرتی دریافت کرد تا فیض و استقامت الهی خود را به انسان بدهد - این امکان را برای او فراهم کرد که از طریق نام خود پیروز شود. فالوورهای کمی وجود دارد

فقط مسیح که ترجیح می دهد با او در کار مقاومت در برابر وسوسه های شیطان همانطور که او مقاومت کرد و پیروز شود، مشارکت کند.

همه شخصاً در معرض وسوسه هایی هستند که مسیح بر آنها غلبه کرد، اما به نام قادر متعال فاتح بزرگ به آنها قدرت داده می شود. و هر کس به تنهایی نیاز به پیروزی دارد. نشانه های زمان، 13 اوت 1874.

چه خواهیم کرد؟ آیا به خداوند نزدیک نشویم تا او ما را از هر بی قیدی در خوردن و آشامیدن، از همه هوسهای نامقدس و شهوترانی، از هر بی خدایی نجات دهد؟ آیا در برابر خدا فروتن نخواهیم کرد و هر آنچه را که جسم و روح را فاسد می کند از خود دور نکنیم تا در ترس او قدوسیت را کامل کنیم؟ «شهادتین، ج. 7، ص. 21-22. TEMP، 258 نقل قول مستقیم از کجا شروع می شود؟

### کلاه لبه دار. 10 فیزیولوژی هضم

"احترامی که در برخورد صحیح با معده نشان داده می شود در وضوح فکر و قدرت ذهن پاداش خواهد داشت. اندام های گوارشی شما پیش از موعد فرسوده نمی شوند تا علیه شما شهادت دهند. ما باید نشان دهیم که از هوشی که خداوند به ما داده است با خوردن، مطالعه و کار عاقلانه قدردانی می کنیم. این وظیفه مقدسی است که بر دوش ماست. نگه داشتن بدن در حالتی که به ما اجازه دهد نفسی مطبوع و پاک داشته باشیم. ما باید قدر نوری را که خداوند در اصلاح سلامت به ما داده است، انعکاس کلام و عمل بر نور روشن دیگران در این زمینه بدانیم. نامه 1908، 274.

#### اثرات فیزیکی پرخوری - پرخوری چه تأثیری بر معده دارد؟

این ناتوان می شود، اندام های گوارشی ضعیف می شود و در نتیجه بیماری با تمام شرارت ها ظاهر می شود. اگر مردم قبلاً مریض بودند، سختی هایشان در این راه افزایش می یابد و هر روزی که زندگی می کنند از نشاط آنها می کاهد. آنها انرژی های حیاتی خود را به فعالیت غیر ضروری مراقبت از غذایی که در معده خود می ریزند فرا می خوانند. شهادتین، ج. 2، ص. 364.

نه به ندرت این بی اعتنایی به زودی به صورت سردرد، سوء هاضمه و قولنج احساس می شود. باری بر روی شکم او گذاشته شده است که نمی تواند از عهده آن برآید و در نتیجه احساس ظلم می کند. سر سنگین است، شکم در عصیان است. اما این نتایج همیشه هنگام خوردن زیاد به دنبال نمی آیند. در برخی موارد معده فلج می شود. هیچ احساس درد احساس نمی شود، اما اندام های گوارشی نیروی حیاتی خود را از دست می دهند. بنیان ساختار انسان به تدریج تضعیف می شود و زندگی بسیار ناخوشایند می شود. نامه 1896، CRA، 101، 73a.

استناد مستقیم از کجا شروع می شود؟

«برادر من، تو باید چیزهای زیادی یاد بگیری. شما اشتهاهای خود را زیاد می کنید، غذا خوردن بیش از آنچه بدن شما می تواند به خون خوب تبدیل شود. بی اعتنایی در مقدار غذای خورده شده، اگر چه کیفیت غیر قابل تردید داشته باشد، گناه است. بسیاری احساس می کنند که اگر گوشت و غذاهای اسراف آمیزتر نخورند، می توانند غذاهای ساده بخورند تا زمانی که دیگر نتوانند آن را تحمل کنند. این اشتباه است. بسیاری از مدعیان اصلاحات بهداشتی چیزی از شکم پرست نیستند. آنها چنان بار سنگینی بر اندام های گوارشی وارد می کنند که نشاط ارگانسیم در تلاش برای رهایی از آن تمام می شود. این نیز تأثیر ناامیدکننده ای بر عقل دارد؛ زیرا از قوای عصبی مغز خواسته می شود تا به معده در کارش کمک کنند.

خوردن زیاد، حتی غذاهای ساده، اعصاب حسی مغز را بی حس می کند و نشاط آن را ضعیف می کند. پرخوری تأثیر بدتری نسبت به کار بیش از حد بر بدن دارد. مطمئناً انرژی های ذهن با خوردن نامتعادل تضعیف می شود تا کار نامتعادل.

اندام های گوارشی هرگز نباید با کمیت یا کیفیت غذاهایی که نیاز به جذب بدن دارند، پر شود. هر چیزی که وارد معده می شود، فراتر از آن چیزی که موجود زنده می تواند استفاده کند و به خون خوب تبدیل می کند، ارگانسیم را مسدود می کند، زیرا نمی تواند به گوشت یا خون تبدیل شود و وجود آن بر کبد اضافه بار می کند و وضعیت ناسالمی را در بدن ایجاد می کند. معده در تلاش برای پردازش مواد اضافی، بیش از حد بار می شود و در نتیجه احساس ضعف می کند که به عنوان گرسنگی و بدون اجازه تعبیر می شود.

به اندام‌های گوارشی که به اندازه کافی از کار سخت خود برای بازیابی انرژی استراحت کنند، مقدار اغراق‌آمیز دیگری به معده برده می‌شود و ساختار خسته را دوباره به حرکت در می‌آورد. ارگان‌های از چنین مقدار زیادی غذا، هرچند با کیفیت خوب، تغذیه کمتری نسبت به مقدار متوسطی که در دوره‌های منظم دریافت می‌کند، دریافت می‌کند.

هضم غذا با ورزش متوسط - برادر من، مغز شما کسل شده است. مردی که مقدار غذایی که شما می‌خورید مصرف می‌کند باید مردی باشد که فعالانه کار کند. ورزش برای هضم غذا و همچنین وضعیت سالم بدن و ذهن مهم است.

به ورزش بدنی نیاز دارید. طوری حرکت کنید و طوری رفتار کنید که انگار از چوب ساخته شده‌اید، گویی هیچ خاصیت ارتجاعی ندارید. ورزش فعال و سالم چیزی است که به آن نیاز دارید. این باعث نشاط ذهن می‌شود. نه در مطالعه و نه در ورزش خشونت آمیز کسی نباید بلافاصله بعد از یک وعده غذایی سنگین درگیر شود. این نقض قوانین ارگان‌های است. درست بعد از غذا مصرف زیادی انرژی عصبی وجود دارد. قدرت مغز برای کمک به معده به ورزش فعال فراخوانده می‌شود. بنابراین، هنگامی که پس از صرف غذا به ذهن یا بدن مالیات زیادی وارد می‌شود، روند هضم مختل می‌شود. نشاط ارگان‌های است که برای انجام کار در یک جهت ضروری است، منحرف می‌شود و در جهت دیگر کار می‌کند. شهادتین، ج. 2، صص. 412-413.

ورزش با دادن لحن سالم به اندام‌های گوارشی به افراد سوء هاضمه کمک می‌کند. پرداختن به مطالعه عمیق یا ورزش شدید بلافاصله بعد از غذا، فرآیند گوارش را مختل می‌کند، زیرا نشاط ارگان‌های است که برای ارتقای کار هضم ضروری است. به قسمت‌های دیگر منحرف می‌شود. اما یک پیاده روی کوتاه بعد از غذا، با سر ایستاده و شانه‌ها به عقب، در ورزش متوسط، بسیار مفید است. ذهن از خود به زیبایی‌های طبیعت منحرف می‌شود. هرچه توجه کمتری به معده خود جلب کنید، بهتر است. اگر دائماً در ترس از این هستید که غذا به شما آسیب برساند، مطمئناً این اتفاق خواهد افتاد. مشکلات خود را فراموش کنید؛ به چیزهای شاد فکر کنید. «اعتدال مسیحی و بهداشت کتاب مقدس، ص. 104-102، CRA، 101 نقل قول مستقیم از کجا شروع می‌شود؟

دما و مایعات در هضم - «غذا نباید خیلی گرم یا خیلی سرد مصرف شود.

اگر سرد باشد، از نیروهای حیاتی معده خواسته می‌شود تا قبل از شروع فرآیند گوارش، آن را گرم کنند. نوشیدنی‌های سرد به همین دلیل مضر هستند. از سوی دیگر، استفاده فراوان از نوشیدنی‌های گرم ناتوان‌کننده است. علم زندگی خوب، ص. 305 نقل قول به کجا ختم می‌شود

مستقیم؟

بسیاری از مردم این اشتباه را مرتکب می‌شوند که با غذا آب سرد می‌نوشند. غذا نباید با آب مخلوط شود. مصرف آب با غذا، جریان بزاق را کاهش می‌دهد. و هر چه آب سردتر باشد، آسیب بیشتری به معده وارد می‌شود. لیموناد سرد یا آب که همراه با غذا مصرف شود، هضم را تا زمانی که ارگان‌های گرمای کافی را به معده نرساند، کند می‌کند و به آن امکان می‌دهد کار خود را از سر بگیرد. به آرامی بجوید، اجازه دهید بزاق با غذا مخلوط شود.

هر چه مایعات بیشتری در طول وعده‌های غذایی در معده خود بریزید، هضم غذا دشوارتر می‌شود. زیرا ابتدا مایع باید جذب شود. اعتدال

مسیحی و بهداشت کتاب مقدس، ص. 51.

CRA، 106.

برای اطمینان از هضم سالم غذا باید به آرامی خورده شود. نقل قول مستقیم به کجا ختم می‌شود؟ کسانی که از سوء هاضمه اجتناب می‌کنند، و کسانی که وظیفه خود را برای حفظ تمام توانایی‌های خود در شرایطی که به آنها امکان می‌دهد بهترین خدمت را به خدا ارائه دهند، درک می‌کنند، بهتر است این را به خاطر بسپارند. اگر زمان شما برای خوردن محدود است، با عجله غذا نخورید، بلکه کمتر غذا بخورید و آهسته بجوید. فایده حاصل از غذا آنقدر به مقدار غذا بستگی ندارد بلکه به هضم کامل آن بستگی دارد. همچنین رضایت از طعم و مزه آنقدر به مقدار غذای بلعیده شده بستگی ندارد که به مدت زمان ماندن آن در دهان بستگی دارد. کسانی که آشفتگی، مضطرب یا عجله هستند بهتر است تا زمانی که آرامش یا استراحت پیدا نکرده‌اند غذا نخورند. زیرا نیروهای حیاتی که از قبل به شدت اضافه بار شده‌اند، نمی‌توانند مایعات گوارشی لازم را تامین کنند. اعتدال مسیحی و بهداشت کتاب مقدس، ص. 51-52.

غذا باید به آرامی خورده شود، کاملاً جویده شود. این برای این است که بزاق به درستی با غذا مخلوط شود و شیره‌های گوارشی وارد عمل شوند. علم زندگی خوب، ص. 305.

درسی که باید تکرار شود - اگر ما به کار بازگرداندن سلامتی وقف داریم، لازم است اشتباهی خود را محدود کنیم، آهسته و فقط با تنوع محدود در هر وعده غذا بخوریم. این دستورالعمل باید به طور مکرر تکرار شود. خوردن غذاهای مختلف در یک وعده غذایی با اصول اصلاحات بهداشتی هماهنگی ندارد. نامه 107-108، CRA، 1905، 27 نقل قول مستقیم از کجا شروع می شود؟

یکی دیگر از مضرات جدی غذا خوردن در زمانهای نامناسب است، مثلاً بعد از ورزش شدید و بیش از حد، زمانی که فرد خسته یا گرم شده است. نقل قول مستقیم به کجا ختم می شود؟  
بلافاصله پس از غذا تقاضای زیادی برای انرژی های عصبی وجود دارد. و هنگامی که ذهن یا بدن درست قبل یا بعد از غذا بیش از حد تحت فشار قرار می گیرد، هضم مختل می شود. هنگامی که فردی آشفته، مضطرب یا عجله دارد، بهتر است تا زمانی که استراحت نکرده یا تسکین پیدا نکرده است، غذا نخورد.  
معدة ارتباط نزدیکی با مغز دارد. و هنگامی که او بیمار است، نیروی عصبی از مغز برای کمک به اندام های گوارشی ضعیف فراخوانده می شود. اگر این خواسته ها بیش از حد مکرر باشد، مغز دچار احتقان می شود. اگر این کار دائماً بیش از حد کار می کند و ورزش بدنی کم است، حتی غذاهای ساده را نیز باید کم مصرف کرد. هنگام صرف غذا، مراقبت و افکار مضطرب را از خود دور کنید. عجله نکنید، اما آهسته و با رضایت غذا بخورید، قلب شما پر از شکرگزاری خداوند برای همه نعمت هایش است. علم زندگی خوب، ص. 306.

### کلاه لبه دار. 11 ترکیب مواد غذایی

آگاهی از ترکیب مناسب غذاها ارزش زیادی دارد و باید به عنوان حکمت از جانب خداوند دریافت شود. نامه 1902، 213.

در یک وعده غذایی، تنوع زیادی از غذاها را سر میز نخورید. سه یا چهار ظرف کافی است. در وعده غذایی بعدی ممکن است تغییری را تجربه کنید. او باید آشپز باید به استعدادهای مبتکر خود متوسل شود تا غذاهایی را که برای سفره آماده می کند متفاوت کند، و معده نباید مجبور شود که همان نوع غذا را بعد از غذا بخورد. بررسی و هرالد، 29 ژوئیه، CRA، 109-110، 1884 نقل قول مستقیم از کجا شروع می شود؟

اختلالات از طریق ترکیب نامناسب مواد غذایی ایجاد می شود. تخمیر وجود دارد. خون آلوده می شود و مغز گیج می شود. نقل قول مستقیم به کجا ختم می شود؟

عادت به پرخوری یا خوردن غذاهای متنوع در یک وعده غذایی، اغلب باعث سوء هاضمه می شود. بنابراین آسیب جدی به اندام های گوارشی ظریف وارد می شود. معده بیهوده اعتراض می کند و از علت به معلول به مغز متوسل می شود تا استدلال کند. مقدار زیاد غذای مصرف شده یا ترکیب نامناسب آن کار مضر خود را انجام می دهد. بیهوده هشدارهای ناخوشایند هشدار خود را می دهند. رنج نتیجه است. بیماری جای سلامتی را می گیرد. «منتخب الشهادت، ج. 3، CRA، 110-111، 197 نقل قول مستقیم از کجا شروع می شود؟

ما باید مراقب اندام های گوارشی خود باشیم و غذاهای متنوعی را به آنها تحمیل نکنیم.

**نقل قول مستقیم به کجا ختم می شود؟ کسی که در یک وعده غذایی خود را با انواع غذاها سیر می کند، به خود آسیب می رساند. مهم تر این است که ما چیزی را بخوریم که با ما هماهنگ است تا اینکه هر غذایی را که پیش روی ما گذاشته می شود امتحان کنیم. هیچ دری در شکم ما وجود ندارد که از طریق آن بتوانیم آنچه را در داخل است بینیم. بنابراین، ما باید ذهن و عقل خود را از علت به معلول استفاده کنیم. اگر احساس عصبانیت می کنید، احساس می کنید همه چیز اشتباه پیش می رود، شاید به این دلیل است که از عواقب خوردن غذاهای متنوع رنج می برید.**

اندام های گوارشی نقش مهمی در شادی زندگی ما دارند. خدا به ما هوش داد تا بدانیم برای غذا چه بخوریم. آیا ما به عنوان مردان و زنان عاقل نباید تحلیل کنیم که آیا چیزی که می خوریم بی خطر است یا به ما آسیب می رساند؟ افرادی که سوزش سر دل دارند عموماً روحیه بدی دارند. به نظر می رسد همه چیز بر علیه آنهاست و آنها تمایل به بدخلقی و تحریک پذیری دارند. اگر قرار است در میان ما صلح برقرار شود، باید بیشتر به موضوع داشتن شکم آرام توجه کنیم. نسخه خطی، 1908، 41.

میوه ها و سبزیجات - در هر وعده غذایی نباید تنوع زیادی وجود داشته باشد، زیرا این امر باعث تشویق پرخوری می شود و منجر به هضم ضعیف می شود.

خوردن سبزیجات و میوه ها در یک وعده غذایی خوب نیست. اگر هضم ناقص باشد، استفاده از هر دو اغلب باعث اختلال می شود و تلاش ذهنی را ناتوان می کند. بهتر است در یک وعده از میوه ها و در وعده دیگر از سبزیجات استفاده کنید.

منو باید متنوع باشد. همان ظروف، که به همان روش تهیه شده اند، نباید بعد از غذا، روز به روز روی میز ظاهر شوند. غذا با لذت بیشتری خورده می شود و زمانی که متنوع باشد بدن بهتر تغذیه می شود. علوم زندگی خوب، صفحات. 299-300.

دسرها و سبزیجات لذیذ - پودینگ ها، خامه ها، کیک ها، شیرینی ها و سبزیجات که همگی در یک وعده سرو می شوند، باعث ناراحتی معده می شوند. نامه. 1900، 142.

شما باید در خانه خود مناسب ترین نوع کمک را در کار تهیه غذای خود نگه دارید. شب به نظر می رسد که کشیش در حال بیمار شدن است و یک پزشک با تجربه به شما گفت: «رژیم غذایی شما را یادداشت کردم. شما تنوع بسیار زیادی از غذاها را در یک وعده می خورید. میوه ها و سبزیجاتی که با هم در یک وعده مصرف می شوند اسید معده را تولید می کنند. از این رو خون ناپاک حاصل می شود و ذهن روشن نیست زیرا هضم غذا ناقص است. باید درک کنید که هر عضو بدن باید با احترام رفتار شود. در مورد رژیم غذایی باید از علت به معلول استدلال کنید. نامه. 1908، 312.

شکر و شیر - به طور کلی شکر بیش از حد در غذا استفاده می شود. کیک ها، پودینگ ها، ماکارونی ها، ژله ها، شیرینی ها عامل فعال هضم ضعیف هستند. مخصوصاً خامه ها و پودینگ هایی که شیر، تخم مرغ و شکر عناصر اصلی آنها هستند، مضر هستند. از مصرف زیاد شیر و شکر با هم باید خودداری کرد. علوم زندگی خوب، صفحات. 301-302.

برخی از شیر با مقدار زیادی شکر در فرنی خود استفاده می کنند و فکر می کنند که در حال انجام اصلاحات بهداشتی هستند. اما شکر و شیر ترکیبی مسئول تولید تخمیر در معده هستند و بنابراین مضر هستند. اعتدال مسیحی و بهداشت کتاب مقدس، ص. 57.

مخلوطهای غنی و پیچیده - هر چه چاشنیها و دسرهای کمتری روی میزهای ما گذاشته شود، برای همه کسانی که غذا میخورند بهتر است. هر غذای مخلوط و پیچیده برای سلامتی انسان مضر است. حیوانات گنگ هرگز چنین مخلوط هایی را که اغلب به معده انسان می خورند نمی خورند.

غذاهای نفیس و مخلوطهای پیچیده سلامتی را از بین می آورند. نامه - 111، CRA، 1896، 72، 113. **نقل قول مستقیم از کجا شروع می شود؟**

### کلاه لبه دار. 12 غذای نامناسب

«رژیم غذایی و نوشیدنی محرک روز ما برای بهترین وضعیت سلامتی مفید نیست. نقل قول مستقیم به کجا ختم می شود؟ چای، قهوه و تنباکو همگی محرک هستند و حاوی سم هستند. آنها نه تنها غیر ضروری، بلکه مضر هستند و اگر بخواهیم اعتدال را به دانش بیفزاییم، باید رد شوند. Herald، 21، Review and فوریه 1888.

چای برای بدن سمی است. مسیحیان باید او را تنها بگذارند. تأثیر قهوه تا حدی مانند چای است، اما تأثیر آن بر بدن بدتر است. تأثیر آن محرک است و به همان نسبتی که بیش از حد نرمال تحریک می کند، فرسوده می شود و باعث افسردگی کمتر از حد طبیعی می شود. افرادی که چای و قهوه می نوشند آثار آنها بر روی صورتشان نمایان می شود. پوست رنگ پریده می شود و ظاهری بی روح به خود می گیرد. درخشش سلامتی را نمی توان در چهره آنها دید. شهادت ها، ج. 2، صص 64 و 65.

استعمال چای و قهوه و استعمال مواد مخدر و تریاک و دخانیات از هر نوع و نوعی بیماری بر انسان وارد شده است. این زیاده رویهای آسیب زننده را نه یک بلکه از همه باید کنار گذاشت. زیرا همگی مضر بوده و قوای جسمی، روحی و اخلاقی را از بین می آورند و از نظر سلامت باید کنار گذاشته شوند. نسخه خطی. 1887، 22.

هرگز چای، قهوه، آجوبو، شراب یا هر نوشیدنی الکلی ننوشید. آب، این بهترین مایع ممکن برای تمیز کردن پارچه است. Review and Herald, 29 ژوئیه 1884.

چای، قهوه و تنباکو - همچنین نوشیدنی های الکلی، در مقیاس محرک های مصنوعی درجات مختلفی دارند.

اثر چای و قهوه، همانطور که تاکنون نشان داده شده است، به همان جهتی است که شراب و سیب، مشروبات الکلی و تنباکو.

قهوه یک ارضای مضر است. مغز را موقتاً به کارهای غیرضروری تحریک می کند، ولی عاقبت آن فرسودگی، سجده، فلج شدن قوای ذهنی، اخلاقی و جسمانی است. ذهن ضعیف می شود و اگر با تلاش مصمم، بر عادت غلبه نشود، فعالیت مغز برای همیشه کاهش می یابد. همه این تحریک کننده های عصبی، نیروهای حیاتی و بی قراری ناشی از آسیب دیدگی اعصاب، بی حوصلگی، ضعف ذهنی را از بین می برند، به عناصر متخصصی تبدیل می شوند که با پیشرفت معنوی مخالف هستند. آیا کسانی که از اعتدال و اصلاحات دفاع می کنند، نباید هوشیار باشند تا با شر این نوشیدنی های مضر مقابله کنند؟ در برخی موارد، ترک عادت چای و قهوه به همان اندازه که ترک نوشیدن الکل برای افراد الکلی دشوار است. پولی که صرف چای و قهوه می شود بیش از هدر رفته است. آنها فقط به کسانی که از آنها استفاده می کنند آسیب می رسانند و این به طور مداوم، کسانی که از چای، قهوه، تریاک و مشروبات الکلی استفاده می کنند، گاهی می توانند تا پیری زندگی کنند. با این حال، این دلیلی به نفع استفاده از این محرک ها نیست. آنچه را که می توانستند انجام دهند، اما به دلیل عادات ناپسندشان نتوانستند انجام دهند، فقط روز بزرگ خدا آشکار می شود!

کسانی که به چای و قهوه به عنوان محرک برای کار متوسل می شوند، عوارض بد این روش را در اعصاب لرزان و عدم کنترل تجربه خواهند کرد. اعصاب خسته نیاز به استراحت و آرامش دارند. طبیعت برای بازیابی انرژی های تمام شده خود به زمان نیاز دارد. با این حال، اگر قدرت آنها با استفاده از محرک ها برانگیخته شود، هنگامی که این روند تکرار می شود، قدرت واقعی کاهش می یابد. برای مدتی می توان با تحریک مصنوعی کارهای بیشتری انجام داد، اما به تدریج بالا بردن انرژی ها به نقطه مطلوب دشوارتر می شود و در نهایت طبیعت خسته دیگر نمی تواند پاسخ دهد.

اثرات مضر منتسب به علل دیگر. عادت به نوشیدن چای و قهوه مضرتر از آن چیزی است که اغلب گمان می رود. بسیاری از کسانی که به مصرف نوشیدنی های محرک عادت کرده اند، دچار سردرد و سجده عصبی می شوند و در اثر بیماری زمان زیادی را از دست می دهند. آنها تصور می کنند که نمی توانند بدون محرک زندگی کنند و اثرات آن را بر سلامتی خود نادیده می گیرند. چیزی که آنها را خطرناک تر می کند این است که اثرات بد آنها اغلب به علل دیگری نسبت داده می شود.

تأثیر بر روح و روان. از طریق استفاده از محرک ها، کل ارگانیزم آسیب می بیند. اعصاب نامتعادل می شوند، کبد در فعالیت های خود ناسالم می شود، کیفیت و گردش خون تحت تأثیر قرار می گیرد و پوست غیر فعال و رنگ پریده می شود. ذهن هم آسیب دیده است. تأثیر فوری این محرک ها بیدار کردن فعالیت های غیرمجاز در مغز است و فقط باعث می شود مغز ضعیف تر و توانایی کمتری برای تلاش داشته باشد. اثر پس از آن سجده است، نه تنها روحی و جسمی، بلکه اخلاقی. در نتیجه، ما مردان و زنان عصبی، با قضاوت ضعیف و ذهن نامتعادل را می بینیم.

آنها اغلب روحیه ای عجولانه، بی صبر و متهم کننده نشان می دهند، عیب های دیگران را مانند ذره بین می بینند و در تشخیص عیب های خود کاملاً ناتوان هستند.

وقتی این افراد چای و قهوه برای سرگرمی های اجتماعی دور هم جمع می شوند، آثار عادات زیانبار آنها آشکار می شود. همه آزادانه از نوشیدنی های مورد علاقه شان می نوشند، و با احساس تأثیر محرک، زبان هایشان شل می شود و کار شیطانی صحبت کردن علیه دیگران را آغاز می کنند. سخنان او کم یا خوب انتخاب نشده است. میان وعده های شایعه پراکنده می شود که اغلب سم رسوایی است. این سخنورهای بی فکر فراموش می کنند که شاهد دارند. ناظر نامرئی سخنان آنها را در کتاب های بهشت می نویسد. عیسی این همه انتقاد ظالمانه، این گزارش های اغراق آمیز، این احساسات حسادت آمیز را که تحت تحریک فنجان چای بیان می شود، علیه خود ثبت می کند. «وقتی آن را به یکی از کوچکترین برادران من کردی، با من کردی» (متی 25:40) نقل قول مستقیم از کجا شروع می شود؟

ما قبلاً به دلیل عادات نادرست والدینمان رنج می بریم، و با این حال چه تعداد هنوز مسیری را در پیش می گیرند که از هر نظر بدتر از آنهاست! تریاک، چای، قهوه، تنباکو و نوشیدنی به سرعت جرقه نشاطی را که هنوز در مسابقه باقی مانده است خاموش می کنند. سالانه میلیون ها نفر مست می شوند

میلیون ها لیتر نوشیدنی مست کننده و میلیون ها دلار برای تنباکو خرج می شود. و بردگان اشتها در حالی که درآمد خود را در ارضای نفسانی به کار می گیرند، خوراک و پوشاک و مزایای تحصیل را از فرزندان خود می ربایند. در حالی که چنین شرارت هایی وجود دارند، هرگز نمی توان یک دولت اجتماعی عادلانه وجود داشت. اعتدال مسیحی و بهداشت کتاب مقدس، ص. 34-36

تحریک عصبی ایجاد می کند، نه نیرو - شما بسیار عصبی و تحریک پذیر هستید. جای اثر تحریک اعصاب دارد و قهوه مغز را کدر می کند. هر دو بسیار مضر هستند

شما باید مراقب رژیم خود باشید. سالمترین و مغذیترین غذاها را بخورید و خود را در یک حالت روانی آرام نگه دارید تا خود را تحریک نکنید و عجله نکنید. «شهادتین، ج. 4، ص. 365-424. CRA، نقل قول مستقیم از کجا شروع می شود؟

«کسانی که تنباکو، چای و قهوه مصرف می کنند، این بتها را کنار بگذارند و این ارزش را در خزانه خداوند بگذارند. برخی هرگز در راه خدا فداکاری نکرده اند و در خوابند که خداوند از آنها چه خواسته است. برخی از فقیرترین افراد برای کنار گذاشتن این مواد محرک تلاش خواهند کرد. این فداکاری فردی لازم نیست زیرا آرمان خدا از کمبود منابع رنج می برد. اما هر قلب آزمایش خواهد شد، هر شخصیت توسعه یافته است. در اصل این است که خلق خدا باید عمل کند. لازم است اصول زندگی را در زندگی عملی کرد.» شهادتین، ج. 1، صفحه 425-426. CRA، 122.

«چه بخوری، چه بنوشی، یا هر کاری که انجام می دهی، هر کاری را برای جلال خدا انجام بده» (اول قرن. 10:31) پولهای زیادی که اکنون در قربانگاه آرزوی مضر قربانی می شود، به خزانه های خداوند سرازیر می شود و نشریات به زبان های مختلف را تکثیر می کند تا مانند برگ های پاییزی منتشر شود. مأموریتها در ملل دیگر برقرار خواهند شد، بنابراین پیروان مسیح واقعاً نور جهان خواهند بود. نشانه های زمان، 13 اوت 1874.

بی اعتدالی یا تعطیلات افزایش می یابد - مستی، نزاع، خشونت، جنایت، قتل، در نتیجه فروش استدلال مردان به وجود می آید. اعیاد متعدد، مفاسد بی قیدی را افزایش می دهد. تعطیلات کمکی به اخلاق و دین نمی کند. در این روزها، مردان پولی را که باید برای تأمین نیازهای خانواده صرف کنند، خرج نوشیدنی می کنند. و مشروب فروش محصول خود را درو می کند.

وقتی نوشیدنی وارد می شود، عقل از بین می رود. این ساعت و قدرت تاریکی است. زمانی که هر جنایتی ممکن می شود و تمام ارگانیزم انسان توسط نیرویی از پایین اداره می شود، زمانی که جسم و روح تحت سلطه شور قرار می گیرند. و چه چیزی می تواند جلوی این اشتیاق را بگیرد؟ چه چیزی می تواند آن را متوقف کند؟ این روح ها هیچ لنگرگاه ثابتی ندارند. تعطیلات آنها را به وسوسه می کشاند. زیرا بسیاری بر این باورند که در تعطیلات، چون تعطیل است، این امتیاز را دارند که هر کاری که می خواهند انجام دهند. نسخه خطی. 17، 1898.

میلیون ها برای خزانه شیطان - به کسانی که شراب و آجو و نوشیدنی قوی می نوشند نگاه کنید. بگذارید پولی را که برای این کار خرج می کنند حساب کنند. چه بسیار هزاران و میلیون ها نفر برای تداوم بی تقوایی و ادامه انحلال و فساد و جنایت به خزانه شیطان. نسخه خطی. 20، 1894.

### کلاه لبه دار. 13 الکل و خانه

نوشیدن متوسط مدرسه ای است که در آن مردان برای حرفه مشروب خواری آموزش می بینند. بررسی و هرالده، 25 مارس 1884.

نعمت های خدا تبدیل به نفرین می شود. آفریدگار ما نعمت های خود را با گشاده رویی به انسان ارزانی داشته است. اگر همه این عطایای مشیت عادلانه و معتدل به کار گرفته می شد، فقر، بیماری و گرفتاری تقریباً از روی زمین رانده می شد. اما بعد می بینیم که در همه جا نعمت های خدا با بی تقوایی انسان ها به نفرین تبدیل شده است.

هیچ طبقه ای مقصر انحراف و سوء استفاده از هدایای گرانبهای او نیست، از کسانی که محصولات خاک را در تولید نوشیدنی های مست کننده به کار می گیرند. غلات مغذی، میوه های سالم و خوشمزه، به نوشیدنی هایی تبدیل می شوند که حواس را منحرف می کنند و مغز را دیوانه می کنند. در نتیجه مصرف این سموم، هزاران خانواده خود را از آسایش و حتی مایحتاج زندگی محروم می بینند، اعمال خشونت آمیز و جنایت چند برابر می شود و بیماری و مرگ منجر به مرگ می شود.

هزاران و هزاران قربانی را در اثر مستی با عجله به گور برد.

کارگران انجیلی، صفحات. 385-386.

نذر ازدواج در مایع سوزان حل شد - به خانه نوشنده نگاه کنید. به فقر محقر، ویرانی، ناراحتی وصف ناپذیری که در آنجا حاکم است، توجه کنید. زن زمانی خوشبخت را ببینید که از شوهر دیوانه اش فرار می کند. من التماس رحمت او را شنیدم در حالی که ضربات ظالمانه بر بدن منقبض او فرود آمد. نذورات مقدس قبل از محراب ازدواج کجاست؟ اکنون عشق، قدرت محافظت از او کجاست؟ افسوس که اینها مثل مرواریدهای گرانبها در مایع سوزان جام زشتی ها حل شدند به آن بچه های نیمه برهنه نگاه کن. یک زمانی آنها را با مهربانی نوازش می کردند. نه هوای زمستان و نه نفس سرد تحقیر و تمسخر جهانیان اجازه نزدیک شدن به آنها را نداشت. مراقبت پدر، محبت مادر، خانه آنها را تبدیل به بهشت کرد. حالا همه چیز عوض شده روز از نو، فریادهای دردناک از لبان زن و فرزندان یک مست به بهشت بلند می شود. بررسی و هرالد، 8 نوامبر 1881.

مردانگی او ناپدید شده است - به مست را نگاه کنید. ببینید مشروب الکلی با او چه کرده است. چشمانش ابری، قرمز است. صورتش پف کرده و حیوانی است. راه رفتنت لرزان است  
مهر کار شیطان بر سر او زده شده است. خود طبیعت اعتراض می کند که آن را نمی شناسد. زیرا او استعدادهایی را که خدا به او داده بود منحرف کرد و مردانگی خود را با افراط در شراب خواری کرد. ریویو و هرالد، 8 می 1894.

بیانی از خشونت شیطان - وقتی او مردان را تحریک می کند که روح خود را برای نوشیدن بفروشند، اینگونه عمل می کند. بدن، ذهن و روح را در اختیار می گیرد و دیگر انسان نیست، بلکه شیطان است که عمل می کند. و ظلم شیطان زمانی بیان می شود که مرد دست خود را برای ضربه زدن به همسری که قول داده بود تا زمانی که زنده است دوستش داشته باشد و از او محافظت کند، بلند می کند. اعمال شرابخوار بیانگر خشونت شیطان است. دارو و نجات، ص. 114.

افراط در نوشیدنی مست کننده، انسان را کاملاً تحت کنترل شیطانی قرار می دهد که این محرک را اختراع کرد تا تصویر اخلاقی خدا را از بین ببرد.  
نسخه خطی. 1899، 1.

از دست دادن آرامش و صبر - برای انسان بی اعتدال نمی توان شخصیتی آرام و متعادل داشته باشد و اگر با حیوانات لال سر و کار داشته باشد، شلاق اضافی که با شلاق به مخلوقات خدا می زند، وضعیت آشفته موجودات او را آشکار می کند. اندام های گوارشی همین روحیه در حلقه خانواده خود را نشان می دهد. نامه 17، 1895.

ویرانه های احمقانه و بی رحمانه بشریت - افرادی که مسیح برای آنها مرد و فرشتگان بر آنها گریه می کنند - در همه جا یافت می شوند. آنها لکه ای بر تمدن ستوده ما هستند. آنها شرم و ویرانی و خطر کل زمین هستند. علم زندگی خوب، ص. 331.

زن دزدیده شده، بچه های گرسنه - مستی که تحت تأثیر نوشیدنی دیوانه کننده قرار می گیرد، هیچ اطلاعی از آنچه انجام می دهد ندارد، و با این حال، کسی که به او چیزهایی را می فروشد که او را غیرمسئول می کند، در کار تخریب توسط قانون محافظت می شود. خیلی جالب است که او نان بیوه را که برای حفظ زندگی اش نیاز دارد، ربوده است. خوب است که خانواده قربانی خود را در گرسنگی زندگی می کند، که بچه ها مجبورند برای گدایی یک سکه یا گدایی یک لقمه نان به خیابان بروند. روز از نو، ماه به ماه، سال به سال، این صحنه های شرم آور تکرار می شود، تا جایی که وجدان فروشنده نوشیدنی های سمی مانند آهن داغ داغ می شود. اشکهای کودکان رنجکش، گریه های غمگین مادر، فقط باعث عصبانیت فروشنده الکل می شود.

مشروب فروش در وصول بدهی مستی خانواده رنج دیده تردیدی ندارد و برای پرداخت قبض مشروب مرحوم شوهر و پدر، ضروری ترین وسایل خانه را برمی دارد. اگر بچه های مرده گرسنه بمانند چه اهمیتی داری؟ آنها را موجودات پست و نادانی می داند که مورد بدرفتاری و توهین و تحقیر قرار گرفته اند؛ و هیچ علاقه ای به رفاه شما ندارد. با این حال، خدایی که در بهشت سلطنت می کند، اولین علت یا اثر نهایی بدبختی غیرقابل بیان را از دست نداده است.



و ذلتی که بر خانواده شراب خوار آمد. کتاب بهشت حاوی تمام جزئیات داستان است.

Review and Herald، مه 1894.

شرابخوار مسئول گناه خود فکر نمی کند که مردی که مشروب خواری می کند می تواند آلودگی خود را با سرزنش تاجر نوشیدنی توجیه کند. زیرا او باید پاسخگوی گناه و تحقیر همسر و فرزندانش باشد. «کسانی که خداوند را ترک کنند هلاک خواهند شد.» ریویو و هرالده، 8 می 1894.

در سایه مشروبات الکلی - روز به روز، ماه به ماه، سال به سال، کار ادامه دارد. پدران و شوهران و برادران، پشتیبان، امید و سربلندی ملت، قاطعانه به لانه‌های مشروب‌افروشی می‌روند تا با آبروریزی، ویرانه بازگردانده شوند.

وحشتناک تر از آن، طاعون است که قلب خانه را زخمی می کند. زنان بیشتر و بیشتری عادت به نوشیدن الکل پیدا می کنند. در بسیاری از خانه‌ها، کودکانی هستند، حتی در معصومیت و درماندگی روزهای اول زندگی، به دلیل بی‌توجهی، بدرفتاری و زدالت مادران مست، در معرض خطر روزانه. پسران و دختران در سایه این شر وحشتناک بزرگ می شوند. چشم انداز آینده آنها چیست، اگر نه اینکه حتی بیشتر از والدین خود غرق خواهند شد؟ علم زندگی خوب، ص. 339.

علت حوادث - مستی تحت کنترل شیطان. مردانی که از مشروبات الکلی استفاده می کنند برده شیطان می شوند. این باعث وسوسه کسانی می شود که در راه آهن، کشتی ها، قایق ها یا ماشین های پر از مردمی که برای سرگرمی های بت پرست دور هم جمع شده اند، وسوسه می شوند، بله، آنها را وسوسه می کند که اشتباهات انحرافی خود را ارضا کنند، و در نتیجه خدا و قوانین او را فراموش می کنند. او به آنها اغواهای وسوسه انگیزی ارائه می دهد تا با افراط در عادات و اشتباهات نادرست، خود را در جایی قرار دهند که او بتواند عقلشان را کنترل کند، همانطور که کارگر ابزار خود را به دست می گیرد. پس برای از بین بردن عاشقان لذت کار می کند.

بنابراین، مردم با شیطان به عنوان ابزار او همکاری می کنند. آنها نمی توانند هدف خود را ببینند. سیگنال ها اشتباه ساخته می شوند و تصادفات اتومبیل وجود دارد. سپس وحشت، مثله کردن و مرگ را می بینند. این وضعیت بیشتر و بیشتر مشخص خواهد شد. روزنامه های روزانه حوادث وحشتناک زیادی را گزارش خواهند کرد. با این حال، مراکز نوشیدنی به همان اندازه جذاب خواهند شد. این نوشیدنی مست کننده همچنان به روح وسوسه شده فقیر فروخته می شود که توانایی ایستادن و گفتن: من مرد هستم، اما با اعمال خود می گوید: نمی توانم بر خودم مسلط شوم. من نمی توانم در برابر وسوسه مقاومت کنم.

همه اینها ارتباط خود را با خدا قطع کرده اند و قربانی فریب شیطان هستند. نسخه خطی. 17، 1898.

قضاوت با نوشیدنی الکلی مختل می شود - مصرف کنندگان نوشیدنی های مست کننده خود را تحت تأثیر مخرب شیطان قرار می دهند. او افکار نادرست خود را به آنها ارائه می دهد و به هیچ وجه نمی توان به قضاوت آنها اعتماد کرد. بررسی و هرالده، 1 می 1900.

برخی از کارمندان قطار راه‌آهن از توجه به سیگنال غفلت می‌کنند یا دستور را اشتباه می‌فهمند. قطار به جلو حرکت می‌کند. یک شوک وجود دارد و زندگی های بسیاری از دست می رود. یا کشتی است که به گل نشسته و مسافران و خدمه قبر خود را در آب می یابند. وقتی به موضوع نگاه می کنیم، می بینیم که فردی در مقام مسئولیت تحت تأثیر مشروب بوده است. علم زندگی خوب، ص. 331.

خدا شراب خوار را مسئول می داند - آیا مردانی که وسایل حمل و نقل بزرگ را فرمان می دهند کاملاً معتدل هستند؟ آیا مغز شما عاری از تأثیر مسکرات است؟ در غیر این صورت، حوادثی که تحت هدایت آنها رخ می دهد، توسط خدای بهشت که مردان و زنان متعلق به آن هستند، به آنها نسبت داده می شود. بررسی و هرالده، 1 می 1900. TEMP، 29-35. نقل قول مستقیم از کجا شروع می شود؟

ما به مردانی نیاز داریم که تحت الهام روح القدس، قمار و نوشیدنی مست کننده را سرزنش کنند، شرارت هایی که در این روزهای آخر بسیار رایج است.» نسخه خطی. 117، 1907.

تنها راهنمای بی خطر - چقدر تصادفات وحشتناک به دلیل تأثیر الکل رخ می دهد ... یک انسان چقدر از این مسگر وحشتناک می تواند بگیرد و برای زندگی اش در امان باشد؟

انسان های دیگر؟ او تنها با پرهیز از نوشیدنی می تواند ایمن باشد. شما نباید ذهن خود را با الکل اشتباه بگیرید. هیچ مسکری نباید از لب شما عبور کند. سپس، اگر فاجعه ای رخ دهد، مردان در مکان های مسئول می توانند بهترین کار را انجام دهند و هر نتیجه ای که باشد، با رضایت با سابقه خود روبرو شوند.» بررسی و هرالد، 29 مه، 1894. TEMP، 35-36. نقل قول مستقیم از کجا شروع می شود؟

"فروشنده الکل همان نگرش قایل را دارد و می گوید: "آیا من نگهدارنده برادرم هستم؟" و خداوند به او می گوید، همانطور که به قایل گفت: صدای خون برادرت از زمین به سوی من ندا می کند. مشروب فروشان مسئول بدبختی هایی هستند که به خانه های افرادی که از نظر قوای اخلاقی ضعیف بودند و در وسوسه شرابخواری قرار می گیرند، آورده شده است. آنها مقصر بدبختی، رنج و ناامیدی هستند که از طریق تجارت نوشیدنی های مست کننده به جهان وارد شده است. آنها باید پاسخگوی بدبختی، محرومیت های مادر و فرزندان باشند که به دلیل کمبود غذا، سرپناه و پوشاک رنج می برند و همه امید و شادی خود را مدفون می دیدند. کسی که از پرنده کوچولو مراقبت می کند و می بیند که به زمین می افتد، و علف های مزرعه را که امروز هست و فردا در آتش انداخته می شود، می پوشاند، از کسانی که به شکل او ساخته شده اند و با او خریداری شده اند نمی گذرد. خون خود را رها نمی کند و به فریاد رنج آنها گوش نمی دهد. خدا نگران این همه بی تقوای است که بدبختی و جنایت را تداوم می بخشد. او همه اینها را به قیمت کسانی می گذارد که تأثیر آنها به باز کردن دری برای وسوسه برای روح کمک می کند. نسخه خطی 54. نقل قول مستقیم از کجا شروع می شود؟

حکم خدا در مورد فروشنده نوشیدنی های سمی - او نه می داند و نه اهمیتی می دهد که آیا خداوند با او حسابی دارد یا خیر. و وقتی قربانی شما بمیرد، قلب سنگی شما بی آزار خواهد شد.

او به این دستور گوش نداد: «به هیچ بیوه یا یتیمی مبتلا نشو. اگر آنها را به هر نحوی آزار دهی و آنها نزد من فریاد بزنند، قطعاً فریادشان را خواهم شنید و خشم من برافروخته خواهد شد و تو را با شمشیر خواهم کشت. و زنان شما بیوه خواهند شد و فرزندان شما یتیم خواهند شد.» بررسی و هرالد، 15 می. 1894. TEMP، 41.

کد پستی. 14 یا سیگار بکشید

تنباکو سمی آهسته و خطرناک است و از بین بردن اثرات آن از بدن دشوارتر از الکل است. شهادتین، ج. 3، ص. 569.

سیگار کشیدن عادت است که اغلب به روشی قوی تر از الکل بر سیستم عصبی تأثیر می گذارد. قربانی را در زنجیر اسارت محکمتر از جام مست کننده می بندد. ترک عادت سخت تر است بدن و ذهن، در بسیاری از موارد، بیشتر با مصرف تنباکو مست می شود تا با مشروبات الکلی، زیرا سم ظریف تری است.

شهادت ها، ج. 3، ص. 562.

افراد سیگاری در پیشگاه خدا گناهکارند - تنباکو، به هر شکلی که استفاده شود، بر ساختار جسمانی تأثیر می گذارد. این یک سم آهسته است. بر مغز تأثیر می گذارد و حساسیت ها را کسل می کند، به طوری که ذهن نمی تواند به وضوح چیزهای معنوی را تشخیص دهد، به ویژه حقایقی را که می توانند این رضایت ناپسند را اصلاح کنند. کسانی که از تنباکو به هر شکلی استفاده می کنند خود را در پیشگاه خداوند بی گناه نمی دانند. با چنین رسم کثیفی برای آنها غیرممکن است که خدا را در جسم و روحی که متعلق به اوست تمجید کنند. و تا زمانی که آنها از سمومی استفاده می کنند که آنقدر آهسته اما مطمئن هستند که سلامت آنها را مصرف می کنند و قوای ذهنی آنها را پایین می آورند، خداوند نمی تواند آنها را تأیید کند. ممکن است او به آنها رحم کند در حالی که آنها این عادت زیانبار را به دلیل ناآگاهی نسبت به آسیبی که به آنها وارد می کند، ترغیب می کنند، اما وقتی موضوع از جنبه واقعی آن در معرض دید آنها قرار می گیرد، اگر به این امر ادامه دهند، خود را در پیشگاه خداوند مقصر می بینند. بی ادبی، رضایت مشاوره در مورد بهداشت، ص. 81.

کاهش مقاومت و ضعیف شدن ظرفیت ترمیم - قدرت ترمیم کننده خداوند در سراسر طبیعت گسترش می یابد. اگر انسان خود را بریده یا استخوانی بشکند، طبیعت فوراً شروع به ترمیم آسیب می کند و از این طریق جان انسان را حفظ می کند. اما انسان می تواند خود را در آن جای دهد

موقعیتی که طبیعت در آن مانع می شود، به طوری که نمی تواند کار خود را انجام دهد. در صورت استفاده از تنباکو، قدرت ترمیم کننده طبیعت کم و بیش تضعیف می شود. دارو و نجات، ص. 11.

کاشت و برداشت - پیر و جوان به یاد داشته باشید که در برابر هر تخریبی از قوانین زندگی، طبیعت اعتراض خود را صادر می کند. مجازات مانند قوای جسمانی متوجه قوای ذهنی خواهد شد. و به مقصر ضایع کننده ختم نمی شود. اثر جنایات آنها در نسل آنها دیده می شود و بدین ترتیب شرارت های ارثی به نسل سوم و چهارم منتقل می شود. به این فکر کنید، والدین، زمانی که در مصرف آن ماده مخدر تضعیف کننده روح و مغز - تنباکو افراط می کنید. این عادت شما را به کجا خواهد برد؟ به جز شما چه کسانی را تحت تاثیر قرار خواهد داد؟ نشانه های زمان، 6 دسامبر 1910.

در میان کودکان و نوجوانان، استعمال دخانیات آسیب های بی حد و حصری را به همراه دارد. اعمال ناسالم نسل های گذشته بر کودکان و جوانان امروزی تأثیر می گذارد. ناتوانی ذهنی، ضعف جسمانی، اعصاب کنترل نشده و اشتها غیرطبیعی به عنوان میراثی از والدین به فرزندانشان منتقل می شود. و همین شیوه ها که توسط بچه ها ادامه می یابد، باعث رشد و تداوم نتایج بد می شود. به همین دلیل است، تا حد کمی، زوال جسمی، روحی و اخلاقی که به دلیل بزرگی برای هشدار تبدیل می شود.

پسرها از سنین پایین شروع به کشیدن سیگار می کنند. عادتی که به این ترتیب شکل می گیرد، وقتی بدن و ذهن به ویژه در معرض تأثیرات آن قرار می گیرند، مقاومت بدنی را کاهش می دهد، مانع رشد بدن می شود، ذهن را مات می کند و اخلاق را فاسد می کند. علوم زندگی خوب، صفحات. 328-

329.

آغاز بی اعتدالی در مصرف سیگار - هیچ درخواست طبیعی برای سیگار کشیدن از طرف طبیعت وجود ندارد، مگر به صورت ارثی. نسخه خطی. 1893.

9،

از طریق استفاده از چای و قهوه، درخواست برای کشیدن سیگار شکل می گیرد. شهادتین، ج. 3، ص. 563.

گوشت بسیار چاشنی و چای و قهوه، که برخی از مادران فرزندان خود را به استفاده از آن تشویق می کنند، راه را برای کودکانشان آماده می کند تا تمایل زیادی به محرک های قوی تری مانند تنباکو داشته باشند. استفاده از تنباکو به نوبه خود میل به نوشیدنی های الکلی را تحریک می کند. شهادتین، ج. 3، ص. 488.

غذاهای تهیه شده با چاشنی ها و ادویه ها معده را ملتهب می کند، خون را خراب می کند و راه را برای محرک های قوی تری آماده می کند. این باعث ضعف عصبی، بی حوصلگی و عدم کنترل خود می شود. دود و یک لیوان شراب به دنبال آن است. نشانه های زمان، 27 اکتبر 1887.

جان ها قربانی می شوند - الکل و تنباکو خون انسان ها را فاسد می کند و سالانه هزاران جان قربانی این سموم می شود. اصلاح کننده سلامت، نوامبر 1871.

طبیعت هر کاری که ممکن است انجام می دهد تا داروی سمی را که دود است، دفع کند. با این حال، اغلب غرق می شود. او از مبارزه برای اخراج متجاوز دست می کشد و جانش در درگیری قربانی می شود. نسخه خطی. 1897، 3.

استعمال دخانیات خودکشی است - خداوند به پاکی قلب و پاکیزگی شخصی نیاز دارد، مانند زمانی که دستورات ویژه ای به بنی اسرائیل داد. اگر خداوند در توصیه به پاکیزگی به کسانی که در بیابان مسافرت می کردند و تقریباً همیشه در فضای باز بودند، اینقدر خواستار بود، از ما که در خانه های سرپوشیده زندگی می کنیم که آلودگی ها در آن ها بیشتر دیده می شود، کمتر مطالبه نمی کند و اینها تأثیر مخالف بیشتری دارند. به سلامتی تنباکو فریبنده ترین و بدخیم ترین سم است که بر اعصاب بدن اثر تحریک کننده و سپس فلج کننده دارد. این بسیار خطرناک تر است زیرا اثرات آن بر بدن بسیار کند است و در ابتدا تقریباً نامحسوس است. عده زیادی طعمه تأثیر سمی آن شده اند. آنها قطعاً خود را با این سم آرام کشته اند. و می پرسیم: بیداری شما در صبح قیامت چه خواهد بود؟ هدایای معنوی، ج. 4، ص. 128.

TEMP، 55-57. نقل قول مستقیم از کجا شروع می شود؟

«همه جا، هر جا که می رویم، معتاد به تنباکو را می یابیم که با رضایت خاطر عزیزش، ذهن و بدن را تضعیف می کند. آیا مردان حق دارند خالق خود و جهان را از خدمت به حق خود محروم کنند؟ نقل قول مستقیم به کجا ختم می شود؟»

این یک عادت ناپسند است که کسانی را که آن را پرورش می دهند آلوده می کند و برای دیگران واقعاً دردناک است. ما به ندرت از میان جمعیت عبور می کنیم بدون اینکه مردانی نفس آلوده را در صورتمان دمیده باشند. ماندن در وسیله نقلیه یا اتاقی که در آن جو با بازدم الکل و تنباکو نفوذ می کند، اگر خطرناک نباشد، ناخوشایند است. اعتدال مسیحی و بهداشت کتاب مقدس، ص. 33 و 34.

ویرانه‌ها و کشتارها - زنان و کودکان وقتی مجبورند فضای آلوده به پیپ، سیگار یا بوی بد سیگاری‌ها را تنفس کنند، رنج می‌برند. کسانی که در این فضا زندگی می‌کنند همیشه بیمار خواهند بود. شهادتین، ج. 5، ص. 440.

ریه های کودک از استنشاق فضای اتاق مسموم شده توسط نفس آلوده فرد سیگاری رنج می برد و بیمار می شود. بسیاری از کودکان با خوابیدن در رختخواب با والدینی که از دخانیات استفاده می کنند بیش از امکان درمان مسموم می شوند. با استنشاق بازدم های سمی دود که از طریق ریه ها و منافذ پوست خارج می شود، بدن کودک پر از سم می شود. اگرچه روی بعضی از بچه‌های کوچک مثل سم آهسته اثر می‌کند و مغز، قلب، کبد و ریه‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد و به تدریج مصرف می‌شود و پژمرده می‌شود، اما روی برخی دیگر تأثیر مستقیم‌تری دارد و باعث اسپاسم، حملات، فلج و مرگ می‌شود. ناگهانی.

والدینی که به این ترتیب از فرزندان خود محروم می شوند، در غم از دست دادن عزیزانشان سوگواری می کنند و به مشیت اسرارآمیز خداوند می اندیشند که به طرز ظالمانه ای آنها را تحت تأثیر قرار داد، در حالی که مشیت مرگ این فرزندان کوچک را تعیین نکرد. آنها به هوس کثیف تنباکو به شهادت رسیدند. هر بازدم از ریه های برده تنباکو، هوایی را که او را احاطه کرده است، مسموم می کند. «اصلاح کننده سلامت، ژانویه 1872.

TEMP, 58-59. **نقل قول مستقیم از کجا شروع می شود؟**

«خدا نکند زنان خود را به استفاده از مواد مخدر کثیف و تحریف کننده تحقیر کنند! چه تصویر ناخوشایندی است که می توان در تخیل خود ترسیم کرد - زنی که نفسش با تنباکو مسموم شده است! از فکر کودکی می لرزیم که گردشش را دورش می پیچد و لب های تازه و پاکش را به لب های آن مادر می فشارد، لکه دار و آلوده به مایعات و بوی نفرت انگیز تنباکو. با این حال، این تصویر فقط ناراحت کننده تر است، زیرا واقعیت نادرتر از آن است که پدر، ارباب خانواده، خود را به این گیاه دافعه آلوده کند. جای تعجب نیست که فرزندان را ببینیم که از بوسه پدری که دوستش دارند روی گردانند و اگر او را بیوسند نه بر لب، بلکه روی گونه یا پیشانی که لبهای پاکش آلوده نمی شود.» Health Reformer، سپتامبر 1877. TEMP, 59-60.

«وقتی در خوردن و آشامیدن از جهتی پیروی می کنیم که نیروی جسمی و روحی را کاهش می دهد، یا طعمه عاداتی می شویم که نتایج یکسانی دارند، خدا را بی حرمتی می کنیم، زیرا او را از خدمتی که از ما می خواهد محروم می کنیم. کسانی که میل غیرطبیعی به سیگار کشیدن پیدا می‌کنند و در آن زیاداروی می‌کنند، این کار را به قیمت سلامتی خود انجام می‌دهند. آنها انرژی عصبی را از بین می‌برند، نیروی زندگی را کاهش می‌دهند و مقاومت ذهن را قربانی می‌کنند. کسانی که ادعا می‌کنند پیروان مسیح هستند، و در عین حال این گناه وحشتناک را در خانه خود دارند، نمی‌توانند قدردانی بالایی از کفار و ارج نهادن بالایی به چیزهای ابدی داشته باشند. ذهن های تیره و فلج شده توسط مواد مخدر به راحتی با وسوسه غلبه می کنند و نمی توانند از ارتباط با خدا لذت ببرند. Signs of the Times، ژانویه 63، 62، TEMP 1876.

«کسانی که ادعا می‌کنند پیروان مسیح هستند، و در عین حال این گناه هولناک را در خانه خود دارند، نمی‌توانند قدردانی بالایی از کفار و احترام بالایی از چیزهای ابدی داشته باشند. ذهن های تیره شده و نیمه فلج شده توسط مواد مخدر به راحتی با وسوسه غلبه می کنند و نمی توانند از ارتباط با خدا لذت ببرند. Signs of the Times، ژانویه 1876. نقل قول مستقیم کجا به پایان می رسد؟

اگر مسیح و رسولان اینجا بودند، یعقوب می‌گوید که حکمتی که از بالا می‌آید «اول از همه پاک است» (یعقوب 17:13) اگر می‌دید که برادرانش تنباکو می‌کنند، آیا این رسم را زمینی و حیوانی و شیطانی نمی‌دانست؟ تقدیس، ص. 64، TEMP، 24.

**نقل قول مستقیم از کجا شروع می شود؟**

«میلیون‌ها دلار برای محرک‌ها و مواد مخدر هزینه می‌شود. همه این پول‌ها به حق از آن خداست و کسانی که از کلاهایی که از طرف او به آنها سپرده شده سوء استفاده می‌کنند، روزی به خاطر نحوه استفاده از آنچه متعلق به پروردگارشان بوده است، بازخواست خواهند شد. نامه 243a، 1905 نقل قول مستقیم به کجا ختم می‌شود؟»

سیگاری‌ها باید به سوابق خود نگاه کنند - آیا مسئولیت خود را به عنوان مباحثان خدا در مورد وسایلی که در دستان خود قرار داده اند در نظر گرفته اید؟ چه مقدار از پول خداوند را در تنباکو مصرف می‌کنید؟ آنچه را که در طول زندگی خود در این راه خرج کرده اید را جمع آوری کنید. مقایسه بین آنچه به این شهوت آلوده خوردی با آنچه برای تسکینی فقرا و گسترش انجیل داده ای چیست؟

هیچ موجود انسانی به تنباکو نیاز ندارد، اما انبوهی هستند که به دلیل کمبود وسایلی که به کار گرفته می‌شوند، ضرر بیشتری نسبت به هدر دادن آن‌ها دارند. آیا از اموال خداوند سوء استفاده نکرده اید؟ آیا در دزدی نسبت به خدا و هموعان خود مقصر نبوده اید؟ آیا نمی‌دانید که «شما مال خود نیستید؟ زیرا شما به قیمتی خریده شدید. پس خدا را در جسم و روح خود که از آن خداست تجلیل کنید.» (اول قرنتیان 6:19 و 20) علوم زندگی خوب، صفحات. 330-329 صفحه 66، TEMP، 67.

«چقدر می‌بینیم که پسران هشت ساله سیگار می‌کشند! اگر در این مورد با آنها صحبت کنیم، می‌گویند: "پدرم سیگار می‌کشد و اگر برای او خوب است، برای من مفید است." آنها به وزیر یا ناظم مدرسه یکشنبه اشاره می‌کنند و می‌گویند: "اگر مردان خوب این سیگار را دوست دارند، مطمئناً من می‌توانم سیگار بکشم." چطور می‌توانیم از بچه‌ها با گرایش‌های موروثی‌شان انتظار متفاوتی داشته باشیم، وقتی بزرگ‌ترها برایشان مثال می‌زنند؟» اعتدال مسیحی و بهداشت کتاب مقدس، ص. 18.

محبوبیت عادت سیگار کشیدن - این عادت به قدری قدرتمند است که پس از شکل‌گیری آن، سیگار کشیدن رایج می‌شود. برای کوچک‌ترها مثال گناه زده می‌شود که با هیچ فکری مبنی بر اینکه استعمال مواد مخدر ضرری ندارد، ادیتشان نکند. اثرات مضر مصرف دخانیات بر قوای جسمی، ذهنی و اخلاقی به آنها نشان داده نمی‌شود.

اگر یکی از پیروان مسیح به خود اجازه دهد که تحت تأثیر دیگران به اشتباه کشیده شود و خود را با انحراف رایج در جهان مطابقت دهد، خود را تحت سلطه شیطان می‌بیند و گناه او حتی از کافران اعلام شده نیز بزرگتر است. -شریر - زیرا در زیر پرچم دروغین قرار می‌گیرد. زندگی شما نامنجم است. او که ظاهراً مسیحی است، در عمل تسلیم تمایلات غیرطبیعی و گناه آلود می‌شود که با پاکسازی و اعتلای لازم برای برتری معنوی مبارزه می‌کند.

مطابق با عادت، آنها در عمل با دنیا هماهنگ هستند. همه کسانی که خود را مسیحی می‌نامند حق ندارند این نام را انتخاب کنند. زیرا مسیحی کسی است که شبیه مسیح باشد.

هنگامی که دآوری فرا می‌رسد و همه بر اساس اعمالی که در بدن انجام می‌شود مورد قضاوت قرار می‌گیرند، خواهند دانست که مسیح را در زندگی عملی بد نشان دادند و نه طعم زندگی به زندگی، بلکه از مرگ به مرگ شدند. در شرکت آنها گروه بزرگی وجود خواهد داشت که با شیوه‌های شهوانی منطبق شده‌اند. با این حال، این تعداد، گناه آنها را توجیه نمی‌کند، و از محکومیت آنها برای از بین بردن قدرت اعصاب مغزی و سلامت جسمی می‌کاهد. همه به صورت فردی مورد قضاوت قرار خواهند گرفت.

آنها برای شنیدن حکمشان در برابر خدا خواهند ایستاد. «نسخه خطی 69-68، TEMP، 1901، 123 نقل قول مستقیم از کجا شروع می‌شود؟»

"بسیاری به دنبال مراقبت‌های پزشکی هستند که با استفاده از تنباکو یا نوشیدنی‌های مست‌کننده خود، روح و جسم خود را خراب می‌کنند. پزشک وفادار به وظایف خود، باید به این بیماران علت رنج آنها را نشان دهد. اما اگر خودش سیگاری یا معتاد به مواد مخدر باشد، حرفش چه وزنی خواهد داشت؟ او با آگاهی از این امر، آیا در اشاره به جایگاه عفونت در زندگی بیمار تردید نخواهد کرد؟ تا زمانی که خودش از این چیزها استفاده می‌کند، چگونه می‌تواند جوان را از مضرات آنها متقاعد کند؟

چگونه یک پزشک می‌تواند در جامعه به عنوان مصداق طهارت و خودگردانی جایگاهی را به خود اختصاص دهد، چگونه می‌تواند در امر اعتدال‌کاری کارآمد باشد در حالی که خود به عادت‌های رذیله می‌پردازد؟ چگونه می‌توانی به طور قابل قبولی به بیماران و در حال مرگ خدمت کنی در حالی که نفس خودت مسموم کننده است و بوی نوشیدنی و تنباکو در آن جاری است؟

در حالی که او اعصاب خود را به هم می زند و مغز خود را با استفاده از سموم مخدر تیره می کند، چگونه یک فرد می تواند به اعتمادی که به او به عنوان یک پزشک توانا داده شده است صادق باشد؟ چقدر برای او غیرممکن است که به راحتی تشخیص دهد یا با دقت اجرا کند!

اگر قوانین حاکم بر وجود خود را رعایت نکنند، اگر رضایت خودخواهانه را بر سلامت روانی و جسمی ترجیح دهد، آیا از این طریق خود را برای سپردن مسئولیت جان انسان ها نالایق اعلام نمی کند؟» علوم زندگی خوب، صفحات. 69-70. TEMP، 133-134.

هزاران نفر از طریق تأثیراتی مانند این نوشیدن را یاد می گیرند. غالباً این درس به طور ناخودآگاه توسط والدین خودشان تدریس می شد. قبل از اینکه بتوان در رهاسازی جامعه از هیولای بی‌اعتدالی پیشرفت زیادی کرد، باید یک تغییر اساسی در سران خانواده‌ها ایجاد شود.» اصلاح کننده سلامت، سپتامبر 1877.

کسانی که سیگار می‌کشند به کسانی که الکل می‌نوشند کمک نمی‌کنند - "شرایط دوقلو، سیگار و الکل با هم هستند". بررسی و هرالد، 9 جولای. TEMP، 72. 1901.

«معتاد به تنباکو چه قدرتی می تواند داشته باشد که جلوی پیشرفت بی اعتدالی را بگیرد؟ قبل از اینکه تبر در ریشه درخت گذاشته شود، باید انقلابی در موضوع تنباکو صورت گیرد. چای، قهوه، تنباکو و همچنین مشروبات الکلی سطوح مختلفی در مقیاس محرک های مصنوعی هستند. اعتدال مسیحی و بهداشت کتاب مقدس، ص. 34. TEMP، 72.

#### کد پستی. 15 در هر گوشت

«خدا به والدین اول ما غذایی را داد که بشریت در نظر داشت بخورند. این برخلاف نقشه او بود که جان هر موجودی را بگیرد. در عدن نباید مرگ وجود داشته باشد. میوه های درختان باغ غذای مورد نیاز انسان بود. خداوند به انسان اجازه نداد غذای حیوانی بخورد تا بعد از سیل. هر چیزی که می توانست برای امرار معاش انسان باشد از بین رفته بود و با توجه به نیاز او، خداوند به نوح اجازه داد از حیوانات پاکی که با خود در کشتی برده بود بخورد. اما غذای حیوانی سالم ترین ماده غذایی برای انسان نبود.

مردمی که قبل از طوفان زندگی می کردند از غذای حیوانی می خوردند و شهوات خود را سیر می کردند تا اینکه جام گناهشان پر شد و خداوند زمین را با سیل از آلودگی اخلاقی پاک کرد.

سپس نفرین سوم و وحشتناک بر زمین نشست. اولین نفرین بر فرزندان آدم و بر زمین به دلیل نافرمانی گفته شد. نفرین دوم پس از کشتن برادرش هابیل توسط قابیل به زمین آمد. سومین و وحشتناک ترین نفرین خداوند در زمان سیل به زمین آمد.

مردم بعد از سیل هر چقدر که می خواستند غذای حیوانات می خوردند. خدا دید که راههای انسان فاسد است، و او می‌خواهد با غرور در برابر خالقش به دنبال تمایلات قلبی خود سربلند کند. و به آن نژاد از مردمان با عمر طولانی اجازه داد که از غذای حیوانی بخورند تا عمر گناه آلودشان را کوتاه کند. به زودی پس از سیل، نژاد بشر به سرعت از نظر اندازه و طول سالها کاهش یافت. هدایای معنوی، ج. 4، صص 121-122.

تباهی پیش از غبار - ساکنان دنیای قدیم در خوردن و آشامیدن بی‌اعتنا بودند.

آنها می خواستند غذای گوشتی داشته باشند، اگرچه خدا به آنها اجازه نداد بود که غذای حیوانی بخورند. در خوردن و آشامیدن زیاده روی کردند و اشتهای فاسدشان حد و مرزی نداشت.

خود را به بت پرستی زشت سپردند. آنها خشن و درنده شدند و چنان فاسد شدند که خدا دیگر طاقت آنها را نداشت. جام گناه آنها پر شد و خداوند زمین را از آلودگی اخلاقی از طریق سیل پاک کرد. هنگامی که مردم پس از طوفان بر روی زمین زیاد شدند، خدا را فراموش کردند و راه خود را در برابر او تباه کردند. بی اعتدالی در همه اشکال به نسبت زیادی افزایش یافته است. چگونه زندگی کنیم، صفحه. 52.

شکست و فقدان معنوی اسرائیل - رژیم که در ابتدا به انسان اشاره کرد شامل غذای حیوانات نمی شد. تا اینکه پس از سیل، زمانی که همه چیز سبز روی زمین از بین رفت، به انسان اجازه داده شد که گوشت بخورد.

خداوند با انتخاب غذای انسان در عدن، بهترین رژیم غذایی را نشان داد. در انتخابی که برای اسرائیل انجام شد، او همین درس را آموخت. او بنی اسرائیل را از مصر بیرون آورد و متعهد شد که آنها را تربیت کند تا مردمی برای مالکیت او باشند. او آرزو کرد که از طریق آنها به همه جهان برکت دهد و بیاموزد. او بهترین غذا را برای آنها فراهم کرد که مطابق با طرح او بود. نه گوشت، بلکه مانا، «نان از بهشت» (یوحنا 6:31). فقط به دلیل نارضایتی و زمزمه آنها در اطراف دیگ های گوشت مصر بود که به آنها غذای گوشتی دادند و آن هم برای مدت کوتاهی.

استفاده از آن باعث بیماری و مرگ هزاران نفر شد. با این حال، محدودیت به رژیم غذایی بدون گوشت هرگز با تمام وجود پذیرفته نشد. همچنان عامل نارضایتی و زمزمه، آشکار یا پنهان بود و دائمی باقی ماند.

زمانی که اسرائیلیان در کنعان مستقر شدند، اجازه استفاده از غذای حیوانات را داشتند، اما با محدودیت‌های دقیق، که منجر به کاهش نتایج بد می‌شد. استفاده از گوشت خوک و همچنین سایر حیوانات، پرندگان و ماهیانی که گوشت آنها نجس اعلام شده بود، ممنوع شد. از گوشت های مجاز، خوردن چربی و خون اکیداً ممنوع بود.

فقط حیواناتی که در شرایط خوب هستند می توانند به عنوان غذا استفاده شوند. هیچ حیوانی که تکه تکه شده باشد، به طور طبیعی مرده باشد، یا خونش به دقت خارج نشده باشد، نمی تواند به عنوان غذا استفاده کند.

اسرائیلی‌ها با خروج از نقشه‌ای که الهی برای رژیم خود تعیین کرده بود، متحمل خسارات زیادی شدند. آنها به دنبال یک رژیم غذایی گوشتی بودند و نتایج را درو کردند. نه از نظر سیرت به آرمان الهی رسیدند و نه به نقشه های الهی عمل کردند. خداوند "آرزوهای آنها را برآورده کرد، اما جان آنها را تباه ساخت" (مزمور 106:15) آنها برای زمینی بالاتر از معنویت ارزش قائل بودند، و برتری مقدسی را که خدا قصد داشت به آنها بدهد، نمی توانستند به دست آورند. علوم زندگی خوب، صفحات. 311-

312.

رژیم غذایی بدون گوشت برای تغییر حالت - خداوند به روشنی به قوم خود گفت که اگر احکام او را ننگ دارند و مردمی خصوصی باشند، همه برکات به آنها خواهد رسید.

او از طریق موسی در بیابان به آنها هشدار داد و تصریح کرد که سلامتی پاداش اطاعت خواهد بود. وضعیت ذهن ارتباط زیادی با سلامت بدن و به ویژه با سلامت اندام های گوارشی دارد. به طور کلی، خداوند برای مردم خود در بیابان گوشت تهیه نکرد زیرا می دانست که چنین رژیمی باعث ایجاد بیماری و نافرمانی می شود. او برای اینکه خلق و خو را اصلاح کند و بالاترین قوای روح را به ورزش فعال برساند، گوشت حیوانات مرده را از آنها گرفت. نان فرشتگان را به آنها داد، مئای آسمانی. نسخه خطی. 1898، 38

شورش و مجازات آن - خدا همچنان به مردم عبری با نانی که از آسمان می بارید تغذیه می کرد. با این حال او راضی نبود. اشتهای فاسد او گوشت میل می کرد که خدا در حکمت خود تا حد زیادی او را از خوردن آن باز داشته بود. شیطان پدید آورنده بیماری و بدبختی، در جایی به خلق خدا نزدیک می شود که بیشترین موفقیت را به دست آورد. او از زمان آزمایش موفقیت آمیزش با حوا تا حد زیادی اشتهای خود را کنترل کرده و او را به خوردن میوه ممنوعه سوق داده است. او با وسوسه های خود ابتدا به سوی جمعیت مختلط، یعنی مصریان مؤمن آمد، و آنها را به زمزمه های فتنه انگیز برانگیخت. آنها از غذای سالمی که خداوند برایشان فراهم کرده بود قانع نشدند. اشتهای ضعیف آنها ولع تنوع بیشتری داشت، به ویژه غذاهای گوشتی.

این زمزمه به سرعت تقریباً به همه سرایت کرد. خداوند در ابتدا اشتهای شهوانی آنها را سیر نکرد، اما قضاوت خود را بر آنها نازل کرد و مجرم ترین افراد را با صاعقه از آسمان به زمین زد. با این حال، به نظر می‌رسد که این به جای تحقیر آنها، زمزمه‌های آنها را تشدید می‌کرد. وقتی موسی صدای گریه مردم در ورودی خیمه‌هایشان را شنید و خانواده‌ها از همه جا شکایت می‌کردند، این موضوع باعث ناراحتی او شد. او مشکلات موقعیت خود و روحیه تسلیم ناپذیر بنی اسرائیل و همچنین موقعیتی را که خداوند او را نسبت به مردم در آن قرار داده بود - پدری دلسوز که باید مصائب مردم را تحمل کند به خداوند ارائه کرد. مال خودش

خداوند به موسی دستور داد که هفتاد نفر از بزرگان را که موسی می دانست بزرگان قوم هستند جمع کند. آنها نه تنها باید کسانی باشند که سن بالایی دارند، بلکه باید مردانی با وقار، قضاوت صحیح و تجربه باشند.

واجد شرایط قضاوت یا افسر بودن «و آنها را به خیمه اجتماع بیاور و در آنجا با تو خواهند ایستاد. آنگاه فرود خواهیم آمد و در آنجا با شما سخن خواهیم گفت و روحی را که بر شماست می گیرم و آن را بر آنها خواهیم گذاشت. و با تو بار مردم را بر دوش می کشند تا تو به تنهایی آن را بر دوش نخواهی داشت.»  
«و به مردم بگو: برای فردا خود را تقدیس کنید و گوشت بخورید. زیرا در گوش خداوند فریاد زدید و گفتید: «چه کسی گوشتی به ما می دهد تا بخوریم، زیرا در مصر برای ما خوب بود؟» بنابراین خداوند به شما گوشت خواهد داد و شما خواهید خورد. یک روز، نه دو روز، نه پنج روز، نه ده روز و نه بیست روز نخورید. اما یک ماه کامل، تا زمانی که از بینی شما بیرون بیاید، تا زمانی که از آن خسته شوید. زیرا خداوند را که در میان شماست طرد کردید و در حضور او گریستید و گفتید چرا از مصر بیرون آمده ایم؟

(شماره. 11:16-20)

«و موسی گفت: این قوم ششصد هزار ایستاده هستند که من در میان آنها هستم. و تو گفته ای: به آنها گوشت می دهم و یک ماه تمام می خورند. آیا به اندازه کافی گوسفند و گاو برای آنها ذبح می شود؟ یا تمام ماهی های دریا برایشان کافی خواهد بود؟ اما خداوند به موسی گفت: آیا دست خداوند باید کوتاه شود؟ اکنون خواهید دید که آیا کلام من بر شما خواهد افتاد یا نه» (اعداد. 11: 21-24)

«آنگاه بادی از جانب خداوند وزید و بلدرچین ها را از دریا آورد و آنها را در سراسر اردوگاه پراکنده کرد. تقریباً یک روز از یک طرف، و تقریباً یک روز راه از طرف دیگر، در اطراف اردوگاه، و حدود دو ذراع بالاتر از آن. سرزمین. پس مردم تمام آن روز و تمام آن شب و

تمام روز بعد، بلدرچین ها را جمع کردند. کسی که کمترین را داشت، ده عمر جمع کرده بود. و آنها را در اطراف اردوگاه پخش کردند.»

«وقتی گوشت بین دندانهایشان بود، پیش از جویدن، خشم خداوند بر مردم افروخته شد و خداوند مردم را به بلای بسیار بزرگ مبتلا کرد» (اعداد. 11: 31-33)

در این صورت خداوند چیزی را به مردم عطا کرد که به نفع آنها نبود، زیرا آنها آن را بسیار می خواستند. آنها نمی خواستند خود را به خداوند تسلیم کنند تا چیزهایی را دریافت کنند که به نفع آنها بود. آنها خود را به زمزمه های فتنه انگیز علیه موسی و خداوند تسلیم کردند، زیرا کالاهایی را دریافت نکردند که ثابت می شد که شیطانی است. اشتهای فاسدشان آنها را مهار کرد و خداوند آن طور که می خواستند غذای گوشتی به آنها داد و عواقب رفع اشتهای شهوانی را به آنها واگذار کرد. تب های آتشین تعداد زیادی از مردم را نابود کرد.

کسانی که بیش از همه در زمزمه های خود مقصر بودند، به محض چشیدن گوشتی که می خواستند، کشته شدند. اگر آنها تسلیم اجازه دادن به خداوند می شدند که غذای خود را انتخاب کند، و از غذایی که می توانستند آزادانه بخورند بدون اینکه به خودشان آسیبی برسانند سپاسگزار و راضی بودند، نه لطف خدا را از دست می دادند و نه به خاطر زمزمه های سرکش در اثر مرگ و میر بزرگ مجازات می شدند. هدایای معنوی، ج. 4، صص 15-18

طرح خدا برای اسرائیل - وقتی خدا بنی اسرائیل را از مصر بیرون آورد، این طرح او بود که آنها را در سرزمین کنعان مستقر کند، مردمی پاک، راضی و سالم.

بیباید نگاهی بیندازیم که چگونه او این کار را انجام می دهد. او آنها را تحت یک دوره انضباطی قرار داد که اگر آن را با میل و رغبت دنبال می کردند، هم برای خودشان و هم برای آیندگانشان خوب بود. غذای گوشتی آنها را تا حد زیادی از آنها گرفت. درست قبل از اینکه به سینا برسند، در پاسخ به فریادهایشان به آنها گوشت داده بود، اما این فقط برای یک روز بود. خداوند می توانست گوشت را به آسانی مَنّا تهیه کند، اما محدودیتی برای مردم در نظر گرفته شد. طرح او این بود که غذای مناسب تر از رژیم غذایی محرکی که بسیاری از آنها در مصر به آن عادت کرده بودند، برای آنها فراهم کند. اشتهای انحرافی باید به وضعیت سالم تری برسند تا بتوانند از غذایی که در اصل برای انسان تهیه شده بود لذت ببرند - میوه های زمین که خدا در عدن به آدم و حوا داده بود.

اگر می خواستند در اطاعت از محدودیت های او اشتهای خود را ترک کنند، ضعف و بیماری در میانشان ناشناخته بود. فرزندان آنها دارای قدرت جسمی و روحی بودند. آنها درک روشنی از حقیقت و وظیفه، حس شدید تبعیض و قضاوت درست داشتند. با این حال، آنها از تسلیم شدن در برابر ادعاهای خدا بیزار بودند، و نتوانستند معیاری را که او تعیین کرده بود، برآورده کنند، و نعمت هایی را که ممکن بود در اختیار داشتند، دریافت کنند.

آنها به دلیل محدودیت های خداوند زمزمه می کردند و به دیگر های گوشت مصر طمع می کردند. خدا به آنها گوشت داد، اما ثابت شد که برای آنها نفرین بود. اعتدال مسیحی و بهداشت کتاب مقدس، ص. 118 و 119



برای ما رقم بزئید - «اکنون این چیزها برای ما مثال شده است، تا ما به چیزهای بد طمع نکنیم، همانطور که آنها طمع کردند.» "این چیزها به عنوان نمونه برای آنها آمده و برای هشدار ما نوشته شده است، برای ما که آخرالزمان بر ما رسیده است" (اول قرنتیان 10:6 و 11).

CRA، 373-378.

سبزیجات، میوه ها و غلات باید رژیم غذایی ما را تشکیل دهند. حتی یک قلی از گوشت نباید وارد معده ما شود. خوردن گوشت طبیعی نیست. هنگام خلق انسان باید به طرح اولیه خداوند بازگردیم.» نسخه خطی. 1903، 115

آیا زمان آن نرسیده است که همه هدف خود را حذف گوشت در رژیم غذایی خود قرار دهند؟ چگونه کسانی که برای لذت بردن از معاشرت فرشتگان آسمانی به دنبال پاکی، طهارت و مقدس شدن هستند، همچنان می توانند از هر چیزی که چنین تأثیر مضر بر روح و جسم دارد، به عنوان غذا استفاده کنند؟

چگونه می توانند جان مخلوقات خدا را بگیرند تا گوشت آنها را به عنوان یک غذای لذیذ مصرف کنند؟ بهتر است آنها به غذای سالم و لذیذی که در ابتدا به انسان داده شده است، بازگردند و خود را تمرین کنند و به فرزندان خود رحمت را نسبت به موجودات گنگی که خدا آفریده و تحت سلطه ما قرار داده است بیاموزند. علم زندگی خوب، ص. 317.

خود را برای ترجمه آماده کنیم - در میان کسانی که منتظر ظهور خداوند هستند، سرانجام خوردن گوشت رها خواهد شد. گوشت دیگر بخشی از رژیم غذایی شما نخواهد بود. ما باید همیشه این را در نظر داشته باشیم و تلاش کنیم تا در این مسیر پیوسته کار کنیم. من نمی توانم فکر کنم که ما با نوری که خدا خواسته است در این عمل گوشت خواری به ما بدهد هماهنگ هستیم. همه

کسانی که به ویژه با مؤسسات پزشکی ما مرتبط هستند، باید خود را آموزش دهند تا با میوه ها، غلات و سبزیجات زندگی کنند. اگر در این موارد از اصول پیش برویم، اگر به عنوان مصلحان مسیحی ذائقه خود را تربیت کنیم و رژیم غذایی خود را با برنامه خدا هماهنگ کنیم، در این صورت می توانیم بر دیگران تأثیر بگذاریم، که برای ما خوشایند خواهد بود. خداوند. اعتدال مسیحی و بهداشت کتاب مقدس، ص. 119.

هدف اصلی انسان ارضای اشتهاهای خود نیست. نیازهای فیزیکی وجود دارد که باید برآورده شوند. اما آیا به همین دلیل لازم است که اشتها بر انسان غالب شود؟ افرادی هستند که خود را آماده می کنند تا مقدس و پاک و اصیل شوند تا در جامعه فرشتگان بهشتی معرفی شوند و به زندگی مخلوقات خدا ادامه دهند و در گوشت آنها زندگی کنند و به عنوان یک غذای لذیذ از آن لذت ببرند. ؟ از آنچه خداوند به من نشان داده است، این نظم چیزها تغییر خواهد کرد و قوم خاص خدا در همه چیز اعتدال خواهند کرد. اعتدال مسیحی و بهداشت کتاب مقدس، ص. 48.

کسانی که در مورد مضرات استفاده از غذای گوشتی، چای و قهوه و همچنین غذاهای بسیار تصفیه شده و ناسالم آموزش دیده اند و مصمم هستند با قربانی با خدا عهد ببندند، اشتهاهای شما را برآورده نخواهند کرد. با غذاهایی که برای سلامتی مضر شناخته شده اند. خداوند می خواهد که اشتها کنترل شود و از چیزهای زیان آور ترک شود. این کاری است که باید انجام شود تا قوم خدا به طور کامل در برابر او حاضر شوند.» شهادتین، ج. 9، صص. 381-380. CRA، 153-154 نقل قول مستقیم از کجا شروع می شود؟

«اصلاحات بزرگتری در میان مردمی که ادعا می کنند منتظر ظهور سریع مسیح هستند، دیده می شود.

اصلاحات سلامت باید کاری را در بین مردم ما انجام دهد که هنوز انجام نشده است. افرادی هستند که باید با خطر خوردن گوشت بیدار شوند، اما همچنان گوشت حیوانات می خورند و در نتیجه سلامت جسمی، روحی و روحی خود را به خطر می اندازند. بسیاری از کسانی که اکنون فقط نیمی از آنها در امر گوشت خواری تبدیل شده اند، قوم خدا را ترک خواهند کرد و دیگر با آنها راه نمی روند.

در تمام کارهایمان باید از قوانینی که خدا داده اطاعت کنیم تا انرژی های جسمی و روحی بتوانند هماهنگ عمل کنند. انسانها ممکن است نوعی تقوا داشته باشند، حتی ممکن است انجیل را بشارت دهند، و باز هم پاک و تقدیس نشوند. شیطان باید در خوردن و آشامیدن به شدت معتدل باشند، مبادا راههای کج و معوج برای پای خود بسازند و لنگان -ضعیفان ایمان -را از مسیر منحرف کنند. اگر انسان ها در حین اعلام مهم ترین و مهم ترین پیامی که خداوند داده است، با عادات نادرست خوردن و آشامیدن با حقیقت مبارزه کنند، تمام قدرت پیامی را که ارائه می دهند از بین می برند.

کسانی که به گوشت خواری، چای خوری و پرخوری می پردازند، محصولی از درد و مرگ می کارند. مواد غذایی مضر وارد شده به معده اشتهاهایی را که مبارزه می کنند تقویت می کند

در برابر روح، توسعه تمایلات پست. رژیم غذایی گوشتی تمایل به ایجاد حس حسی دارد. رشد نفسانیات معنویت را کاهش می دهد و ذهن را از درک حقیقت ناتوان می کند.

کلام خدا به وضوح به ما هشدار می دهد که اگر از شهوات جسمانی پرهیز نکنیم، طبیعت فیزیکی با امر روحانی در تضاد قرار خواهد گرفت. شهوت در غذا خوردن با سلامتی و آرامش مبارزه می کند. بنابراین جنگی بین بالاترین صفات انسان و پایین ترین صفات برقرار می شود. تمایلات فرودست، قوی و فعال، روح را تحت فشار قرار می دهند. عالی ترین منافع موجودات به واسطه این زیاده روی در اشتهایی که توسط بهشت تایید نشده است به خطر می افتد.

بررسی و هرالده، 27 می. 1902. CRA، 382.

«مضرات اخلاقی رژیم گوشتی کمتر از مضرات فیزیکی مشخص نیست. غذای گوشتی برای سلامتی مضر است و هر چیزی که بر بدن تأثیر بگذارد، تأثیر مربوط به خود را بر ذهن و روح می گذارد. به ظلمی که رژیم گوشت نسبت به حیوانات دارد و تأثیرات آن بر کسانی که آن را اعمال می کنند و کسانی که آن را مشاهده می کنند فکر کنید. این چگونه لطافتی را که ما باید نسبت به مخلوقات خدا داشته باشیم، از بین می برد!» علم زندگی خوب، ص. 315.

استفاده متداول از گوشت حیوانات مرده تأثیر بدی بر اخلاق و همچنین ساختار جسمانی داشته است. بیماری، به اشکال مختلف، اگر علت آن ردیابی شود، نتیجه بی خطر گوشتخواری را نشان می دهد. نسخه خطی. 1887، 22.

کسانی که از گوشت استفاده می کنند به تمام هشدارهایی که خداوند در این مورد داده است بی اعتنا هستند. هیچ مدرکی دال بر راه رفتن در مسیرهای امن ندارند. آنها هیچ بهانه ای برای خوردن گوشت حیوانات مرده ندارند. لعنت خدا بر آفرینش حیوان است. اغلب هنگام خوردن، گوشت در معده خراب می شود و باعث بیماری می شود. سرطان، تومورها و بیماری های ریوی عمدتاً با خوردن گوشت تولید می شوند. 9 Recorder، Pacific Union اکتبر. 1902.

اوه! اگر هر کس می توانست این مسائل را همانطور که برای من آشکار شده است، تشخیص دهد، که اکنون نسبت به شکل گیری شخصیت خود بسیار بی توجه و بی تفاوت هستند. کسانی که التماس می کنند در رژیم غذایی گوشتی زیاده روی کنند، هرگز لب های خود را برای توجیه اشتباهی خود برای گوشت حیوانات مرده باز نمی کنند. چنین رژیمی خون در رگهای آنها را آلوده می کند و هوس های نفسانی پایین را تحریک می کند. ادراک پر جنب و جوش و نیروی فکر برای درک خدا و حقیقت و شناخت خود را ضعیف می کند. نسخه خطی. 1897، 3.

در حال حاضر خوردن گوشت به خصوص خطرناک است - گوشت هرگز بهترین غذا نبوده است. با این حال، استفاده از آن در حال حاضر مضاعف قابل اعتراض است، زیرا بیماری در حیوانات به سرعت در حال افزایش است. علم زندگی خوب، ص. 313.

حیوانات روز به روز بیشتر بیمار می شوند و دیری نمی گذرد که علاوه بر ادونتیسیت های روز هفتم، بسیاری از غذای گوشتی را رها می کنند. غذای سالم و مقوی باید تهیه شود تا زن و مرد مجبور به خوردن گوشت نباشند.

شهادت ها، ج. 7، ص. 124.

کسانی که حقیقت را می دانند چه زمانی بر اساس اصول صحیح برای زمان و ابدیت عمل خواهند کرد؟ چه زمانی به اصول اصلاحات سلامت وفادار خواهند بود؟ چه زمانی متوجه می شوند که خوردن غذاهای گوشتی خطرناک است؟ به من دستور داده شده که بگویم اگر زمانی خوردن گوشت بی خطر بود، الان سالم نیست. نسخه خطی. 1902، 133.

نوری که به من داده شده این است که طولی نمی کشد که مجبور خواهیم شد استفاده از غذاهای حیوانی را کنار بگذاریم. حتی شیر نیز باید دور ریخته شود. این بیماری به سرعت جمع می شود. لعنت خدا بر زمین است، زیرا مردم آن را خراب کرده اند. عادات و اعمال انسان ها، زمین را به گونه ای رسانده است که غذای دیگری باید جایگزین گوشت برای خانواده انسان شود. ما مطلقاً به غذای گوشتی نیاز نداریم. خدا می تواند چیز دیگری به ما بدهد. رکورد کنفرانس اتحادیه (استرالیا)، 28 ژوئیه. 1899.

اگر برادران می توانستند دقیقاً ماهیت گوشتی را که می خورند بدانند، می توانستند حیواناتی را که در هنگام مردن از آنها گوشت گرفته می شود، زنده ببینند و با انزجار از غذای گوشتی خود روی برگردانند. همان حیواناتی که گوشت آنها را می خورند اغلب آنقدر مریض هستند که اگر آنها را رها می کردند خودشان می میرند. اما در حالی که نفس حیات در آنها است، کشته و گرفته می شوند.

به بازار. برادران شوخ طبعی ها و سموم بدترین نوع را مستقیماً وارد بدن خود می کنند، اما آنها را درک نمی کنند. شهادتین، ج. 2، صص 404-405.

رنج حیوانات و اثرات آن - حیواناتی که آنقدر مریض هستند اغلب به بازار برده می شوند و برای غذا فروخته می شوند که صاحبانشان می ترسند دیگر آنها را نگه دارند. و برخی از فرآیندهای چاق کننده برای فروش باعث بیماری می شود. حذف از هوای روشن و خالص، تنفس فضای اصطبل های کثیف، شاید افزایش وزن ناشی از غذای فاسد، کل ارگانیزم خود را آلوده به مواد کثیف می بیند.

حیوانات اغلب برای رسیدن به بازار به مسافت های طولانی منتقل می شوند و رنج زیادی را تحمل می کنند. موجودات بیچاره که از مراتع سرسبز گرفته شده و کیلومترها طاقت فرسا را در مسیرهای گرم و غبارآلود می پیمایند، یا در ماشین های کثیف، تب دار و خسته، اغلب ساعت ها از آب و غذا محروم می شوند، به سوی مرگ هدایت می شوند تا انسان ها بر جنازه او جشن بگیرند. علم زندگی خوب، ص. 314.

بسیاری در اثر بیماری ناشی از خوردن گوشت می میرند. با این حال، جهان به این دلیل عاقلانه تر به نظر نمی رسد. حیواناتی که از مسافت های طولانی تا کشتارگاه رانده شده اند اغلب قربانی می شوند. خونش داغ شد. چاق هستند و از ورزش سالم محروم شده اند و پس از مسافت زیاد خسته و کوفته می شوند و در این شرایط برای بازار ذبح می شوند. خون آن بسیار ملتهب است و کسانی که از گوشت آن تغذیه می کنند سم می خورند. برخی فوراً تحت تأثیر قرار نمی گیرند، در حالی که برخی دیگر با درد شدید، مرگ بر اثر تب، وبا یا برخی بیماری های ناشناخته مواجه می شوند.

حیوانات بسیار زیادی به بازار شهر فروخته می شود که فروشندگان آنها را مریض می دانند و کسانی که آنها را می خردند همیشه از این قضیه غافل نیستند. به خصوص در شهرهای بزرگتر این کار در مقیاس وسیع انجام می شود و گوشت خواران از خوردن گوشت حیوانات بیمار غافل هستند.

به نظر می رسد برخی از حیواناتی که به کشتارگاه برده می شوند، به طور غریزی درک می کنند که قرار است چه اتفاقی بیفتد، و عصبانی می شوند، به معنای واقعی کلمه دیوانه می شوند. آنها در این حالت کشته می شوند و گوشت آنها برای بازار آماده می شود. این گوشت سمی است و مصرف کنندگان آن را دچار گرفتگی، تشنج، آپوپلکسی و مرگ ناگهانی کرده است. با این حال، علت همه این رنج ها به گوشت نسبت داده نمی شود.

زمانی که برخی از حیوانات به کشتارگاه برده می شوند با آنها رفتار غیرانسانی می شود. آنها به معنای واقعی کلمه شکنجه می شوند و پس از تحمل ساعت های طولانی رنج شدید، سلاخی می شوند. خوک ها حتی در صورت حمله آفات برای بازار آماده شده اند و گوشت سمی آنها باعث گسترش بیماری های مسری و در نتیجه مرگ و میرهای زیادی شده است. هدایای معنوی، ج. 4، صص 147 و 148.

نتایج فیزیکی رژیم گوشتی احتمال بیماری و مرگ ناگهانی را افزایش می دهد. احتمال ابتلا به بیماری ها با خوردن گوشت ده برابر می شود. شهادتین، ج. 2، ص. 64.

پزشکان دنیوی نمی توانند افزایش سریع بیماری در میان خانواده بشری را توضیح دهند. اما می دانیم که بیشتر این رنج ناشی از خوردن گوشت حیوانات مرده است. نامه. 1901، 83.

حیوانات بیمار هستند و با خوردن گوشت آنها بذر بیماری را در بافت و خون خود می کاریم. سپس، هنگامی که در معرض تغییرات در یک محیط ناسالم قرار می گیرد، این مورد حساس تر است. همچنین وقتی در معرض اپیدمی ها و بیماری های واگیر شایع قرار می گیریم، ارگانیزم در موقعیتی نیست که در برابر شر مقاومت کند. شهادت منتشر نشده، ص. 8.

شما چربی دارید اما مواد خوبی نیست. شما برای آن تنبلی بدتر به نظر می رسید. اگر هر دوی شما رژیم غذایی مقرون به صرفه تری را اتخاذ کنید که دوازده یا پانزده کیلو چربی را از بین می برد، بسیار کمتر در معرض بیماری خواهید بود. غذاهای گوشتی خون و گوشت بی کیفیت تولید می کنند. بدن شما در حالت التهاب قرار دارد و آماده ابتلا به بیماری است. شما در معرض حملات حاد بیماری و مرگ ناگهانی هستید، زیرا مقاومت قانونی لازم برای مبارزه و غلبه بر بیماری را ندارید. زمانی فرا می رسد که قدرت و سلامتی که برای داشتن آن تملق می گوئید ضعیف خواهد شد. شهادتین، ج. 2، ص. 61.

Sick Blood - روح خدا به من برانگیخت تا این واقعیت را در اختیار بسیاری قرار دهم که رنج و سلامتی آنها ناشی از بی توجهی آنها به نوری است که در مورد آنها به آنها داده شده است.

اصلاحات سلامت من به آنها نشان دادم که رژیم گوشتی آنها، که ضروری تلقی می‌شد، ضروری نبود، و چون از آنچه می‌خوردند تشکیل می‌شد، مغز، استخوان‌ها و ماهیچه‌ها در وضعیت ناسالمی بودند، زیرا آنها بر روی گوشت حیوانات مرده زندگی می‌کردند. که خون او توسط این رژیم نادرست فاسد شده است. که گوشتی که می‌خوردند مریض بود و تمام ارگان‌های سنگین و فاسد می‌شد. شهادت منتشر نشده، ص. 4.

غذاهای گوشتی به خون آسیب می‌رساند. گوشت را با ادویه بپزید، آن را با یک ها و پای های نفیس بخورید، کیفیت خونتان پایین است. هنگام تلاش برای جذب این نوع غذا، ارگان‌های بیش از حد بارگذاری می‌شود. پای گوشت و خیارشورها که هرگز نباید در معده هیچ انسانی جایی پیدا کند، خونی با کیفیت پایین می‌آورد. و غذای بی کیفیت، نادرست تهیه شده و از نظر کمیت ناکافی نمی‌تواند خون خوب را تشکیل دهد. غذاهای گوشتی و غذاهای بسیار بهبود یافته و همچنین رژیم غذایی نامناسب نتایج یکسانی را به همراه خواهند داشت. منتخب الشهادت، ج. 1، صفحه 190.

سرطان ها، تومورها و تمام بیماری های التهابی عمده‌تاً توسط غذاهای گوشتی ایجاد می‌شوند.

با توجه به نوری که خداوند به من داده است، شیوع سرطان و تومور تا حد زیادی به دلیل استفاده فراوان از گوشت حیوانات مرده است. شهادت منتشر نشده، ص. 7.

سرطان، سل، تومورها - رژیم گوشتی مسئله جدی است. آیا انسان باید از گوشت حیوانات مرده زندگی کند؟ پاسخ با توجه به نوری که خداوند داده است این است: خیر قطعاً خیر. پزشکانی که قصد درک ارگان‌های انسان را دارند، نباید بیماران خود را به زندگی بر روی گوشت حیوانات مرده تشویق کنند. آنها باید نشان دهنده افزایش بیماری ها در قلمرو حیوانات باشند. شهادت بازرسان این است که تعداد بسیار کمی از حیوانات عاری از بیماری هستند و رسم زیاد خوردن گوشت باعث ابتلای آنها به انواع بیماری‌ها - سرطان، تومور، اسکروفولا، سل و بسیاری از بیماری‌های مشابه می‌شود. نسخه خطی. 1897، 3.

کسانی که غذاهای گوشتی می‌خورند به سختی می‌دانند چه می‌خورند. اغلب، اگر آنها می‌توانستند حیوانات را هنوز زنده ببینند و بدانند که چه نوع گوشتی می‌خورند، با نفرت دفع می‌کردند. مردم به طور مداوم گوشت پر از میکروب های سل و سرطان می‌خورند. از این طریق این بیماری ها و سایر بیماری ها منتقل می‌شوند. علم زندگی خوب، ص. 313.

سفره بسیاری از مسیحیان خود را روزانه با انواع غذاهایی که معده را تحریک می‌کند و حالت تب را در بدن ایجاد می‌کند، می‌چینند. غذاهای گوشتی غذای اصلی سفره برخی خانواده ها را تشکیل می‌دهد تا اینکه خون آنها پر از شوخ طبعی سرطانی و زمخت می‌شود. بدن آنها از آنچه می‌خورند تشکیل شده است. اما هنگامی که رنج و بیماری به آنها برسد، این مصیبت ناشی از مشیت محسوب می‌شود. شهادتین، ج. 3، ص. 563.

قدرت ذهنی را کاهش می‌دهد - کسانی که به طور آزاد غذاهای گوشتی مصرف می‌کنند، همیشه مغز روشن و هوش فعالی ندارند، زیرا استفاده از گوشت حیوانات بدن را سنگین می‌کند و حساسیت های ظریف روح را کسل کننده می‌کند. مشاوره در مورد بهداشت، ص. 115.

خدا می‌خواهد که قوای ادراکی قومش روشن و قادر به کار سخت باشد. با این حال، اگر برادران با رژیم غذایی گوشتی زندگی می‌کنند، نباید انتظار داشته باشند که ذهن آنها سازنده باشد. افکار باید پاک شوند. آنگاه برکت خداوند بر قومش خواهد بود. بولتن کنفرانس عمومی، 12 آوریل، 1901.

برای کسانی که به وفور از گوشت استفاده می‌کنند غیرممکن است که مغز روشن، عقل فعال داشته باشند. منتخب الشهادت، ج. 1، صفحه 194.

بی تفاوتی نگران کننده ای در رابطه با موضوع حس گرایی ناخودآگاه وجود دارد. خوردن گوشت حیوانات مرده مرسوم است. این احساسات پایین بدن انسان را تحریک می‌کند. شهادت منتشر نشده، ص. 4.

رژیم گوشتی حالت را تغییر می‌دهد و حیوان گرایی را تقویت می‌کند. ما از آنچه می‌خوریم تشکیل شده ایم و خوردن بیش از حد گوشت باعث کاهش فعالیت فکری می‌شود. اگر دانش‌آموزان هرگز طعم گوشت را نچشیدند، در تحصیلات خود به موفقیت بیشتری دست پیدا می‌کردند.

هنگامی که بخش حیوانی ساز انسان با استفاده از گوشت تقویت می‌شود، قوای فکری به نسبت ضعیف می‌شوند. اگر گوشت دور ریخته شود، می‌توان زندگی مذهبی را با موفقیت بیشتری به دست آورد و حفظ کرد، زیرا این رژیم به شدت باعث تحریک گوشت می‌شود.

تمایلات شهوانی دارد و فطرت اخلاقی و معنوی را تضعیف می کند. "جسم بر ضد روح میل می کند و روح بر بدن" (غلاطیان، 17: 5) شهادت منتشر نشده، ص. 7.

احساسات پست را تقویت می کند - اگر زمانی وجود داشت که رژیم غذایی باید از ساده ترین کیفیت برخوردار باشد، آن زمان اکنون است.

ما نباید گوشت را مقدم بر فرزندان خود قرار دهیم. تأثیر آن در احیاء و تقویت پست‌ترین هوس‌ها است که تمایل به مردن قوای اخلاقی دارد. منتخب الشهادت، ج. 1، صفحه 262.

به من دستور دادند که استفاده از غذای گوشتی تمایل به حیوانی کردن طبیعت دارد و زن و مرد را از عشق و همدردی که باید نسبت به یکدیگر داشته باشند محروم می کند. ما از آنچه می خوریم تشکیل شده ایم، و کسانی که رژیم غذایی آنها عمدتاً از غذای حیوانی تشکیل شده است، در شرایطی قرار می گیرند که در آن به احساسات فرودست اجازه می دهند بالاترین توانایی های موجود را در اختیار بگیرند.

ما هیچ خط دقیقی را که در رژیم غذایی رعایت شود ترسیم نمی کنیم. انواع مختلفی از غذای سالم وجود دارد. اما ما می گوئیم که غذای گوشتی برای خلق خدا مناسب نیست. انسان را حیوانی می کند. در کشوری مانند این، که میوه ها، غلات و آجیل فراوان است، چگونه کسی می تواند فکر کند که باید گوشت حیوانات مرده را بخورد؟ نسخه خطی، 1904، 50.

اگر همه چیز آنطور که باید باشد، در خانه هایی که کلیسای ما را تشکیل می دهند، می توانستیم خدمت مضاعف برای خداوند انجام دهیم. نوری که به من ابلاغ شد این است که باید پیام قاطع تری در رابطه با اصلاح سلامت ارائه شود. کسانی که از غذاهای گوشتی استفاده می کنند، تمایلات پایین را تقویت می کنند و راه را برای ابتلا به بیماری ها آماده می کنند. نامه، 1903، 200.

خانواده شما تا حد زیادی از غذاهای گوشتی استفاده کرده اند و تمایلات نفسانی تقویت شده و عقل ضعیف شده است. ما از آنچه می خوریم تشکیل شده ایم و اگر عمدتاً بر روی گوشت حیوانات مرده زندگی می کنیم، باید در طبیعت آنها سهیم باشیم. شما از طبیعت پایین ارگانیزم خود طرفداری کرده اید، در حالی که طبیعت تصفیه شده تر ضعیف شده است.

شهادتین، ج. 2، صص. 382-390. CR، 60-61. نقل قول مستقیم از کجا شروع می شود؟ «موضوع از جنبه های مختلف به من ارائه می شود. مرگ و میر ناشی از استفاده از گوشت قابل تشخیص نیست. اگر چنین بود، دیگر دلیل و بهانه ای به نفع افراط در اشتهاهای گوشت حیوانات مرده نمی شنیدیم. ما چیزهای خوب زیادی برای رفع گرسنگی داریم بدون اینکه اجساد را روی میز بگذاریم تا منوی غذایمان را درست کنیم.» شهادت منتشر نشده، ص. 8.

«بسیاری از بیماری ها صرفاً به دلیل خوردن گوشت می میرند، در حالی که آنها یا دیگران به سختی به علت آن مشکوک هستند. برخی فوراً اثرات آن را احساس نمی کنند، اما این دلیلی بر این نیست که به آنها آسیب نمی رساند. مطمئناً ممکن است در بدن عمل کند، اما در حال حاضر ممکن است قربانی چیزی در مورد آن درک نکند. مشاوره در مورد بهداشت، ص. 115. CRA، 391.

«شما مکرراً به نفع زیاده‌روی خود در استفاده از گوشت گفته‌اید: «هر چقدر هم برای دیگران مضر باشد، به من ضرری نمی‌رساند، زیرا من تمام عمرم از آن استفاده کرده‌ام». اما نمی‌دانی اگر از خوردن گوشت خودداری می‌کردی چقدر خوب می‌اشوی.»

شهادت ها، ج. 2، ص. 61.

خوک محکوم به ویژه - خدا به شما نور و دانش داده است، که شما ادعا کرده اید که به طور مستقیم از اوست و به شما دستور می دهد که اشتها را کنار بگذارید. می دانی که استفاده از گوشت خوک برخلاف دستور صریح اوست، نه به این دلیل که او بخصوص می خواست قدرت خود را آشکار کند، بلکه به این دلیل که برای کسانی که آن را می خورند ضرر دارد. استفاده از آن باعث نجس شدن خون می شود، به طوری که اسکروفولا و سایر شوخ طبیعی ها باعث فاسد شدن ارگانیزم می شود و کل ارگانیزم آسیب می بیند. مخصوصاً اعصاب لطیف و حساس مغز ضعیف می‌شد و آنقدر کسل‌کننده می‌شد که مقدمات را تشخیص نمی‌داد، بلکه در سطح پایین چیزهای رایج قرار می‌داد. شهادتین، ج. 2، ص. 96.

انگل ها در بافت خوک ازدحام می کنند. خداوند در این باره فرمود: «او برای شما نجس خواهد بود. گوشت او را نخورید و به جسد او دست نزنید» (تثنیه 14: 8). این دستور به این دلیل صادر شد که گوشت خوک برای غذا مناسب نیست. خوک ها نظافتچی عمومی هستند و این تنها شغلی است که به آنها داده شده است. هرگز و تحت هیچ شرایطی نباید گوشت او را موجودات انسانی بخورند.

علم زندگی خوب، ص. 314.

خوک ها اگرچه یکی از رایج ترین مواد غذایی هستند، اما یکی از مضرترین ها هستند. خداوند عبرانیان را از خوردن گوشت خوک فقط برای نشان دادن قدرت خود منع نکرد، بلکه به این دلیل که برای مصرف انسان مناسب نبود. بدن را پر از اسکروفول می کرد و مخصوصاً در آن آب و هوای گرم جذام و انواع بیماری ها ایجاد می کرد. تأثیر آن بر بدن، در آن آب و هوا، بسیار مضرتر از آب و هوای سردتر بود. با این حال خدا هرگز قصد نداشت که خوک را تحت هیچ شرایطی خورده شود. مشرکان از خوک به عنوان ماده غذایی استفاده می کردند و آمریکایی ها نیز به وفور از آن به عنوان بخش مهمی از رژیم غذایی استفاده می کردند. گوشت خوک در حالت طبیعی خود خوش طعم نخواهد بود. با چاشنی زیاد اشتها آور می شود که بدتر از این هم می شود. گوشت خوک، بیش از همه، خون را در وضعیت بدی قرار می دهد. کسانی که به میل خود آن را می بلعند نمی توانند مریض باشند. کسانی که در فضای باز زیاد ورزش می کنند، اثرات بد خوردن گوشت خوک را مانند کسانی که بیشتر در خانه زندگی می کنند و عاداتشان کم تحرک است و کار ذهنی دارند، درک نمی کنند.

با این حال، فقط سلامت جسمانی نیست که با خوردن گوشت خوک آسیب می بیند. ذهن تحت تأثیر قرار می گیرد و حساسیت های ظریف با استفاده از این ماده غذایی سنگین کم رنگ می شود. غیرممکن است که گوشت هیچ موجود زنده ای سالم باشد و کثیفی عنصر طبیعی آن باشد و از هر چیزی که منفور است تغذیه کند. گوشت خوک از آنچه می خورد تشکیل شده است. اگر انسان از این گوشت بخورد، خون و گوشتش با ناخالصی هایی که از آن سرایت می کند، فاسد می شود.

خوردن گوشت خوک باعث ایجاد اسکروفولا، جذام و شوخ طبیعی سرطانی شده است. خوردن گوشت این حیوان هنوز هم شدیدترین رنج را برای بشریت ایجاد می کند. چگونه زندگی کنیم، صفحه 58.

چربی و خون حیوانی - به عنوان یک خانواده، شما از بیماری معاف هستید. شما از چربی حیوانی استفاده کرده اید، که خدا به صراحت آن را در کلام خود ممنوع کرده است: «این حکمی است برای همیشه در نسل های شما، در تمام خانه های شما؛ چربی و خون نخورید.»

(لاویان 3:17) «و در هیچ یک از خانه های خود خون پرندگان و چهارپایان نخورید. هر کس که خونی بخورد، آن شخص از قوم خود منقطع خواهد شد.» (لاو.

7:27) شهادت ها، ج. 2، ص. 61.

گوشت با بوی چربی سرو می شود، زیرا این به طعم منحرف است. هم خون و هم چربی حیوانات به عنوان غذای لذیذ مصرف می شود. اما خداوند دستورات خاصی داد که نباید آنها را خورد. چرا؟ زیرا استفاده از آن باعث ایجاد جریان خون ناسالم در بدن انسان می شود. بی توجهی به هدایت های خاص پروردگار، مشکلات و بیماری های زیادی را برای انسان به همراه داشته است. اگر آنها چیزی را وارد ارگانسیم خود کنند که نمی تواند گوشت و خون مرغوب را تشکیل دهد، باید نتایج بی توجهی خود به کلام خدا را تحمل کنند. نامه 102، 1896.

ماهی ها اغلب آلوده می شوند - در بسیاری از مکان ها ماهی ها به قدری با خاکی که از آن تغذیه می کنند آلوده می شوند که عامل بیماری می شوند. این امر به ویژه در مواردی که ماهی در تماس با فاضلاب شهرهای بزرگ است صادق است. ماهی هایی که از این مواد تغذیه می کنند می توانند مسافت های زیادی را طی کنند و در مکان هایی صید شوند که آب های آن پاک و خوب باشد. به طوری که وقتی به عنوان غذا از آنها استفاده می شود، باعث بیماری و مرگ در کسانی می شود که هیچ شکی به خطر ندارند. «علوم زندگی خوب، صفحات 394-391. CRA. 315-314 نقل قول مستقیم از کجا شروع می شود؟

«گوشت برای سلامتی و استقامت ضروری نیست، وگرنه خداوند در تهیه غذای آدم و حوا قبل از سقوط آنها اشتباه می کرد. تمام عناصر غذایی در میوه ها، سبزیجات و غلات موجود است. ریویو و هرالده، 8 می 1883.

این اشتباه است که فرض کنیم قدرت عضلانی به استفاده از غذای حیوانی بستگی دارد. با توقف استفاده از آن می توان نیازهای بدن را بهتر تامین کرد و از سلامت قوی تری برخوردار شد. غلات به همراه میوه ها، مغزها و سبزیجات حاوی تمام خواص غذایی لازم برای تشکیل خون خوب هستند. این عناصر به خوبی یا به طور کامل توسط رژیم غذایی گوشت تامین نمی شوند. اگر استفاده از گوشت برای سلامتی و قدرت ضروری بود، از همان ابتدا غذای حیوانی در رژیم غذایی انسان گنجانده می شد. علم زندگی خوب، ص. 316.

چرا از مواد غذایی دست دوم استفاده کنیم؟ رژیم غذایی حیوانات سبزیجات و غلات است. آیا قبل از خوردن سبزیجات باید حیوانی شوند و در بدن حیوانات گنجانده شوند؟  
آیا باید رژیم سبزیجات خود را با خوردن گوشت اجساد بدست آوریم؟ خدا میوه را در حالت طبیعی به والدین اول ما عنایت کرد. او مسئولیت باغ را به آدم سپرد تا آن را زراعت کند و از آن مراقبت کند و گفت: «برای غذا از آن تو خواهند بود» (پیدایش 1:29). حیوانی برای نگهداری خود نباید دیگری را از بین ببرد. نامه 1896، 72.

کسانی که گوشت می خورند فقط غلات و سبزیجات دست دوم می خورند. زیرا حیوان از این چیزها تغذیه می کند که باعث رشد می شود. زندگی که در غلات و سبزیجات یافت می شود به کسانی می رسد که آنها را می خورند. ما آن را با خوردن گوشت حیوان دریافت می کنیم. چه بهتر که آن را مستقیماً با خوردن آنچه خداوند برای استفاده ما فراهم کرده است، بدست ندهیم! علم زندگی خوب، ص.

313. CRA، 395-396. **نقل قول مستقیم از کجا شروع می شود؟**

وقتی گوشت را کنار می گذارید، باید انواع غلات، آجیل، سبزیجات و میوه ها را جایگزین آن کنید که مغذی و در عین حال اشتها آور خواهد بود. این امر به ویژه در مورد افراد ضعیف یا کسانی که بار کار مداوم دارند ضروری است. نقل قول مستقیم به کجا ختم می شود؟

در برخی از کشورهایی که فقر رایج است، گوشت ارزان ترین غذا است. تحت این شرایط، تغییر با مشکلات بزرگتری صورت خواهد گرفت. با این حال، می توان آن را اداره کرد.

با این حال، ما باید وضعیت مردم و قدرت یک عادت مادام العمر را در نظر بگیریم و احتیاط کنیم که حتی بر عقاید منصفانه اصرار بیجا نکنیم. از هیچ کس نباید خواسته شود که ناگهان تغییر را ایجاد کند. جای گوشت باید با غذای سالم و ارزان پر شود. در این زمینه خیلی به آشپز بستگی دارد. با دقت و مهارت می توان غذاهای مغذی و در عین حال خوش طعمی تهیه کرد و تا حد زیادی جایگزین غذاهای گوشتی شد.

در همه حال، وجدان خود را تربیت کنید، تمام اراده خود را جمع کنید، غذای خوب و سالم تهیه کنید، و تغییر به سرعت انجام می شود، نیاز به گوشت به زودی از بین می رود. علوم زندگی خوب، صفحات 316-317.

تهیه صحیح غذا دستاورد بسیار مهمی است. مخصوصاً در جایی که گوشت ماده غذایی اصلی نیست، پخت خوب یک نیاز ضروری است. مهم این است که چیزی برای جایگزینی گوشت آماده شود و این جایگزین ها باید به خوبی آماده شوند تا گوشت مورد نظر نباشد. نامه 1896، CRA، 397-398. 60a نقل قول مستقیم از کجا شروع می شود؟

«اگر اشتهای ما برای گوشت حیوانات مرده فریاد می زند، روزه گرفتن و دعا لازم است تا خداوند فیض خود را عطا کند تا شهوات نفسانی را که با روح می جنگد، انکار کنیم.» نامه 1896، CRA، 400، 73.

بیسکویت و گوشت داغ کاملاً با اصول اصلاحات بهداشتی هماهنگ نیست.

اگر به عقل اجازه می دادیم که جای انگیزه و عشق را برای ارضای نفسانی بگیرد، گوشت حیوانات مرده را نمی چشیم. چه چیزی برای حس بویایی منفرتر از قصابی است که در آن گوشت به فروش می رسد؟ بوی گوشت خام برای کسانی که حواسشان با پرورش اشتهای غیرطبیعی منحرف نشده است نفرت انگیز است. برای یک روح متفکر چه چیز ناخوشایندتر از حیواناتی که کشته می شوند تا بلعیده شوند؟ اگر نوری که خداوند در مورد اصلاح سلامت داده است نادیده گرفته شود، او معجزه نمی کند تا کسانی را که در مسیری که آنها را بیمار می کند، سالم نگه دارد.» شهادت منتشر نشده، ص. 2، CRA، 401.

**کلاه لبه دار. 16 شش پنی**

«کسانی که غذاهای گوشتی می خورند به سختی می دانند چه می خورند. اغلب، اگر آنها می توانستند حیوانات را هنوز زنده ببینند و بدانند که چه نوع گوشتی می خورند، با نفرت دفع می کردند. مردم به طور مداوم گوشت پر از میکروب های سل و سرطان می خورند. از این طریق این بیماری ها و سایر بیماری ها منتقل می شوند. علم زندگی خوب، ص. 313.

سفره بسیاری از مسیحیان خود را روزانه با انواع غذاهایی که معده را تحریک می کند و حالت تب را در بدن ایجاد می کند، می چینند. غذاهای گوشتی غذای اصلی سفره برخی خانواده ها را تشکیل می دهد تا جایی که خون آنها پر از شوخی های سرطانی و سرطانی می شود.

اسکروفول بدن آنها از آنچه می خوردن تشکیل شده است. ولی چون رنج و مرض به آنان رسد، این مصیبتی از جانب مشیت شمرده می شود». شهادتین، ج. 3، ص. 563. CRA، 368.

«در مورد پنیر، من اکنون کاملاً مطمئن هستم که سالهاست آن را نخوریده‌ایم یا روی میزمان نگذاریم. ما هرگز به این فکر نکردیم که پنیر را به عنوان یک ماده غذایی تبدیل کنیم، چه برسد به خرید آن.» نامه. CRA، 370، 1875، 1

### کلاه لبه دار. 17 چربی ها مسمومیت و مرگ می آورند

اصلاحات غذایی باید مترقی باشد. نقل قول مستقیم به کجا ختم می شود؟ به مردم آموزش دهید که چگونه غذا را بدون استفاده از شیر یا کره درست کنند. بگذارید به آنها گفته شود که به زودی زمانی فرا می رسد که استفاده از تخم مرغ، شیر، خامه و کره ایمنی نخواهد داشت، زیرا بیماری های حیوانات به نسبت افزایش شرارت در بین مردان افزایش می یابد.

زمانی نزدیک می شود که به دلیل بی عدالتی نژاد سقوط کرده، تمام موجودات حیوانی با بیماری هایی که زمین ما را نفرین می کنند، ناله خواهند کرد.

خداوند به قوم خود این توانایی و درایت را عطا خواهد کرد که بدون استفاده از این چیزها غذای سالم تهیه کنند. بگذارید مردم ما هر دستور غذایی ناسالمی را رد کنند. شهادتین، ج. 7، ص. 135.

کره وقتی روی نان خورده می شود نسبت به زمانی که در آشپزخانه استفاده می شود ضرر کمتری دارد. اما، به عنوان یک قاعده، بهتر است به طور کامل از آن صرف نظر کنید. علم زندگی خوب، ص. 302.

زیتون، خامه، آجیل و غذاهای سالم را جایگزین کنید - زیتون را می توان به گونه ای تهیه کرد که در هر وعده غذایی با نتایج خوبی مصرف شود. مزایای استفاده از کره را می توان با جایگزینی آن با زیتون های درست شده به دست آورد. روغن زیتون بیوست را اصلاح می کند و برای بیماران سل و مبتلایان به التهاب و سوزش معده بهتر از هر دارویی است. به عنوان غذا از هر نوع چربی دست دوم با منشاء حیوانی بهتر است. شهادتین، ج. 7، ص. 134.

وقتی زیتون به درستی آماده شود، مانند آجیل، جایگزین کره و غذاهای گوشتی می شود. روغن زیتون که از زیتون خورده می شود به چربی حیوانی ارجحیت دارد. به عنوان یک ملین عمل می کند. استفاده از آن برای بیماران سل مفید خواهد بود و همچنین برای معده های ملتهب و تحریک شده دارویی است. علم زندگی خوب، ص. 298.

صنعت غذایی سالم نیاز به منابع و همکاری فعال مردم ما دارد تا بتواند کارهایی را که باید انجام دهد انجام دهد. طرح او تامین غذای مردم برای جایگزینی گوشت و همچنین شیر و کره است که به دلیل بیماری های دام، روز به روز مورد اعتراض قرار می گیرد. رکورد کنفرانس اتحادیه (استرالیا)، 1 ژانویه 1900.

برای کودکان بهترین نیست - کودکان مجاز به خوردن گوشت، چاشنی ها، کره، پنیر، گوشت خوک، ماکارونی نفیس و به طور کلی ادویه ها هستند. آنها همچنین مجاز به خوردن غذاهای ناسالم به طور نامنظم و بین وعده های غذایی هستند. این کارها باعث ناراحتی معده، تحریک اعصاب از طریق عمل غیر طبیعی و تضعیف عقل می شود. والدین نمی دانند که بذری را می کارند که باعث بیماری و مرگ می شود.

شهادت ها، ج. 3، ص. 136.

شما نباید کره را روی میز بگذارید. زیرا اگر این کار انجام شود برخی به میل خود از آن استفاده می کنند که به هضم آنها آسیب می رساند. با این حال، برادر می توانست گهگاه از کمی کره روی نان سرد استفاده کند، اگر این کار غذا را اشتها آورتر می کرد. این به شما آسیب بسیار کمتری نسبت به محدود کردن خود به تهیه غذاهایی که خوش طعم نیستند، می رساند. نامه. CRA، 370، 1901، 37.

وقتی نمی توان خالص ترین کره را به دست آورد - من فقط دو وعده در روز می خورم، و همچنان از نوری پیروی می کنم که سی و پنج سال پیش ابلاغ شده است. من گوشت نمی خورم. در مورد من، من مسئله کره را حل کردم. من از آن استفاده نمی کنم. این سوال باید به راحتی حل شود هر جا که نمی توان خالص ترین مقاله را به دست آورد. ما دو گاو شیری خوب داریم، یک جرسی و یک هلستاین.

ما از کره استفاده می کنیم و همه از آن راضی هستیم. نامه. CRA، 370، 1903، 45.



نباید به عنوان غذای گاو شیری طبقه بندی شود - شیر، تخم مرغ و کره نباید به عنوان غذای گاو شیری طبقه بندی شوند. در برخی موارد استفاده از تخم مرغ مفید است. زمان آن نرسیده است که بگوییم استفاده از شیر و تخم مرغ باید کاملاً رد شود. خانواده های فقیری هستند که غذایشان بیشتر از نان و شیر تشکیل شده است. آنها میوه کمی دارند و نمی توانند جایگزین گوشت بخزند. در آموزش اصلاحات بهداشتی، مانند سایر کارهای بشارتی، ما باید با مردم در جایی که هستند ملاقات کنیم. تا زمانی که نتوانیم به آنها آموزش دهیم که چگونه غذاهای اشتها آور و مغذی و در عین حال ارزان را برای اصلاح سلامت تهیه کنند، نمی توانیم پیشرفته ترین پیشنهادات را در مورد رژیم اصلاح سلامت ارائه کنیم. شهادتین، ج. 7، ص. 135.

به دیگران اجازه دهید تا باورهای خود را داشته باشند - باید به خاطر داشته باشیم که انواع طرز فکر در جهان بسیار زیاد است و نمی توانیم انتظار داشته باشیم که همه در مورد همه مسائل غذایی دقیقاً مانند ما ببینند. ذهن ها دقیقاً از یک جهت پیروی نمی کنند. من کره نمی خورم، اما اعضای خانواده ام هستند که می خورند. روی میز من قرار نمی گیرد. اما برخی از اعضای خانواده ام را که ترجیح می دهند گهگاهی آن را بخورند، آزار نمی دهم». CRA, 349-351.

### نقل قول مستقیم از کجا شروع می شود؟

حیواناتی که از آنها شیر تهیه می شود همیشه سالم نیستند. آنها ممکن است بیمار باشند. یک گاو ممکن است صبح ها ظاهراً خوب باشد و قبل از شب بمیرد. پس او صبح مریض بود و شیرش آلوده بود و تو نمی دانستی. خلقت حیوانات بیمار است. «منتخب الشهادت، ج. 1، صفحه 356-357. CRA, 190.

این خطر وجود دارد که در هنگام ارائه اصول اصلاحات بهداشتی، برخی طرفدار ایجاد تغییراتی باشند که بیش از آنکه مفید باشد مضر باشد. اصلاحات بهداشتی نباید به صورت ریشه ای توصیه شود. در شرایط کنونی نمی توان گفت که شیر، تخم مرغ و کره را باید به طور کلی رد کرد. باید مواظب باشیم که دست به نوآوری نزنیم، زیرا تحت تأثیر آموزه های افراطی، افراد وظیفه شناس هستند که قطعاً افراط خواهند کرد. ظاهر فیزیکی شما به علت اصلاح سلامت آسیب می رساند. زیرا تعداد کمی می دانند که چگونه غذاهایی را که رد می کنند به درستی جایگزین کنند. نامه. 1901، 98.

اگرچه به ما در مورد خطر ابتلا به بیماری ها از طریق استفاده از کره و مضرات ناشی از استفاده فراوان از تخم مرغ توسط کودکان هشدار داده شده است، اما نباید استفاده از تخم مرغ های تغذیه شده و تغذیه مناسب را نقض اصل بدانیم. مرغ ها تخم مرغ حاوی خواصی است که مواد دارویی است که سموم خاصی را خنثی می کند.

برخی با پرهیز از شیر، تخم مرغ و کره نتوانستند غذای مورد نیاز بدن خود را تامین کنند و در نتیجه ضعیف و ناتوان شدند. بنابراین اصلاحات سلامت اعتبار خود را از دست می دهد. اثری که ما سعی کرده ایم محکم بسازیم یا چیزهای عجیب و غریبی که خدا به آنها نیازی نداشت اشتباه گرفته می شود و انرژی های کلیسا فلج می شود. اما خداوند برای جلوگیری از نتایج چنین افکار افراطی مداخله خواهد کرد. هدف انجیل هماهنگ کردن نژاد گناهکار است. هدف آن این است که غنی و فقیر را با هم به پای عیسی بیاورد. شهادتین، ج. 9، ص. 162.

فقرا وقتی اصلاحات بهداشتی به آنها ارائه می شود می گویند: "چه بخوریم؟ ما نمی توانیم جایگزین گوشت بخوریم." وقتی انجیل را به فقرا موعظه می کنم، به من دستور داده شده است که به آنها بگویم که از غذایی که مغذی ترین است بخورند. من نمی توانم به آنها بگویم، "شما نباید تخم مرغ، شیر یا خامه بخورید. هنگام تهیه غذا نباید از کره استفاده کنید." انجیل باید به فقرا موعظه شود و هنوز زمان تجویز سخت ترین رژیم فرا نرسیده است. CRA, 352.

### 353. نقل قول مستقیم از کجا شروع می شود؟

کلاه لبه دار. 18 چاشنی بیش از حد: سم خون

چاشنی هایی که اغلب توسط اهل دنیا استفاده می شود، برای هضم غذا مضر است. نامه. 1900، 142.

به نام محرک ها و مواد مخدر انواع زیادی از کالاها طبقه بندی می شود که اگرچه به عنوان غذا یا نوشیدنی استفاده می شود، معده را تحریک می کند، خون را مسموم می کند و اعصاب را تحریک می کند. استفاده از آن یک شر مثبت است. بسیاری به دنبال هیجان محرک ها هستند زیرا در حال حاضر،

نتایج خوشحال کننده است با این حال، همیشه یک واکنش وجود دارد. استفاده از محرک‌های غیرطبیعی همیشه بیش از حد است و عامل فعالی در ترویج انحطاط و تباهی است. در این مواقع عجله، هرچه غذا کمتر تحریک شود، بهتر است. چاشنی‌ها در طبیعت مضر هستند. خردل و فلفل و ادویه و ترشی و مانند آن معده را اذیت می‌کند و خون را تب دار و نجس می‌کند. حالت ورم معده مست

اغلب برای نشان دادن اثرات مشروبات الکلی نقاشی می‌شود. شرایط مشابه التهاب با استفاده از چاشنی‌های تحریک کننده ایجاد می‌شود. به زودی غذای معمولی دیگر اشتها را سیر نمی‌کند. ارگانایسم احساس نیاز می‌کند، میل شدید به چیزی محرک تر.

علم زندگی خوب، ص. 325.

چاشنی‌ها و ادویه‌هایی که برای تهیه غذای سر سفره استفاده می‌شود به همان اندازه که چای، قهوه و نوشیدنی ظاهراً به کارگر کمک می‌کند به هضم غذا کمک می‌کند.

هنگامی که اثرات فوری ناپدید می‌شوند، بهره‌وری افراد به همان نسبتی که بالاتر از حد طبیعی است، به زیر نرمال می‌رسد، سطحی که توسط این مواد تحریک می‌شود. ارگانایسم ضعیف شده است. خون آلوده است و التهاب نتیجه مطمئن است. شهادت منتشر نشده، ص. 6.

ادویه‌ها معده را تحریک می‌کنند و باعث هوس‌های ناسالم می‌شوند - میزهای ما فقط باید سالم‌ترین غذاها را داشته باشند، عاری از هرگونه مواد تحریک کننده. میل شدید به نوشیدن الکل با تهیه غذاهای تند و تند تحریک می‌شود. اینها حالت تب را در بدن ایجاد می‌کنند و به نظر می‌رسد نوشیدنی برای آرام کردن سوزش درخواست می‌شود. در سفرهای مکرر خود در سراسر قاره، به رستوران‌ها، ماشین‌های غذاخوری یا هتل‌ها سر نمی‌زنم، به این دلیل ساده که نمی‌توانم آنچه را که در آنجا فراهم می‌شود بخورم. ظروف به شدت با نمک و فلفل چاشنی می‌شوند و باعث تشنگی تقریباً غیرقابل تحمل می‌شوند. این ظروف باعث تحریک و التهاب غشاهای ظریف معده می‌شوند. چنین غذایی است که معمولاً در میزهای شیک سرو می‌شود و به کودکان داده می‌شود.

اثر آن باعث عصبی شدن و ایجاد تشنگی می‌شود که آب نمی‌تواند آن را رفع کند. غذا باید به ساده‌ترین شکل ممکن، عاری از چاشنی‌ها و ادویه‌جات ترشی‌جات و حتی مقادیر بی‌رویه نمک تهیه شود. بررسی و هرالد، 6 نوامبر 1883.

خیلی‌ها آنقدر از طعم آن لذت برده‌اند که تا زمانی که فقط غذای مورد نیاز آن را نداشته باشند، هیچ لذتی از آن پیدا نمی‌کنند. اگر غذای تند جلوی آنها گذاشته شود، با زدن این شلاق سوزان، معده را عملی می‌کنند. زیرا با این معده به گونه‌ای رفتار شده است که غذای غیرمحرک را تشخیص نمی‌دهد.» نامه -339، CRA، 1898، 53.

### 340. نقل قول مستقیم از کجا شروع می‌شود؟

«من مقداری نمک استفاده می‌کنم و همیشه آن را دارم، زیرا طبق دستوری که خداوند به من داده است، این ماده به جای مضر بودن، در واقع برای خون ضروری است. من دلایل و دلایل این کار را نمی‌دانم، اما دستورالعمل‌هایی را که به من داده شده است به شما می‌رسانم.» نامه 37، 1901.

سس و سرکه - در این زمان عجله، هرچه غذا کمتر تحریک شود، بهتر است. چاشنی‌ها در طبیعت مضر هستند. خردل و فلفل و ادویه و ترشی و مانند آن معده را اذیت می‌کند و خون را تب دار و نجس می‌کند. علم زندگی خوب، ص. 345-344، CRA، 325. نقل قول مستقیم از کجا شروع می‌شود؟

کیک‌ها و ترشی‌های گوشتی که هرگز در معده هیچ انسانی جایی ندارند، خونی با کیفیت پایین می‌آورند. شهادتین، ج. 2، ص. 268.

اندام‌هایی که خون تولید می‌کنند نمی‌توانند چاشنی‌ها، پای گوشت، ترشی‌ها و گوشت‌های بیمار را به خون خوب تبدیل کنند. شهادتین، ج. 2، ص. 383.

از نمک زیاد استفاده نکنید، از ترشیجات و غذاهای تند پرهیز کنید، میوه زیاد بخورید و تحریکاتی که نیاز به نوشیدن زیاد در وعده‌های غذایی دارد تا حد زیادی از بین می‌رود. علم زندگی خوب، ص. 305.

سالاد را با روغن و سرکه تهیه می‌کنند، در معده تخمیر می‌شود و غذا هضم نمی‌شود، تجزیه می‌شود یا می‌پوسد. در نتیجه خون تغذیه نمی‌شود، بلکه پر از ناخالصی می‌شود و اختلالات کبدی و کلیوی به وجود می‌آید.» نامه 345، CRA، 1887، 9. استناد مستقیم از کجا شروع می‌شود؟

### کلاه لبه دار. 19 عمل قند در بدن

«شکر برای معده خوب نیست، باعث تخمیر می شود و این باعث تیرگی مغز و بد خلقی می شود.» نسخه خطی، 1901، 93

به طور کلی شکر بیش از حد در غذا استفاده می شود. کیک، پودینگ، شیرینی پف دار، ژله و شیرینی از عوامل فعال هضم ضعیف هستند. مخصوصاً خامه ها و پودینگ هایی که شیر، تخم مرغ و شکر عناصر اصلی آنها هستند، مضر هستند. از مصرف زیاد شیر و شکر با هم باید خودداری کرد. علوم زندگی خوب، صفحات. 301 و 302

قند بیش از حد به بدن وارد می شود. کار ارگان ها وارد کار شد.

موردی در شهرستان مونت کالم، میشیگان وجود داشت: درباره یک مرد نجیب بود. او بیش از شش فوت قد داشت و ظاهری زیبا داشت. در بیماریش به ملاقاتش فراخوانده شدم. قبلاً در مورد نحوه زندگی اش با او صحبت کرده بودم. گفتم: من از نگاه تو خوشم نمی آید. او از مقدار زیادی شکر استفاده می کرد. غذایش او را سیر نمی کرد، فقط به این دلیل که همسرش آشپزی نمی دانست.

برخی از شما دختران تقریباً بالغ خود را قبل از اینکه بدانند چگونه آشپزی کنند، به مدرسه می فرستند تا علوم را بیاموزند، در حالی که این امر باید از اهمیت زیادی برخوردار باشد. اینجا زنی بود که آشپزی بلد نبود. طرز تهیه غذای سالم را یاد نگرفته بودم. زن و مادر در این شاخه مهم آموزشی دچار کمبود بودند و در نتیجه از آنجایی که غذای بد تهیه نشده برای رفع نیازهای بدن کافی نبود، قند به مقدار زیاد خورده شد که باعث ایجاد حالت ناسالم در کل ارگانسیم شد. زندگی آن مرد بی جهت قربانی آشپزی بد می شد.

وقتی به دیدن مرد بیمار رفتم، سعی کردم به بهترین شکل ممکن به او بگویم که چگونه رفتار کند، و به زودی او به آرامی شروع به بهبود کرد. اما او بی پروا از قدرت خود استفاده کرد و نتوانست این کار را انجام دهد، مقدار کمی غذای بی کیفیت خورد و دوباره به عقب رفت. این بار برایش دارویی نبود. به نظر می رسید که ارگانسیم او توده ای زنده از پوسیدگی است. او قربانی آشپزی بد شد. سعی می کرد برای جبران کمبود تغذیه از شکر استفاده کند و این فقط وضعیت را بدتر می کرد، من اغلب با خواهران و برادران سر سفره می نشینم و می بینم که آنها مقدار زیادی شیر و شکر مصرف می کنند. این کار بدن را مسدود می کند، اندام های گوارشی را تحریک می کند و بر مغز تأثیر می گذارد. هر چیزی که مانع عملکرد فعال ماشین آلات زنده می شود مستقیماً بر مغز تأثیر می گذارد. و با توجه به نوری که به من داده شده شکر وقتی زیاد مصرف شود از گوشت مضرتر است. این تغییرات باید با احتیاط انجام شود و با موضوع باید به گونه ای برخورد شود که باعث ناراحتی و تعصب در افرادی که می خواهیم به آنها آموزش دهیم و کمک کنیم، نشود. شهادتین، ج. 2، صص 369 و 370

ما نباید تحت سلطه قرار بگیریم که غذایی را در دهانمان بگذاریم که باعث ایجاد یک بیماری بیمارگونه شود، مهم نیست که چقدر دوست داریم. چرا؟ - چون ما مال خدا هستیم. شما تاجی دارید برای تسخیر، بهشتی برای به دست آوردن، جهنمی برای اجتناب از آن. سپس، به خاطر مسیح، از شما می پرسیم: آیا نوری را خواهید داشت که در برابر شما با پرتوهای واضح و مشخص بدرخشد، و سپس از آن روی برگردانید و بگویید: "من این را دوست دارم و آن را دوست دارم؟" خداوند از هر یک از شما می خواهد که شروع به برنامه ریزی کنید، در عنایت و محبت او با او همکاری کنید، هر روح، جسم و روحی را تعالی بخشید، تقدیس کنید، تا بتوانیم در کنار خدا همکار باشیم.

بهتر است شیرینی ها را به حال خود رها کنید. آن دسرهای شیرینی که روی میز گذاشته می شوند را رها کنید. شما به آنها نیاز ندارید. برای فکر کردن بر اساس خواست خدا به ذهنی روشن نیاز دارید.»

بررسی و هرال، 7 ژانویه 1902. CRA، 327-328. نقل قول مستقیم از **کجا شروع می شود؟**

اکنون، در مورد شیر و شکر: من افرادی را می شناسم که از اصلاحات بهداشتی ترسیده بودند و گفتند که نمی خواهند با آن کاری انجام دهند، زیرا استفاده فراوان از این چیزها را محکوم می کند. تغییرات باید با دقت زیاد انجام شوند. و ما باید با احتیاط و عاقلانه پیش برویم.

ما باید جهت گیری را دنبال کنیم که خود را به مردان و زنان باهوش زمین توصیه کند. مصرف زیاد شیر و شکر با هم مضر است. آنها ناخالصی ها را به بدن منتقل می کنند. حیواناتی که از آنها شیر تهیه می شود همیشه سالم نیستند. آنها ممکن است بیمار باشند. یک گاو ممکن است صبح ها ظاهراً خوب باشد و قبل از شب بمیرد. پس او صبح مریض بود و شیرش آلوده بود و تو نمی دانستی. دامداری بیمار است. گوشت ها آلوده هستند اگر می توانستیم بدانیم که حیوانات در سلامت کامل هستند

سلامتی، و من به مردم توصیه می‌کنم که به جای مقادیر زیاد شیر شیرین، گوشت بخورند.

ضرری که شیر با شکر ایجاد می‌کند را ایجاد نمی‌کند. شکر بدن را مسدود می‌کند. کار ارگان‌ها وارد کار شد. شهادتین، ج. 2، صص 368 و 369.

برخی از شیر و مقادیر زیادی شکر در فرنی استفاده می‌کنند و معتقدند اصلاحات بهداشتی را دنبال می‌کنند. با این حال، شکر و شیر با هم ممکن است باعث تخمیر در معده شوند، بنابراین مضر هستند. مشاوره در مورد بهداشت، ص. 154. CRA، 330-331.

«بهتر است چیزهای شیرین را کنار بگذاریم. بشقاب‌های دسرهای شیرین را که روی میز گذاشته شده اند به حال خود رها کنید. برادران به آنها نیاز ندارند. آنها به یک ذهن روشن نیاز دارند تا طبق دستور خداوند فکر کنند. اکنون به ما بستگی دارد که از اصول اصلاحات بهداشتی پیروی کنیم.» بررسی و هرال، 7 ژانویه، 1902. CRA، 335.

### کلاه لبه دار. 20 هنر آشپزی

«این یک وظیفه مقدس است برای کسانی که آشپزی می‌کنند که چگونه غذای سالم تهیه کنند. بسیاری از افراد به دلیل طرز تهیه نادرست غذا گم می‌شوند. تهیه نان خوب نیاز به فکر و دقت دارد. با این حال، در نان‌های خوب تهیه شده بیش از آن چیزی که بسیاری فکر می‌کنند، دین وجود دارد. در واقع آشپزهای خوب کم هستند. زنان جوان می‌دانند که آشپزی و سایر کارهای خانه بسیار ساده است. و به همین دلیل است که بسیاری از دخترانی که ازدواج می‌کنند و باید از خانواده خود مراقبت کنند، تصور کمی از وظایفی که بر دوش همسر و مادرشان سنگینی می‌کند، ندارند.

این علم کم‌اهمیتی نیست - «آشپزی علم بی‌اهمیتی نیست، بلکه یکی از ضروری‌ترین علوم در زندگی عملی است. این هنری است که همه زنان باید آن را بیاموزند و باید به گونه‌ای آموزش داده شود که به نفع طبقات فقیر باشد. تهیه غذای اشتها آور ساده و در عین حال مقوی نیاز به مهارت دارد. اما ممکن است. آشپزها باید بدانند که دقیقاً به دلیل سادگی، غذای ساده و به روشی ساده و سالم و اشتها آورتر و سالم‌تر درست کنند.» CRA، 257.

«بسیاری از همسران و مادران به دلیل نداشتن دانش و مهارت در آشپزخانه، هر روز غذای بد تهیه شده را در اختیار خانواده قرار می‌دهند که به طور قطع و یقین باعث عدم تعادل اندام‌های گوارشی و تولید خون با کیفیت پایین می‌شود. نتیجه - حملات مکرر بیماری‌های التهابی و گاهی اوقات مرگ.

ما می‌توانیم انواع غذای سالم و خوب را به‌صورت سالم تهیه کنیم تا برای همه خوشایند باشد. این بسیار مهم است که بدانیم چگونه خوب آشپزی کنیم. آشپزی بد باعث بیماری و بد خلقی می‌شود. ارگان‌های بی‌نظم می‌شود و چیزهای بهشتی قابل تشخیص نیستند.

در آشپزی خوب دین بیشتر از آن چیزی است که شما تصور کنید. وقتی گاهی از خانه دور بودم، می‌دانستم که نانی که روی سفره بود، و همچنین بیشتر غذاها، به من آسیب می‌رساند. اما مجبور شدم برای حفظ خودم کمی غذا بخورم. درست کردن این نوع غذا نزد خداوند گناه است.» اعتدال مسیحی و بهداشت کتاب مقدس، ص. 156-158. CRA، 256-257.

"قرار دادن غذای بد تهیه شده روی میز گناه است، زیرا موضوع غذا به سلامت کل ارگان‌های مربوط می‌شود. خداوند مایل است که قوم خود قدردان نیاز به غذای آماده شده باشند که معده را اسیدی نکند و در نتیجه مزاج را ترش نکند. یادمان باشد در نان خوش پخت دین عملی وجود دارد. نقل قول مستقیم به کجا ختم می‌شود؟

دانش آشپزی ده استعداد دارد - کار آشپزی را نوعی بندگی تلقی نکنید. اگر همه کسانی که در آشپزخانه کار می‌کنند به این بهانه بیهوده کار خود را رها کنند که به اندازه کافی شرافتمندانه نیست، چه بر سر ساکنان جهان می‌آید؟ آشپزی ممکن است نسبت به سایر شاخه‌های خدمات کمتر مطلوب تلقی شود، اما در حقیقت علمی است که از همه چیزهای دیگر ارزشمندتر است. خداوند تهیه غذای سالم را این گونه می‌داند. او برای کسانی که در تهیه غذای سالم و اشتها آور کار صادقانه انجام می‌دهند، ارجح می‌دهد. کسی که هنر درست کردن غذا را بشناسد و از این دانش استفاده کند، بیش از کسانی که به کار دیگری مشغول هستند، شایسته ستایش است. این استعداد را باید ده استعداد دانست؛ زیرا استفاده منصفانه آن ارتباط زیادی با حفاظت دارد

ارگانیزم انسان در وضعیت سالم است. از آنجایی که با زندگی و سلامتی پیوند ناگسستنی دارد، از همه هدیه‌ها با ارزش‌تر است. نسخه خطی. 1901، 95

احترام به آشپز - من برای خیاطم ارزش قائلم، من برای منشی خودم ارزش قائم هستم. آشپز من اما که به خوبی می‌داند چگونه برای حفظ زندگی و تغذیه مغز، استخوان‌ها و ماهیچه‌ها غذا درست کند، مهم‌ترین جایگاه را در میان یاوران خانواده ام دارد. شهادتین، ج. 2، ص. 370.

برخی که هنر خیاطی، آهنگسازی، تصحیح، حسابداری یا تدریس را یاد می‌گیرند، خود را آنقدر اشراف می‌دانند که نمی‌توانند با یک آشپز معاشرت کنند.

این افکار تقریباً در تمام طبقات جامعه نفوذ کرده است. آشپز این احساس را ایجاد می‌کند که شغل او به گونه‌ای است که او را در مقیاس اجتماعی پایین می‌آورد و نباید انتظار داشته باشد که در موقعیتی برابر با خانواده اش معاشرت کند. اگر دختران باهوش به دنبال شغل دیگری بگردند، تعجب خواهید کرد؟ آیا تعجب آور است که تعداد آشپزهای زن تحصیل کرده کم است؟ چیزی که جای تعجب دارد این است که افراد زیادی تحت این درمان قرار می‌گیرند.

آشپز جایگاه مهمی در زندگی خانگی دارد. غذا را آماده می‌کند تا وارد معده شود و مغز، استخوان‌ها و ماهیچه‌ها را تشکیل دهد. سلامت همه اعضای خانواده تا حد زیادی به مهارت و هوش آنها بستگی دارد. وظایف داخلی هرگز مورد توجه قرار نمی‌گیرد مگر اینکه به کسانی که آنها را صادقانه انجام می‌دهند توجه لازم داده شود. اعتدال مسیحی و بهداشت کتاب مقدس، ص. 74.

کم نیستند دخترانی که ازدواج کرده‌اند و خانواده دارند و دانش عملی کمی از وظایفی که بر عهده همسر و مادر است، ندارند. آنها خواندن و نواختن آلات موسیقی را بلدند. اما آشپزی بلد نیستند. آنها بلد نیستند نان خوب درست کنند که برای سلامت خانواده بسیار ضروری است. آشپزی خوب، قرار دادن غذای سالم روی میز به روشی جذاب، نیاز به هوش و تجربه دارد. کسی که غذایی را آماده می‌کند که وارد معده ما می‌شود تا به خونی تبدیل شود که بدن را تغذیه می‌کند، موقعیت بسیار مهم و مرتفعی را اشغال می‌کند. جایگاه کپی، خیاط یا معلم موسیقی به اندازه آشپز مهم نیست. شهادتین، ج. 3، صص 156-158.

این وظیفه هر زن است که یک آشپز کارآمد شود - خیلی اوقات خواهران ما نمی‌دانند آشپزی کردن. به اینها می‌گفتم: می‌رفتم پیش بهترین آشپز منطقه و اگر لازم بود هفته‌ها می‌مانم تا در این هنر استاد شوم، آشپزی باهوش و توانا. من اگر چهل ساله بودم این دوره را دنبال می‌کردم. این وظیفه شماس است که آشپزی بدانید و همچنین این وظیفه شماس است که به دخترانتان آشپزی بیاموزید. در حالی که شما هنر آشپزی را به آنها آموزش می‌دهید، در اطراف آنها سدی می‌سازید که آنها را از شرارت و شرارتی که در غیر این صورت وسوسه می‌شدند در آن سقوط کنند محافظت می‌کند. شهادتین، ج. 2، ص. 370.

برای یادگیری آشپزی، زنان باید مطالعه کنند و سپس با حوصله آموخته‌های خود را به عمل تبدیل کنند. مردم از این که زحمت این کار را نمی‌کنند رنج می‌برند. من به اینها می‌گویم: وقت آن است که انرژی‌های خفته خود را بیدار کنید و به دنبال اطلاعات باشید. فکر نکنید زمان صرف شده برای کسب دانش و تجربه کامل در تهیه غذای سالم و اشتها آور هدر می‌رود. مهم نیست که تجربه شما در آشپزخانه چقدر بوده است، اگر هنوز مسئولیت یک خانواده را بر عهده دارید، این وظیفه شماس است که نحوه مراقبت صحیح از آن را بیاموزید.

اعتدال مسیحی و بهداشت کتاب مقدس، صفحه. 49.

مردان و زنان آشپزی را یاد می‌گیرند - بسیاری از کسانی که اصلاحات رژیم غذایی را اتخاذ می‌کنند شکایت دارند که با آن کنار نمی‌آیند. اما پس از نشستن سر میز او به این نتیجه می‌رسد که مقصر نوسازی نیست، بلکه غذای بد تهیه شده مقصر است. من به مردان و زنانی که خداوند به آنها هوش عطا کرده است متذکر می‌شوم: آشپزی را یاد بگیرید. وقتی می‌گویم "مردان" اشتباه نمی‌کنم، زیرا آنها نیز مانند زنان باید طرز تهیه ساده و سالم غذا را درک کنند. مشاغل آنها اغلب آنها را به جاهایی می‌برد که در آنجا امکان تهیه غذای سالم برای آنها وجود ندارد. آنها ممکن است روزها و حتی هفته‌ها را در میان خانواده‌هایی بگذرانند که کاملاً از این موضوع بی‌اطلاع هستند. پس اگر دانش داشته باشند می‌توانند به خوبی از آن استفاده کنند. اعتدال مسیحی و بهداشت کتاب مقدس، ص. 56-57.

مطالعه مجلات سلامت - کسانی که آشپزی سالم بلد نیستند باید یاد بگیرند که چگونه مواد غذایی خوب و مقوی را با هم ترکیب کنند تا غذاهای اشتها آور درست کنند.

کسانی که مایل به کسب دانش در این معنا هستند باید در مجلات سلامت ما مشترک شوند. اطلاعاتی در این مورد در آنها خواهید یافت.

بدون اعمال نبوغ مستمر، هیچ کس نمی تواند در آشپزی سالم سرآمد باشد، اما کسانی که قلبشان پذیرای برداشته ها و پیشنهادات استاد بزرگ است، چیزهای زیادی یاد خواهند گرفت و همچنین می توانند به دیگران بیاموزند. زیرا او به آنها مهارت و درک خواهد داد. نامه. 1902، 135

برانگیختن رشد استعدادهای فردی - این طرح الهی است که در همه جا مردان و زنان تشویق می شوند تا استعدادهای خود را با تهیه غذاهای سالم از محصولات طبیعی که منشأ آن از منطقه خودشان است، شکوفا کنند. اگر آنها به خدا روی آورند و مهارت و مهارت را تحت هدایت روح او به کار گیرند، یاد خواهند گرفت که محصولات طبیعی را به غذاهای سالم تبدیل کنند. به این ترتیب آنها می توانند به فقرا بیاموزند که برای خود غذایی تهیه کنند که جایگزین غذای گوشتی شود. کسانی که به این ترتیب به آنها کمک می شود به نوبه خود می توانند به دیگران آموزش دهند. کارهای مشابه نیز با غیرت و انرژی اختصاص داده خواهد شد. اگر این کار زودتر انجام می شد، در واقع امروز افراد بسیار بیشتری وجود داشتند و تعداد بیشتری که می توانستند دستورالعمل بدهند. بیایید بیاموزیم که وظیفه ما چیست و سپس آن را انجام دهیم. ما نباید به دیگران وابسته و ناتوان بمانیم و برای کاری که خداوند به ما سپرده است به دیگران تکیه کنیم. «منتخب الشهادت، ج. 3، صص 136 و 137-254. CRA، 251-254 نقل قول از کجا شروع می شود

### مستقیم؟

یکی از دلایلی که بسیاری از اصلاحات بهداشتی دلسرد شده اند این است که آشپزی را یاد نگرفته اند تا غذای راحت و ساده جای رژیم غذایی را بگیرد که به آن عادت کرده اند. آنها از غذاهای بد تهیه شده منجر می شوند و بعد می شنویم که می گویند اصلاحات بهداشتی را امتحان کرده اند و نمی توانند اینطور زندگی کنند. بسیاری تلاش می کنند دستورالعمل های ناکافی را در مورد این اصلاح دنبال کنند و چنان کار ناقصی انجام دهند که منجر به آسیب به هضم غذا و دلسردی برای همه کسانی شود که در تلاش هستند. شما اظهار می کنید که در مورد سلامتی اصلاح طلب هستید و دقیقاً به همین دلیل باید آشپز خوبی شوید. کسانی که می توانند از مزایای آموزشگاه های آشپزی سالم که به راحتی اداره می شوند استفاده کنند، این را هم برای استفاده خودشان و هم برای آموزش دیگران مفید خواهند دید. اعتدال مسیحی و بهداشت کتاب مقدس، ص. 119 نقل قول مستقیم به کجا ختم می شود؟

تغییر رژیم غذایی گوشتی - به شما توصیه می کنیم عادات سبک زندگی خود را تغییر دهید. اما در حالی که شما این کار را انجام می دهید، ما به شما هشدار می دهیم که آن را عاقلانه انجام دهید. من خانواده هایی را می شناسم که از رژیم غذایی گوشتی به رژیم غذایی ضعیف روی آورده اند. غذای آنها به قدری ضعیف است که معده نمی تواند آن را بپذیرد و بعد به من گفتند که اصلاحات بهداشتی با آنها خوب پیش نمی رود. که ضعیف می شدند

یک دلیل وجود دارد که چرا برخی در تلاش های خود برای ساده کردن غذا موفق نبوده اند. آنها از رژیم غذایی بدون تغذیه استفاده می کنند. غذا بدون مراقبت درست می شود و بارها و بارها همان غذا را می خورند. در یک وعده غذایی نباید گونه های زیادی وجود داشته باشد، اما همه وعده های غذایی نباید از غذاهای مشابه و بدون تغییر تشکیل شوند. غذا را باید ساده اما با چنان کمالاتی تهیه کرد که اشتها را بیدار کند. باید از چربی دوری کنید.

به هر نوع غذایی که تهیه می کنید آسیب می رساند. میوه و سبزیجات فراوان بخورید.

شهادت ها، ج. 2، ص. 63

تهیه صحیح غذا بسیار مهم است. مخصوصاً در جایی که گوشت ماده غذایی اصلی نیست، تهیه خوب غذا یک نیاز ضروری است. تهیه چیزی برای جایگزینی گوشت مهم است و این جایگزین ها باید به خوبی آماده شوند تا گوشت مورد نظر نباشد. نامه. 1896، 60a

این وظیفه مثبت پزشک است که همه کسانی را که وظیفه تهیه غذای سفره را بر عهده دارند، با قلم و صدا آموزش دهد. آموزش دهد. نامه. 1896، 73a

ما به افرادی نیاز داریم که خود را در زمینه تهیه غذای سالم آموزش دهند. خیلی ها هستند که طرز پخت گوشت و سبزیجات را به روش های مختلف می دانند و هنوز طرز تهیه ساده آن را درک نمی کنند

از غذاهای اشتها آور. مربی جوانان، 31 مه 256. CRA، 1894. نقل قول مستقیم از کجا شروع می شود؟

هر زنی که خود را در رأس خانواده می بیند و هنوز هنر آشپزی سالم را درک نمی کند، باید تصمیم بگیرد که آنچه برای رفاه خانه او بسیار ضروری است، بیاموزد. در بسیاری از نقاط، مدارس آشپزی سالم این فرصت را ارائه می دهند

فرد خود را در این زمینه آموزش دهد. کسانی که از چنین امکاناتی برخوردار نیستند، باید از یک آشپز خوب آموزش ببینند و در تلاش برای بهبود خود تا زمانی که در هنر آشپزی استاد شوند، پشتکار داشته باشند. علوم زندگی خوب، صفحات 302 و 303.

مطالعه اقتصاد - در هر شاخه از آشپزی، این سوال باید مورد توجه قرار گیرد: "چگونه غذا را به طبیعی ترین و کم هزینه ترین روش تهیه کنیم؟" و باید مراقب بود که باقیمانده مواد غذایی روی میز هدر نرود. من در مورد چگونگی اطمینان از گم نشدن این باقیمانده فکر کردم. این مهارت، صرفه جویی و درایت به یک ثروت می رسد. در گرم ترین فصل فصل، غذای کمتری تهیه کنید. از مواد خشک بیشتری استفاده کنید. بسیاری از خانواده‌های فقیر وجود دارند که اگرچه به سختی غذای کافی دارند، اما اغلب می‌توان از علت فقیر بودنشان آگاه شد. خیلی از نکات و القاب هدر رفته است! نسخه خطی 3، 1897.

زندگی‌هایی که با غذا خوردن مطابق مد قربانی می شوند - برای بسیاری، هدف همه جانبه زندگی - که تمام هزینه های کار را توجیه می کند - همگام شدن با جدیدترین سبک است. آموزش، سلامتی و راحتی در قربانگاه مد قربانی می شود. حتی در چیدمان میز، مد و نمایش تأثیر شیطانی خود را اعمال می کنند. تهیه غذای سالم به یک موضوع ثانویه تبدیل می شود. سرو تعداد زیادی ظروف بدون هیچ کار مفیدی زمان، هزینه و بار کاری را می طلبد. ممکن است سرو کردن چند غذا در یک وعده غذایی مد باشد، اما این رسم سلامتی شما را خراب می کند. این یک رسم است که مردان و زنان با عقل سلیم باید آن را محکوم کنند، چه با حکم و چه با مثال. کمی به زندگی آشپز خود توجه کنید. «آیا زندگی بیش از غذا و بدن بیش از لباس نیست؟» (متی، 6:25)

در روزگار ما، انجام وظایف خانه تقریباً تمام وقت خانم خانه را می طلبد. چه بهتر برای سلامت خانواده اگر تهیه سفره ساده تر بود!

سالانه هزاران جان در این محراب قربانی می‌شوند - زندگی‌هایی که می‌توانستند طولانی شوند، اگر این روال بی‌پایان وظایف ایجاد نشده بود. بسیاری از مادران به گور فرود می‌آیند که اگر عادات ساده را حفظ می‌کردند، می‌توانستند در خانه، در کلیسا و در دنیا برکت باشند.

اعتدال مسیحی و بهداشت کتاب مقدس، صفحه 73.

انتخاب و تهیه غذا مهم است - تهیه تعداد زیادی ظروف مطلقاً ضروری نیست. همچنین نباید رژیم ناقصی، چه از نظر کیفیت و چه از نظر کمیت وجود داشته باشد. نامه 72، 1896.

مهم این است که غذا با احتیاط تهیه شود تا اشتها در صورت عدم انحراف، طعم آن را بچشد. از آنجایی که اصولاً ما گوشت، کره، پای گوشت، ادویه، چربی و هر چیزی که معده را تحریک می کند و سلامتی ما را از بین می برد را رد می کنیم، هرگز نباید این تصور را داشته باشیم که چیزی که می خوریم خیلی مهم نیست. شهادتین، ج. 2، ص. 367.

صرفاً برای رفع اشتها خوردن اشتباه است اما نباید نسبت به کیفیت غذا و طرز تهیه آن بی تفاوت باشید. اگر غذایی که می خوریم خوش طعم نباشد، بدن به اندازه کافی تغذیه دریافت نمی کند. غذا باید با دقت انتخاب و با هوش و مهارت تهیه شود. علم زندگی خوب، ص. 300.

صبحانه استاندارد - من برای آشپزی بیش از هر بخش دیگری از شغل پول می دهم. اگر آن شخص تناسب اندام نداشته باشد و توانایی پخت و پز را نداشته باشد، همانطور که برای ما اتفاق افتاده است، یک صبحانه استاندارد - فرنی ذرت، نان نانوائی و نوعی سس را خواهید دید، و این همه است، به استثنای یک شیر کم حالا آنهایی که ماه ها این را می خورند، با دانستن اینکه در هر وعده غذایی چه چیزی به آنها ارائه می شود، از زمانی می ترسند که باید برای آنها جالب باشد، مانند دوره وحشتناک روز. فکر نمی‌کنم تا زمانی که آن را تجربه نکرده باشید، همه اینها را درک نکنید. اما من واقعاً در این مورد گیج هستم. آیا باید آماده سازی برای

به این مکان می‌آیم، می‌گویم: یک آشپز با تجربه به من بدهید که توانایی‌های خلاقانه‌ای داشته باشد تا غذاهای ساده و سالمی را تهیه کند که اشتها را از بین نبرد. نامه. 1892، 19c

مطالعه و تمرین - خیلی‌ها فکر نمی‌کنند که این [پخت] یک وظیفه است و بنابراین سعی نمی‌کنند غذا را درست تهیه کنند. این کار را می‌توان به روشی ساده، سالم و آسان، بدون چربی، کره یا گوشت انجام داد. مهارت باید با سادگی ترکیب شود. برای این کار، زنان باید بخوانند، و سپس با صبر و حوصله، آنچه را که می‌خوانند، عملی کنند. بسیاری از آنها رنج می‌برند زیرا نمی‌توانند این کار را انجام دهند. به اینها می‌گویم: وقت آن است که انرژی‌های خفته خود را بیدار کنید و بخوانید.

آشپزی ساده و در عین حال به گونه‌ای را بیاموزید که خوشمزه‌ترین و سالم‌ترین غذاها را به دست آورید.

از آنجا که آشپزی صرفاً برای خشنود کردن کام یا برای ارضای اشتها اشتباه است، هیچ کس این فکر را ندارد که رژیم غذایی نامناسب درست است. بسیاری از آنها در اثر بیماری ضعیف شده‌اند و به یک رژیم غذایی مغذی، فراوان و به خوبی آماده شده نیاز دارند.

این وظیفه شرعی کسانی است که آشپزی می‌کنند، طرز تهیه غذای سالم را به روش‌های مختلف بیاموزند تا با لذت میل شوند. مادران باید به فرزندان خود آشپزی بیاموزند. کدام شاخه از تحصیل یک دختر جوان می‌تواند به این مهم باشد؟ غذا با زندگی ارتباط دارد. غذای کمیاب، فقیر و بد تهیه شده، به طور مداوم خون را با تضعیف اندام‌هایی که آن را سنتز می‌کنند، ضعیف می‌کند. بسیار ضروری است که هنر آشپزی یکی از موضوعات مهم در آموزش در نظر گرفته شود. آشپزهای خوب کم هستند. زنان جوان فکر می‌کنند که آشپز شدن به معنای فرود آمدن به شغلی پست است. اینجوری نیست آنها از منظر درست به موضوع نگاه نمی‌کنند. دانش تهیه غذای سالم به ویژه نان، علم حقیر نیست.

مادران از این شاخه از تحصیل دختران خود غافل هستند. آنها بار مراقبت و کار را بر دوش خود می‌گیرند، به سرعت خود را خسته می‌کنند، در حالی که دختر بهانه می‌شود تا ملاقات کند، قلاب بافی کند یا لذت خود را در نظر بگیرد. این عشق نادرست است، مهربانی نادرست است. مادر به دخترش آسیب می‌رساند، آسیبی که اغلب تا آخر عمر ادامه دارد. در سنی که او باید بتواند برخی از مسئولیت‌های زندگی را به عهده بگیرد، خود را برای آن‌ها مناسب نمی‌بیند. اینها مراقبت یا هزینه‌ای نخواهند داشت. آنها بی‌کار راه می‌روند و مسئولیت‌های خود را از دست می‌دهند، در حالی که مادرشان زیر بار بارها و مراقبت‌های خود مانند ماشین زیر بارهای سنگین خم می‌شود. دختر قصد بی‌مهری ندارد، اما بی‌احتیاط و بی‌فکر است، در غیر این صورت متوجه ظاهر خسته می‌شود و احساس درد را در چهره مادرش می‌بیند و سعی می‌کند سهم خود را انجام دهد و سنگینی مسئولیت را به عهده بگیرد. ، تسکین مادرش که نیاز به رهایی از مراقبت دارد و گرنه در بستر رنج و شاید مرگ خواهد افتاد.

چرا مادران در تربیت دخترشان اینقدر کور و سهل‌انگار هستند؟ وقتی به خانواده‌های مختلف سر می‌آیدم، می‌دیدم که مادران بارهای سنگینی را به دوش می‌کشیدند، در حالی که دختری که روحیه شادابی داشت و از سلامتی و نشاط خوبی برخوردار بود، هیچ مراقبت و نگرانی نداشت. وقتی گردهمایی‌های بزرگی برگزار می‌شود و خانواده‌ها غرق در بازدیدکنندگان می‌شوند، مادر را دیدم که بارها بارها به دوش می‌کشد و به همه چیز رسیدگی می‌کند، در حالی که دختران در یک تبادل اجتماعی با دوستان جوان خود می‌نشینند. این چیزها به نظر من آنقدر اشتباه است که به سختی می‌توانم جلوی خودم را بگیرم که با دخترهای بی‌فکر صحبت نکنم و به آنها بگویم برو سر کار. مادر خسته خود را تسکین دهید. او را به جایی در اتاق نشیمن بردم و از او خواستم استراحت کند و از همراهی دوستانش لذت ببرد.

اما دختران در این موضوع کاملاً مقصر نیستند. مادر گم شده است. او با حوصله به دخترانش آشپزی یاد نمی‌داد. شما می‌دانید که آنها در مورد آشپزی فاقد دانش هستند و بنابراین هیچ احساس آرامشی از کار نمی‌کنید. باید به هر چیزی که نیاز به مراقبت، تأمل و توجه دارد توجه کند. دختران باید به طور کامل در آشپزخانه آموزش ببینند.

شرایط شما در زندگی هر چه باشد، دانشی وجود دارد که می‌توان از آن استفاده عملی کرد. این شاخه از تعلیم و تربیت است که مستقیم‌ترین تأثیر را بر زندگی انسان‌ها دارد، به ویژه کسانی که برای ما عزیزترین هستند.

بسیاری از همسران و مادرانی که تحصیلات لازم را ندیده‌اند و در هنر آشپزی مهارت ندارند، هر روز غذای بد تهیه شده را به خانواده خود تقدیم می‌کنند که به طور پیوسته و مطمئناً زندگی آنها را نابود می‌کند.



اندام های گوارشی، آماده سازی خون با کیفیت پایین، و اغلب حملات حاد بیماری التهابی، باعث مرگ زودرس می شود.

کسانی را که یاد می گیرند تشویق کنید - برای هر زن و زن مسیحی جوان یک وظیفه دینی است که فوراً یاد بگیرند که از آرد سبوس دار نان خوب، نه ترش، بلکه سبک درست کنند. مادران باید دختران خود را در زمانی که هنوز خیلی کوچک هستند با خود به آشپزخانه ببرند و هنر آشپزی را به آنها آموزش دهند. آنها نمی توانند انتظار داشته باشند که دخترانشان رازهای مراقبت از خانه را بدون آموزش درک کنند. آنها باید صبورانه و با محبت به آنها بیاموزند و با چهره ای شاد و دلگرم کننده خود خدمات را تا حد امکان دلیزیر کنند. اگر یک، دو یا سه بار شکست خوردند، آنها را سرزنش نکنید. دلسردی کار خود را انجام می دهد و شما را وسوسه می کند که بگویید: «فایده ای ندارد. من نمی توانم این کار را انجام دهم.» الان زمان سانسور نیست. اراده در حال ضعیف شدن است. این مستلزم تشویق کلماتی است که تشویق می کند، تشویق می کند، امید را القا می کند، مانند: «نگران اشتباهاتی که مرتکب شده اید نباشید. شما تازه شروع کرده اید و طبیعی است که اشتباه کنید. دوباره امتحان کنید. حواس تان به کاری باشد که انجام می دهید، بسیار مراقب باشید و مطمئناً موفق خواهید شد.»

بسیاری از مادران اهمیت این شاخه از دانش را نمی دانند و به جای این که زحمت و مراقبت از آموزش دخترانشان را داشته باشند و در حین یادگیری، اشتباهات و اشتباهات آنها را تحمل کنند، ترجیح می دهند همه کارها را خودشان انجام دهند. و وقتی دخترانشان در تلاششان اشتباه می کنند، آنها را با این جمله می فرستند که «فایده ای ندارد، نمی توانی این کار را انجام دهی یا آن کار را. این فقط بیشتر از اینکه به من کمک کند باعث شرمساری و ناراحتی من می شود.»

بنابراین اولین تلاشهای شاگرد دفع می شود، و اولین شکست علاقه و اشتیاق او را به یادگیری سرد می کند، که از تجربه دیگری می ترسد و خیاطی، بافتنی، خانه داری، و هر چیزی غیر از آشپزی را پیشنهاد می کند. سپس مادر تا حد زیادی مقصر است. او باید با حوصله به او دستور می داد تا با تمرین، تجربه ای به دست آورد که خجالتی بودن را از بین ببرد و حرکات کم مهارت کارگر بی تجربه را برطرف کند. شهادتین، ج. 1، صص 681-685.

درس آشپزی مهمتر از موسیقی است - برخی از آنها به وظایفی که فروتنانه تلقی می شوند فراخوانده می شوند - شاید آشپزی. اما علم آشپزی اهمیت کمی ندارد. تهیه ماهرانه غذا یکی از ضروری ترین هنرهاست که جایگاهی بالاتر از آموزش موسیقی یا خیاطی دارد. با این کار نمیخواهم آموزش موسیقی یا خیاطی را کم کنم، زیرا آنها ضروری هستند. اما مهمتر از آن، هنر تهیه غذا به روشی است که هم سالم و هم خوشمزه باشد. این هنر را باید با ارزشترین هنر در میان همه هنرها دانست، زیرا پیوند تنگاتنگی با زندگی دارد. او باید بیشتر مورد توجه قرار گیرد. زیرا برای تشکیل خون خوب، بدن به غذای خوب نیاز دارد. اساس هر چیزی که سلامت مردم را حفظ می کند، کار تبلیغی پزشکی غذاهای خوب است.

اصلاحات بهداشتی اغلب با تهیه غذاهای غیرخوراکی تحریف می شود. قبل از اینکه اصلاحات بهداشتی موفقیت آمیز باشد، کمبود دانش در مورد آشپزی سالم باید برطرف شود.

آشپزهای خوب کم هستند. بسیاری از مادران برای اینکه بتوانند غذاهایی که به خوبی آماده شده و ظاهری زیبا دارند پیش خانواده خود قرار دهند، نیاز به آموزش آشپزی دارند. قبل از اینکه بچه ها به کلاس های ارگ و پیانو بروند، باید در آشپزخانه درس بخوانند. کار یادگیری آشپزی نیازی به حذف موسیقی ندارد، اما این امر از یادگیری تهیه غذاهای سالم و اشتها آور اهمیت کمتری دارد. دستنوشته 95، 1901، دختران شما ممکن است عاشق موسیقی باشند و این ممکن است بسیار خوب باشد و شادی خانواده را افزایش دهد. اما دانش موسیقی بدون آگاهی از هنر آشپزی ارزش چندانی ندارد.

هنگامی که دختران شما خانواده خود را دارند، دانش خاصی از موسیقی و سوزن دوزی تضمینی برای یک غذای آماده و با احتیاط نخواهد بود تا از ارائه آن در حضور عزیزترین دوستان خود خجالت نکشند. مادران، کار شما مقدس است.

خداوند به شما کمک کند تا با در نظر گرفتن جلال خود این کار را انجام دهید و با غیرت، صبورانه و عاشقانه برای خیر حال و آینده فرزندان خود تلاش کنید و صرفاً جلال خداوند را هدف قرار دهید. شهادت ها، ج. 2، صفحات 538-539.

اسرار هنر آشپزی را آموزش دهید - از آموزش آشپزی به فرزندان خود غافل نشوید. با این کار، اصولی را که باید در تربیت دینی خود داشته باشید، به آنها منتقل می کنید. با دادن درس های فیزیولوژی به فرزندان خود و آموزش آشپزی ساده و در عین حال ماهرانه به آنها، پایه مفیدترین شاخه های آموزش را می گذارید. درست کردن نان خوب و سبک نیاز به مهارت دارد. در آشپزی خوب دین وجود دارد و من به دین کسانی که بیش از حد نادان و غافل هستند که نمی توانند آشپزی یاد بگیرند، شک دارم.

آشپزخانه فقیر آرام آرام انرژی حیاتی هزاران نفر را تضعیف می کند. خوردن نان سنگین و ترش و سایر غذاهایی که به همین ترتیب در سفره های خاص تهیه می شوند برای سلامتی و زندگی خطرناک است. مادران، به جای آموزش موسیقی به دخترانتان، آنها را در شاخه های مفیدی که صمیمانه ترین ارتباط را با سلامتی و زندگی دارد، آموزش دهید. تمام اسرار آشپزخانه را به آنها بیاموزید.

به آنها نشان دهید که این بخشی از آموزش آنها است و برای مسیحی شدن ضروری است. تا زمانی که غذا به شیوه ای سالم و خوش طعم تهیه نشود، نمی توان آن را به خون خوب تبدیل کرد یا بافت های فرسوده را بازسازی کرد. شهادتین، ج. 2، صص 537 و 264-257، CRA، 538. نقل قول مستقیم از کجا شروع می شود؟

### کلاه لبه دار. 21 غذا و تعداد کافی وعده های غذایی

معده نیاز به توجه دقیق دارد. نباید در کار دائمی ننگه داشته شود. به این عضو بدرفتار و مورد آزار و اذیت کمی آرامش، سکوت و استراحت بدهید. بعد از اینکه معده کار خود را در رابطه با یک وعده غذایی انجام داد، قبل از اینکه فرصتی برای استراحت پیدا کرد و قبل از اینکه توسط طبیعت آب معده کافی برای مراقبت از غذای بیشتر به او داده شود، دیگر روی آن کار نکنید. حداقل پنج ساعت باید بین یک وعده و غذای دیگر بگذرد، و همیشه به خاطر داشته باشید که اگر می خواستید آزمایشی انجام دهید، می دیدید که دو وعده بر سه وعده غذایی ارجحیت دارد. نامه. CRA، 173، 73a، 1896.

«به طور کلی رسم خوردن فقط دو بار در روز برای سلامتی مفید است. با این حال، تحت شرایط خاص، برخی از افراد ممکن است به یک وعده سوم نیاز داشته باشند. با این حال، این باید غذایی بسیار سبک و به راحتی قابل هضم باشد. کراکر یا نان و میوه برشته یا نوشیدنی غلات، اینها مناسب ترین غذاها برای عصرانه هستند. CBV، 321.

هرگز نباید وعده دوم را قبل از اینکه معده از کار هضم غذای قبلی استراحت کند، مصرف کنید. اگر می خواهید سومین وعده غذایی بخورید، باید سبک و چند ساعت قبل از خواب باشد. CRA، 158.

«در رابطه با مسئله رژیم باید با این موضوع با احتیاط برخورد کرد که تصور تحمیلی ایجاد نشود. باید نشان داد که مصرف دو وعده برای سلامتی بسیار بهتر از سه وعده غذایی است. با این حال، نباید تحمیل استبدادی وجود داشته باشد. هیچ یک از افراد مرتبط با بیمارستان نباید مجبور شوند که سیستم دو وعده غذایی را اتخاذ کنند. اقناع مناسب تر از زور است. CRA،

177.

«بسیاری عادت مضر خوردن درست قبل از خواب را در خود دارند. نقل قول مستقیم به کجا ختم می شود؟ اما چون احساس ضعف می کنند، انگار گرسنه هستند، یک میان وعده یا وعده چهارم می خورند.

افراط در این عمل اشتباه به یک عادت تبدیل شده است و این تصور را دارند که نمی توانند بدون خوردن یک میان وعده درست قبل از بازنشستگی بخوابند. در بسیاری از موارد، علت این غش این است که اندام های گوارشی در طول روز تحت فشار قرار گرفته اند تا از غذای ناکافی که به طور مکرر و به مقدار زیاد وارد معده می شود، مراقبت شود. اندام های گوارشی که به این ترتیب بیش از حد بار می شوند خسته می شوند و برای بازیابی انرژی خسته خود به یک دوره استراحت کامل از محل کار نیاز دارند. هرگز نباید وعده دوم را بدون اینکه معده وقت استراحت از کار هضم وعده غذایی قبلی داشته باشد بخورید. اگر سومین وعده غذایی مصرف شود، باید سبک و چند ساعت قبل از رفتن به رختخواب باشد.

با این حال، بسیاری از افراد فقیر و خسته به دلیل خستگی خود اعتراض می کنند. پر از غذای بیشتری است که اندام های گوارشی را به حرکت در می آورد تا در ساعات استراحت دوباره همان روال کاری را انجام دهند. خواب این افراد عموماً با رویاهای ناخوشایند مختل می شود و صبح با احساس ناخوشایندی از خواب بیدار می شوند. احساس ضعف و بی اشتها وجود دارد. O

کل ارگانسیم کمبود انرژی را احساس می کند. در مدت کوتاهی اندام های گوارشی فرسوده می شوند، زیرا زمانی برای استراحت ندارند. این افراد دچار سوء هاضمه ناراضی می شوند و در تعجب هستند که چه چیزی می تواند آنها را چنین کرده باشد. علت نتیجه مطمئن را به ارمغان آورد. اگر این عمل برای مدت طولانی دنبال شود، سلامتی به طور جدی تضعیف می شود. خون نجس می شود، صورت رنگ پریده و اغلب بثورات ظاهر می شود. اغلب از این افراد گلایه هایی از درد و سوزش مکرر در ناحیه معده می شنوید و وقتی کار می کنند معده آنها به قدری خسته می شود که مجبور می شوند کار را رها کرده و استراحت کنند. به نظر نمی رسد آنها علت این وضعیت را درک کنند. زیرا در غیر این صورت ظاهراً سالم هستند.

کسانی که از سه وعده غذایی به دو وعده در روز تغییر می کنند، در ابتدا کم و بیش از ضعف رنج می برند، مخصوصاً در مواقعی که عادتشان به خوردن سومین وعده غذایی بود. اما اگر مدت کوتاهی استقامت کنی، این سجده از بین می رود.

معده وقتی دراز می کشیم تا بخوابیم باید تمام کارش را تمام کرده باشد تا مانند سایر اعضای بدن از استراحت لذت ببریم. کار هضم نباید در هیچ زمانی از خواب ادامه یابد. معده پس از بارگیری بیش از حد و پس از انجام وظیفه دچار خستگی می شود که باعث احساس خستگی می شود. خیلی ها اشتباه می کنند که فکر می کنند کمبود غذا است که این حس را ایجاد می کند و بدون اینکه به معده زمان استراحت بدهد، غذای بیشتری می خورند که در لحظه ضعف را برطرف می کند. و هر چه بیشتر به اشتها خود بیافزایید، بیشتر فریاد رضایت می دهد. این غش معمولاً در نتیجه خوردن گوشت و خوردن آن اغلب و بیشتر آن است. معده از فعالیت مداوم و مراقبت از غذایی که همیشه سالم ترین نیست، خسته می شود. بدون زمان استراحت، اندام های گوارشی ضعیف می شوند و منجر به احساس خستگی و میل به خوردن مکرر می شوند. داروی مورد نیاز آنها این است که با دفعات کمتر و به وفور کمتر غذا بخورند، با غذای ساده و طبیعی خود را سیر کنند، دو بار یا حداکثر سه بار در روز بخورند. معده به دوره های منظم کار و استراحت نیاز دارد. و بنابراین یکی از مضرتین موارد نقض قوانین بهداشتی، خوردن نامنظم و بین وعده های غذایی است. با عادات منظم و غذای مناسب، معده به تدریج بهبود می یابد. چگونه زندگی کنیم، صفحات. 174-55-57. CRA.

#### 175. نقل قول مستقیم از کجا شروع می شود؟

«این رسم و هنجار جامعه است که یک صبحانه سبک میل کند. اما این بهترین راه برای درمان معده شما نیست. در وعده صبحانه معده نسبت به وعده دوم یا سوم در روز در موقعیت بهتری برای دریافت غذای بیشتری قرار دارد. عادت به خوردن صبحانه ناکافی و ناهار زیاد اشتباه است. کاری کنید که صبحانه شما تقریباً با آزادترین وعده غذایی روز مطابقت داشته باشد. نامه. 173، CRA، 1884، 3،

#### کلاه لبه دار. 22 چه بخوریم؟

"برکت در میوه های تازه." من از خدا بسیار سپاسگزارم که وقتی آدم خانه عدنی خود را از دست داد، خداوند او را از ذخیره میوه خود محروم نکرد. نامه. 157، 1900.

خداوند می خواهد کسانی که در کشورهای زندگی می کنند که بخش زیادی از سال را در اختیار دارند، به برکتی که در این میوه ها دارند، پی ببرند. هر چه از میوه های تازه که از درخت چیده می شود بیشتر استفاده کنیم، برکت آن بیشتر است. شهادتین، ج. 7، ص. 126.

ما از پخت کمتر و خوردن میوه های طبیعی بیشتر سود می بریم. بیایید به مردم بیاموزیم که به وفور انگور، سیب، هلو، گلابی، شاه توت و هر نوع میوه دیگری که می توانند به دست آورند بخورند. برای استفاده در زمستان، تا حد امکان به جای قوطی، از شیشه استفاده و نگهداری شود. شهادتین، ج. 7، ص. 134.

برای معده ای که دچار سوء هاضمه است، می توانید انواع میوه ها را روی میز قرار دهید، اما تنوع زیادی در یک وعده غذایی نداشته باشید. شهادتین، ج. 2، ص. 373.

ما به خصوص میوه ها را به عنوان یک عامل سلامت توصیه می کنیم. اما حتی میوه ها نیز نباید بعد از یک وعده غذایی کامل از سایر غذاها مصرف شوند. نسخه خطی. 43، 1908.

سبزیجات و میوه هایی که در فصل خود به خوبی تهیه می شوند مفید خواهند بود، به شرطی که از بهترین کیفیت برخوردار باشند و کمترین نشانه ای از فساد را نشان ندهند، اما سالم و بدون بیماری یا پوسیدگی باشند. تعداد افرادی که در اثر خوردن میوه ها و سبزی های فاسد که در معده تخمیر می شوند و خون مسموم تولید می کنند، بیشتر از آنچه که تصور می کنیم، جان خود را از دست می دهند. نامه. 12، 1887.

تهیه میوه ساده اما آزادانه بهترین غذایی است که می توان در مقابل کسانی قرار داد که خود را برای کار خدا آماده می کنند. نامه. 1896. 103.

بخشی از یک رژیم غذایی مناسب - غلات، میوه ها، آجیل و سبزیجات رژیم غذایی انتخاب شده توسط خالق ما را تشکیل می دهند. این غذاها که به ساده ترین و طبیعی ترین روش ممکن تهیه می شوند، سالم ترین و مغذی ترین غذاها هستند. آنها قدرت، مقاومت و نیروی فکری را فراهم می کنند که با رژیم غذایی پیچیده تر و محرک تر تقویت نمی شود. علم زندگی خوب، ص. 296

در غلات، میوه ها، سبزیجات و آجیل همه عناصر مورد نیاز خود را پیدا می کنیم. اگر با سادگی روح به خداوند بیاییم، او به ما یاد خواهد داد که چگونه غذای سالم و بدون لکه گوشتی تهیه کنیم. نسخه خطی. 1906، 27

رژیم صرفه جویانه موقت - بی اعتنایی در خوردن اغلب علت بیماری است و آنچه طبیعت بیش از همه به آن نیاز دارد رهایی از بار ناروایی است که بر آن تحمیل شده است. در بسیاری از موارد بیماری، بهترین راه حل این است که بیمار یک یا دو وعده غذا را روزه بگیرد تا اندام های گوارشی که بیش از حد کار کرده اند، فرصت استراحت پیدا کنند. یک رژیم میوه برای چند روز اغلب برای کسانی که با مغز کار می کنند فواید زیادی داشته است. غالباً یک دوره کوتاه پرهیز کامل از غذا، به دنبال آن غذای ساده و متوسط، با تلاش های خود طبیعت به درمان منجر شده است. یک رژیم پرهیز از یک یا دو ماه بسیاری از مبتلایان را متقاعد می کند که راه انکار خود، مسیر سلامتی است. علم زندگی خوب، ص. 235.

سبزیجات - سبزیجات تازه، به سادگی تهیه شده اند. همه آنها باید به ارزش ویژه میوه و سبزیجات تازه باغ و سبزی مربوط باشد. نسخه خطی 13، 1911.

میوه ها، غلات و سبزیجات، به صورت ساده، بدون چاشنی ها و چربی ها، با شیر و خامه سالم ترین رژیم غذایی را می سازند. آنها تغذیه را به ارگانیک منتقل می کنند و قدرت مقاومت و قدرت فکری می دهند که توسط یک رژیم تحریک کننده ایجاد نمی شود. مشاوری در مورد بهداشت، ص. 115.

برای کسانی که می توانند از آنها استفاده کنند، سبزیجات خوب که به روشی سالم تهیه شده اند، غذای بهتری از فرنی یا فرنی هستند. نسخه خطی. 1897، 3

سبزیجات را باید با کمی شیر یا خامه یا چیزی معادل آن اشتها آور کرد.

شهادت ها، ج. 9، ص. 162.

بخشی از یک رژیم غذایی کامل - غلات، میوه ها و سبزیجات ساده دارای تمام خواص تغذیه ای لازم برای تشکیل خون خوب هستند. این یک رژیم گوشتی نمی تواند انجام دهد. نامه. 1896، 70.

ما از آنچه می خوریم تشکیل شده ایم. آیا با خوردن غذاهای حیوانی شهوات نفسانی را تقویت خواهیم کرد؟ به جای تربیت ذائقه برای یک رژیم غذایی خام، وقت آن رسیده است که خودمان را آموزش دهیم که با میوه ها، غلات و سبزیجات زندگی کنیم. انواع غذاهای ساده، کاملاً سالم و مغذی را می توان در کنار گوشت تهیه کرد. مردانی که اشتها خوبی دارند باید سبزیجات، میوه ها و غلات فراوان مصرف کنند. نامه 3، 1884.

هدف خداوند این است که قوم خود را به بازگشت به زندگی با میوه ها، سبزیجات و غلات ساده سوق دهد. نامه. 1896، 72.

برخی نمی توانند از سبزیجات استفاده کنند - در یک موسسه پزشکی اشتها متفاوتی برای ارضا کردن وجود دارد. برخی برای برآوردن نیازهای خاص خود به سبزیجات نیاز دارند که به خوبی آماده شده باشند. برخی دیگر قادر به استفاده از سبزیجات بدون متحمل شدن عواقب آن نبوده اند. نامه. 1903، 45

سیب زمینی انگلیسی و شیرین - ما باور نداریم که سیب زمینی سرخ کرده سالم است، زیرا در تهیه آنها چربی یا کره کم و بیش وجود دارد. سیب زمینی آب پز یا برشته خوب که با خامه و کمی نمک سرو می شود، سالم ترین است. باقی مانده سیب زمینی و سیب زمینی شیرین با کمی خامه و نمک آماده می شود و دوباره برشته می شود، سرخ نمی شود. آنها عالی هستند نامه. 1905، 322

لوبیا یک غذای سالم - یکی دیگر از غذاهای بسیار ساده اما سالم، لوبیا آب پز یا برشته است. قسمتی از آن را با آب چرخ کرده و شیر یا خامه را اضافه کرده و آبگوشت درست کنید. شهادتین، ج. 2، ص. 603.

خیلی ها اهمیت زمین برای کشت و تولید میوه و سبزی را نمی دانند تا سفره شان با این چیزها فراهم شود. به من دستور داده شده است که به همه خانواده ها و کلیساها بگویم؛ هنگامی که با ترس و لرز به رستگاری خود پردازید، خداوند شما را برکت خواهد داد، از ترس اینکه به دلیل عدم خرد در درمان بدن، نقشه خدا را برای خود خراب کنید. نامه، 1904، 5.

باید ترتیبی اتخاذ شود تا ذرت شیرین خشک تهیه شود. کدو تنبل را می توان خشک کرد و در تهیه پای در زمستان به خوبی استفاده کرد. نامه، 1905، 195.

سبزیجات و گوجه فرنگی در رژیم الن جی وایت - شما در مورد رژیم من صحبت می کنید. من آنقدر به یک چیز وابسته نشده ام که نتوانم چیز دیگری بخورم. اما وقتی صحبت از سبزیجات می شود، لازم نیست نگران باشید. زیرا مطمئناً می دانم که در منطقه ای که من زندگی می کنم گونه های زیادی از محصولات گیاهی وجود دارد که می توانم از آنها به عنوان سبزیجات برگ استفاده کنم. من می توانم برگ های لاباجای زرد، قاصدک لطیف و خردل را بدست بیاورم. در آنجا تدارکات بسیار بیشتر از آنچه در استرالیا امکان پذیر بود و با کیفیت برتر وجود خواهد داشت. و اگر چیز دیگری نبود، تولید غلات وجود دارد.

مقاله، 1901، 31.

مدتی قبل از رفتن به شرق اشتهایم را از دست دادم. اما اکنون او بازگشته است. و وقتی زمان غذا می رسد احساس گرسنگی می کنم. خارهای سبز من با خامه استریل شده و آب لیمو به خوبی آماده می شوند، زیرا بسیار اشتهای آور هستند. من در یک وعده سوپ رشته بسیار رقیق با گوجه فرنگی و در وعده بعدی سبزیجات برگدار می خورم. دوباره غذای سیب زمینی را شروع کردم. همه غذاهایم به نظرم خوشمزه میاد. من مثل یک بیمار تب هستم که نیمه گرسنه شده است و خود را در خطر پرخوری می بینم. نامه، 1902، 10.

گوجه هایی که فرستادی خیلی خوب و خوشمزه بود. به نظر من گوجه فرنگی بهترین ماده غذایی برای من است. نامه، 1900، 70.

ما به اندازه کافی برای خود و همسایگانمان ذرت و نخود می کاریم. ذرت شیرین را برای استفاده در زمستان خشک می کنیم. سپس در صورت نیاز، آن را در آسیاب آسیاب کرده و می پزیم. این خوشمزه ترین سوپ ها و غذاهای دیگر را فراهم می کند.

در زمان انگور به وفور داریم و همچنین آلو و سیب، مقداری آلبالو، هلو، گلابی و زیتون که خودمان تهیه می کنیم. ما همچنین مقدار زیادی گوجه فرنگی پرورش می دهیم. من هرگز برای غذایی که روی میز داریم بهانه نمی آورم. من معتقد نیستم که خدا از این کار ما راضی باشد. بازدیدکنندگان ما همانطور که ما غذا می خوریم غذا می خورند و به نظر می رسد از منوی ما لذت می برند. نامه، 1907، CRA، 309-324. 363 نقل قول از کجا شروع می شود

### مستقیم؟

جایگزینی اقلام مضر - در موسسات پزشکی ما باید دستورالعمل های واضحی در مورد اعتدال داده شود. باید بیماران را دید مضرات نوشیدنی های مست کننده و نعمت پرهیز کامل. باید از آنها خواسته شود که از چیزهایی که سلامتی آنها را خراب کرده است دست بکشند و جای آنها را میوه های فراوان جایگزین کند. پرتقال، لیمو، آلو، هلو و بسیاری از انواع دیگر را می توان به دست آورد. زیرا زمانی که تلاش های پرزحمت انجام شود، دنیای خدا مولد است. نامه، 1904، 145.

از نمک زیاد استفاده نکنید، از ترشیجات و غذاهای تند پرهیز کنید، میوه زیاد بخورید و تحرکاتی که نیاز به نوشیدن زیاد در وعده های غذایی دارد تا حد زیادی از بین می رود. علم زندگی خوب، ص. 305.

نگهداری و خشک کردن - هر جا میوه فراوان باشد، باید مقدار زیادی میوه برای زمستان تهیه کرد و آن را به صورت پخته یا خشک نگهداری کرد. میوه های کوچک مانند توت فرنگی، شاه توت، مویز و غیره می توانند در بسیاری از مکان هایی که کمتر مورد استفاده قرار می گیرند و کشت آنها نادیده گرفته می شود، سودمند باشند.

برای کنسرو خانگی، در صورت امکان از شیشه استفاده شود، ترجیحاً بیش از قوطی. به ویژه قابل توجه است که میوه هایی که باید حفظ شوند در شرایط خوبی هستند.

از شکر کمی استفاده کنید و میوه را فقط در صورت لزوم بپزید تا آن را حفظ کنید. آنها به این روش تهیه می شوند و جایگزینی عالی برای میوه های تازه هستند.

هر جا که بتوان میوه های خشکی مانند کشمش، آلو، سیب، گلابی، هلو و زردآلو را با قیمتی متوسط تهیه کرد، مشخص می شود که می توان از آنها به عنوان مواد اصلی رژیم غذایی استفاده کرد، بسیار بیشتر از آنچه معمولاً انجام می شود، با بهترین ها. پیامدهای سلامتی همه طبقات علم زندگی خوب، ص. 299.

پوره سیب که در شیشه ها نگهداری می شود، سالم و خوشمزه است. گلابی و گیلان، در صورت وجود، پوره بسیار خوبی برای استفاده در زمستان درست می کنند. نامه. 1905، 195. اگر بتوانید سیب تهیه کنید، از نظر میوه در شرایط خوبی خواهید بود، حتی اگر هیچ چیز دیگری نداشته باشید. من فکر نمی کنم که تنوع زیاد میوه ضروری باشد. با این حال آنها باید با دقت جمع آوری و در فصل نگهداری شوند تا در صورت در دسترس نبودن سیب مورد استفاده قرار گیرند. سیب برای یک فرد در حال رشد برتر از هر میوه ای است. نامه. 1870، 5.

تازه از باغ و حیاط - مزیت دیگری نیز وجود دارد که می توان با پرورش میوه در ارتباط با بیمارستان های ما به دست آورد. می توانید میوه ای را روی میز داشته باشید که کاملاً بدون فساد باشد و به تازگی از درخت کنده شده باشد. نسخه خطی. 1902، 114.

خانواده ها و موسسات باید بیاموزند که در مورد کشت و بهبود زمین بیشتر کار کنند. اگر مردم قدر محصول زمین را که در فصل خود تولید می کند، می دانستند، برای کشت و زرع خاک کوشش بیشتری می کردند. همه باید با ارزش ویژه میوه ها و سبزیجات تازه برداشت شده از باغ و سبزی احساس ارتباط داشته باشند. با افزایش تعداد بیماران و دانش آموزان، زمین های بیشتری مورد نیاز خواهد بود. انگور می تواند کاشته شود، بنابراین این امکان را برای موسسه فراهم می کند تا انگور خود را تولید کند. بیشه پرتقال در محل مناسب نعمت خواهد بود. نسخه خطی. 1911، 13.

غلات در یک رژیم غذایی منتخب خالق - غلات، میوه ها، آجیل و سبزیجات رژیم غذایی انتخاب شده توسط خالق ما را تشکیل می دهند. این غذاها که به ساده ترین و طبیعی ترین روش ممکن تهیه می شوند، سالم ترین و مغذی ترین غذاها هستند. آنها قدرت، مقاومت و نیروی فکری را فراهم می کنند که با رژیم غذایی پیچیده تر و محرک تر تقویت نمی شود. علم زندگی خوب، ص. 296.

کسانی که گوشت می خورند فقط غلات و سبزیجات دست دوم می خورند. زیرا حیوان از این چیزها تغذیه می کند که باعث رشد می شود. زندگی که در غلات و سبزیجات یافت می شود به کسانی می رسد که آنها را می خورند. ما آن را با خوردن گوشت حیوان دریافت می کنیم. چه بهتر که آن را مستقیماً با خوردن آنچه خدا برای استفاده ما فراهم کرده است، بدست آوریم! علم زندگی خوب، ص.

313. هنگام ترک گوشت، انواع غلات، مغزها، سبزی ها و میوه ها جایگزین آن شود که مغذی و در عین حال اشتها آور باشد. جای گوشت باید با غذای سالم و ارزان پر شود. علوم زندگی خوب، صفحات. 316-317.

این اشتباه است که فرض کنیم قدرت عضلانی به استفاده از غذای حیوانی بستگی دارد. با توقف استفاده از آن می توان نیازهای بدن را بهتر تامین کرد و از سلامت قوی تری برخوردار شد.

غلات، با میوه ها، آجیل و سبزیجات، حاوی تمام خواص غذایی لازم برای تشکیل خون خوب هستند. علم زندگی خوب، ص. 316.

غلات، میوه ها، سبزیجات و آجیل حاوی تمام عناصر غذایی مورد نیاز ما هستند. اگر با سادگی روح به خداوند بیاییم، او به ما می آموزد که چگونه غذای سالم و عاری از آلودگی گوشت تهیه کنیم. نسخه خطی. 1906، 27.

آذوقه های طبیعت از میوه ها، آجیل ها و غلات فراوان است. و سال به سال محصولات تمام زمین ها به دلیل امکانات حمل و نقل عموماً بین همه توزیع می شود. در نتیجه بسیاری از اقلام غذایی که همین چند سال پیش به عنوان تجملات گران قیمت به حساب می آمدند امروزه به عنوان اقلام روزمره در دسترس همگان قرار گرفته اند. علم زندگی خوب، ص. 297.

اگر عاقلانه برنامه ریزی کنیم، تقریباً در هر سرزمینی می توان مقالاتی را که برای سلامتی مفید هستند به دست آورد. محصولات مختلف تهیه شده از برنج، گندم، ذرت و جو دو سر و همچنین لوبیا، نخود و عدس ارسال می شود. اینها همراه با میوه های ملی یا وارداتی و

مقدار سبزیجات موجود در همه مکان ها امکان انتخاب یک رژیم غذایی کامل را بدون استفاده از غذاهای گوشتی فراهم می کند. علم زندگی خوب، ص. 299.

آماده سازی مناسب - میوه ها، غلات و سبزیجات که به روشی ساده و بدون ادویه و چربی حیوانی از هر نوعی تهیه می شوند، سالم ترین رژیم غذایی را با شیر یا خامه درست می کنند. آنها به بدن غذا می دهند و قدرت استقامت و قدرت عقل را می دهند که با یک رژیم تحریر کننده تولید نمی شود. اعتدال مسیحی و بهداشت کتاب مقدس، ص. 47.

غلات و میوههایی که بدون چربی و در حالت طبیعی تا حد امکان تهیه می شوند، باید غذای سفره‌های همه کسانی باشد که ادعا می کنند برای ترجمه بهشت آماده می شوند. 2، ص. 352.

فرنی - غلات استفاده شده در فرنی باید چند ساعت پخته شوند. اما غذاهای نرم یا مایع نسبت به غذاهای خشک که نیاز به جویدن کافی دارند، سلامت کمتری دارند. علم زندگی خوب، ص. 301.

برخی صادقانه معتقدند که رژیم غذایی مناسب به ویژه از فرنی تشکیل شده است. خوردن فرنی زیاد سلامتی را به اندام های گوارشی منتقل نمی کند. زیرا شباهت زیادی به مایعات دارد.

مصرف میوه و سبزیجات و نان را تشویق کنید. مربی جوانان، 31 مه 1894 می توانید فرنی آرد سبوس دار درست کنید. اگر آرد خیلی درشت بود می توانید الک کنید و در حالی که فرنی داغ است شیر را اضافه کنید. این یک غذای بسیار خوشمزه و سالم برای کمپ خواهد بود. شهادتین، ج. 2، ص. 603.

نان عبارت مهم زندگی - دین مادران را به تهیه نان با بهترین کیفیت سوق می دهد. نان باید از داخل و خارج کاملاً پخته شود. سلامت معده ایجاب می کند که معده سبک و خشک باشد. نان عبارت واقعی زندگی است و بنابراین هر آشپزی باید در تهیه آن عالی باشد.

نسخه خطی. 1899، 34.

دین در نان خوب تهیه شده - برخی معتقدند تهیه صحیح غذا یک وظیفه شرعی نیست. از این رو، آنها سعی نمی کنند یاد بگیرند که چگونه این کار را انجام دهند.

آنها اجازه می دهند نان قبل از پخت ترش شود و بی کربنات اضافه شده برای رفع بی احتیاطی آشپز آن را کاملاً برای معده انسان نامناسب می کند. تهیه نان خوب نیاز به فکر و دقت دارد. با این حال، دین در نان خوب بیشتر از آن چیزی است که بسیاری فکر می کنند. اعتدال مسیحی و بهداشت کتاب مقدس، ص. 47.

این وظیفه دینی هر جوان مسیحی و هر زن است که یاد بگیرد چگونه نان خوب و بدون اسید و سبک را از آرد سبوس دار درست کند. شهادتین، ج. 1، صفحه 684.

استفاده از بیکربنات یا بیکینگ پودر در نان مضر و غیر ضروری است. بی کربنات باعث التهاب معده می شود و اغلب کل بدن را مسموم می کند. بسیاری از زنان خانه دار فکر می کنند که بدون استفاده از بی کربنات نمی توانند نان خوبی درست کنند، اما این یک اشتباه است. اگر برای یادگیری روش های بهتر زحمت بکشید، نان شما سالم تر و به طعم طبیعی بسیار خوشایندتر خواهد بود.

استفاده از شیر در نان خمیر شده. هنگام تهیه نان دم کرده یا خمیر مایه، نباید به جای آب از شیر استفاده کرد. این نشان دهنده هزینه اضافی است و نان را سالم تر می کند. نان تهیه شده با شیر تا مدت زمانی پس از پخت به خوبی نان تهیه شده با آب باقی نمی ماند و راحت تر در معده تخمیر می شود.

نان خمیر مایه گرم. نان باید سبک و دلپذیر باشد. حتی کوچکترین اثری از اسیدیته را نباید تحمل کرد. نان ها باید کوچک و به قدری پخته شده باشند که تا حد امکان با سیل های مخمر از بین بروند. هضم هر نوع نان خمیر مایه در حالت داغ یا تازه است. او هرگز نباید سر میز ظاهر شود. اما این در مورد نان فطیر صدق نمی کند.

نان گندم تازه، بدون مایه و مخمر و پخته شده در فر بسیار داغ، خوشمزه و در عین حال سالم است.

نان تست یکی از قابل هضم ترین و خوشمزه ترین غذاهاست. نان معمولی را قاچ کنید و در فر قرار دهید تا آخرین اثر رطوبت از بین برود. سپس اجازه دهید به آرامی و یکنواخت قهوه ای شود. این نان را می توان خیلی بیشتر از نان معمولی در جای خشک نگهداری کرد و اگر

قبل از سرو کمی در فر گرم کنید مانند نان تست جدید می شود. علوم زندگی خوب. صفحات. 302-300

نان کهنه بر نان نو ارجح است - نان دو یا سه روزه سالم تر از نان نو است. نان در فر یکی از سالم ترین مواد غذایی است. نامه. 1900، 142

ما اغلب نان سبوس دار را سنگین، ترش و فقط تا حدی پخته می یابیم. این امر به دلیل عدم علاقه به یادگیری، و عدم دقت در انجام وظیفه مهم آشپزی اتفاق می افتد. گاهی خواب ها یا بیسکویت های نرم، خشک، نپخته و چیزهای مشابه دیگر پیدا می کنیم. و سپس آشپزها به شما می گویند که می توانند به روش قدیمی پخت و پز خیلی خوب کار کنند، اما راستش را بخواهید خانواده آنها نان سبوس دار را دوست ندارند. که اگر اینطور زندگی کنند از گرسنگی خواهند مرد.

من با خودم می گویم: من از این موضوع تعجب نمی کنم. این روش شما برای تهیه غذا است که آن را بسیار بی مزه می کند. خوردن چنین چیزهایی مطمئناً افراد را دچار سوء هاضمه می کند. این آشپزهای بیچاره و آنهایی که مجبورند غذایشان را بخورند، به طور جدی به شما خواهند گفت که اصلاحات بهداشتی برای آنها خوب نیست.

معده توانایی تبدیل نان پست تر، سنگین و ترش را به غذای خوب ندارد. اما این نان بد معده سالم را به عضوی بیمار تبدیل می کند. کسانی که چنین غذایی می خورند می دانند که مقاومت خود را از دست می دهند. دلیلی برای این وجود ندارد؟ برخی از این افراد خود را اصلاح طلبان سلامت می نامند، اما اینطور نیستند. آشپزی بلد نیستند. کیک، سیب زمینی و نان سبوس دار تهیه می کنند، اما همین روال با کمی تنوع وجود دارد و ارگانیک تقویت نمی شود. به نظر می رسد آنها فکر می کنند وقت صرف شده برای کسب تجربه کافی در تهیه غذاهای سالم و خوش طعم هدر رفته است.

ما در بسیاری از خانواده ها دچار سوء هاضمه می شویم و اغلب علت آن کمبود نان است. خانم خانه فکر می کند نباید دور ریخت و می خورند. آیا این راه برای دور انداختن نان بد تهیه شده است؟ آیا آن را در معده خود قرار می دهید تا به خون تبدیل شود؟ آیا این اندام ظرفیت خوب درست کردن نان ترش را دارد؟ نان سنگین به روشنی؟ نان کپک زده روی نان جدید؟

بسیاری از همسران و مادرانی که آموزش های لازم را ندیده اند و در بخش آشپزی مهارت ندارند، روزانه به خانواده خود غذای بد تهیه می کنند که مطمئناً اندام های گوارشی را از بین می برد، کیفیت خون پایینی ایجاد می کند و مکرراً باعث ایجاد بیماری حاد می شود. حمله به بیماری التهابی و باعث مرگ زودرس می شود. بسیاری با خوردن نان سنگین و ترش به سمت مرگ سوق داده شدند. موردی به من گزارش شد که دختری شاغل بود که یک دسته نان ترش و سنگین درست می کرد. برای خلاص شدن از شر او و مخفی کردن پرونده، آنها را به سمت چند خوک بزرگ پرتاب کرد. صبح روز بعد صاحب خانه حیوانات را مرده یافت و با بررسی آغوش، تکه هایی از آن نان سنگین را پیدا کرد. او پرس و جو کرد و زن جوان اعتراف کرد که چه کرده است. او به تأثیری که چنین نانی بر خوک ها می گذارد فکر نکرده بود. اگر نان ترش و سنگین، خوکهایی را که می توانند مار زنگی را ببلعد و تقریباً هر چیز دیگری را که منفر است بکشد، چه تأثیری بر اندام ظریفی که معده انسان است خواهد داشت؟ شهادتین، ج. 1، صص 684-681

مزیت استفاده از نان و سایر غذاهای جامد - هنگام تغییر غذای گوشتی به رژیم گیاهخواری باید دقت زیادی کرد تا غذای عاقلانه و خوب پخته شده برای میز فراهم شود.

خوردن فرنی زیاد اشتباه است. غذای خشک که نیاز به جویدن دارد بسیار ارجح است. تهیه غذای سالم در این زمینه موهبتی است. نان و رول های سبوس دار خوب که به سادگی اما با تلاش مجدانه تهیه می شوند، سالم خواهند بود. نان هرگز نباید کوچکترین اسیدی داشته باشد. باید پخته شود تا کاملاً پخته شود. این کار از هرگونه نرمی و چسبندگی جلوگیری می کند.

برای کسانی که می توانند از آنها استفاده کنند، سبزیجات خوب که به روشی سالم تهیه شده اند، بهتر از فرنی یا فرنی هستند. میوه ای که با نان کاملاً پخته شده دو یا سه روزه استفاده می شود، مفیدتر از نان تازه است. این کار با جویدن آهسته و کافی، تمام نیازهای بدن را تأمین می کند. نسخه خطی 3، 1897.

بیسکویت داغ و غذاهای گوشتی کاملاً مغایر با اصول اصلاحات بهداشتی است.

شهادت منتشر نشده، ص. دو



بیسکویت های جوش شیرین، گرم، اغلب با کره استفاده می شوند و به عنوان یک رژیم غذایی انتخابی مصرف می شوند. با این حال، اندام های ضعیف گوارشی نمی توانند از احساس آزاری که به آنها وارد می شود، خودداری کنند. مقاله، 1896، 72

ما به جای پیشروی به کنعان به مصر بازگشته ایم. آیا ترتیب کارها را برعکس نکنیم؟ آیا غذای ساده و سالم روی میزهایمان نخواهیم داشت؟ آیا بدون بیسکویت داغ که فقط باعث سوء هاضمه می شود؟ نامه، 1884، 3

کوکی های داغ که با جوش شیرین یا بیکینگ پودر پخته شده اند، هرگز نباید روی میز ما ظاهر شوند. چنین اقلامی برای ورود به معده نامناسب هستند. هضم نان داغ از هر نوعی که باشد سخت است. نان های سیوس دار، خوشمزه و در عین حال سالم را می توان از آرد سیوس دار، مخلوط با آب خالص و سرد و شیر تهیه کرد. با این حال، آموزش سادگی به مردم ما دشوار است. وقتی نان سیوس دار را توصیه می کنیم، دوستانمان می گویند: «اوه بله، ما می دانیم چطور درست کنیم!» وقتی به نظر می رسد که با بیکینگ پودر یا شیر ترش و بی کربنات زیاد شده اند، بسیار ناامید می شویم. این گواه اصلاح نیست. آرد سیوس دار، مخلوط با آب خالص و سبک و شیر، بهترین نانی است که تا به حال خورده ایم. اگر آب شور است، از شیر طبیعی بیشتری استفاده کنید یا یک تخم مرغ به خمیر اضافه کنید. نان ذرت باید کاملاً در فر گرم شده با حرارت ثابت پخته شود.

برای تهیه نان رول از آب و شیر سبک یا کمی خامه استفاده کنید. یک خمیر سفت و خوب ورز داده شده مانند کراکر نمک درست کنید. روی گریل فر بپزید. اونا خوشمزه اند. آنها به جویدن کافی نیاز دارند که هم برای دندان ها و هم برای معده مفید است. آنها خون خوب می دهند و قدرت می بخشند. با چنین نانی و وفور میوه ها، سبزیجات و غلاتی که کشور ما به وفور تولید می کند، نباید به دنبال غذاهای لذیذتر بود. ریویو و هرالد، 8 می، 1883

نان سیوس دار بهتر از نان سفید - نان آرد سفید نمی تواند مواد مغذی موجود در نان سیوس دار را برای بدن تامین کند. استفاده متداول از نان آرد فرآوری شده نمی تواند بدن را در شرایط سالم نگه دارد. شما یک کبد غیر فعال دارید. استفاده از آرد سفید مشکلاتی را که در آن کار می کنید تشدید می کند. شهادتین، ج. 2، ص. 68

برای نان، آرد سفید بسیار ریز بهترین گزینه نیست. استفاده از آن نه سالم است و نه به صرفه است. آرد سفید ریز فاقد عناصر غذایی موجود در نان تهیه شده از گندم کامل است. این یک علت مکرر بیوست و سایر شرایط ناسالم است. علم زندگی خوب، ص. 300

غلات موجود در نان خود را تغییر دهید - آرد گندم به تنهایی بهترین گزینه برای یک رژیم غذایی مداوم نیست. مخلوطی از گندم، جو و چاودار مغذی تر از گندمی است که فاقد خواص تغذیه ای است. نامه، 1898، 91

ما به ندرت روی میزمان نان و کلوچه شیرین داشته باشیم. هرچه غذاهای شیرین کمتری بخوریم، بهتر است. آنها باعث ناراحتی معده و ایجاد بی حوصلگی و تحریک پذیری در کسانی که از آنها استفاده می کنند. نامه، 1907، 363

خوب است شکر را در شیرینی هایی که درست می کنید کنار بگذارید. برخی شیرینی های شیرین تر را بیشتر دوست دارند، اما برای اندام های گوارشی مضر هستند. نامه، 1901، 37

وسوسه زیاده روی - "دسرهایی که آماده شدن آنها طولانی است، بسیاری از آنها برای سلامتی مضر هستند." مبنای تربیت مسیحی، ص. 227.

میزهای زیادی وجود دارند که وقتی معده همه چیزهایی را که برای تغذیه صحیح ارگانیزم لازم است را دریافت کرد، یک سری دیگر از پای، پودینگ و شربت های تزئین شده فراوان وارد می شود. خیلی ها، با اینکه قبلاً به اندازه کافی غذا خورده اند، از حد خود فراتر می روند و دسر وسوسه انگیزی را می خورند که البته برایشان خوب نیست. اگر از اضافات ارائه شده برای دسر به طور کامل صرف نظر شود، سودمند خواهد بود.

Carta 73a. 1896.

از آنجایی که مد است، مطابق با اشتها ناسالم، کیک، پای و پودینگ اصلاح شده و هر چیزی که مضر است، در معده انباشته می شود. سفره باید پر از تنوع باشد وگرنه اشتها خراب سیر نمی شود. در صبح، این غلام اشتها اغلب

گاهی اوقات بوی بد دهان دارند و زبان پوشیده ای دارند. آنها از سلامتی برخوردار نیستند و تعجب می کنند که چرا درد می کشند، سرشان درد می کند و دچار بیماری های مختلف می شوند. هدایای معنوی، ج. 4، ص. 130. خانواده بشری تمایل روزافزونی به غذای نفیس را در سر می پروراند، تا زمانی که جمع کردن هر نوع خوراکی لذیذ در معده مد شده است. به خصوص در مهمانی ها، فرد تقریباً بدون محدودیت اشتهای خود را زیاد می کند. ما در ناهارهای نفیس و شام دیرهنگام شرکت می کنیم که شامل گوشت های چاشنی فراوان با سس های قوی و همچنین کیک های تزئین شده، پای، بستنی و غیره است. چگونه زندگی کنیم، صفحه. 53.

از آنجایی که مد است، بسیاری از افراد فقیر و وابسته به کار روزانه، هزینه های آماده سازی برای بازدید از انواع کیک، کنسرو، پای و انواع غذاهای روز را می کشند که فقط به کسانی که در آنها شرکت می کنند آسیب می رسانند. زمانی که در عین حال به مبلغی که برای خرید لباس برای خود و فرزندانشان خرج می شود نیاز دارند. زمانی که صرف تهیه غذا برای ارضای ذائقه به قیمت معده می شود باید به آموزش اخلاقی و دینی فرزندان اختصاص یابد. چگونه زندگی کنیم، صفحه. 54.

بخشی از رژیم غذایی سالم و مغذی نیست - بسیاری می دانند که چگونه انواع کیک درست کنند، اما این بهترین کیفیت غذایی برای گذاشتن روی میز نیست. کیک های شیرین و همچنین پودینگ ها و کرم ها باعث ایجاد اختلال در اندام های گوارشی می شوند. و چرا باید اطرافیان میز را با گذاشتن چنین مقالاتی وسوسه کنیم؟» مربی جوانان، 31 مه 1894.

CRA، 331-333. **نقل قول مستقیم از کجا شروع می شود؟**

«اجازه دهید کسانی که از اصلاحات بهداشتی حمایت می کنند، با پشتکار تلاش کنند تا آن را به همان چیزی که ادعا می کنند تبدیل کنند. هر چیزی که برای سلامتی شما مضر است را رد کنید. غذای ساده و سالم بخورید. میوه ها عالی هستند و باعث صرفه جویی در کارهای آشپزخانه می شود. پاستاهای نفیس مانند کیک، دسر و سایر غذاهایی که برای وسوسه کردن اشتهای شما آماده شده اند را رد کنید. در یک وعده غذایی و با شکرگزاری، غذای کمتری بخورید.» نامه CRA، 334، 1902، 135.

### کلاه لبه دار. 23 غذا در دوران بارداری و برای کودکان

«تأثیر تأثیرات قبل از تولد توسط بسیاری از والدین چیزی کم اهمیت است. اما بهشت آن را این گونه نمی دانند. نقل قول مستقیم به کجا ختم می شود؟ پیامی که توسط یک فرشته خدا فرستاده شد، و دو بار به رسم ترین شکل ارائه شد، نشان می دهد که این سزاوار توجه بیشتر ماست.

در کلمات خطاب به مادر عبری، خدا با همه مادران در همه زمان ها صحبت می کند. "هر آنچه را که به زن گفتم حفظ خواهد کرد" (قاضی. 13:13). شادی کودک تحت تأثیر عادات مادر خواهد بود. اشتها و علایق شما باید با اصول اداره شود. اگر می خواهید با دادن فرزندتی به شما برنامه خدا را برای خود انجام دهید، باید از چیزهایی اجتناب کنید، چیزهایی که باید با آنها مبارزه کنید. اگر قبل از تولد فرزندش خودخواه، خودخواه، کم حوصله و مطالبه گر باشد، این صفات در روحیه کودک نمود پیدا می کند. بنابراین، بسیاری از کودکان تمایلات تقریباً شکست ناپذیری نسبت به شر را به ارث برده اند.

اما اگر مادر بدون قید و شرط به اصول درست پایبند باشد، اگر اهل اعتدال و از خودگذشتگی، مهربان، دوست داشتنی و خودفراموش باشد، می تواند همان ویژگی های شخصیتی را به فرزندش منتقل کند. دستور منع مادر از نوشیدن شراب بسیار صریح بود. هر قطره نوشابه ای که برای رفع اشتهای خود می نوشد سلامت جسمی، روحی و اخلاقی پسرش را به خطر می اندازد و گناهی مستقیم در برابر خالق او است.

بسیاری با اصرار توصیه می کنند که خواسته هر مادری برآورده شود. بنابراین، اگر بخواهد غذا، هر چند مضر باشد، باید اشتهای او را کاملاً برطرف کند. چنین روشی نادرست و زیانبار است. نیازهای جسمانی مادر را به هیچ وجه نباید نادیده گرفت.

دو زندگی به او بستگی دارد، و خواسته های او باید با مهربانی در نظر گرفته شود، نیازهای او سخاوتمندانه تامین شود. اما در این زمان، بیش از هر زمان دیگری، چه از نظر رژیم غذایی و چه از نظر هر چیز دیگری، باید از هر چیزی که می تواند قوای جسمی یا ذهنی شما را تضعیف کند، اجتناب کنید. به فرمان خدا، او تحت جدی ترین وظیفه است که بر خود کنترل داشته باشد. علوم زندگی خوب، صفحات. 372 و 373.

هنگامی که خداوند می خواست سامسون را برای آزادی قوم خود برانگیزد، او عادات صحیح زندگی را قبل از تولد پسرش برای مادر تجویز کرد. و همین منع باید از ابتدا بر پسر تحمیل می شد. زیرا او باید از بدو تولد به عنوان یک نذیر تقدیم خدا می شد.

فرشته خداوند بر همسر مانوح ظاهر شد و به او خبر داد که پسری خواهد داشت. و با توجه به این، او رهنمودهای مهمی را به او داد: "پس اکنون مراقب باش که شراب یا نوشیدنی قوی ننوشی و چیز ناپاک نخوری" (قضاوت، 13:4)

خدا برای پسر موعود منوح کار مهمی داشت که باید انجام دهد، و آن این بود که او شرایط لازم را برای آن کار فراهم کند، که عادات مادر و پسر هر دو با دقت تنظیم می شد. دستور فرشته به همسر مانوح این بود: «او نه شراب می نوشد و نه نوشیدنی قوی» (داوران فصل 13 آیه 14). هر چه به او دستور داده ام، او را حفظ خواهد کرد.»

(قاضی، 13:14) کودک چه خوب و چه بد تحت تاثیر عادات مادر قرار خواهد گرفت. اگر بخواهد رفاه فرزندش را بخواهد باید خودش را تحت کنترل درآورد و اعتدال و کناره گیری کند. اعتدال مسیحی و بهداشت کتاب مقدس، ص. 37 و 38.

همسران را ایمن نگه دارید - سخنان خطاب به همسر مانوآ حاوی حقیقتی است که مادران امروزی بهتر است آن را مطالعه کنند. خداوند هنگام صحبت با آن مادر با تمام مادران مضطرب و غمگین آن زمان و با تمام مادران نسل های متوالی صحبت کرد. بله، هر مادری می تواند وظیفه خود را درک کند. آیا او می تواند بداند که شخصیت فرزندانش خیلی بیشتر به عادات او قبل از تولد و به تلاش های شخصی او پس از تولد آنها بستگی دارد تا به مزایا یا معایب؟

#### خارجی

فرشته گفت: "از زن مراقبت کن" (قضاوت، 13:13) برای مقاومت در برابر وسوسه آماده باشید. اشتها و علایق آنها باید با اصول کنترل شود. درباره هر مادری می توان گفت: "از زن مراقبت کن" (قضاوت، 13:13) اگر بخواهد هدف خدا از او در دادن فرزند به او را برآورده کند، باید از چیزی اجتناب کند، باید با چیزی مبارزه کند.

مادری که معلم ماهر فرزندانش است، باید قبل از تولد آنها عادات خودداری و خویشتننداری را در خود ایجاد کند. زیرا ویژگی های خود، ویژگی های شخصیتی خود را، چه قوی و چه ضعیف، به آنها منتقل می کند. دشمن مردم این موضوع را خیلی بهتر از بسیاری از والدین درک می کند. او وسوسه هایی را برای مادر به ارمغان می آورد، زیرا می داند که اگر در مقابل او مقاومت نکند، می تواند از طریق او بر پسرش تأثیر بگذارد. تنها امید مادر به خداست. او می تواند برای فیض و قدرت به او روی آورد. بیهوده او را نخواهید جست. او را قادر می سازد تا ویژگی هایی را به فرزندانش خود منتقل کند که به آنها کمک می کند تا در این زندگی به موفقیت برسند و زندگی ابدی را به دست آورند. نشانه های زمان، 26 فوریه 1902.

اشتها نباید افسار را به دست بگیرد - این یک اشتباه رایج است که قبل از تولد فرزندانش در زندگی یک زن تغییر ایجاد نکنید. در این دوران مهم، کار مادر باید راحت شود.

تغییرات بزرگی در بدن شما در حال رخ دادن است. این امر به مقدار بیشتری خون و در نتیجه غذای بیشتر با بهترین کیفیت نیاز دارد تا به خون تبدیل شود. تا زمانی که غذای مغذی فراوانی نداشته باشد، نمی تواند قدرت بدنی خود را حفظ کند و جنین از نشاط محروم می شود. لباس شما نیز نیاز به توجه دارد. شما باید مراقب باشید که بدن خود را از احساس سرما محافظت کنید. برای جبران کمبود لباس کافی، نباید بی جهت سرزندگی را به سطح بکشید. اگر مادر خود را از فراوانی غذای سالم و مقوی محروم کند، چه از نظر کیفیت و چه از نظر کمیت دچار کمبود خون می شود. گردش خون آن کم خواهد بود و جنین فاقد همان عناصر خواهد بود. کودکان قادر به جذب مواد غذایی که می توانند به خون خوب برای تغذیه ارگانسیم تبدیل شود، نخواهند بود. سلامتی مادر و کودک تا حد زیادی به لباس خوب و گرم و تامین غذای مقوی بستگی دارد. مصرف انرژی اضافی مادر باید مورد توجه و توجه قرار گیرد.

اما از سوی دیگر این تصور که زن به دلیل شرایط خاص خود می تواند اشتهای خود را آزاد کند، خطای عرف است نه بر اساس استدلال صحیح. اشتهای یک زن در این حالت ممکن است ناپایدار، دمدمی مزاج و به سختی ارضا شود. و عرف هر چیزی را که تصور می کند به او اجازه می دهد، بدون مشورت دلیل که آیا چنین غذایی می تواند برای بدن و رشد فرزندش تغذیه کند یا خیر. غذا باید مغذی باشد اما کیفیت محرکی نداشته باشد. عرف بر این است که اگر غذای گوشتی، ترشی، غذاهای تند یا پای گوشتی میل می کند، باید آنها را بخورد. فقط با اشتها باید مشورت کرد. و این یک اشتباه بزرگ است و خسارات زیادی به بار می آورد.

این خسارت قابل محاسبه نیست. اگر موقعیتی وجود دارد که سادگی در رژیم غذایی و مراقبت ویژه در مورد کیفیت غذای مصرفی ضروری است، در این دوران مهم است.

زنانی که بر اساس اصول هدایت می شوند و به خوبی آموزش می بینند، از سادگی رژیم غذایی خود به خصوص در این زمان منحرف نخواهند شد. آنها در نظر خواهند گرفت که زندگی دیگری وجود دارد که به آنها بستگی دارد و در همه عادت ها و به ویژه در رژیم غذایی خود مراقب خواهند بود. آنها نباید چیزی که محرک است و ارزش غذایی ندارد صرفاً به دلیل خوشمزه بودن آن بخورند. مشاوران زیادی وجود دارند که آماده ترغیب آنها به انجام کارهایی هستند که عقل به آنها می گوید نباید انجام دهند.

کودکان بیمار به دلیل ارضای اشتهای والدین به دنیا می آیند. ارگانسیم نیازی به غذاهای متنوعی که فکر در آن زندگی می کرد، نداشت. فکر کردن به اینکه چون در ذهن است باید در معده هم باشد اشتباه بزرگی است که زنان مسیحی باید آن را رد کنند.

نباید به تخیل اجازه داد تا نیازهای ارگانسیم را کنترل کند. کسانی که اجازه می دهند ذائقه شان بر آنها چیره شود، به مجازات تخطی از قوانین وجودی خود دچار خواهند شد. و موضوع به همین جا ختم نمی شود. فرزندان بی گناه آنها نیز رنج خواهند برد.

اندام های مولد خون نمی توانند چاشنی ها، پای های گوشتی، ترشی ها و غذاهای گوشتی ناسالم را به خون خوب تبدیل کنند. و اگر آنقدر غذا وارد معده شود که اندامهای گوارشی مجبور شوند برای دفع آن زیاد کار کنند و ارگانسیم را از شر مواد تحریک کننده خلاص کنند، مادر به خود ظلم می کند و اساس بیماری را به فرزندش منتقل می کند. اگر او ترجیح دهد هر طور که می خواهد بخورد و آنچه را که تصور می کند صرف نظر از عواقب آن، مجازات خواهد شد. اما نه به تنهایی. پسر بی گناه شما به خاطر بی احتیاطی شما رنج خواهد برد.

شهادت ها، ج. 2، صفحات 381-383.

اثرات کار زیاد و رژیم غذایی ناکافی - در بسیاری از موارد، مادر، قبل از تولد فرزندانش، تمام روز را رها می کند تا کار کند و خون را تحریک می کند. نیروی او باید با ملایمت مراقبت شده باشد. به ندرت از بارهای او کاسته می شود و این دوران که بیش از همه باید زمان استراحت باشد، دوران خستگی و غم و اندوه است. او به دلیل تلاش زیاد کودک خود را از تغذیه ای که طبیعت فراهم کرده محروم می کند و با گرم کردن خون خود، بی کیفیتی آن را به فرزندش منتقل می کند. کودک از نشاط خود محروم است، از قدرت جسمی و روحی محروم است. چگونه زندگی کنیم، صفحات 33-34.

روش B در خانواده خودش به من نشان داده شد. سخت گیر و مطالبه گر بوده است. او اصلاحات بهداشتی مورد حمایت برادر سی را پذیرفت و مانند او نظرات افراطی در این زمینه را پذیرفت. و بدون داشتن ذهنی متعادل، مرتکب حماقت های وحشتناکی شد که نتایج آن زمان پاک نخواهد شد. او با کمک گزیدههایی از کتابها، نظریه ای را که برادر سی شنیده بود به اجرا درآورد و مانند او به این نکته اشاره کرد که همه را وادار به پذیرش قاعده ای که او ایجاد کرده بود، کرد. او خانواده اش را تحت قوانین سختگیرانه خود قرار داد، اما نتوانست تمایلات نفسانی خود را کنترل کند. او از قرار دادن خود در ارتفاع هدف دست کشید و بدنش را زیر پا گذاشت. اگر شناخت درستی از نظام اصلاحات سلامت داشت، می دانست که همسرش در موقعیتی نیست که بچه های سالم به دنیا بیاورد. خود هوس های تسلیم ناپذیر، بدون استدلال از علت به معلول، غالب شده بودند.

او قبل از تولد فرزندانش با همسرش به گونه ای رفتار نمی کرد که در شرایط او باید با او رفتار کرد.

کیفیت و کمیت غذای لازم برای تغذیه دو زندگی به جای یک زندگی را فراهم نمی کرد. زندگی دیگری به او بستگی داشت و بدنش غذای سالم و مغذی برای حفظ قدرتش دریافت نمی کرد. کمبود کمی و کیفی وجود داشت. بدن او به تغییرات، تنوع و کیفیت غذای مغذی تری نیاز داشت. فرزندانی با سیستم گوارش ضعیف و خون ضعیف برای او به دنیا آمدند. از غذایی که مادر مجبور به دریافت آن می شد، نتوانست خون باکیفیت تهیه کند و به همین دلیل فرزندانی بدجنس به دنیا آورد. «شهادتین، ج. 2، صص 378 و 217-222. CRA، 379 نقل قول مستقیم از کجا شروع می شود؟

سوال پدران و مادران باید این باشد: با فرزندی که برای ما به دنیا خواهد آمد چه خواهیم کرد؟ آنچه خداوند در مورد رفتار مادر قبل از تولد فرزندانش گفته است را به خواننده ارائه کرده ایم. با این حال، این همه چیز نیست. فرشته جبرئیل از دربارهای بهشتی فرستاده شد تا در مورد مراقبت از فرزندان در هنگام تولد دستور دهد تا والدین به طور کامل وظیفه خود را درک کنند. نقل قول مستقیم به کجا ختم می شود؟

در زمان ظهور اول مسیح، فرشته جبرئیل نزد زکریا آمد، با پیامی مشابه پیامی که به مانوچ داده شد. به کشیش سالخورده گفته شد که همسرش پسری به نام یوحنا خواهد داشت. فرشته گفت: «و» فرشته گفت: «از تو خوشی و شادی خواهی بود و بسیاری از تولد او شادی خواهند کرد، زیرا او در پیشاپیش بزرگ خواهد بود. خداوندا، شراب و نوشیدنی قوی نخواهد نوشید و از روح القدس پر خواهد شد» (لوقا 1:14-15). این فرزند موعود قرار بود بر اساس عادات کاملاً معتدل بزرگ شود. یک کار مهم اصلاحی به او سپرده خواهد شد: آماده کردن راه برای مسیح.

بی اعتدالی به هر شکلی در میان مردم حاکم بود. زیاده‌روی در شراب و غذای نفیس، قوای جسمانی و اخلاقیات را به حدی کم می‌کرد که سرکش‌ترین جنایات گناه به نظر نمی‌رسید. صدای جان از بیابان در سرزنش شدید به اغماض گناهکارانه مردم طنین انداز می شد، و عادات پرهیزکارانه خود او نیز باید سرزنش افراط و تفریط زمان خود باشد.

اصل واقعی اصلاحات - تلاش‌های کارکنان بخش اعتدال ما به اندازه کافی گسترده نیست که نفرین بی خودی را از سرزمین ما بیرون کند. عادت‌هایی که پس از شکل‌گیری به سختی از بین می‌روند. اصلاحات باید از مادر قبل از تولد فرزندان آغاز شود. و اگر دستورات خداوند صادقانه اطاعت می‌شد، بی اعتدالی وجود نداشت.

تلاش مستمر هر مادری باید این باشد که عادات خود را با خواست خدا منطبق کند تا بتواند با او هماهنگ باشد تا فرزندانش را از رذیلت‌های امروزی که سلامت و زندگی را نابود می‌کند، حفظ کند. بگذار مادران بدون معطلی خود را با خالق خود در ارتباط مناسب قرار دهند تا به یاری لطف او در اطراف فرزندان خود سدی در برابر اتلاف و بی‌اعتنایی ایجاد کنند. اگر مادران فقط از این رویه پیروی می‌کردند، می‌توانستند فرزندان خود را مانند دانیال جوان ببینند که به استانداردهای بالایی در پیشرفت اخلاقی و فکری می‌رسند، و تبدیل به موهبتی برای جامعه و افتخاری برای خالق خود می‌شوند. نشانه‌های زمان، 13 سپتامبر 1910.

نوزاد - بهترین غذا برای کودک، چیزی است که طبیعت فراهم می‌کند. بدون ضرورت نباید از آن محروم شود. معافیت مادری به خاطر آسایش یا سرگرمی اجتماعی از وظیفه ظریف شیر دادن به نوزادش بی‌رحم است.

مادری که رضایت می‌دهد فرزندش توسط دیگری شیر بخورد، باید نتایجی که ممکن است به همراه داشته باشد را به دقت بررسی کند. پرستار کم و بیش خلق و خوی خود را به کودکی که به او شیر می‌دهد، منتقل می‌کند. علم زندگی خوب، ص. 383.

برای همگام شدن با مد، طبیعت به جای مشورت با آن مورد سوء استفاده قرار گرفته است. مادران گاهی به خدمتکار وابسته اند، یا سینه مادر باید با شیشه شیر جایگزین شود. و یکی از ظریف‌ترین و سپاسگزارترین وظایفی که مادر می‌تواند به نفع نوزاد وابسته خود انجام دهد، وظیفه‌ای که زندگی او را با زندگی خود پیوند می‌دهد و مقدس‌ترین احساسات را در دل زنان بیدار می‌کند، فدای حماقت‌های قاتل است. روش. .

مادرانی هستند که وظایف مادری خود را برای شیر دادن به فرزندانشان فدا می‌کنند، صرفاً به این دلیل که محدود کردن خود به آنها که ثمره ارگانسیم آنها است بسیار ناراحت‌کننده است. سالن رقص و صحنه‌های هیجان‌انگیز لذت، تأثیر خود را اعمال می‌کردند تا احساسات ظریف روح را کمرنگ کنند. برای مادر دوستدار مد جذابیت بیشتری داشت تا وظایف مادری در قبال فرزندانش. چه بسا فرزندانش را به سرپرستی خادمی می‌سپارد تا بتواند وظایفی را که منحصر بر عهده اوست در قبال آنها انجام دهد. عادات نادرست او وظایف ضروری را برای او ناخوشایند می‌کند که باید از انجام آنها لذت ببرد، زیرا مراقبت از فرزندانش با خواسته‌های یک زندگی زیبا تداخل دارد. یک غریبه وظایف مادری را انجام می‌دهد و برای حفظ زندگی از سینه او غذا می‌دهد.

این هنوز همه چیز نیست، او همچنین خلق و خوی خود را به کودک شیر می دهد. زندگی کودک به زندگی او پیوند خورده است. اگر خادم از نوع زن بی ادب، پرشور و غیر معقول باشد؛ اگر در اخلاقش مواظب نباشد، به احتمال زیاد از یک سنخ یا مشابه خواهد بود.

همان کیفیت ناخالص خونی که در رگ های پرستار گردش می کند در رگ های کودک نیز هست. مادرانی که به این ترتیب فرزندان خود را از آغوش خود دور می کنند و از وظایف مادری خودداری می کنند، زیرا آنها باری هستند که به راحتی نمی توانند از آن حمایت کنند، در حالی که زندگی خود را وقف مد می کنند - این مادران شایسته نام نیستند. آنها غرایز نجیب و صفات مقدس زنانه را تحقیر می کنند و ترجیح می دهند پروانه لذت های شیک باشند و نسبت به حیوانات گنگ احساس کمتری نسبت به مسئولیت های خود در قبال آیندگان دارند. بسیاری از مادران سینه ها را با شیشه شیر جایگزین می کنند. این امر زمانی ضروری است که آنها برای فرزندان خود غذا ندارند. اما در نه مورد از هر ده مورد، عادت نادرست در لباس پوشیدن و غذا خوردن، از دوران جوانی، باعث ناتوانی آنها در انجام وظایفی شده است که طبیعت برای آنها تعیین کرده است.

همیشه به نظرم بی مهری و ظلم بوده است برای مادرانی که قادر به شیر دادن به فرزندان خود هستند که آنها را از سینه مادر به شیشه شیر ببرند. در این مورد، بیشترین دقت لازم است تا اطمینان حاصل شود که شیر از یک گاو سالم است، و بطری، و همچنین شیر، کاملاً تمیز است. این اغلب نادیده گرفته می شود و در نتیجه نوزاد بی جهت رنج می برد. ممکن است ناراحتی های معده و روده پیش بیاید و نوزادی که بسیار شایسته ترجم باشد، اگر سالم به دنیا بیاید، بیمار شود. اصلاح کننده سلامت، سپتامبر 1871.

دوره ای که نوزاد از مادر غذا می گیرد بسیار مهم است. بسیاری از مادران در حین شیر دادن به کودک به خود اجازه داده اند که بیش از حد کار کنند و خون را با پختن گرم کنند که این امر نه تنها از غذای تب دار دریافتی از سینه مادر بلکه به دلیل مسموم شدن خون او در اثر مسمومیت نوزاد به شدت آسیب دیده است. رژیم غذایی، رژیم غذایی ناسالم - رژیمی که کل بدن او را در حالت تب قرار داده است و بنابراین بر تغذیه کودک تأثیر می گذارد. این نیز تحت تأثیر وضعیت ذهن مادر است. اگر او ناراضی است، اگر به راحتی تحریک می شود و تحریک می شود و باعث طغیان شور می شود، غذایی که کودک از مادرش دریافت می کند ملتهب است و اغلب باعث کولیک، اسپاسم و در برخی موارد تشنج و غش می شود.

همچنین شخصیت کودک کم و بیش تحت تأثیر ماهیت غذای دریافتی از مادر قرار می گیرد. پس چقدر مهم است که مادر، در حین شیر دادن به نوزادش، حالت روحی شادی داشته باشد و بر روحیه خود کنترل کامل داشته باشد. با این کار تغذیه کودک آسیبی نمی بیند و رویه آرام و کنترل شده ای که مادر در مراقبت از کودک دنبال می کند تا حد زیادی با قالب روحیه او ارتباط دارد. اگر کوچولو عصبی است و به راحتی تحریک می شود، رفتار محتاطانه و آرام مادر تأثیر آرام بخشی و اصلاحی خواهد داشت و ممکن است سلامت کودک بسیار بهبود یابد.

با برخورد نادرست آسیب بزرگی به کودکان وارد شده است. اگر کودک به ظاهر گستاخ به نظر می رسد، به طور کلی برای آرام کردن او غذا می دهند، در حالی که در بیشتر موارد، دلیل تحریک پذیری او این است که غذای بیش از حد دریافت کرده است که به دلیل عادات اشتباه مادر مضر است.

اضافه کردن غذا فقط وضعیت را بدتر می کند، زیرا معده شما قبلاً بیش از حد بار شده بود. چگونه زندگی کنیم، صفحات. 39 و 40.

نظم در غذا خوردن - اولین آموزشی که کودکان باید در دوران کودکی از مادر دریافت کنند، باید در مورد سلامت جسمانی آنها باشد. آنها فقط باید از غذای ساده، با کیفیتی که بهترین وضعیت سلامتی آنها را حفظ می کند، مجاز باشند، و این باید فقط در دوره های منظم، حداکثر سه بار در روز مصرف شود، و دو وعده بهتر از سه وعده غذایی است. اگر بچه ها درست تربیت شوند، خیلی زود یاد می گیرند که با گریه و عصبانیت به هیچ چیز نمی رسند. مادر عاقل در تربیت فرزندانش نه صرفاً در جهت آسایش فعلی خود، بلکه به نفع آینده آنها عمل خواهد کرد. و برای این کار به فرزندان خود درس مهم کنترل اشتهای خود و انکار خود را خواهد آموخت و اینکه آنها باید با رعایت سلامتی بخورند، بنوشند و لباس بپوشند. چگونه زندگی کنیم، صفحه. 47.

شما نباید به فرزندان اجازه دهید بین وعده های غذایی خود شیرینی، میوه، آجیل یا هر چیز دیگری در تجارت غذا بخورند. دو وعده غذایی در روز برای آنها بهتر از سه وعده غذایی خواهد بود. اگر والدین الگو قرار دهند و بر اساس اصول رفتار کنند، فرزندان به زودی در مسیر قرار خواهند گرفت.

بی نظمی در غذا خوردن، وضعیت سالم اندام های گوارشی را از بین می برد و وقتی فرزندان شما سر سفره می آیند، غذای سالم نمی خواهند. اشتهای آنها بیشتر از همه میل می کند

زیان آور. بارها فرزندان شما به دلیل غذا خوردن در الف دچار تب و لرز شده اند نامناسب است و والدین مسئول بیماری خود هستند. وظیفه والدین این است که اطمینان حاصل کنند که فرزندان شما عاداتی را برای سلامتی ایجاد می کنند و در نتیجه خود را از دردسره های زیادی نجات می دهند. شهادتین، ج. 4، ص. 502. کودکان نیز به دفعات زیاد تغذیه می شوند که باعث بیماری تب و رنج انواع مختلف می شود. معده را نباید به طور مداوم مجبور به کار کرد، بلکه باید دوره های استراحت خود را داشته باشد. بدون این، کودکان شیطون و تحریک پذیر می شوند و اغلب بیمار می شوند. اصلاح کننده سلامت، سپتامبر 1866.

آموزش اشتها در دوران کودکی - اهمیت آموزش خوب به کودکان در مورد یک رژیم غذایی سالم به سختی قابل درک است. بچه ها باید یاد بگیرند که باید بخورند تا زندگی کنند، نه اینکه برای خوردن زندگی کنند. این عادات باید در کودکان خردسال اجرا شود.

او فقط باید در فواصل زمانی معین غذا بخورد و با افزایش سن، کمتر غذا بخورد. دادن شیرینی یا غذای بزرگسالی که قادر به هضم آن نیست، توصیه نمی شود. مراقبت و منظم بودن در تغذیه کودکان نه تنها سلامتی را افزایش می دهد، در نتیجه آنها را آرام و رام می کند، بلکه پایه و اساس عادت هایی را ایجاد می کند که در سال های بعد برای آنها موهبت خواهد بود.

هنگامی که کودکان از دوران کودکی بیرون می آیند، باید در تربیت ذائقه و اشتها های آنها دقت زیادی به خرج داد. آنها اغلب مجازند بدون در نظر گرفتن سلامتی خود، آنچه را که ترجیح می دهند و زمانی که می خواهند بخورند، تلاش ها و پولی که اغلب برای خوردن تنقلات هدر می رود، کودکان را به این فکر می اندازد که اولین هدف در زندگی، هدفی که بیشترین میزان شادی را به ارمغان می آورد، ارضای اشتها های آنهاست. نتیجه این امر پرخوری و به دنبال آن بیماری است که عموماً مصرف داروهای مسموم کننده به دنبال آن است.

والدین باید اشتها های فرزندان خود را آموزش دهند و به آنها اجازه ندهند چیزهایی بخورند که به سلامت آنها آسیب می رساند. اما در تلاش برای تنظیم رژیم غذایی آنها باید مراقب باشیم که فرزندانمان را مجبور به خوردن چیزهایی نکنیم که به ذائقه آنها ناخوشایند یا بیشتر از نیاز آنهاست. کودکان حقوقی دارند، ترجیحاتی دارند و وقتی اینها معقول است، باید به آنها احترام گذاشت.

مادرانی که به بهای سلامتی و خوش خلقی، خواسته های فرزندان خود را برآورده می کنند، بذره های مضر می کارند که جوانه می زند و میوه می دهد. خود ارضایی با بچه ها رشد می کند و نیروی جسمی و روحی هر دو قربانی می شوند. مادرانی که این کار را می کنند، بذری را که کاشته اند به تلخی درو می کنند. آنها می بینند که فرزندانمان چه از نظر روحی و چه از نظر شخصیتی بزرگ می شوند و قادر به ایفای نقش اصیل و مفید در خانواده و جامعه نیستند. قوای روحی، ذهنی و جسمی تحت تأثیر رژیم غذایی ناسالم رنج می برند. وجدان بی حس می شود و حساسیت به برداشت های خوب کاهش می یابد.

در حالی که به کودکان آموزش داده می شود که اشتها های خود را کنترل کنند و طبق قوانین سلامت غذا بخورند، مهم است که به آنها بفهمانیم که آنها فقط خود را از آنچه برای آنها مضر است محروم می کنند. آنها چیزهای مضر را برای چیزهای بهتر رد می کنند. باشد که سفره دعوت کننده و جذاب باشد و از چیزهای خوبی برخوردار باشد که خداوند سخاوتمندانه به ما عنایت کرده است. زمان غذا را به زمانی شاد و شاد تبدیل کنید. و همانطور که از هدایایی که به ما عطا شده لذت می بریم، بیایید متقابلاً با ستایش سپاسگزاری که بخشنده است، پاسخ دهیم. علوم زندگی خوب، صفحات. 383-385

بسیاری از والدین برای پرهیز از تربیت صبورانه عادات کناره گیری و آموزش استفاده صحیح از همه نعمت های خداوند، به آنها اجازه می دهند هر چه می خواهند بخورند و بیاشامند. اشتها و زیاده روی خودخواهانه، مگر اینکه به طور مثبت مهار شود، با رشد افزایش می یابد و با قدرت تقویت می شود. هنگامی که این کودکان شروع به زندگی برای خود می کنند و جای خود را در جامعه می گیرند، در مقابل وسوسه مقاومت نمی کنند. ناپاکی و ناپاکی اخلاقی در همه جا فراوان است. با گذشت سالها وسوسه ارضای ذائقه و ارضای تمایلات از بین نرفته است و به طور کلی جوانان با انگیزه اداره می شوند و برده اشتها می شوند. در شکم خوار، فداکار تنباکو، شراب خوار و الکلی، نتایج شوم آموزش ناقص را می بینیم. شهادتین، ج. 3، ص. 564.

خواری و فسق - کودکانی که غذای نادرست می خورند اغلب ضعیف، رنگ پریده و کوتاه قدی، عصبی، آشفته و تحریک پذیر هستند. هر چیزی که شریف است قربانی می شود

اشتها و هوس های نفسانی غالب است. به نظر می رسد که زندگی بسیاری از کودکان از سن پنج تا ده و پانزده سالگی با تباهی مشخص شده است. آنها تقریباً به همه رذایل آگاهی دارند. والدین در این امر عمدتاً مقصرند و به خاطر گناهان فرزندانشان که رفتار ناشایست آنها به طور غیرمستقیم آنها را به ارتکاب آنها سوق داده است، نسبت داده می شوند. آنها با قرار دادن غذاهای گوشتی و سایر غذاهای تهیه شده با ادویه جات ترشی جات روی میز که تمایل به برانگیختن احساسات نفسانی دارند، فرزندان خود را وسوسه می کنند تا اشتهای خود را زیاد کنند. با مثال خود به فرزندان خود بی اعتنائی در غذا خوردن را می آموزند. آنها به ما اجازه داده اند که تقریباً در هر زمانی از روز غذا بخوریم، که باعث می شود اندام های گوارشی دائماً بارگذاری شوند. مادران زمان بسیار کمی برای آموزش فرزندان خود داشته اند. وقت گرانبهای شما صرف تهیه انواع غذاهای ناسالم برای سفره شما شده است.

بسیاری از والدین اجازه داده اند فرزندانشان خودشان را خراب کنند در حالی که سعی می کنند زندگی خود را با مد تطبیق دهند. اگر بازدیدکنندگان از راه می‌رسند، از آنها می‌خواهند که پشت میز ثروتمندی بنشینند که در هر دایره‌ای از آشنایان پیدا می‌کنند. زمان و هزینه زیادی به این هدف اختصاص داده شده است. برای ظاهر، غذای غنی تهیه می‌شود، با اشتها سازگار می‌شود و حتی مسیحیان مدعی آن‌قدر سر و صدا می‌کنند که طبقه‌ای را در اطراف خود به خود جذب می‌کنند که هدف اصلی آنها هنگام ملاقات، خوردن غذاهای لذیذی است که به آنها عرضه می‌شود. مسیحیان باید خود را به این معنا اصلاح کنند. اگرچه آنها باید مودبانه میزبان بازدیدکنندگان خود باشند، اما نباید بردگان بزرگ مد و اشتها باشند. هدایای معنوی، ج. 4، صص 132-133.

هدف از سادگی باشد - غذا باید آنقدر ساده باشد که تهیه آن تمام وقت مادر را نگیرد. درست است که باید مراقب بود که میز غذای سالمی که به روشی سالم و دلپذیر تهیه شده باشد، تامین شود. فکر نکنید هر چیزی را که می‌توانید بی احتیاطی برای غذا مخلوط کنید برای فرزندانتان به اندازه کافی خوب است. اما باید زمان کمتری به تهیه غذاهای ناسالم برای خوشایند اشتهای منحرف و زمان بیشتری برای آموزش و آماده سازی کودکان اختصاص داد. بگذارید قدرتی که اکنون به برنامه ریزی غیرضروری در مورد اینکه چه بخورید و چه بنوشید و چه لباس بپوشید اختصاص داده شده است به سمت تمیز نگه داشتن شخص آنها و مرتب نگه داشتن لباس آنها معطوف شود. اعتدال مسیحی و بهداشت کتاب مقدس، ص. 141.

گوشت های بسیار چاشنی شده و به دنبال آن ماکارونی غنی، اندام های گوارشی حیاتی کودکان را فرسوده می کنند. اگر به غذای ساده و سالم عادت می کردند، اشتهايشان به غذاهای غیر طبیعی و غذاهای پیچیده نمی خورد. گوشتی که به کودکان داده می شود بهترین راه برای تضمین موفقیت آنها نیست. آموزش دادن به فرزندان خود برای زندگی بر اساس رژیم غذایی برای آنها مضر است. ایجاد یک اشتهای غیرطبیعی بسیار آسان تر از اصلاح و اصلاح طعم پس از تبدیل شدن به طبیعت است. نامه 1896، 72.

ترویج بی اعتدالی - بسیاری از مادرانی که از بی اعتدالی که در همه جا وجود دارد ابراز تاسف می کنند، به اندازه کافی عمیق نگاه نمی کنند تا علت را ببینند. آنها هر روز انواع غذاها و غذاهای بسیار تند تهیه می کنند که اشتها را وسوسه می کند و پرخوری را تشویق می کند. سفره مردم آمریکا ما عموماً به گونه ای فراهم شده است که افراد مست تولید کنند. برای یک طبقه وسیع، اشتها قانون غالب است. کسی که اشتهای خود را با خوردن زیاد و غذای ناسالم زیاد کند، به تناسب قوای خود را برای مقاومت در برابر اشتها و اشتیاق از راه های دیگر ضعیف می کند، زیرا میل به عادات نادرست غذایی را تقویت می کند. مادران باید به طور مقتضی تحت تأثیر تعهد خود نسبت به خدا و جهان قرار گیرند تا به جامعه فرزندان با شخصیت خوب ارائه دهند. مردان و زنانی که با اصول استوار به میدان عمل می‌آیند، می‌توانند در میان آلودگی اخلاقی این قرن فاسد، بی‌آلود بمانند.

سفره های بسیاری از زنانی که ادعا می کنند مسیحی هستند، روزانه با غذاهای متنوعی سرو می شود که معده را تحریک می کند و حالت تب آلودی را در بدن ایجاد می کند. غذاهای گوشتی غذای اصلی سفره برخی از خانواده ها را تشکیل می دهد تا زمانی که خون آنها پر از شوخی های سرطانی و بد اخلاق شود. بدن آنها از آنچه می خورند تشکیل شده است. اما هنگامی که رنج و بیماری به آنها برسد، این مصیبت از جانب مشیت محسوب می شود.



تکرار می‌کنیم: بی‌اعتنایی از سفره‌های ما شروع می‌شود. اشتهای خود را تا زمانی که تبدیل به طبیعت دوم شود زیاد کنید. با مصرف چای و قهوه میل به سیگار ایجاد می‌شود و این میل به نوشیدن را تحریک می‌کند. شهادتین، ج. 3، ص. 563

اجازه دهید والدین با اصولی که از دوران کودکی به فرزندان خود پیروی کنند، جنگ صلیبی علیه بی‌اعتمادی را در خانه‌های خود آغاز کنند و ممکن است به موفقیت امیدوار باشند. علم زندگی خوب، ص. 334.

والدین باید اولین هدف خود را عاقل شدن در رفتار صحیح با فرزندان خود قرار دهند تا ذهنی سالم در بدن سالم برای آنها تضمین کنند. اصول اعتدال باید در تمام جزئیات زندگی خانگی رعایت شود. ایثار را باید از دوران کودکی به کودکان آموخت و تا حدی که سازگار باشد به آنها تحمیل کرد. اعتدال مسیحی و بهداشت کتاب مقدس، ص. 46.

بسیاری از والدین ذائقه فرزندان خود را آموزش می‌دهند و اشتهای آنها را شکل می‌دهند. آنها مجاز به خوردن غذاهای گوشتی و نوشیدن چای و قهوه هستند. غذاهای گوشتی و چای و قهوه بسیار چاشنی که برخی از مادران فرزندان خود را به استفاده از آنها تشویق می‌کنند، راه را برای تمایل آنها به محرک‌های قوی تری مانند تنباکو هموار می‌کند. استفاده از آن میل به نوشیدنی‌های الکلی را تحریک می‌کند و استفاده از تنباکو و الکل همیشه انرژی عصبی را کاهش می‌دهد.

اگر حساسیت‌های اخلاقی مسیحیان نسبت به موضوع اعتدال در همه چیز بیدار می‌شود، آنها می‌توانستند، با سرمشق خود، از سر سفره خود، به کسانی که در خویشتن‌داری ضعیف هستند، و تقریباً ناتوان از مقاومت در برابر هوس‌های مردم هستند کمک کنند. پروردگارا! اشتها اگر می‌دانستیم که عادت‌هایی که در این زندگی شکل می‌دهیم بر علایق ابدی ما تأثیر می‌گذارد، که سرنوشت ابدی ما به عادات کاملاً معتدل بستگی دارد، سعی می‌کنیم در خوردن و آشامیدن اعتدال سخت‌گیرانه را رعایت کنیم.

با مثال و تلاش شخصی خود می‌توانیم وسیله نجات بسیاری از مردم از تنزل بی‌اعتدالی، جنایت و مرگ باشیم. خواهان ما می‌توانند با گذاشتن غذای سالم و مغذی روی میز، کار بزرگ نجات دیگران را انجام دهند. آنها می‌توانند وقت گرانبه‌های خود را در تربیت ذائقه و اشتهای فرزندان خود به کار گیرند و آنها را به ایجاد عادات اعتدال در همه چیز سوق دهند و آنها را تشویق کنند که به نفع دیگران عمل به انکار و خیرخواهی کنند.

علیرغم مثالی که مسیح در صحرائی وسوسه به ما داد، با انکار اشتها و غلبه بر قدرت آن، بسیاری از مادران مسیحی هستند که با سرمشق خود و تربیتی که به فرزندان خود می‌دهند، آنها را آماده می‌کنند تا شکم خوار و مست شوند. کودکان اغلب تحمل می‌شوند که آنچه را که ترجیح می‌دهند و زمانی که می‌خواهند بخورند، بدون اینکه سلامتی آنها در نظر گرفته شود. بسیاری از کودکان هستند که از کودکی به عنوان پرخور آموزش می‌بینند. به لطف زیاد روی در اشتهایشان، در جوانی دچار سوء هاضمه می‌شوند. خود خواری و بی‌اعتنایی در خوردن با رشد شما افزایش یافته و با قدرت شما تقویت می‌شود. نیروی جسمی و روحی فدای عیش و نوش والدین می‌شود. مزه‌ای در رابطه با غذاهای خاصی شکل می‌گیرد که از آنها هیچ سودی دریافت نمی‌کنند، بلکه فقط ضرر دارند، و با بارگیری بیش از حد ارگان‌های ما، قانون اساسی ضعیف می‌شود. شهادتین، ج. 3، صص 488 و 489.

آموزش اجتناب از محرک‌ها - به فرزندان خود بیاموزید که از محرک‌ها دوری کنند. چه بسیارند که از روی نادانی اشتهای این چیزها را در خود پرورش می‌دهند! در اروپا پرستارانی را دیدم که یک لیوان شراب یا آبجو را روی لب‌های کوچولوهای بی‌گناه می‌گذاشتند و به این ترتیب طعم محرک‌ها را در آنها پرورش می‌دادند. وقتی بزرگ می‌شوند، یاد می‌گیرند که بیشتر و بیشتر به این چیزها وابسته باشند، تا اینکه کم‌کم بر آنها غلبه می‌کنند، از دسترس کمک‌ها بیرون کشیده می‌شوند و در نهایت قبر یک مست را اشغال می‌کنند.

اما تنها به این ترتیب نیست که اشتها منحرف می‌شود و به دام تبدیل می‌شود. غذا اغلب به گونه‌ای است که میل به نوشیدنی‌های محرک را بیدار می‌کند. غذاهای بسیار پیچیده قبل از کودکان قرار می‌گیرند - غذاهای تند، سس‌های غنی، کیک و پاستا. این غذای بسیار چاشنی معده را تحریک می‌کند و باعث میل به محرک‌های قوی‌تر می‌شود. نه تنها اشتها با غذای نامناسب وسوسه می‌شود که به کودکان اجازه داده می‌شود در وعده‌های غذایی آزادانه آن را بخورند، بلکه به آنها اجازه داده می‌شود بین وعده‌های غذایی غذا بخورند و وقتی به سن دوازده یا چهارده سالگی می‌رسند، اغلب مبتلایان به سوء هاضمه دچار می‌شوند.

شاید قبلاً حکاک روی معده یک فرد معتاد به نوشیدنی قوی دیده باشید. حالت مشابهی با تأثیر چاشنی های قوی ایجاد می شود. با معده در این وضعیت، میل به چیزی بیشتر برای ارضای خواسته های اشتها وجود دارد، چیزی قوی تر و همیشه قوی تر. سپس فرزندان خود را در خیابان کشف خواهید کرد که سیگار کشیدن را یاد می گیرند. اعتدال مسیحی و بهداشت کتاب مقدس، ص. 17.

غذاهایی که مخصوصاً برای کودکان مضر هستند - برای کسانی که اشتها خود را آزاد می گذارند، دستیابی به کمال مسیحی غیرممکن است. حساسیت های اخلاقی فرزندان را نمی توان به راحتی بیدار کرد مگر اینکه در انتخاب غذای آنها دقت کنید. بسیاری از مادران سفره را طوری می چینند که به دام خانواده تبدیل می شود. غذاهای گوشتی، کره، پنیر، پاستاهای غنی، غذاهای چاشنی شده و چاشنی ها به طور آزاد توسط بزرگسالان و جوانان استفاده می شود. این مقالات کار خود را در مزاحمت معده، تحریک اعصاب و تضعیف عقل انجام می دهند. اندام های مولد خون نمی توانند این مواد را به خون خوب تبدیل کنند. چربی پخته شده با غذا هضم آن را دشوار می کند. تأثیر پنیر مضر است. نان تهیه شده با آرد تصفیه شده مواد مغذی موجود در نان سبوس دار را برای بدن تامین نمی کند. استفاده روتین از آن بدن را در بهترین شرایط نگه نمی دارد. چاشنی ها ابتدا پوشش حساس معده را تحریک می کنند، اما در نهایت حساسیت طبیعی این غشای ظریف را از بین می برند. خون تب می شود، تمایلات حیوانی بیدار می شود، در حالی که قوای اخلاقی و فکری ضعیف می شوند و خدمتگزار احساسات پست می شوند. مادر باید تلاش کند تا خانواده را با یک رژیم غذایی ساده اما مغذی آشنا کند. اعتدال مسیحی و بهداشت کتاب مقدس، ص. 46-47.

آیا مادران این نسل نباید احساس کنند که رسالتشان چقدر مقدس است و به جای رقابت با همسایگان ثروتمندشان در خودنمایی، در انجام صادقانه وظیفه آموزش فرزندانشان برای زندگی بهتر از آنها پیشی بگیرند؟ اگر کودکان و نوجوانان در عادات خودداری و خویشتن داری تربیت می شدند و آموزش می دیدند، اگر به آنها می آموختند که به جای زندگی برای خوردن غذا بخورند تا زندگی کنند، بیماری ها کمتر و فساد اخلاقی کمتر می شد. اگر بتوان در جوانی که جامعه را شکل دادند و جامعه را شکل دادند، اصول مستقیم در مورد اعتدال اجرا شود، کمپین های اعتدال، که در حال حاضر بسیار کوچک هستند، چندان نیازی نیست. آنها پس از آن ارزش اخلاقی و درستکاری خواهند داشت تا با قدرت عیسی در برابر آلودگی این روزهای آخر مقاومت کنند. ممکن است والدین تمایلات اشتها و اشتیاق را به فرزندان خود منتقل کرده باشند که کار تربیت و آماده سازی این کودکان را برای داشتن عادات پاک و با فضیلت دشوارتر می کند. اگر میل به غذای ناسالم و مواد محرک و مخدر به عنوان میراثی از والدینشان به آنها منتقل شده است، چه مسئولیت وحشتناکی برای مبارزه با تمایلات شیطانی که به فرزندان خود داده اند بر عهده آنهاست! پدر و مادر چقدر باید مشتاقانه و با پشتکار عمل کنند تا با ایمان و امید به وظیفه خود در قبال فرزندان ناراضی خود عمل کنند!

والدین باید اولین دغدغه خود را درک قوانین زندگی و سلامتی قرار دهند تا در تهیه غذا یا از طریق هر عادت دیگری که باعث ایجاد تمایلات نادرست در فرزندانشان شود، کاری انجام ندهند. مادران چقدر باید سعی کنند سفره را با ساده ترین و سالم ترین غذا بچینند تا دستگاه گوارش ضعیف نشود، نیروهای عصبی متعادل نشود و به دلیل غذایی که به آنها ارائه می شود، با دستوراتی که باید به فرزندانشان بدهند مغایرت داشته باشد! این غذا یا باعث تضعیف یا تقویت بافت های معده می شود و در کنترل سلامت جسمی و اخلاقی کودکان که مال خداست و به قیمت خون به دست می آید، نقش بسزایی دارد. چه امانت مقدسی به والدین سپرده شده است: محافظت از ساختار جسمانی و اخلاقی فرزندان، تا سیستم عصبی به خوبی متعادل شود و روح در خطر نباشد! کسانی که به اشتها فرزندان خود می پردازند و بر هوس های خود مسلط نمی شوند، با دیدن بردگان تنباکو و مشروب که حواسشان مات شده و لب هایشان سخنان نادرست و ناسزا می گویند، به خطای وحشتناکی که مرتکب شده اند، پی خواهند برد. شهادتین، ج. 3، صص 567 و 568.

مهربانی بی رحمانه تسلیم - به من نشان داده شد که دلیل بزرگ وضعیت اسفناکی که وجود دارد این است که والدین خود را موظف نمی دانند که فرزندان خود را طوری تربیت کنند که با قوانین فیزیکی مطابقت داشته باشند. مادران فرزندان خود را با عشق بت پرستانه دوست دارند و اشتها آنها را زیاد می کنند وقتی بدانند که این کار به سلامتی آنها آسیب می رساند و باعث بیماری و بیماری آنها می شود.

ناراحتی این مهربانی ظالمانه در نسل حاضر تا حد زیادی نمود پیدا کرده است. خواسته های کودکان به قیمت سلامتی و روحیه شادی آنها برآورده می شود، زیرا در حال حاضر برای مادر راحت تر است که آنها را برآورده کند تا اینکه آنچه را که برای آن گریه می کنند انکار کند.

این گونه است که مادران بذری را می کارند که جوانه می زند و میوه می دهد. کودکان برای انکار اشتها خود و محدود کردن خواسته های خود آموزش نمی بینند. و خودخواه، مطالبه گر، نافرمان، ناسپاس و ناسزا می شوند. مادرانی که این کار را انجام می دهند، ثمره کاشت خود را با تلخی درو خواهند کرد. آنها به بهشت و فرزندان خود گناه کردند و خداوند آنها را مسئول خواهد دانست. شهادتین، ج. 3، ص. 141

وقتی پدر و مادر و فرزندان ملاقات می کنند، در روز تنظیم نهایی، چه صحنه ای ظاهر می شود! هزاران کودکی که برده اشتها و رذیلت های تحقیرآمیز بوده اند و زندگی شان ویرانه های اخلاقی است، با والدینی روبرو خواهند شد که آنها را آنطور که هستند ساخته اند. چه کسی، اگر نه والدین، باید این مسئولیت وحشتناک را بر عهده بگیرد؟ آیا خداوند بود که این جوانان را فاسد کرد؟ وای نه! پس چه کسی این کار وحشتناک را مرتکب شد؟ آیا گناهان پدران به صورت اشتها و اشتیاق انحرافی به فرزندان منتقل نشده است؟ و آیا کار توسط کسانی که از تحصیل خود غفلت کردند طبق الگوی خدا تکمیل نشد؟ به همان اندازه که وجود دارند، این والدین باید در پیشگاه خداوند بازبینی شوند. اعتدال مسیحی و بهداشت کتاب مقدس، ص. 76 و 77.

مشاهدات انجام شده در سفر - در سفر شنیدیم که والدین می گویند اشتها فرزندانشان لطیف است و تا گوشت و کیک نداشته باشند، غذا نمی خورند. با صرف غذای ظهر، کیفیت غذایی که به این بچه ها داده می شد را مشاهده کردم. این نان گندم سفید، تکه های ژامبون پوشیده از فلفل سیاه، ترشی های تند، کیک و کنسرو بود. چهره های رنگ پریده و بیمار آن بچه ها به وضوح حکایت از توهین هایی داشت که شکمشان می خورد. دو تن از این کودکان فرزندان خانواده دیگری را مشاهده کردند که با غذای خود پنیر می خوردند و اشتها خود را نسبت به آنچه قبل از خود داشتند از دست دادند تا اینکه مادر مغموم از ترس اینکه فرزندان عزیزش دست از سرشان بردارند، فوراً یک تکه از آن پنیر را خواست تا به آنها بدهد. غذا خوردن. مادر مشاهده کرد: بچه های من این و آن را خیلی دوست دارند و من آنچه را که می خواهند به آنها می دهم، زیرا کام انواع غذاهای مورد نیاز بدن را می طلبد!

این ممکن است درست باشد اگر سلیقه هرگز منحرف نشده بود. اشتها طبیعی و اشتها فاسد وجود دارد. والدینی که در تمام عمر به فرزندان خود یاد داده اند که غذای ناسالم و محرک بخورند، تا زمانی که اشتهايشان از بین برود و پس از آن تمایل به خوردن خاک رس، مداد سنگی، قهوه سوخته، تفاله چای، دارچین، میخک و ادویه داشته باشند، نمی توانند ادعا کنند که اشتها چیزی را می طلبد که ارگانیزم نیاز دارد. اشتها به دروغ تربیت شد تا اینکه فاسد شد. بافت های ظریف معده تحریک و ملتهب شدند تا اینکه حساسیت ظریف خود را از دست دادند. غذای ساده و سالم به نظرشان بی مزه می آید. معده که مورد سوء استفاده قرار می گیرد، کاری را که به آن داده شده انجام نمی دهد، مگر اینکه با محرک ترین غذاها مجبور به انجام آن شود. اگر به این کودکان از کودکی آموزش داده می شد که فقط غذای سالم بخورند که به ساده ترین شکل تهیه شده باشد و خواص طبیعی آن را تا حد امکان حفظ کنند و از خوردن گوشت، چربی و انواع چاشنی ها پرهیز کنند، طعم و اشتهايشان نمی شد. رنج بردن. تعصب در حالت طبیعی خود، می تواند تا حد زیادی نشان دهنده غذایی باشد که به بهترین وجه با نیازهای بدن سازگار است.

در حالی که والدین و بچه ها غذاهای لذیذ خود را می خوردند، من و شوهرم غذای ساده مان را در ساعت یک بعد از ظهر میل کردیم: نان سبوس دار بدون کره، و مقدار زیادی میوه. غذایمان را با کمال میل خوردیم و با دلی سپاسگزار که مجبور نبودیم با خود یک خواربار فروشی بیاوریم تا اشتها هوس انگیز را برآورده کنیم. ما با خوشحالی غذا خوردیم و فقط صبح روز بعد احساس می کردیم دوباره غذا بخوریم. پسری که پرتقال، آجیل، پاپ کورن و شیرینی می فروخت، مشتریان بدی در ما داشت.

کیفیت غذای آن والدین و فرزندان را نمی توان به خون خوب و مزاج معتدل تبدیل کرد. بچه ها رنگ پریده بودند. برخی زخم های ناراحت کننده ای روی صورت و دست های خود داشتند. برخی دیگر تقریباً نابینا بودند و دردی در چشمانشان وجود داشت که زیبایی ظاهر آنها را به شدت مختل کرد. و برخی دیگر راش نداشتند، اما به سرفه، بلغم یا اختلالات گلو و ریه مبتلا بودند. متوجه پسر سه ساله ای شدم که از اسهال رنج می برد. او تب نسبتاً بالایی داشت، اما به نظر می رسید فکر می کرد تنها چیزی که نیاز دارد غذا بود. هر چند دقیقه یکبار کیک، مرغ، ترشی سفارش می داد. مادرش مانند یک برده مطیع تمام خواسته های او را برآورده کرد. و اگر

غذای مورد نیاز به سرعت دلخواه نرسید و گریه ها و درخواست ها ناراحت کننده و فوری شد. مادر پاسخ داد: "بله، بله، عزیزم، آن را به تو می دهم!" غذا را در دستش گذاشت و با لجبازی آن را کف ماشین انداخت، چون آنقدر که می خواست سریع نیامده بود. دختری داشت ژامبون پخته اش را با ترشی تند و نان و کره می خورد که متوجه بشقاب من شد. حاوی چیزی بود که او نداشت. و سپس از ادامه خوردن خودداری کرد. این دختر شش ساله گفت که یک ظرف می خواهد. فکر کردم چیزی که او می خواهد همان سیب قرمز زیبایی است که من می خوردم. و با اینکه کم داشتیم، برای پدر و مادر آنقدر متاسف شدم که یک سیب زیبا به او دادم. او آن را از دستم گرفت و به سرعت آن را روی زمین پرتاب کرد. فکر کردم: این بچه اگر خواسته اش برآورده شود، حتماً مادرش را شرمند می کند.

این نمایش لجبازی نتیجه رفتار تحقیر آمیز مادر بود. کیفیت غذایی که او برای دخترش فراهم می کرد، باری مداوم بر اندامهای گوارشی وارد می کرد. خون نجس بود و کودک بیمار و عصبانی بود. نوع غذایی که هر روز به آن کودک داده می شد، برای بیدار کردن هیجانهای پایین ترین مرتبه و تضعیف اخلاق و عقل بود. والدین در حال شکل دادن به عادات دخترشان بودند. آنها او را خودخواه و بی محبت کردند. نه امیالش را محدود کردند و نه بر شهواتش مسلط شدند. اگر چنین جوانه ای به بلوغ برسد چه انتظاری می توانند داشته باشند؟ به نظر می رسد بسیاری از رابطه روح با بدن را درک نمی کنند. اگر غذای نادرست بدن را مختل کند، مغز و اعصاب تحت تأثیر قرار می گیرند و احساسات به راحتی برانگیخته می شوند.

کودکی حدود ده ساله دچار لرز و تب بود و اشتها نداشت. مادرش به او اصرار کرد: از این کیک اسفنجی بخور. کودک بالاخره یک وعده غذایی فراوان خورد که برای یک فرد سالم کافی بود. غذایی که از او خواسته شد برای معده سالم مناسب نبود، چه رسد به اینکه در هنگام بیماری مصرف شود. مادر حدود دو ساعت بعد سر کودک را غسل داد و گفت که نمی فهمد چرا او اینقدر تب دارد. هیزم به آتش اضافه کرده بود و حالا از شعله ور شدن آتش شگفت زده شده بود. اگر آن کودک به مراقبت طبیعت سپرده می شد و شکمش استراحتی می کرد که بسیار مورد نیاز بود، رنج او می توانست بسیار کمتر باشد. این مادران آمادگی بزرگ کردن فرزندان را نداشتند. بزرگترین عامل درد و رنج انسان، ناآگاهی در مورد چگونگی رفتار با بدن ماست.

خیلی ها می پرسند: چه بخورم و چگونه زندگی کنم تا از زمان حال بهتر لذت ببرم؟ وظیفه و اصل به خاطر رضایت فعلی کنار گذاشته شده است. اگر می خواهیم سالم باشیم، باید بر اساس آن زندگی کنیم. اگر می خواهیم یک شخصیت مسیحی را کامل کنیم، باید برای آن زندگی کنیم. والدین تا حد زیادی مسئول سلامت جسمی و اخلاقی فرزندان خود هستند. آنها باید با اصرار به آنها دستور دهند که به نفع خود قوانین سلامت را رعایت کنند تا از ناراحتی و رنج خود در امان بمانند. چه عجیب است که مادران با فرزندان خود سازش کنند تا سلامت جسمی، روحی و اخلاقی آنها به هم بخورد! کیفیت این غذای اغراق آمیز چه خواهد بود! این مادران فرزندان خود را برای خوشبختی در این زندگی ناسازگار می کنند و چشم انداز زندگی آینده را بسیار نامشخص می سازند.

اصلاح کننده سلامت، دسامبر 1870.

علت تحریک پذیری و عصبی بودن - منظم بودن باید در همه عادات کودکان قانون باشد. مادران اشتباه بزرگی مرتکب می شوند که به آنها اجازه می دهند بین وعده های غذایی غذا بخورند. این عمل به معده آسیب می رساند و پایه ای برای رنج های آینده می گذارد. گستاخی او ممکن است ناشی از غذای ناسالم و هضم نشده باشد. اما مادر احساس می کند که نمی تواند وقت بگذارد و در مورد موضوع استدلال کند و اشتباه خود را اصلاح کند. او نمی تواند بایستد تا بیقراری بی حوصله اش را آرام کند. به مبتلایان کوچولو یک تکه کیک یا خوراکی دیگری بدهید تا آرام شوند، اما این فقط شرارت را بیشتر می کند. برخی از مادران در تشویب زیاد برای انجام کارهای زیاد، آنقدر عجله و عصبی می شوند که نسبت به فرزندان نشان عصبانی تر می شوند و با سرزنش و حتی کتک زدن سعی در ترساندن بچه های کوچک دارند. ساکت بماند.

مادران اغلب از سلامت ظریف فرزندان خود شکایت می کنند و با پزشک مشورت می کنند، در صورتی که اگر کمی عقل سلیم را رعایت می کردند، متوجه می شدند که ضرر ناشی از اشتباه در رژیم غذایی است.

ما در زمان پرخوری زندگی می کنیم و عاداتی که در آن جوانان حتی توسط بسیاری از ادوتیست های روز هفتم تربیت می شوند، در تضاد مستقیم با قوانین طبیعت است. یک بار با چند کودک زیر دوازده سال پشت میز نشسته بودم. گوشت به وفور سرو شد و سپس دختری ظریف و عصبی درخواست ترشی کرد. آنها یک شیشه ترشی مخلوط را به او دادند که با خردل می سوخت و با چاشنی های دیگر می سوخت و او آزادانه به خودش کمک می کرد. کودک برای عصبی بودن و خلق و خوی تحریک پذیرش ضرب المثل بود و آن ادویه های آتشین در راه ایجاد چنین حالتی بود. پسر بزرگ احساس می کرد که نمی تواند یک وعده غذایی بدون گوشت بخورد و زمانی که به او داده نشد، نارضایتی شدید و حتی بی احترامی نشان داد. مادرش علاقه ها و ناخوشایندهای او را به حدی افراط کرده بود که کمتر از برده هوس های او شده بود. کار برای پسر فراهم نشد و بیشتر وقتش را صرف خواندن چیزهای بیهوده یا بدتر از چیزهای بیهوده می کرد. او تقریباً دائماً از سردرد شکایت می کرد و از غذای ساده لذت نمی برد.

والدین باید زمینه اشتغال فرزندان خود را فراهم کنند. هیچ چیز بزرگتر از بی حوصلگی منبع بدی نخواهد بود. کار بدنی که باعث ایجاد خستگی سالم در ماهیچه ها می شود، اشتهای غذایی ساده و سالم ایجاد می کند و جوانی که کار مناسبی دارد، به دلیل اینکه جلوی خود یک بشقاب گوشت و انواع مختلف نمی بیند، با زمزمه از سر سفره بلند نمی شود. غذاهای لذیذی که اشتهای او را وسوسه می کند.

عیسی، پسر خدا، که با دستان خود بر روی نیمکت نجار کار می کرد، برای همه جوانان نمونه بود. اجازه دهید کسانی که وظایف مشترک زندگی را به سخره می گیرند، به یاد داشته باشند که عیسی تابع والدین خود بود و سهم خود را در حمایت از خانواده سهیم کرد. در سفره یوسف و مریم غذای کمی دیده می شد، زیرا در میان فقرا و فرومایه بودند. اعتدال مسیحی و بهداشت کتاب مقدس، ص. 61 و 62.

### کلاه لبه دار. 25 رابطه رژیم با رشد اخلاقی

قدرت شیطان بر جوانان در این قرن بسیار زیاد است. تا زمانی که ذهن فرزندان ما با اصول دینی متعادل نباشد، اخلاق آنها با نمونه های شورانگیز ای که با آنها در تماس هستند، فاسد می شود. بزرگترین خطر جوانان ناشی از عدم کنترل خود است. پدر و مادر مغرور به فرزندان خود فداکاری را نمی آموزند. همان غذایی که جلوی آنها می گذارند احتمالاً معده آنها را تحریک می کند. تحریکی که بدین ترتیب ایجاد می شود به مغز منتقل می شود و در نتیجه احساسات بیدار می شوند. نمی توان خیلی تکرار کرد که هر چیزی که وارد معده می شود نه تنها بر بدن بلکه در نهایت بر ذهن نیز تأثیر می گذارد. غذای چرب و محرک، خون را تب کرده، سیستم عصبی را تحریک می کند و غالباً ادراکات اخلاقی را کسل کننده می کند، به طوری که عقل و وجدان با تکانه های نفسانی غلبه می کند. برای افراد بی اعتدال در رژیم سخت است و اغلب تقریباً غیرممکن است که صبر و خویشتن داری داشته باشند.

از این رو اهمیت ویژه ای دارد که فقط به کودکانی که شخصیت آنها هنوز شکل نگرفته است اجازه دهیم غذای سالم و غیر محرک بخورند. از روی عشق بود که پدر آسمانی نور اصلاحات بهداشتی را فرستاد تا از ما در برابر شرارت هایی که ناشی از افراط اشتها است محافظت کند.

«پس چه بخورید و چه بیاشامید یا هر کاری که انجام دهید، هر کاری را برای جلال خدا انجام دهید.»

(اول قرن تیان. (10:31) آیا والدین وقتی غذا را برای سفره آماده می کنند و خانواده را دور هم جمع می کنند تا از آن صرف کنند، این کار را انجام می دهند؟ آیا آنها تنها چیزی را در برابر فرزندان خود قرار می دهند که می دانند بهترین نوع خون را تولید می کند، خونی که ارگانیزم را در کمترین حالت تب نگه می دارد و آن را در بهترین رابطه ممکن با زندگی و سلامت نگه می دارد؟ یا شاید، غافل از رفاه آینده فرزندانمان، غذای ناسالم، محرک یا تحریک کننده را برای آنها فراهم می کنند؟ اعتدال مسیحی و بهداشت کتاب مقدس، ص. 134.

اما حتی اصلاح کنندگان سلامت نیز می توانند در کمیت غذا اشتباه کنند. آنها می توانند به طور غیرمستقیم از یک نوع غذای سالم بخورند. برخی، در این خانه، در کیفیت اشتباه می کنند. آنها هرگز نگرش خود را در مورد موضوع اصلاح سلامت مشخص نکردند. آنها ترجیح می دهند آنچه را که دوست دارند و زمانی که دوست دارند بخورند و بنوشند. به این ترتیب به بدن آسیب می رسانند. نه تنها این، بلکه با گذاشتن غذای تحریک کننده سر سفره که شور و شوق نفسانی کودکان را افزایش می دهد و آنها را به کم اهمیت دادن به چیزهای بهشتی سوق می دهد، به خانواده آسیب می رسانند. والدین به این ترتیب شور و شوق نفسانی فرزندان خود را تقویت می کنند و احساسات معنوی آنها را کاهش می دهند. بالاخره چه جریمه سنگینی باید پردازند! و تعجب می کنند که فرزندانمان اینقدر از نظر اخلاقی ضعیف هستند! شهادتین، ج. 2، ص. 365.

فساد در میان کودکان - ما در زمان فساد زندگی می کنیم. این زمانی است که به نظر می رسد شیطان تقریباً کنترل کاملی بر ذهن هایی دارد که کاملاً به خدا اختصاص ندارند. بنابراین، مسئولیت بزرگی بر عهده والدین و افرادی است که مسئولیت آموزش فرزندان را بر عهده دارند. والدین مسئولیت به وجود آوردن این کودکان را بر عهده گرفتند. و حالا وظیفه شما چیست؟ آیا به آنها اجازه می دهد تا آنجا که ممکن است و مطابق میل آنها رشد کنند؟ بگذارید به شما بگویم: مسئولیتی که بر دوش این والدین است سنگین است.

گفتم بعضی از شما خودخواه هستید. نفهمیدی چی میخواستم بهت بگم سعی کردی بفهمی کدوم غذا خوشمزه تره ذوق و رضایت، به جای جلال خداوند و میل به پیشرفت در زندگی معنوی و قدوسیت کامل در خوف پروردگار، این چیزی است که غالب شده است. شما از لذت خود، اشتیهای خود مشورت کرده اید. و در حالی که شما این کار را می کردید، شیطان رهبری را به دست گرفت و، همانطور که معمولاً اتفاق می افتد، هر بار تلاش های شما را ناکام می کرد.

برخی از شما والدین، فرزندان خود را نزد پزشک برده اید تا ببینند چه مشکلی در آنها وجود دارد. در عرض دو دقیقه می توانستم به شما بگویم مشکل چیست. فرزندان شما فاسد هستند. شیطان بر آنها تسلط یافت. او درست از مقابل شما گذشت، در حالی که شما که به عنوان خدا برای نگرانی از آنها هستید، آسوده و بی احساس و در خواب بودید. خداوند به تو دستور داد که آنها را در ترس و اندرز پروردگار پرورش دهی. اما شیطان حتی در حضور تو نفوذ کرد و پیوندهای محکمی به دور آنها بافی کرد. و با این حال به خواب ادامه می دهید. بهشت بر شما و فرزندانان رحمت کند که هر یک از شما به رحمت او نیاز دارید.

همه چیز می توانست متفاوت باشد - اگر شما در مورد موضوع اصلاح سلامت موضع گرفته بودید. اگر «فضیلت را با ایمان خود مرتبط کرده بودید. با فضیلت، دانش؛ با دانش، خویشتن داری» (دوم پطرس 1:5) همه چیز می توانست متفاوت باشد. اما شما خود را تا حدی بیدار دیدید، به دلیل بی عدالتی و فساد که در خانه های شما گسترش یافته است.

شما باید به فرزندان خود آموزش دهید شما باید به آنها آموزش دهید که چگونه از شرارت و فساد قرن حاضر بگریزند. در عوض، بسیاری در تعجب هستند که چگونه یک چیز خوب برای خوردن تهیه کنند. شما کره، تخم مرغ و گوشت را روی میز خود قرار می دهید و فرزندانان در این امر شرکت می کنند. آنها از همان مقالاتی تغذیه می کنند که احساسات نفسانی آنها را بیدار می کند، و سپس شما به جلسه می روید و از خدا می خواهید فرزندانان را برکت دهد و نجات دهد. دعای شما چقدر بالا می رود؟ شما اول کار دارید. بعد از اینکه تمام کارهایی را که خداوند در اختیار شما گذاشته است برای فرزندانان انجام دادید، می توانید با اطمینان خاطر از کمک ویژه ای که خدا به شما وعده داده است درخواست کنید.

شما باید در همه چیز برای اعتدال تلاش کنید. شما باید آن را در آنچه می خورید و می نوشید در نظر بگیرید. با این حال، شما می گوئید: «به کسی ربطی ندارد که من چه بخورم، چه بنوشم، یا چه چیزی روی میز بگذارم.» کار کسی است، مگر اینکه بچه هایت را بگیری و حبسشان کنی، یا به بیابانی بروی، جایی که سربار دیگران نباشی، و بچه های آشفته و شرورت، جامعه ای را که در آن زندگی می کنند، فساد نکنند. شهادتین، ج. 2، صص 359-362.

به کودکان بیاموزید که در برابر وسوسه مقاومت کنند - مراقب اشتیهای خود باشید. به فرزندان خود، با مثال و همچنین با دستور، استفاده از یک رژیم ساده را آموزش دهید. به آنها بیاموزید که سخت کوش باشند، نه صرفاً مشغول، بلکه درگیر کار مفید باشند. سعی کنید حساسیت های اخلاقی آنها را بیدار کنید. به آنها بیاموزید که خداوند بر آنها حقوقی دارد، حتی از همان سالهای اولیه کودکی. به آنها بگویید که در همه جا فساد اخلاقی وجود دارد که باید در برابر آن مقاومت کنند، که باید به نزد عیسی بیایند و خود را، جسم و روح به او بسپارند، و در او قدرت مقاومت در برابر هر وسوسه ای را خواهند یافت. به خاطر داشته باشید که آنها صرفاً برای خشنود ساختن خود خلق نشده اند، بلکه برای اینکه ابزار خداوند برای اهداف عالی باشند.

هنگامی که وسوسه ها آنها را ترغیب می کند که راه های زیاده خواهی خودخواهانه را در پیش گیرند، وقتی شیطان می خواهد خدا را از دید آنها دور کند، به آنها بیاموزید که به عیسی نگاه کنند و از او التماس کنند: "خداوندا، مرا نجات بده تا مغلوب نشم!" فرشتگان در پاسخ به دعای شما در اطراف شما جمع می شوند و شما را در مسیرهای امن راهنمایی می کنند.

مسیح برای شاگردانش دعا کرد، نه برای اینکه از دنیا گرفته شوند، بلکه برای اینکه از شر دور نگه داشته شوند - از تسلیم شدن در برابر وسوسه هایی که از هر طرف با آنها روبرو خواهد شد. این دعایی است که هر پدر و مادری باید بخواند. اما آیا آنها باید به این ترتیب از طرف خدا دعا کنند

کودکان و سپس آنها را رها کنید تا هر کاری که می خواهند انجام دهند؟ آیا باید اشتهاى خود را تغذیه کنند تا زمانی که مولای مطلق شود و سپس امیدوار باشند که فرزندان خود را مهار کنند؟ نه؛ اعتدال و خویشتن داری را باید حتی از گهواره آموزش داد. مسئولیت این کار تا حد زیادی باید بر عهده مادر باشد. لطیف ترین پیوند زمینی پیوند مادر و فرزند است. کودک به راحتی تحت تأثیر زندگی و الگوی مادر قرار می گیرد تا پدر، زیرا پیوندی که آنها را به هم پیوند می دهد قوی تر و لطیف تر است. مادران وظیفه سنگینی بر عهده دارند و باید مدام از پدرشان کمک بگیرند. اعتدال مسیحی و بهداشت کتاب مقدس، ص. 64-63

مادران شایسته است که از ساعات گرانبهایی که خداوند به شما داده است در شکل گیری شخصیت فرزندان خود و آموزش پایبندی قاطعانه به اصول اعتدال در خوردن و آشامیدن استفاده کنید.

شیطان می بیند که وقتی اشتها تحت کنترل است، قدرتی بیشتر از زمانی که اشتها زیاد است، نمی تواند داشته باشد و دائماً تلاش می کند تا مردم را به افراط و تفریط سوق دهد. تحت تأثیر غذای ناسالم، وجدان خوابیده، ذهن تاریک می شود و حساسیت آن به تأثیرگذاری مختل می شود. اما گناه فاسق با این که وجدان او تا حد بی احساس شدن تزییع شده است تخفیف نمی یابد. اعتدال مسیحی و بهداشت کتاب مقدس، ص. 79 و 80.

پدران و مادران در نماز مراقب باشید. خود را به شدت در برابر بی اعتدالی به هر شکلی محافظت کنید. اصول اصلاح سلامت واقعی را به فرزندان خود بیاموزید. به آنها بیاموزید که برای حفظ سلامتی خود از چه چیزهایی اجتناب کنند. در حال حاضر خشم خدا بر فرزندان نافرمانی شروع شده است. چه بسیار گناهان و اعمال زشت از هر طرف! به عنوان یک مردم، ما باید مراقبت زیادی از فرزندان خود در برابر شرکت های فاسد داشته باشیم.» شهادتین، ج. 9، صص. 160 و 161. CRA، 225-247. نقل قول از کجا شروع می شود

## مستقیم؟

### کلاه لیه دار. 26 سلامت و ذهن

«وظیفه هر فرد، به عشق خود، و برای عشق به انسانیت، آموزش قوانین زندگی، و اطاعت وجدانی از آنها است. همه باید با این ارگانیزم آشنا شوند، شگفت انگیزترین از همه، که بدن انسان است. آنها باید عملکرد اندام های مختلف و وابستگی آنها به یکدیگر را برای عملکرد سالم همه درک کنند.

این به آنها بستگی دارد که تأثیر ذهن بر بدن و ذهن بر بدن و قوانینی که توسط آنها اداره می شود را مطالعه کنند. علم زندگی خوب، ص. 3، MCP 1، 128.

«کار یک نعمت است. بدون کار کردن، سالم بودن غیرممکن است. باید از همه استعدادها استفاده کرد تا بتوانند به درستی رشد کنند و مردان و زنان ذهنیت متعادلی داشته باشند. شهادتین، ج. 3، صص. 16، MCP 1، 154-155.

«آینده جامعه را جوانان امروز نشان می دهند. در آنها معلمان آینده، قانونگذاران و قضات، رهبران و افرادی را می بینیم که شخصیت و سرنوشت ملت را تعیین می کنند. پس مأموریت کسانی که باید عادات را شکل دهند و بر زندگی نسل در حال رشد تأثیر بگذارند، چقدر مهم است!» MCP 1، 4.

«در درمان بیماری هایی که ذهن ایجاد می کند، خرد بزرگی لازم است. یک قلب دردناک، بیمار، یک روح ناامید، نیاز به درمان ملایم دارد. همدردی و درایت اغلب برای بیمار مفیدتر از ماهرانه ترین درمان است که به شیوه ای سرد و بی تفاوت انجام می شود.» علم زندگی خوب، ص. 8، MCP 1، 244.

«اگر فقط این را واقعاً باور می کردیم، همه اضطراب های بیهوده ناپدید می شدند. زندگی ما مثل الان پر از ناامیدی نخواهد بود. زیرا همه چیز، چه بزرگ و چه کوچک، به دست خدا سپرده می شود که نه از کثرت عنایت خجالت می کشد و نه سنگینی آنها بر او مسلط است. سپس از آرامش روحی لذت خواهیم برد که بسیاری برای مدت طولانی با آن بیگانه بوده اند.» گام هایی به سوی مسیح، ص. 13-12، MCP 1، 86.

«کاربرد مداوم مطالعه، همانطور که در مدارس که اکنون [1872] در حال انجام است، جوانان را برای زندگی عملی ناتوان می کند. ذهن انسان می خواهد عمل داشته باشد. اگر فعال نباشد در جهت مستقیم به اشتباه فعال می شود. برای حفظ تعادل روانی، کار و مطالعه باید در مدارس با هم تلفیق شود.» شهادتین، ج. 3، صص. 51-50، MCP 1، 152-153.

«تعلیم و تربیت واقعی شامل تمام هستی است. استفاده صحیح از خود را آموزش می دهد. ما را قادر می سازد بهترین استفاده را از مغز، استخوان ها و عضلات داشته باشیم. از بدن، ذهن و قلب قوای روح

آنها بالاترین قدرت ها هستند. آنها باید بر پادشاهی بدن حکومت کنند. اشتها و علائق طبیعی باید تحت کنترل وجدان و عواطف معنوی باشد. مسیح در رأس بشریت ایستاده است و طرح او این است که ما را در خدمت او به راههای عالی و مقدس پاکی هدایت کند.

از طریق عملیات شگفت انگیز فیض او، ما باید در او کامل شویم.» علوم زندگی خوب، صفحات. 51، MCP 1، 398-399

«تعلیم و تربیت، همانطور که در مدارس امروزی [1897] انجام می‌شود، یک طرفه است و بنابراین اشتباه است. به عنوان خرید پسر خدا، ما دارایی او هستیم و هر کدام باید در مدارس مسیح تحصیل کنند. معلمان دانا باید برای مدارس ما انتخاب شوند. معلمان باید با اذهان انسان سر و کار داشته باشند، و آنها در برابر خدا مسئول هستند که نیاز به شناخت مسیح را به عنوان یک نجات دهنده شخصی بر این اذهان القا کنند. اما هیچ کس نمی تواند واقعاً دارایی های اکتسابی خدا را آموزش دهد مگر اینکه خودش در مکتب مسیح یاد بگیرد که چگونه تعلیم دهد. نقل قول مستقیم به کجا ختم می شود؟

بر اساس نوری که خداوند به من داده است، باید به شما بگویم: می‌دانم که دانش‌آموزان وقت و هزینه زیادی را صرف کسب دانشی می‌کنند که برای آنها مانند کاه است، زیرا آنها را قادر نمی‌سازد تا به هموعان خود کمک کنند تا یک دانش را تشکیل دهند. شخصیتی که آنها را قادر می‌سازد تا به مقدسین و فرشتگان در مدرسه عالی بپیوندند، به جای اینکه ذهن جوان آنها را با چیزهای کسل کننده زیادی که در بسیاری از موارد هرگز فایده ای برای آنها نخواهد داشت، درهم ریخته، باید آموزش عملی داده شود.

زمان و پول برای کسب دانش بیهوده تلف می شود. ذهن باید با دقت و خردمندانه آموزش داده شود تا در حقایق کتاب مقدس ساکن شود. هدف اصلی تعلیم و تربیت باید کسب دانش باشد که چگونه می توانیم خدایی را که از طریق خلقت و رستگاری به او تعلق داریم، تجلیل کنیم. نتیجه آموزش باید این باشد که بتوانیم صدای خدا را درک کنیم.» MCP 1، 52، نقل قول مستقیم از کجا شروع می شود؟

«توجه بسیار کمی به عللی می شود که اساس مرگ و میر، بیماری و انحطاطی است که امروزه حتی در متمدن ترین و مورد علاقه ترین کشورها وجود دارد. نوع انسان رو به زوال است.» علم زندگی خوب، ص. 380

نه دهم بیماری ها در ذهن منشا می گیرند -بیماری های روانی در همه جا شایع هستند. نه دهم بیماری هایی که مردان از آن رنج می برند در آنجا ریشه دارد. شاید یک مشکل خانگی پر جنب و جوش وجود داشته باشد، مانند سرطانی که روح را می جود و نیروهای حیاتی را ضعیف می کند. پشیمانی از گناهان گاه قانون اساسی را تیره و تار می کند و ذهن را نامتعادل می کند. همچنین آموزه های نادرستی مانند جهنم همیشه سوزان و عذاب ابدی شیرین وجود دارد که با ارائه دیدگاهی مبالغه آمیز و تحریف شده از شخصیت خداوند، نتایج مشابهی را در ذهن های حساس ایجاد کرده است.

شهادت ها، ج. 5، ص. 444

ذهن بر بدن تأثیر می گذارد -رابطه بین ذهن و بدن بسیار صمیمی است. وقتی یکی تحت تأثیر قرار می گیرد، دیگری از آن رنجش می برد.

وضعیت ذهنی بسیار بیشتر از آن چیزی که بسیاری از مردم فکر می کنند بر سلامت تأثیر می گذارد. اگر ذهن به دلیل آگاهی از اینکه درست عمل می کند و احساس رضایت از شادی دیگران، خود را بی خیال و شاد می بیند، این حالتی را ایجاد می کند که بر کل ارگانیسم اثر می گذارد و گردش آزادتری را ایجاد می کند. خون و تن دادن به همه چیز بدن نعمت خداوند قدرتی ستودنی است و کسانی که در نیکی کردن به دیگران فراوان هستند، این نعمت شگفت انگیز را هم در دل و هم در زندگی خود درک خواهند کرد. مشاوره در مورد بهداشت، ص. 28

مغز تغذیه شده و سالم -مغز اندام و ابزار ذهن است و کل بدن را کنترل می کند.

برای اینکه سایر قسمت های ارگانیسم سالم باشند، مغز باید سالم باشد. و برای اینکه مغز سالم باشد، خون باید خالص باشد. اگر با عادات صحیح خوردن و آشامیدن، خون خالص نگه داشته شود، مغز به درستی تغذیه می شود. دارو و نجات، ص. 291

تأثیر گسترده تخیل -بیماری اغلب توسط تخیل ایجاد می شود و اغلب به شدت تشدید می شود. بسیاری از کسانی که زندگی را به عنوان معلول می گذرانند، اگر اینطور فکر می کردند، می توانستند سالم باشند. بسیاری بر این باورند که کوچکترین قرار گرفتن در معرض باعث بیماری می شود و



اثرات بد دقیقاً به این دلیل رخ می دهد که مورد انتظار است. بسیاری بر اثر بیماری هایی با منشأ کاملاً خیالی می میرند. علم زندگی خوب، ص. 241.

نیروی الکتریکی مغز ارگانیزم را زنده می کند - باید بر تأثیر روح بر بدن و همچنین بر روی دومی تأکید شود. انرژی الکتریکی مغز که در اثر فعالیت ذهنی برانگیخته می شود، کل ارگانیزم را زنده می کند و بنابراین کمکی ارزشمند در مقاومت در برابر بیماری است. اثر ناامید کننده و حتی مخرب خشم، ناراضی، خودخواهی، ناپاکی؛ و از سوی دیگر، نیروی حیات بخش شگفت انگیزی که در شادی، بی خودی، شکرگزاری یافت می شود - نیز باید ارائه شود. آموزش و پرورش، ص. 197.

مریض به دلیل نداشتن اراده - در سفر، با افراد زیادی برخورد کردم که واقعاً رنج می بردند. آنها فاقد اراده لازم برای مقابله با بیماری جسم و روان و مبارزه با آن بودند. و از این رو در بردگی رنج بازداشت شدند.

من اغلب از بالین این معلولان داوطلب برمی گردم و با خودم می گویم: مردن کم کم، مردن از بی حالی، بیماری ای که هیچ کس جز خود شخص نمی تواند آن را درمان کند. پزشکی و نجات، صفحات. 106 و 107.

اهمیت ذهن سالم در بدن سالم - قوای ذهنی و اخلاقی به سلامت جسمانی بستگی دارد. باید به کودکان آموزش داد که تمام لذت ها و زیاده خواهی هایی که سلامت آنها را مختل می کند باید قربانی شود. اگر به کودکان انکار و خویشتن داری آموزش داده شود، نسبت به زمانی که به آنها اجازه داده شود تمایلات برای لذت بردن و لباس های ولخرجی را داشته باشند، احساس خوشبختی بیشتری خواهند کرد.

سلامتی، عقل سالم و قلب پاک در خانه اهمیت اول را ندارند. بسیاری از والدین فرزندان خود را برای مفید بودن و انجام وظیفه تربیت نمی کنند. آنها مورد لطف و تباهی قرار می گیرند، تا اینکه انکار خود برایشان تقریباً غیرممکن می شود. به آنها آموزش داده نشده است که برای موفقیت در زندگی مسیحی، کمال یک ذهن سالم در بدن سالم از بیشترین اهمیت برخوردار است. 31، Review and Herald، اکتبر 1871.

کودکان بیش از حد و خیلی زود تحت فشار هستند - کلاس درس مطمئناً پایه بیماری های مختلف را می گذارد. با این حال، به ویژه، ظریف ترین اندام - مغز - اغلب در اثر ورزش زیاد به طور دائم آسیب دیده است. و جان بسیاری توسط مادران جاه طلب قربانی شده است. از بین کودکانی که به نظر می رسد از قدرت کافی برای زنده ماندن از این درمان برخوردار بودند، بسیاری از آنها اثرات آن را در زندگی خود حمل می کنند. انرژی عصبی مغز آنقدر ضعیف می شود که پس از رسیدن به بلوغ، مقاومت در برابر تلاش ذهنی برای آنها غیرممکن است. به نظر می رسد قدرت برخی از اندام های ظریف مغز خسته شده است. و نه تنها سلامت جسمی و روانی کودکان با فرستادن زود هنگام آنها به مدرسه به خطر افتاده است، بلکه حس اخلاقی خود را از دست داده اند. پیامهای برگزیده، جلد 2، ص. 436.

بیماری که گاهی ناشی از خودپرستی است - بسیاری از آنها از نظر جسمی، روحی و اخلاقی بیمار هستند زیرا توجه آنها تقریباً منحصرأ به خودشان معطوف است. با نشاط سالم ذهن های جوان تر و متنوع تر و با انرژی بی قرار کودکان می توان آنها را از بی تحرکی نجات داد. شهادتین، ج. 2، ص. 647.

تعداد بسیار کمی از مزایای مراقبت، مسئولیت و تجربه ای که کودکان به خانواده ارائه می دهند را تشخیص می دهند. اما خانه بدون بچه جای متروکی است. دل ساکنان در خطر خودخواه شدن، پرورش عشق به موقعیت خود، و مشورت با امیال و آسایش خود است. آنها دلسوزی را به سمت خود جذب می کنند، اما چیزی برای اهدا به دیگران ندارند. مراقبت و محبت نسبت به فرزندان وابسته، سختی فطرت ما را از بین می برد، ما را ملایم و دلسوز می کند و در رشد اصیل ترین عناصر شخصیت ما تأثیر می گذارد. شهادتین، ج. 2، ص. 647.

احساسات افسرده کننده برای سلامتی مضر است - وظیفه همه افراد است که به جای ایجاد غم و اندوه و مشکلات، روحیه ای خوشایند در خود پرورش دهند. خیلی ها هستند که از این طریق نه تنها خود را ناراضی می کنند، بلکه سلامتی و خوشبختی خود را فدای خیالی ناسالم می کنند. چیزهایی در محیط او وجود دارد که خوشایند نیست و چهره او مدام اخم هایی دارد که واضح تر از آنچه کلمات می توانند بیانگر ناراضی باشند.

این احساسات ناامیدکننده به سلامت آنها آسیب زیادی وارد می کند، زیرا با جلوگیری از فرآیند هضم، در تغذیه اختلال ایجاد می کند. در حالی که غم و اندوه نمی تواند یک شر را درمان کند، اما می تواند آسیب بزرگی به بار آورد. اما روحیه شاد و امید، در حالی که راه دیگران را روشن می کند، "برای کسانی که آنها را می یابند حیات و برای بدن آنها سلامتی است" (مثل). (4:22؛ نشانه های زمان، 12 فوریه 1885.

هنگام معالجه بیماران، ذهن را مطالعه کنید - هنگام معالجه بیمار، نباید تأثیر تأثیر روانی را فراموش کرد. اگر به درستی استفاده شود، این تأثیر یکی از مؤثرترین ابزارهای مبارزه با بیماری است. علم زندگی خوب، ص. 241.

بیماری از ذهن سرچشمه می گیرد - بیشتر بیماری هایی که بشریت را مبتلا می کند منشأ خود را در ذهن ایجاد می کند و تنها با بازگرداندن سلامت ذهن قابل درمان است. تعداد افراد مبتلا به بیماری روانی بسیار بیشتر از آن چیزی است که ما تصور می کنیم. افسردگی باعث ایجاد بسیاری از سوء هاضمه ها می شود، زیرا مشکل روانی تأثیر فلج کننده ای بر اندام های گوارشی دارد. شهادتین، ج. 3، ص. 184.

مسیح شفا می دهد - یک بیماری روح وجود دارد که هیچ مرهم نمی تواند به آن برسد، هیچ دارویی نمی تواند آن را درمان کند. برای اینها دعا کنید و آنها را نزد عیسی مسیح بیاورید. فایده اجتماعی، ص. 71.

مهمتر از همه، والدین باید فرزندان خود را با فضایی سرشار از شادی، ادب و محبت احاطه کنند. خانه ای که عشق در آن زندگی می کند، و جایی که در نگاه، گفتار و کردار تجلی پیدا می کند، جایی است که فرشتگان از ماندن در آن لذت می برند. ای پدر و مادر، باشد که نور عشق، شادی و خشنودی به قلب شما وارد شود و تأثیر شیرین آن به خانه نفوذ کند. روحیه مهربان و صبور را بروز دهید. فرزندان خود را تشویق کنید و تمام موهبت هایی را که زندگی خانگی را روشن می کند پرورش دهید. فضایی که به این ترتیب ایجاد می شود برای کودکان همان چیزی است که هوا و نور خورشید برای جهان گیاهی است و سلامت و قدرت روح و جسم را ارتقا می دهد. «مشاوره برای والدین، معلمان و دانش آموزان، ص. 115. MCP 1, 59-64. نقل قول مستقیم از کجا شروع می شود؟

«تنها علاج گناهان و رنج های مردم مسیح است. فقط انجیل فیض او می تواند شرارت هایی را که جامعه را نفرین می کند، شفا دهد. بی عدالتی ثروتمندان نسبت به فقیر و نفرت فقیر نسبت به ثروتمند، هر دو ریشه در خودخواهی دارد. و این تنها با تسلیم شدن به مسیح می تواند ریشه کن شود. او به تنهایی قلب طمع گناه را با قلب جدید عشق جایگزین می کند. بگذارید بندگان مسیح انجیل را با روح فرستاده شده از بهشت موعظه کنند و مانند او به نفع مردم کار کنند. آنگاه خود را در برکت و اعتلای بشریت نشان خواهند داد، نتایجی که دستیابی به آن با نیروی انسانی کاملاً ناممکن خواهد بود.» تمثیل های عیسی، ص. 67-66. MCP 1, 254.

«هر عضو بدن برای خدمتکار ذهن ساخته شده است. ذهن سرمایه بدن است.» شهادتین، ج. 3، ص. 136.

ذهن کل انسان را کنترل می کند. همه اعمال ما، خوب یا بد، منشأ خود را در ذهن دارند. این ذهن است که خدا را پرستش می کند و ما را با موجودات آسمانی در تماس قرار می دهد. با این حال، بسیاری از آنها تمام زندگی خود را بدون درک گنجینه ای که این گنج را در خود دارد می گذرانند. مبانی تربیت مسیحی، ص. 426.

مغز بدن را کنترل می کند - امروزه افراد ناتوان بسیاری وجود دارند که همیشه همینطور خواهند ماند، زیرا متقاعد نشده اند که روش زندگی آنها ارزش اعتماد ندارد. مغز، پایتخت بدن، مقر تمام نیروهای عصبی و عمل ذهنی است. اعصابی که از مغز می آیند، بدن را کنترل می کنند. به وسیله اعصاب مغز، تأثیرات ذهنی به تمام اعضای بدن منتقل می شود، گویی سیم های تلگراف هستند و اعمال حیاتی همه اعضای بدن را کنترل می کنند. همه

اندام های حرکتی توسط ارتباطاتی که از مغز دریافت می کنند اداره می شوند. شهادتین، ج. 3، ص. 69.

اعصاب مغز که با کل ارگانیزم ارتباط برقرار می کند، تنها وسیله ای است که بهشت می تواند با انسان ارتباط برقرار کند و بر زندگی صمیمی او تأثیر بگذارد. شهادتین، ج. 2، ص. 347. MCP 1, 72-73.

**نقل قول مستقیم از کجا شروع می شود؟**

تأثیرات منفی بر ذهن - ما باید همه گیاهان بد زمزمه و انتقاد را از افکار خود ریشه کن کنیم. اجازه دهید به هر نقصی که می بینیم نگاه نکنیم.

اگر می خواهیم به درستی به خدا بچسبیم، باید به چیزهای بزرگ و گرانبها نگاه کنیم - پاکی، شکوه، قدرت، خوبی، محبت، عشقی که خدا به ما می دهد. و به این ترتیب با تفکر، ذهن ما چنان بر این چیزهای مورد علاقه ابدی متمرکز خواهد شد که هیچ تمایلی به ایراد گرفتن از دیگران نخواهیم داشت. مسلک ما (مراقبه های صبح، (1962 ص. 230.

ما تمایل داریم موارد منفی را به خاطر بسپاریم - باید یاد بگیریم که بهترین تفسیر ممکن را از رفتار مشکوک دیگران ارائه دهیم. اگر همیشه بد گمان می کنیم، در خطر ایجاد چیزی هستیم که به خود اجازه می دهیم به آن شک کنیم. ما نمی توانیم بدون آسیب دیدگی احساسات و آزمودن خلق و خویمان انجام دهیم، اما به عنوان مسیحی باید همان طور که می خواهیم دیگران صبور، بردبار، فروتن و مهربان باشیم.

آه، چه هزاران عمل و لطفی که به ما رسیده است مانند شبنم از حافظه ما می گذرد در مقابل خورشید ناپدید می شود، در حالی که اهانت های خیالی یا واقعی تصویری را تقریباً غیرممکن می گذارد که پاک شود! بهترین مثال برای دیگران این است که خودمان صالح باشیم و سپس خود و آبروی خود را نزد خدا بسپاریم و آنقدر تشویش نکنیم که هر تصور نادرستی را توجیه کنیم و قضیه خود را با دیدی مطلوب ارائه کنیم. مسلک ما (مراقبه های صبح، (1962 ص. 235.

تصویری که مطالعه می کنیم زندگی ما را تغییر می دهد - هر چیزی که ما را به دیدن نقاط ضعف بشریت سوق می دهد در طراحی خداوند است که به ما کمک می کند به او نگاه کنیم و در هیچ موردی به انسان اعتماد نکنیم یا گوشت را بازوی خود قرار دهیم. به هر چیزی که نگاه می کنیم به تصویر تبدیل می شویم. پس چقدر مهم است که قلب خود را به روی چیزهایی که درست و دوست داشتنی هستند و گزارش خوبی دارند باز کنید! مسلک ما (مراقبه های صبح، (1962 ص. 246.

شکندگی انسان را به خاطر بسپارید - هنگام برخورد با هموعان خود، همه ما باید در نظر داشته باشیم که آنها نیز احساسات مشابه ما دارند، همان نقاط ضعف را احساس می کنند و از وسوسه های مشابه رنج می برند. آنها هم مثل ما اگر بخواهند یکپارچگی خود را حفظ کنند با زندگی دست و پنجه نرم می کنند. ادب مسیحی واقعی عدالت و ظرافت و رحمت و محبت را با هم متحد می کند و به کمال می رساند و بهترین لمس ها و برانزده ترین جاذبه ها را به شخصیت می بخشد. مسلک ما (مراقبه های صبح، (1962 ص. 234.

موانع ایجاد نکنید - خداوند از مردمش می خواهد که از روش هایی غیر از محکوم کردن خطا پیروی کنند، حتی اگر محکومیت منصفانه باشد. او از ما می خواهد که کاری بیش از متهم کردن دشمنانمان انجام دهیم که فقط آنها را از حقیقت دور می کند. کاری که مسیح آمد تا در دنیای ما انجام دهد این نبود که موانعی برپا کند و دائماً به مردم این واقعیت را یادآوری کند که آنها در اشتباه بودند. کسی که امید به روشننگری مردم فریب خورده دارد، باید به آنها نزدیک شود و با عشق برای آنها کار کند. او باید به مرکز نفوذ مقدس تبدیل شود. کارگران انجیلی، ص. 373.

غلبه بر حساسیت ها - بسیاری از آنها حساسیتی پر جنب و جوش و نامقدس دارند که همیشه نسبت به کلمه، نگاه یا عملی که می تواند احساس عدم احترام و قدردانی را ایجاد کند، هوشیار است. باید بر همه اینها غلبه کرد. هر کس باید با ترس از خدا پیش برود، بهترین کار ممکن را انجام دهد، بدون اینکه مورد ستایش یا سرزنش قرار گیرد، با شور و حرارت خدا را بندگی کند و یاد بگیرد که هر چیزی را که از طرف دیگران توهین آمیز به نظر می رسد، مطلوب ترین تفسیر را ارائه دهد. .

مسلک ما (مراقبه های صبح، (1962 ص. 238.

به دنبال کینه نباشید - قضاوت کردن برادرانمان، اجازه ایجاد احساسات علیه آنها، حتی اگر فکر کنیم که آنها کار درستی با ما انجام ندادند، برکتی به قلب ما نمی‌آورد و مطلقاً به ما کمکی نخواهد کرد. مورد. من جرأت نمی‌کنم احساساتم سرگردان شود و همه کینه‌هایم را جستجو کنم و بارها و بارها درباره آنها صحبت کنم و در فضای بی‌اعتمادی، دشمنی و اختلاف نظر باقی بمانم. مسلک ما (مراقبه های صبح، (1962 ص. 237.

از دست دادن یکپارچگی خودآگاه - وقتی یکپارچگی خودآگاه خود را از دست می‌دهید، روح شما به میدان جنگ برای دشمن تبدیل می‌شود. به اندازه کافی شک و ترس دارید که انرژی شما را فلج کرده و شما را به سمت ناامیدی سوق دهد. مسلک ما (مراقبه های صبح، (1962 ص. 92.

کار خاص شیطان: ایجاد اختلاف - سهل انگاری در پرورش ملایمت و مدارا نسبت به یکدیگر باعث اختلاف، بی اعتمادی، نکوهش و نفاق عمومی شده است. خدا ما را دعوت می‌کند که از این گناه بزرگ روی گردانیم و تلاش کنیم تا به دعای مسیح پاسخ دهیم که شاگردان او با پدر یکی شوند. که مسیحیان می‌توانند بدهند، که خدا پسرش را فرستاد تا ارواح متلاطم، مغرور، حسود، حسود و متعصب را با هم هماهنگ کند. مسلک ما (مراقبه های صبح، (1962 ص. 235.

نیروهای عاطفی منفی کل وجود را پریشان می‌کند - حسادت و حسادت بیماری‌هایی هستند که تمام قوای وجود را مختل می‌کنند. آنها با شیطان در بهشت سرچشمه گرفتند. کسانی که به صدای او گوش می‌دهند دیگران را تحقیر می‌کنند و برای اینکه خود را خوب نشان دهند تحریف و جعل می‌کنند.

اما هیچ چیز آلوده نمی‌تواند وارد بهشت شود، و مگر اینکه کسانی که این روح را تغذیه می‌کنند تغییر کنند، هرگز نمی‌توانند وارد بهشت شوند، همانطور که از فرشتگان انتقاد می‌کنند. آنها به تاج دیگران حسادت می‌کنند. آنها نمی‌دانند در مورد چه چیزی صحبت کنند مگر اینکه نقص‌ها و اشتباهات دیگران را برجسته کنند. مسلک ما (مراقبه های صبح، (1962 ص. 232.

خلق و خوی ناسزا: خطری برای بشریت - نمایش خلق و خوی ناسزای شما، حتی در جلسات خلق خدا، ذهن و زندگی شما را به خطر می‌اندازد. از خود پرسید: آیا ارزشش را دارد که به راهی که بوده‌ام، در مبارزه و مجادله ادامه دهم؟ نامه. 1901، 21.

وقتی قدرت خدا از بین برود - زن و مرد به بهایی خریدار شدند و چه بهایی! خود زندگی پسر خدا. چه وحشتناک است که خودشان را در موقعیتی قرار می‌دهند که قدرت جسمی و روحی و اخلاقی آنها به فساد کشیده می‌شود و نشاط و پاکی خود را از دست می‌دهند! چنین مردان و زنانی نمی‌توانند قربانی مقبولی برای خدا بکنند.

انسان با انحراف اشتها و اشتیاق، قدرت خدا را از دست داد و ابزار بی‌عدالتی شد. تمام وجود بیمار است - جسم، روح و روح. با این حال، چاره‌ای برای تقدیس بشریت ارائه شد. ذهن و بدن نامقدس پاک می‌شود. تدارک شگفت‌انگیزی فراهم شده است که به وسیله آن می‌توانیم بخشش و نجات را دریافت کنیم. نامه. 1898، 139.

کسی که در همه عادات خود سادگی را رعایت می‌کند، اشتهاهای خود را محدود می‌کند و احساسات خود را کنترل می‌کند، قادر خواهد بود قوای ذهنی خود را قوی، فعال و نیرومند نگه دارد، آماده درک هر چیزی که نیاز به فکر یا عمل دارد، زنده برای تشخیص بین مقدس و ناپسند. و آماده اند تا خود را به هر کاری برای جلال خداوند و منافع بشریت متعهد کنند. پسران و دختران خدا (مراقبه های صبح، (1956 ص. 86.

کسانی که سقوط می‌کنند فاقد نگرش ذهنی سالم هستند - کسانی که در دام شیطان می‌افتند هنوز به یک نگرش ذهنی سالم نرسیده‌اند. تحت الشعاع قرار می‌گیرند، پر از خود هستند، مغرورند. آه، خداوند چقدر غم‌انگیز آنها را تماشا می‌کند و به سخنان خفه شده آنها گوش می‌دهد! آنها از غرور متورم شده‌اند. دشمن با تعجب به آنها نگاه می‌کند که به این راحتی اسیر شده‌اند. نامه. 1906، 126.

اعتماد بیش از حد، دام دشمن -چه بیهوده است یاری انسان وقتی که قدرت شیطان بر انسانی که سربلند شده و نمی داند که در علم شیطان شرکت می کند، اعمال می شود! او که تسلیم اعتماد خود شده، مستقیم به دام دشمن می رود و دستگیر می شود. او هشدارهای داده شده را جدی نگرفت و شیطان او را طعمه خود کرد. اگر متواضعانه با خدا گام بر می داشت، مستقیماً به محل ملاقاتی که خداوند برای او گذاشته بود می دوید. بنابراین، در مواقع خطر، او در امان خواهد بود، زیرا خداوند برای او معیاری در برابر دشمن بالا می برد. نامه. 1906، 126.

قلب ذاتاً منحرف است -ما باید به خاطر داشته باشیم که قلب ما ذاتاً فاسد است و ما قادر به پیروی از مسیر درست نیستیم. تنها به لطف خدا همراه با سخت ترین تلاشها از جانب ما است که می توانیم پیروز شویم. مسلک ما (مراقبه های صبح، 1962 ص. 109.

عادات بد مانع رشد می شود -هر عادت یا عملی که انرژی اعصاب و مغز یا مقاومت بدنی را ضعیف کند، اعمال فیض بعدی بعد از اعتدال -صبر را از کار می اندازد. مسلک ما (مراقبه های صبح، 1962 ص. 67.

ذهن های تنبل و بی انضباط -خدا نمی خواهد که ما به ذهن تنبل، بی انضباط، افکار آشفته و حافظه ضعیف بسنده کنیم. مشاوره برای والدین، معلمان و دانش آموزان، ص. 506.

اکثر این افراد بی انضباط با روحیه ای بر خلاف دنیا زندگی را پشت سر می گذارند و در جایی که باید موفق می شدند شکست می خورند. آنها با این فکر بزرگ می شوند که دنیا نسبت به آنها بدخواهانه است زیرا آنها را چالوسی و نوازش نمی کند و با بدخواهی نسبت به دنیا و به چالش کشیدن آن انتقام می گیرند. گاهی اوقات شرایط آنها را وادار می کند که بر تواضعی که احساس نمی کنند تأثیر بگذارند. اما آنها را با لطف طبیعی آماده نمی کند و شخصیت واقعی آنها قطعاً دیر یا زود آشکار خواهد شد. شهادتین، ج. 4، ص. 202.

هر عادت و عملی را بررسی کنید -به مردان و زنان باید آموخت که هر عادت و عملی را به دقت بررسی کنند و یک بار برای همیشه هر چیزی را که با ایجاد یک وضعیت ناسالم بدن، سایه ای تاریک بر ذهن می افکند کنار بگذارند. منافع اجتماعی، صفحات. 127

و 128.

با شک چه باید کرد -حتی مسیحیان با تجربه طولانی اغلب با وحشتناک ترین تردیدها و تردیدها مورد حمله قرار می گیرند. شما نباید در نظر داشته باشید که به دلیل این وسوسه ها پرونده شما ناامید است. به خدا صبر کن، بر او توکل کن و به وعده های او استراحت کن. مسلک ما (مراقبه های صبح، 1962 ص. 84.

وقتی دشمن با شک و بی ایمانی آمد، در دلش را ببند. چشمانت را ببند تا در سایه جهنمی آن معطل نشوی. آنها را تا جایی که می توانند در مورد چیزهای ابدی بیندیشند بلند کنید و هر ساعت نیرو خواهید داشت. دلیل ایمان شما از طلا بسیار گرانبهاتر است.

این شما را شجاع می کند که در نبردهای خداوند بجنگید.

شما نمی توانید به خود اجازه دهید که هیچ شکی در روح شما نفوذ کند. به شیطان لذت ندهید که درباره بارهای وحشتناکی که بر دوش دارید صحبت کنید. هر بار که این کار را انجام می دهید، او می خندد که می تواند شما را کنترل کند و اینکه شما عیسی مسیح، نجات دهنده خود را از دست داده اید. مسلک ما (مراقبه های صبح، 1962 ص. 84.

هیچ کس نمی تواند حتی یک بار هم توانایی هایی را که خداوند به او داده است در خدمت دنیاطلبی یا سربلندی قرار دهد، مگر اینکه خود را بر زمین دشمن بگذارد. هر تکرار گناه قدرت مقاومت او را ضعیف می کند، چشمانش را کور می کند و اعتقادش را خفه می کند. مسلک ما (مراقبه های صبح، 1962 ص. 158.

دلسردها را تشویق کنید -وقتی از جانب قربانیان عادت های بد کار می کنید، به جای اینکه آنها را به ناامیدی و تباهی اشاره کنید که به سمت آن می شتابند، آنها را وادار کنید که چشمان خود را به سمت عیسی معطوف کنند. کاری کن که بر شکوه های بهشتی تمرکز کنند. این بیشتر از همه برای نجات جسم و روح انجام می دهد

هراس قیر زمانی که در برابر کسانی قرار می‌گیرد که فاقد قدرت و ظاهراً امید هستند. علوم زندگی خوب، صفحات. 62 و 63.

سوژه‌های بی‌ثمر و وقت‌گیر - ما باید از هزار موضوعی که توجه ما را جلب می‌کند، دور شویم. مسائلی هستند که وقت ما را می‌خورند و سؤالاتی را ایجاد می‌کنند، اما به هیچ نتیجه‌ای نمی‌رسند. عالی‌ترین علایق نیازمند توجه و انرژی است که اغلب به چیزهای نسبتاً بی‌اهمیت داده می‌شود.

پذیرش نظریه‌های جدید به خودی خود جان تازه‌ای برای روح نمی‌آورد. حتی ارتباط با حقایق و نظریه‌های مهم به خودی خود ارزش چندانی ندارد مگر اینکه از آنها استفاده عملی شود. ما باید مسئولیت خود را احساس کنیم تا روح خود را با غذایی که زندگی معنوی را تغذیه و تشویق می‌کند فراهم کنیم. علم زندگی خوب، ص. 456.

### کلاه لبه دار. 27 زندگی با یک هدف

ما باید برای دنیای آینده زندگی کنیم. زندگی بیهوده و بی‌هدف بسیار نالایق است! ما در زندگی فاقد هدف هستیم - زندگی با هدف. خدایا به همه ما کمک کن که خود را انکار کنیم، کمتر مراقب خودمان باشیم، بیشتر از خود و منافع خود غافل شویم. و خوب عمل کنیم، نه برای افتخاری که امیدواریم در اینجا به دست آوریم، بلکه به این دلیل که هدف زندگی ما این است و با پایان وجود ما مطابقت دارد. هر روز دعایمان به سوی خدا بالا رود تا او خودخواهی را از ما دور کند. مسلک ما (مراقبه‌های صبح، 1962 ص. 240).

تأثیرات مثبت بر ذهن - هیچ چیز به اندازه روحیه قدردانی و ستایش باعث ارتقای سلامت جسم و روح نمی‌شود. مقاومت در برابر مالیخولیا، عقاید و احساس ناراضی‌تی یک وظیفه مثبت است - وظیفه‌ای به بزرگی دعا کردن. علم زندگی خوب، ص. 251.

چقدر طبیعی است که خود را مالک کامل خود بدانیم! اما کلمه الهام گرفته اعلام می‌کند، "شما مال خود نیستید. شما با قیمت خریداری شده‌اید." اول قرن‌تین 6:19 و 20 در روابط خود با دیگران، ما صاحب توانایی‌های جسمی و ذهنی هستیم که به ما سپرده شده است. در روابطمان با خدا که قرض می‌گیریم، مابشر فیض او هستیم. مسلک ما (مراقبه‌های صبح، 1962 ص. 40).

هدف دستیابی به حالت وحدت - اراده خدا این است که وحدت و عشق برادرانه در میان قوم او وجود داشته باشد. دعای مسیح درست قبل از مصلوب شدنش این بود که شاگردانش همانگونه که او با پدر یکی است یکی شوند تا جهان باور کند که خدا او را فرستاده است. این دعای بسیار تأثیرگذار و شگفت‌انگیز قرن‌ها، حتی تا روزهای ما را در بر می‌گیرد. زیرا سخنان او این بود: «من فقط برای اینها دعا نمی‌کنم، بلکه برای کسانی که به واسطه کلامشان به من ایمان می‌آورند نیز دعا می‌کنم» (یوحنا، 17:20).

در حالی که ما نباید یک اصل حقیقت را قربانی کنیم، اما رسیدن به این حالت وحدت باید هدف همیشگی ما باشد. این گواه شاگردی ماست. عیسی گفت: "از این طریق همه مردم خواهند دانست که شما شاگردان من هستید، اگر یکدیگر را دوست داشته باشید" (یوحنا 13:35). نقل قول مستقیم از کجا شروع می‌شود؟ دلسوز و دوستدار برادران» (اول پطرس 8: 3 پدرسالاران و پیامبران، صفحه 520).

بهره‌گیری از جنبه‌های مثبت محیط - همه شما زنبق سفید و زیبا را در سطح دریاچه دیده‌اید. چقدر مضطرب هستیم، چقدر آرزوی آن گل را داریم و چقدر برای به دست آوردن آن تلاش می‌کنیم! هرچقدر هم کف و زباله و کثیفی در اطراف وجود داشته باشد، تمایل ما به داشتن سوسن را از بین نمی‌برد. ما تعجب می‌کنیم که زنبق می‌تواند در جایی که این همه کثیف است اینقدر زیبا و سفید باشد. خوب، ساقه‌ای وجود دارد که ماسه‌های طلایی زیر را لمس می‌کند و چیزی جز خالص‌ترین ماده‌ای که سوسن را تغذیه می‌کند جذب نمی‌کند تا زمانی که به گل خالص و بی‌لک تبدیل شود. آیا این نباید به ما درسی بدهد؟ برای حق! این نشان می‌دهد که اگرچه در اطراف ما بی‌اعدالتی وجود دارد، اما نباید به آن نزدیک شویم. از گناه و بی‌تقوای دنیا حرف نزنید، بلکه ذهن خود را بالا ببرید و از نجات‌دهنده خود صحبت کنید. وقتی بی‌اعدالتی را در اطراف می‌بینی، بسیار خوشحالت می‌کند که او نجات‌دهنده توست و ما فرزندان او هستیم.

بنابراین، آیا باید به گناه اطراف خود نگاه کنیم و در سمت تاریک زندگی کنیم؟ شما نمی توانید آن را درمان کنید. سپس از چیزی بالاتر، بهتر و شریف تر صحبت کنید. از چیزهایی صحبت کنید که تأثیر خوبی در ذهن می گذارد و این هر روحی را از این گناه به نور فراتر می برد. نسخه خطی. 1888، 7

شمردن نعمت ها - اگر تمام انرژی های تلف شده به هدف عالی وقف می شد - عنایات غنی فیض خداوند در این زندگی - چه گواهی هایی را می توانستیم در تالارهای خاطره آویزان کنیم تا رحمت ها و عنایات الهی را به یاد آوریم!

سپس عادت به جمع آوری گنجینه های معنوی را با همان غیرت و پشتکار که کسانی که آرزوی امور دنیوی دارند برای چیزهای زمینی و دنیوی کار می کنند، به عنوان یک اصل ثابت با خود حمل می کنیم.

ممکن است شما از این روز ناراضی باشید، زیرا خداوند بهشتی از سعادت و گنجینه ای از چیزهای خوب و خوشایند برای برآوردن نیازهای روح دارد.

ما امروز به فیض بیشتری نیاز داریم، امروز به تجدید محبت خداوند و نشانه های نیکویی او نیاز داریم و او این گنج های نیکو و بهشتی را از کسانی که خالصانه در جستجوی آنها هستند دریغ نخواهد کرد. مسلک ما (مراقبه های صبح، 1962 ص. 186)

هدایای تلافی جویانه - هر خدمتگزار میراثی دارد که مسئول آن است و میراث های مختلف متناسب با توانایی های مختلف ما است. خداوند در بخشش هدایای خود جانبدارانه عمل نکرد. او استعدادها را بر اساس توانایی های شناخته شده بندگانش تقسیم کرده است و انتظار بازگشتی مشابه دارد. شهادتین، ج. 2، ص. 282

استفاده صحیح از توانایی های ذهنی و فیزیکی را درک کنید - زمان باید با احتیاط، پشتکار و تحت تقدس روح القدس سپری شود. ما باید دقیقاً بفهمیم که با اموال و توانایی های جسمی و ذهنی چه کاری درست است و چه کاری نادرست است. خداوند بر هر استعدادی که به ابزار انسان سپرده است، حق مالکیت مثبت دارد. او با حکمت خود شرایط استفاده انسان از هر موهبت الهی را فراهم می کند. او استفاده مناسب از هر استعدادی را که برای جلال او به کار گرفته شده است برکت خواهد داد

نام.

استعداد گفتار، حافظه، دارایی، همه باید به جلال خدا، به پیشرفت ملکوت او نزدیک شوند. خداوند در غیاب خود ما را بر دارایی های خود واگذار کرد. هر مباحثی کار ویژه خود را در پیشبرد ملکوت خدا انجام می دهد. هیچکس بهانه ای ندارد مسلک ما (مراقبه های صبح، 1962 ص. 38)

خدا استعدادها را می دهد، انسان ذهن را پرورش می دهد - ما باید استعدادهایی را که خدا به ما داده است پرورش دهیم. آنها هدایایی از دست او هستند و باید در رابطه مناسب خود با یکدیگر استفاده شوند تا یک کل کامل را تشکیل دهند. خداوند استعدادها، قوای ذهنی می دهد. انسان شخصیت را شکل می دهد، باغ پروردگار است و انسان باید آن را مجدانه پرورش دهد تا شخصیتی پس از تشبیه الهی شکل دهد. مسلک ما (مراقبه های صبح، 1962 ص. 104)

ناتوانی ناشی از عدم فعالیت - بسیاری از کسانی که خود را از کار برای مسیح معاف می کنند ادعا می کنند که قادر به انجام کار نیستند. اما آیا خداوند آنها را ناتوان کرده است؟ نه هرگز. این ناتوانی محصول اینرسی شماست و با انتخاب عمدی شما تداوم یافته است. آنها قبلاً در شخصیت خود تأثیر این جمله را می شناسند: "استعداد او را بردار" (متی، 25:28)

سوء استفاده مداوم از استعدادهای آنها قطعاً روح القدس را که تنها نور است خاموش می کند. جمله: «پس بنده را که سودی ندارد به تاریکی بیرون بیندازید» (متی، 25:30) مهر بهشت را بر انتخابی که خودشان برای ابدیت انجام دادند تأثیر می گذارد. تمثیل های عیسی، ص. 365

اتحاد عناصر متنوع - وحدت در تنوع طرح خداوند است. در میان پیروان مسیح باید اتحاد عناصر مختلف وجود داشته باشد که یکی با دیگری سازگار است و هر کدام کار خاص خود را برای خدا انجام می دهند. هر فردی جایگاه خود را در تکمیل یک طرح بزرگ دارد که نقشی از تصویر مسیح در خود دارد. یکی می تواند کار خاصی را انجام دهد، دیگری کار دیگری دارد که برای آن استعداد دارد و دیگری شاخه ای دیگر. اما هر کدام باید مکمل دیگری باشند. O

روح خدا با کار کردن در عناصر مختلف و از طریق آن، هماهنگی عمل ایجاد می کند. فقط باید یک روح حاکم باشد - روح او که در حکمت نامتناهی است و همه عناصر مختلف در وحدتی زیبا و غیرقابل مقایسه گرد هم می آیند. مسلک ما (مراقبه های صبح، (1962 ص. 167.

قلب آشکار شده با شخصیت - هر آنچه در قلب ما باشد در شخصیت خود را نشان می دهد و بر همه کسانی که با آنها معاشرت می کنیم تأثیر می گذارد. سخنان ما، اعمال ما بوی زندگی به زندگی یا مرگ به مرگ است. و در داوری با کسانی روبرو خواهیم شد که می توانستیم به آنها کمک کنیم تا راههای مستقیم و ایمن را، از طریق کلمات برگزیده، از طریق نصیحت دنبال کنند، اگر ارتباط روزانه با خدا و علاقه زنده و دائمی به رستگاری داشتیم. روحشان. . مسلک ما (مراقبه های صبح، (1962 ص. 239.

توصیه به یک مرد بی تفاوت - شما باید انرژی شخصیت را پرورش دهید، زیرا نمونه یک مرد فعال بسیار گسترده است و تقلید را تشویق می کند. می توان گفت که او قدرت الکتریکی بر ذهن های دیگر دارد. مردان دلسوز در دنیای ما کم هستند. برای خدا هر کارگری با موانع و موانع روبرو خواهد شد. اما مردان باید ابتکار عمل داشته باشند. کارگر پرانرژی و پرشور اجازه نخواهد داد که راه او مانع شود. او از مرزها عبور خواهد کرد.

شما فاقد انرژی ثابت، یکنواخت و سرسخت هستید. باید خودت را نظم دهی یک تغییر کامل ایجاد کنید. اقدامات جدی انجام دهید و بر همه احساسات کودکانه غلبه کنید. خیلی برای خودت متاسف شدی شما باید تصمیم قاطع بگیرید که زندگی با مشغول شدن به چیزهای جزئی نمیگذرد.

شما باید تصمیم بگیرید که کاری را انجام دهید و سپس دست به کار شوید. رزولوشن های خوبی دارید شما همیشه می خواهید کاری را انجام دهید، اما قصد انجام آن را ندارید. بیشتر اعمال شما به حرف خلاصه می شود نه عمل. اگر انرژی قوی تری به کار بندید و با وجود موانع کاری را انجام دهید، سلامتی بسیار بهتری خواهید داشت. نامه. 33، 1886.

### کلاه لبه دار. 28 عشق خدا فراتر از تعریف است

عشق مسیح یک زنجیر طلایی است که خدای نامتناهی و انسانهای محدودی را که به عیسی مسیح ایمان دارند، متحد می کند. محبتی که خداوند نسبت به فرزنداناش دارد از درک فراتر است. هیچ علمی نمی تواند آن را تعریف یا توضیح دهد. هیچ خرد انسانی نمی تواند آن را درک کند. هر چه بیشتر تأثیر این عشق را احساس کنیم، فروتن تر و فروتن تر خواهیم بود. نامه. 43، 1896.

دین کل هستی را شکل می دهد - دین واقعی مقرر اصلی خود را در قلب دارد و به عنوان یک اصل دائمی در آنجا عمل می کند و رفتار بیرونی را شکل می دهد تا زمانی که کل هستی با تصویر مسیح مطابقت یابد. حتی افکار نیز اسیر ذهن مسیح می شوند. اگر اصل پایدار در دل نباشد، ذهن به مثابه فریبنده ذهن شیطان شکل می گیرد و اراده او را به تباهی روح می رساند. فضایی که این افراد را احاطه کرده است برای همه اطرافیانشان اعم از مؤمن و غیر مؤمن مضر است. نامه. 8، 1891.

آشنایی با طبیعت سلامتی را به همراه دارد - چیزهای طبیعت موهبتی از جانب خداوند است که برای سلامتی جسم، ذهن و روح فراهم شده است. آنها به افراد سالم داده می شود تا آنها را سالم نگه دارد و به بیماران برای سالم نگه داشتن آنها، در ارتباط با تصفیه آب، آنها در بازگرداندن سلامتی مؤثرتر از تمام داروهای دارویی در جهان هستند. مشاوره در مورد بهداشت، ص. 169.

اطاعت باعث آرامش می شود - آرامش وجود خواهد داشت، صلح دائمی به سوی شخص جاری می شود، زیرا آرامش در تسلیم کامل به عیسی مسیح است. اطاعت از خواست خدا آرامش می یابد.

شاگردی که ردپای فروتنانه و متواضع نجات دهنده را دنبال می کند، آرامشی می یابد که دنیا نه می تواند بدهد و نه می تواند بگیرد. «کسی را که فکرش بر تو باشد را در آرامش نگه خواهی داشت» (اشعیا. 26:3) مسلک ما (مراقبه های صبح، (1962 ص. 98.



فروتنی مایل به آرامش است - فروتنی و لطافت روحی که همیشه مشخصه پسر الهی بوده است، زمانی که پیروان وفادار او از آن برخوردار بودند، رضایت، آرامش و شادی را به ارمغان می آورد که آنها را از اسارت زندگی مصنوعی بالاتر می برد. مسلک ما (مراقبه های صبح، 1962 ص. 96)،

بخشش به معنای آرامش روح است - "استراحت" وعده داده شده چیست؟ این آگاهی است که خداوند حق است، که او هرگز کسانی را که به سوی او می آیند ناامید نمی کند. بخشش او کامل و مجانی است و قبولی او به معنای آرامش روح، آرامش در محبت اوست. مسلک ما (مراقبه های صبح، 1962 ص. 95)،

استراحت نتیجه تسلیم نفس است، استراحت زمانی حاصل می شود که فرد تمام توجهات خود را رها کند، همه استدلال های ناشی از یک پس زمینه خودخواهانه را رها کند. تسلیم کامل، پذیرش اراده او، این راز آرامش کامل در عشق اوست. دقیقاً همان کاری را که به شما گفته است انجام دهید و مطمئن باشید که خداوند هر کاری را که گفته است انجام خواهد داد. آیا به سوی او آمده اید و از تمام علائق کوچک خود، از همه بی ایمانی تان، و از تمام حق بینی تان صرف نظر کرده اید؟ همانطور که هستی، ضعیف، درمانده و آماده مردن بیا. مسلک ما (مراقبه های صبح، 1962 ص. 95)،

منافع حیاتی در محافظت از شما - به یاد داشته باشید که وسوسه گناه نیست. به یاد داشته باشید که هر چقدر هم که یک مرد در شرایط سختی قرار می گیرد، تا زمانی که او تسلیم وسوسه نشود، اما یکپارچگی خود را حفظ کند، هیچ چیز واقعاً نمی تواند روح او را ضعیف کند. منافعی که برای شما به صورت فردی حیاتی است در اختیار خودتان است.

هیچ کس نمی تواند بدون رضایت شما به شما آسیب برساند. تمام لشکرهای شیطانی نمی توانند به شما آسیب برسانند مگر اینکه روح خود را به روی هنرها و تیرهای شیطان باز کنید. تباهی شما هرگز اتفاق نمی افتد مگر اینکه اراده شما رضایت دهد. اگر هیچ فسادی در ذهن شما وجود نداشته باشد، همه آلودگی های محیطی نمی توانند شما را لکه دار یا فاسد کنند. مسلک ما (مراقبه های صبح، 1962 ص. 92)،

احساسات را کنترل کنید - ما به امید شادی می کنیم، نه احساسات. به امید جلال خدا می دانیم که مصیبت باعث صبر و تجربه می شود. این یعنی چی؟ اگر دقیقاً آنطور که می خواهیم احساس نکنیم، آیا باید در بی صبری پرواز کنیم و کلماتی را به زبان بیاوریم که نشان می دهد ویژگی های شیطان را داریم؟ ما نمی توانیم این خطر را داشته باشیم که سخنی تند یا ناخوشایند به زبان بیاوریم، زیرا در چشم موجودات بهشتی هستیم و در حال نبرد با کل عالم بهشتی هستیم که ما را می بیند. و چقدر دل خدا را غمگین می کنیم وقتی او را به هر نحوی انکار می کنیم! نشانه های مصلوب شدن بر روی دستان مسیح نشان می دهد که او ما را در کف دستان خود حک کرده است. نسخه خطی. 1894. 16،

انیمیشن جسم و روح را بازیابی می کند - از یک نجات دهنده دلسوز با رنجها صحبت می کند. او با دلسوزی به کسانی که پرونده خود را ناامید می دانند نگاه می کند. در حالی که روح پر از ترس و وحشت است، ذهن نمی تواند شفقت لطیف مسیح را ببیند. بیمارستان های ما باید ابزاری برای آوردن آرامش و آرامش به ذهن های آشفته باشند.

اگر بتوانید ایمانی امیدبخش و نجات بخش به دلسردگان القا کنید، قناعت و روحیه شاداب جای دلسردی و بی قراری را می گیرد. سپس تغییرات شگفت انگیزی در وضعیت فیزیکی شما ایجاد می شود. مسیح جسم و روح را بازیابی خواهد کرد و با درک شفقت و محبت او، در آرام خواهد گرفت. او ستاره صبح روشن است که در میان تاریکی اخلاقی این دنیای گناهکار و فاسد می درخشد. او نور جهان است و همه کسانی که قلب خود را به او بسپارند، آرامش، آرامش و شادی خواهند یافت. پزشکی و نجات، صفحات. 109-110

مسیحی منفعل نیست، بلکه فعال است - یک مسیحی سالم که رشد می کند، در میان همراهانش گیرنده منفعل نخواهد بود. شما باید هم بدهید و هم دریافت کنید. برکات ما با ورزش افزایش می یابد. معاشرت مسیحی هوای تازه را برای تنفس در اختیار ما قرار می دهد و در تنفس آن باید فعال باشیم. کار مسیحی انجام شده، همدردی ها، تشویقها و دستورالعملهایی که توسط ما به کسانی که به آنها نیاز دارند، داده شده است

خویشتن داری، عشق، صبر و بردباری لازم در کار مسیحی، ایمان، اطاعت، امید و عشق به خدا را در ما ایجاد می کند.

برای عضلات و قدرت روحی ضروری است که روح ورزش داشته باشد. باید با فعالیت معنوی و بهره گیری از فرصت ها برای انجام کارهای خیر، کار انجام داد. هر چه انسان در انجام وظایف مسیحی وفادارتر باشد، نشاط بیشتری رشد خواهد کرد. مسلک ما (مراقبه های صبح، 1962 ص. 258).

قدرت اجتماعی باید مهار شود - از طریق روابط اجتماعی است که دین مسیحی با جهان تماس می گیرد. هر مرد یا زنی که به نور الهی رسیده است باید راه تاریک کسانی را که بهترین راه را نمی دانند روشن کند. تأثیر اجتماعی، که توسط روح مسیح تقدیس شده است، باید در هدایت روح به سوی ناجی توسعه یابد. مسیح نباید به عنوان گنجینه ای آرزومند، مقدس و شیرین در دل پنهان شود که منحصرأ صاحب آن از آن لذت می برد. ما باید مسیح را به عنوان چشمه ای از آب در درون خود داشته باشیم که به زندگی ابدی می ریزد و همه کسانی را که با ما در تماس هستند شاداب می کند. علم زندگی خوب، ص. 496.

پتانسیل مسیحیت - در مشاغل متداول زندگی، مردان بسیاری هستند که از خدمات روزمره پیروی می کنند، غافل از داشتن توانایی هایی که در صورت اعمال، آنها را به اوج شریف ترین مردان جهان می رساند. لمس یک دست ماهر برای بیدار کردن این قوای خفته لازم است. اینها مردانی بودند که عیسی آنها را به عنوان همکار نامید و به آنها امتیاز همزیستی با خود داد. مردان بزرگ جهان هرگز معلمی مانند این نداشتند. هنگامی که شاگردان آماده سازی منجی را ترک کردند، دیگر نادان و بی سواد نبودند. آنها از نظر روح و شخصیت شبیه او شده بودند و مردم می دانستند که با عیسی بوده اند. آرزوی اعصار، ص. 250.

نیاز به اهداف و مقاصد - تا زمانی که زندگی می کنید در زندگی هدف داشته باشید. به جای ابر، نور خورشید را در اطراف خود جمع کنید. به دنبال گلی سرسبز و زیبا در باغ خدا باشید و در اطرافتان عطر بیابید. این کار را انجام دهید تا یک لحظه زودتر نخواهید مرد. اما مطمئناً با زمزمه های ناخوشایند روزهای خود را کوتاه خواهید کرد و دردها و ناراحتی های خود را موضوع گفتگو قرار خواهید داد. اصلاح کننده سلامت، ژوئن 1871.

زندگی برای یک هدف - کسانی که برای هدف زندگی می کنند و به دنبال منفعت و برکت برای هموعان خود هستند و برای تکریم و جلال نجات دهنده خود، مردم واقعاً خوشحال روی زمین هستند، در حالی که انسان ناآرام و ناراضی که به دنبال این است و آن را تجربه می کند، به امید یافتن خوشبختی، همیشه از ناامیدی ها شاکی است. او همیشه کمبود دارد، هرگز راضی نمی شود، زیرا فقط برای خودش زندگی می کند. بگذارید هدف شما انجام کارهای خوب باشد، و صادقانه نقش خود را در زندگی ایفا کنید. مسلک ما (مراقبه های صبح، 1962 ص. 240).

هر عصب را تحت فشار قرار دهید - ما باید هر عصب و عضله معنوی را تحت تنش قرار دهیم. خدا نمی خواهد که شما بی تجربه بمانید. او از شما می خواهد که به بالاترین پله ها برسید و از آنجا به بهشت خداوند و نجات دهنده ما عیسی مسیح بروید. «مسلک ما (مراقبه های صبح، 1962 ص. 215. MCP 2, 789-806. نقل قول مستقیم از کجا شروع می شود؟»

### کلاه لبه دار. 29 به قدرت خدا اعتماد کن متن جزوه

خداوند ما را به احیا و اصلاح فرا می خواند. او راهنمایی کرده است و وسایلی را فراهم می کند که این امر در زندگی شما به واقعیت تبدیل شود. در این لحظه این سؤال پیش می آید که چگونه تغییر کنیم؟ از کجا شروع کنیم؟

"تغییرات باید با احتیاط و عاقلانه انجام شود." مشاوره در مورد رژیم غذایی، ص. 330.

اول از همه باید ایمان و توکل به خدا داشته باشیم، سپس می توانیم از اصول بزرگی مانند: خوردن متعادل، در زمان مناسب، انجام فعالیت های بدنی، خواب کافی شروع کنیم.

و از شر مواد مخدر خلاص شوید. علاوه بر اصلاح اشتباهات اصلی مانند: کار زیاد و تغذیه ناکافی.

از خدا بخواهید که ثمره روح را به شما عطا کند که همان خویشتنداری است. خداوند به شما کمک می کند تا در زمان های منظم و به مقدار مناسب غذا بخورید تا بدن خود را حفظ کنید تا بتوانید در محدوده سالم کار کنید.

مهم است که به یاد داشته باشیم که دانیال چه کرد، که به مدت ده روز فقط سبزیجات خورد و آب نوشید (دانیال 12-15:1 و 20) در نتیجه خداوند به او سلامتی، ظاهر، خرد و هوشی ده برابر برتر از رقبای خود در دربار بابل عطا کرد.

ما باید اعتماد کمتری به کارهایی که می توانیم برای خود انجام دهیم، و اعتماد بیشتری به کارهایی که خداوند می تواند برای ما و برای ما انجام دهد، داشته باشیم. شما درگیر کار خودتان نیستید، بلکه به کار خدا مشغولید. اراده و طرح های خود را به او بسپارید. یک بار رزرو و یک سازش با خودتان نکنید. بیاموزید که آزادی در مسیح چیست. وقتی از خداوند می خواهید که به شما کمک کند، با این باور که برکت او را دریافت خواهید کرد، ناچی را گرامی بدارید. تمام قدرت و خرد در اختیار ماست. پیوسته در پرتو خداوند قدم بردارید و در شخصیت او تأمل کنید و زیبایی و خوبی و محبت او را خواهید دید. «علم زندگی خوب، ص. 232.

## درآمد

### کیاب -خمیر مخلوط کن

در مخلوط کن بریزید:

1 فنجان روغن

2 عدد تخم مرغ

نمک، وانه سبز، نمک برای طعم دادن

1 عدد پیاز متوسط خرد شده

1 فنجان شیر (می تواند شیر سویا یا آجیل و غیره باشد)  
روش انجام:

خوب بزنید و در آخر آرد گندم (تقریباً 2 پیمانه) را اضافه کنید.

برای غنی سازی، 3 قاشق غذاخوری پر از جو یا گندم کامل یا ذرت سبز یا هویج خام (2 عدد متوسط، پوست کنده و خرد شده) اضافه کنید.

اقاشق مخمر شیمیایی اضافه کنید.

نصف این خمیر را روی نعلبکی قرار دهید:

فیلینگ و در نهایت بقیه خمیر روی آن.

در فر داغ از قبل گرم شده بپزید تا طلایی شود.

نکته: این خمیر بسته به آرد و فیلی که استفاده می کنید می تواند تغییرات زیادی داشته باشد.

پز کردن:

Pts (پروتئین سویا بافتی) هیدراته شده و با پیاز، سیر، گوجه فرنگی، زیتون، فلفل سبز، جعفری و غیره تفت داده شده است.

قارچ (تازه یا کنسرو شده)، سیر را تفت دهید و سپس گوجه فرنگی خرد شده و در آخر قارچ خلال شده را اضافه کنید.

نخود فرنگی تازه یا کنسرو شده با چاشنی فراوان تفت داده شده است.

ذرت سبز تازه یا کنسرو شده سرخ شده.

اسفناج تفت داده شده، مزه دار شده و آبکش شده.

هویج سرخ شده درشت رنده شده و به خوبی مزه دار شده است.

سبزی استیرفری.

پیاز را به صورت خللی خرد کرده و با آب جوش بریزید و سپس با پونه کوهی مزه دار کنید.

و نمک و روغن زیتون و غیره.

### کیاب نخل

در مخلوط کن بریزید:

1 لیوان روغن ذرت یا آفتابگردان، 1 قاشق غذاخوری نمک یا به میزان  
دلخواه 2 تخم مرغ، 1 لیوان شیر سویا یا آب 1/2 لیوان گندم کامل (3  
قاشق غذاخوری)

روش انجام:

حدود 3 دقیقه بزنید و اضافه کنید: حدود 1 و نیم پیمانه آرد گندم سفید 1 قاشق غذاخوری  
مایه شیمیایی 1 عدد پیاز متوسط خام پوست کنده.

نیمی از آن را در ظرف پیرکس چرب شده و سپس مواد فیلینگ و بقیه خمیر را قرار دهید.  
در فر قرار دهید تا بپزد (تقریباً 40 دقیقه)

پر کردن:

پیاز (یک عدد متوسط) و یک حبه سیر را تفت دهید. 1 قوطی ذرت یا 2 گوشت؛ 2 عدد گوجه فرنگی رسیده، 1 لیوان قلب خرما  
خرد شده، 10 عدد زیتون خرد شده و به فیلینگ تفت داده شده اضافه کنید.  
می توانید آن را با نشاسته ذرت (1 قاشق غذاخوری نشاسته ذرت برای هر 1/2 فنجان شیر سویا یا آب) یا سیب زمینی آب پز و  
پوره غلیظ کنید.

نوب های گوشت سرخ شده

250 گرم بلغور (به مدت 15 دقیقه در آب داغ خیسانده شده) 150 گرم PTS (پروتئین سویا بافتی) ریز آب شده با آب داغ 2 قاشق  
غذاخوری بذر کتان. 1/2 فنجان روغن ذرت یا آفتابگردان.

نمک؛ ادویه ها؛ نعنا؛ برگ بو آسیاب شده؛ ما جوز هندی؛ و غیره.

روش انجام:

همه چیز را خیلی خوب مخلوط کنید؛ روی سینی بچینید، خوب فشرده و فشرده کنید، به شکل خود به مربع های کوچک برش دهید. با روغن زیتون بریزید و بپزید.  
حدود 40 دقیقه. الف) می توانید PTS را با نخود پخته و فشرده یا له شده جایگزین کنید. ب) می توانید PTS را با سیب زمینی آب پز و پوره نیز جایگزین کنید.

### پوسته پای I

1/2 فنجان گندم کامل گندم سفید 1 فنجان روغن آفتابگردان یا ذرت 1  
قاشق دسر نمک 1/2 فنجان آب گرم.

روش انجام:

روغن، آب گرم، نمک، گندم کامل را در یک کاسه بریزید و گندم سفید را اضافه کنید تا به غلظت برسد و سینی را بپوشانید.

## PIE CRUST II

نشاسته ذرت 1 فنجان

1 فنجان گندم کامل

1 فنجان گندم سفید

1 لیوان روغن

1/2 لیوان شیر سویا یا آجیل.

1 قاشق دسر نمک.

روش انجام:

مانند بالا.

نان آرد کامل، نان سبوس دار نانی که با آرد سبوس درگرفته پخته باشند

2 لیوان (200 میلی لیتر) آب گرم

1/2 فنجان روغن

2 قاشق غذاخوری مخمر ارگانیک

شکر قهوه ای 2 قاشق غذاخوری

1 قاشق نمک دریا

1/2 کیلوگرم آرد سبوس دار خوب

روش انجام:

همه مواد را در یک کاسه با هم مخلوط کنید و اجازه دهید تا به شکل اسفنجی در بیاید. آرد سفید را اضافه کنید و خوب ورز دهید و به دو قسمت تقسیم کنید و به شکل نان درآوردید و در قالب قرار دهید. اجازه دهید تا حجمش دوبرابر شود، سپس آن را به مدت تقریبی 30 دقیقه در فر از قبل گرم شده قرار دهید، بسیار داغ و سپس 30 دقیقه دیگر با حرارت کم.

می توانید در حین ورز دادن خمیر: کنجد یا تخمه آفتابگردان یا بادام زمینی آسیاب شده و بذرتان را به خمیر اضافه کنید. نصف فنجان از یکی از آنها.

قبل از سرد شدن از قالب خارج کنید و بگذارید روی پارچه تمیز خنک شود.

منابع...

در برابر لایه ...

لارنس و امیلیا

من کار اصلاح شده بهداشتی را برای شما ارسال می کنم. برخی از مشاهدات در سراسر کار وجود دارد، عمدتاً در مورد نقل قول های مستقیم. نویسندگان باید طبق صلاحدید خود علامت نقل قول بگذارند یا آنها را حذف کنند، زیرا قسمت هایی وجود دارد که فقط در آنها وجود دارد.

در ابتدا یا انتهای نقل قول ها  
هر گونه تغییر لازم در اختیار شما هستم.

یک آغوش.

جوسمار بویکو