

పరీచయం

జీవితం దేవుడిచేసిన వరం. మన శరీరాలు దేవుని సేవలో ఉపయోగించేందుకు మనకు ఇవ్వబడడాయి మరియు మనం వాటిని శరద్ధగా చూసుకోవాలని మరియు ఆదరించాలని ఆయన కోరిక. మనకు శారీరక మరియు మానసిక సామర్థ్యాలు ఉన్నాయి. మా వరణాలు మరియు అభిరుచులు శరీరంలో వాటి ఆధారాన్ని కలిగి ఉంటాయి, కాబట్టి, సమమంతో ఇచ్చిన ఈ సాధనాన్ని కించపరచడానికి మేరు ఏమీ చేయకూడదు. మన శరీరాన్ని సాధ్యమైనంత ఉత్తమమైన భౌతిక పరిస్థితులలో మరియు గొప్ప ఆధ్యాత్మిక వరభావాలలో ఉంచాలి, తద్వారా మన వరతీభను మనం ఉత్తమంగా ఉపయోగించుకోవచ్చు (1 కొరిం. 6:13)". ^{cs}, 41. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వరారంభమవుతుంది? - పని వరారంభంలో " ^{cs} " యొక్క అర్థాన్ని, అలాగే " ^{cbv} "ని కూడా ఉంచడం అవసరం, దీని గమనికను గమనించడం

దేవుడు మరియు మన తోటి మానవుల పట్ల మన మోదటి కరతవయం నవీయ-అభివృద్ధి. సృష్టికర్త మనకు వరనాదించిన వరతీ అధ్యాపకులు మనకు సాధ్యమయ్యే గొప్ప శరీరాన్ని సాధించడానికి వీలుగా, అత్యున్నత సాధ్యమైన పరిమాణాన్ని వింపించిచుకోవాలి. అందువల్ల, ఆరోగ్యాన్ని సాధించడానికి మరియు సంరక్షించడానికి గడిచిన సమయం బాగా ఖరీదు అవుతుంది. శరీరం లేదా మనస్సు యొక్క ఏదైనా పనిని తగ్గించడానికి లేదా చెల్లుబాటు చేయకుండా మనం అనుమతించలేము. మనం దీనిని చేసినంత మాత్రాన దాని పర్యవసానాలను అనుభవించక తప్పదు.

వరతీ మనవికీ తను ఏదీ కావాలి అలా కావడానికి కొంత వరకు అవకాశం ఉంటుంది. ఈ జీవితం యొక్క ఆశీర్వాదాలు, అలాగే అమర సృష్టి యొక్క ఆశీర్వాదాలు మేకు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇది శాశ్వత వీలువ కలిగిన వాతరను నిర్మించగలదు, అడుగుడుగునా కొత్త శక్తిని వొందుతుంది. అతను వరతీరోజు జ్ఞానం మరియు జ్ఞానంలో వెరుగుతాడు, అతను అభివృద్ధి చెందుతున్నప్పుడు కొత్త ఆనందాలు గురించి తెలుసుకుంటాడు, ధర్మానికి పుణ్యయానీ, దయకు దయను జోడిస్తుంది. మే అధ్యాపకులు ఉపయోగం ద్వారా అభివృద్ధి చెందుతారు; అతను ఎంత ఎక్కువ జ్ఞానాన్ని వొందుతాడో, అతను సంపాదించగల సామర్థ్యం అంత ఎక్కువగా ఉంటుంది. మే తెలివితేటలు, జ్ఞానం మరియు సద్గుణం మరియు శక్తివంతంగా మరియు మరింత పరిపూర్ణమైన సమరూపతతో అభివృద్ధి చెందుతాయి.

మరోవైపు, అతను తన అధ్యాపకులను ఉపయోగించకపోవడం లేదా చెడు అలవాట్లు, నవీయ-నియంతరణ లేకపోవడం లేదా నైతిక మరియు మతపరమైన శక్తి ద్వారా వకరికరించబడటం ద్వారా మోదదృష్టానికి అనుమతించవచ్చు. మే మార్గం అవ్వడం కిరొండికి దారి తీస్తుంది; అతను దేవుని చట్టానికి మరియు ఆరోగ్యం నియమాలకు అవిధ్యుడు. ఆకలి అతనిని ఆధిపత్యం చేస్తుంది; వాలు నుండి అతనిని లాగుతుంది. ఎవ్వరూ చురుగ్గా ఉండే దుష్ట శక్తులు మమ్మల్ని వెనుకకు లాగడానికి అనుమతించడం, వాటితో పోరాడి ముందుకు సాగడం కంటే మేకు సులభం. వెదజల్లడం, వయాధి మరియు మరణం అనుసరిస్తాయి. దేవుడికి, మానవాళికి ఉపయోగపడే ఎన్నో జీవితాల కథ ఇది.

భగవంతుని అన్వేషణ వరతీరోజు ఉన్నట్లై, ఆదర్శ ఆరోగ్యం కోసం అన్వేషణ వరతీరోజు ఉండాలి. పవిత్రత మరియు ఆరోగ్యకరమైన జీవనం ఒకదానితో ఒకటి కలిసిపోవాలి. "మనస్సు మరియు ఆత్మ వాతర నిర్మాణానికి అభివృద్ధి చెందే ఏకైక ఏజెంట్ శరీరం. అందువల్ల వరతీయర్థి భౌతిక సామర్థ్యాల బలహీనత మరియు అధోకరణం వైపు తన వరలోభాలను నిరీడిశన్తాడు. ఈ సమయంలో మే విజయం అందించడంలో ముఖ్యమైనది మోతత శరీరం చెడుకు. మన భౌతిక సౌభావం యొక్క ధోరణులు, అధిక శక్తి యొక్క నియంతరణలో లేకుంటే, అవి నాశనానికి మరియు మరణానికి పని చేస్తాయి. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, p. 130. మనం రోజు తెల్లవారుజామున దేవుని వాక్యాన్ని ఆశ్రయిస్తే, ఇది రోజంతా ఆరోగ్యాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. మనం కిరీన్తుకు ఎంత దగ్గరగా ఉంటే, మన శరీరాలను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడంలో మరియు సృష్టికర్త సూచించిన నిజమైన నివారణలను ఉపయోగించడంలో మనం ఎక్కువ ఆసక్తి చూపాము.

CAP. 1 దేవుని సన్సిధిలో రోజును వరారంభించండి

దేవునితో సహవాసం తప్పనిసరిగా రోజు యొక్క మోదటి చర్య. వరభను సన్సిధికి వెళ్లి ఆయనతో ఇలా మాట్లాడు: "నేను నీ వైపుకు నా చేతులు ఎత్తాను; నా ఆత్మ దాహంతో ఉన్న భూమిలా నీ కోసం ఆశపడుతోంది. ఉదయం, నీ దయ గురించి నాకు వినిపించేలా చేయండి, ఎందుకంటే నేను నీను విశ్వసించాను; నేను నడవాలని మార్గాన్ని నాకు చూపించు, ఎందుకంటే నేను నా ఆత్మను నీ వైపుకు ఎత్తాను. వరభువా, నా శత్రువుల నుండి నన్ను విడిచిపెట్టు; ఎందుకంటే నేను నీను ఆశ్రయిస్తున్నాను. నీ చిత్తము చేయుటకు నాకు నేరీము నీవే నా దేవుడవు నీ మంచి ఆత్మ నన్ను సమతలమున నడిపించును గాక" (కిరీతన 143:6,8-10) దేవునితో సహవాసం చేసిన తర్వాత మేరు బలపడతారు మరియు వరభను సన్సిధిలో పనికి లేదా మరొక పనికి వెళతారు. అతని వరీము మేకు నోకుతుంది, "కిరీన్తు ద్వారా జీవి అంతటా వయావించిన వరీము అ

వరదాధారమైన శక్తి. వరతే ముఖ్యమైన అవయవం - మదడు, గుండె, నరాలు - ఈ వరేమ నోపర్శలు, వైద్యం అందిస్తాయి. దాని ద్వారా, జీవల యొక్క అత్యధిక శక్తులు కార్యచరణకు మోకొంటాయి. ఆత్మను అపరాధం మరియు నోవో, ఆందోళన మరియు ముఖ్యమైన శక్తులను తీసి సందర్భం నుండి విముక్తి చేస్తుంది. దానితో వరశాంతత మరియు వరశాంతతతో రండి. ఇది భూమిపై ఉన్న ఏదీ నాశనం చేయలేని ఆనందాన్ని ఆత్మలో అమర్చుతుంది - ఆరోగ్యం మరియు జీవితాన్ని కమ్యూనికేట్ చేసే ఆనందం. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, p. 115.

CAP. 2 ఆకలి ద్వారా టెంట్టేషన్

మనిషి ఎదుర్కొనే బలమైన వరలోభాలలో ఒకటి ఆకలికి సంబంధించి. అదియందు దేమడు మనిషిని నీటారుగా చేసాడు. అతను సంపూర్ణ మానసిక సమతుల్యతతో సృష్టించబడ్డాడు, అతని అన్నీ అవయవాల పరిమాణం మరియు బలం పూర్తిగా మరియు శోభావ్యంగా అభివృద్ధి చెందాయి. కానీ మోసపూరిత శత్రువు యొక్క సమమోహన ద్వారా, దేమని నీషేధాన్ని వినమరించారు మరియు వరకృత చట్టాలు వారి పూర్తి శక్తిని అమలు చేశాయి.

ఆడమ్ మరియు ఈవ్ వారి ఈజినిక్ ఇంటిలో ఒక చెట్టు తవ్వ మిగిలిన అన్నీని నుండి తీసడానికి అనుమతించబడ్డారు. వరభుమ పవిత్ర జంటతో ఇలా అన్నాడు: మీరు మంచి చెడ్డల జ్ఞానం యొక్క చెట్టు నుండి తీసి రోజులో, మీరు ఖచ్చితంగా చనిపోతారు. హవ్వను సర్వము మోసగించి, దేమడు తాను చెప్పినట్లు చేయడని నమ్మాలా చేసింది. ఆమె తీసినది, మరియు, ఆమె కొత్త మరియు మరింత ఉన్నతమైన జీవితం యొక్క అనుభూతిని అనుభవించింది భావించి, ఆమె తన భర్తకు పండును తీసుకువెళ్లింది.

హము తాను చనిపోదని చెప్పింది, మరియు పండు తీసినప్పుడు ఆమెకు ఎటువంటి వరతేకూల వరభావాల కలగలేదు, మరణాన్ని సూచించే విధంగా ఏమీ అర్థం చేసుకోలేము, కానీ, దీనికి వీరుద్ధంగా, దేవదూతలు అనుభవించిన అనుభూతికి సమానమైన ఆహ్లాదకరమైన అనుభూతిని ఆమె ఊహించింది. వారు అనుభవించారు. అతని అనుభవం యోహానా నానుకూల ఆజ్ఞాకు వ్యతిరేకంగా తీరుగుబాటు చేసింది; అయినప్పటికీ, ఆడమ్ ఆమె మోహింపబడటానికి అంగీకరించాడు.

ఈ విధంగా, మతపరమైన వరపంచంలో కూడా మనం దీనిని తరచుగా గమనిస్తాము. దేమని నోపర్శలైన శాసనాలు అతీకరమించబడ్డాయి; మరియు "ఒక చెడు పనిపై తీరపు తవరగా అమలు చేయబడదు కాబట్టి, మనుష్యుల హృదయాలు పూర్తిగా చెడు చేయుటకు మోగి చూపుతాయి" (వరసం. 8:11). అత్యంత అనుకూలమైన ధైవిక ఆజ్ఞాల నోపర్శలలో, పురుషులు మరియు మహిళలు వారి నోవంత అభిరుచులను అనుసరిస్తారు, ఆపై ఈ విషయం గురించి వరారోపించడానికి ధైర్యం చేస్తారు, వారు తన వ్యతిరేకించిన ఇష్టానికి వ్యతిరేకంగా నడుచుకునేవారని అంగీకరించేలా దేమిని వరారోపించడానికి. నాతాను ఏదీమీలో హవ్వకు చేసినట్లే అలాంటివారి పక్షాన వచ్చే వారిని ఆకట్టుకుంటాడు. వారు మానసిక విశదీకరణలో మునిగిపోతారు మరియు భగవంతుడు తమకు అందించిన అద్భుతమైన అనుభవంగా భావిస్తారు. కానీ నీజమైన అనుభవం సహజ మరియు ధైవిక చట్టాలకు అనుగుణంగా ఉండాలి; తవ్వడు అనుభవం జీవిత నియమాలకు మరియు యోహానా ఆజ్ఞాలకు వ్యతిరేకంగా తీరుగుబాటు చేస్తుంది.

ఆకలి మరియు యాంటిడిల్యువీయన్లు - మానవత్వం మౌదల ఆకలికి లొంగిపోయినప్పటి నుండి, మానవత్వం తన పట్ల తన సహనాన్ని వెంచుకుంది, తద్వారా ఆకలి యొక్క బలీవీరంపై ఆరోగ్యం తయారం చేయబడింది. యాంటిడిల్యువీయన్ వరపంచంలోని నీహసులు తీసడం మరియు తరగడంలో నీరాడంబరంగా ఉన్నారు. జంతుమల ఆహారాన్ని తీసడానికి దేమడు మనిషికి ఇంకా అనుమతి ఇవ్వవచ్చునట్టి వారు మాంసం తీసారు. వారి చెడిపోయిన ఆకలికి హద్దులు లేని వరకు వారు తీసి తరగారు మరియు దేమడు వారిని ఇక భరించలేనంత అవినీతికి హల్పడ్డారు. వారి అధర్మం యొక్క కవ్వం నీడిపోయింది, మరియు అతను వరద ద్వారా భూమిని దాని నైతిక కలుష్యం నుండి శుభ్రపరచాడు.

జలవరళయం తర్వాత అణచివేత - వరద తర్వాత భూమిపై మానవులు గుణించడంతో, వారు మళ్లీ దేమణ్ణి మరచిపోయి, ఆయన ముందు తమ మార్గాలను వాడు చేసుకున్నారు, దాదాపు మోతతం వరపంచాన్ని దాని వరభావానికి అప్పగించే వరకు వరతే రూపంలో అసహనం వెరిగింది. దేమడు సృష్టించిన ఆహ్లాదకరమైన కార్యకేషేతరానికి మచ్చగా మారే అవమానకరమైన నేరాలు మరియు తీరుగుబాటు చేసే అధర్మం కారణంగా మోతతం నగరాలు భూమి యొక్క ముఖం నుండి తుడిచివేయబడ్డాయి. అసహజమైన ఆకలి యొక్క సంకృత్య నోదోమ మరియు గొమోరొ నాశనానికి దారితీసిన వాచాలకు దారితీసింది. దేమడు బాబిలోన్ పతనానికి కారణం వారి తీండిపోతు మరియు మద్యహనం. ఆకలి మరియు హంఘలలో మునిగిపోవడం అతని వాచాలన్నీటికి మనాది.

ఏనా యొక్క అనుభవం - ఏనామకు ఒక నిర్దిష్ట రకమైన ఆహారం పట్ల బలమైన, వరత్యకమైన కోరిక ఉంది మరియు తనని తాను సంకృత్య పరచుకోవడం ఎంతగానో అలవాటయ్యాయి, అతను ఉత్సాహం కలిగించే మరియు కోరుకునే వంటకాన్ని నీహారించాలని అవసరం లేదని భావించాడు. అతను దాని గురించి ఆలోచించాడు, ఆకలి యొక్క శక్తి వరతే ఇతర పరిశీలనను అధిగమించి, దానిని నియంత్రించే వరకు, ఆకలిని అరికట్టడానికి వరత్యక వరయతనం చేయలేదు.

అతను ఈ వరతయకమైన వంటకానని వొందకపోతే, అతను గొప్ప నవ్వునానని, మరణానని కూడా అనుభవించాడని ఊహించాడు. అతను దాని గురించి ఎంత ఎక్కువగా ఆలోచిస్తే, అతని కోరిక మరింత బలపడింది, అతని జన్మతః పవిత్రరస్తునది, దాని వీలువ మరియు పవిత్రతను కోల్పోయి వరకు. అతను తన జన్మహక్కును హరవేయగలనని మరియు ఇవ్వటానుసారం దానిని మళ్ళీ వొందగలనని వరగల్భాలు పలికాడు; కానీ, అతను దానిని తీరేగి వొందటానికి వరయతనించినవ్వముడు, గొప్ప తయారంతో కూడా, అతను దానిని వొందలేకపోయాడు. అవ్వముడు అతను తన తెలివితక్కువతనానికి, అతని మూర్ఖత్వానికి, అతని ఏచ్ఛికి తీవ్రంగా పశ్చాత్తాపపడ్డాడు, కానీ అదంతా ఫలించలేదు. అతను ఆశీర్వాదానని తృణీకరించాడు మరియు వరభుమ దానిని అతని నుండి శాశ్వతంగా ఉపసంహరించుకున్నాడు.

ఇజ్రాయెల్ ఈజిప్ట్ కుండలను కోరుకుంది - ఇజ్రాయెల్ దేమిడు తన వరజలను ఈజిప్ట్ నుండి బయటకు తీసుకువచ్చినవ్వముడు, అతను వారికి చాలా వరకు మాంసాహారం లేకుండా చేసాడు, కానీ వారికి నవ్వగం నుండి రొట్టె మరియు గట్టి బండ నుండి నీరు ఇచ్చాడు. దీంతో వారు సంతృప్తి చెందలేదు. వారు తమకు ఇచ్చిన ఆహారానని అసహాయించుకున్నారు మరియు ఈజిప్టుకు తిరిగి వెళ్ళాలని కోరుకున్నారు, అక్కడ వారు మాంసం కుండల దగ్గర కూర్చుంటారు. వారు మాంసాహారానని కోల్పోవడం కంటే బానిసత్వానని మరియు మరణానని కూడా సహించారు. దేమిడు వారికి మాంసం ఇవ్వడం దేవారా వారి కోరికను తీరచాడు మరియు వారి తొడివోతు వల్లెగు వయాధిని కలిగించే వరకు వాటిని తిననివ్వండి, దాని ఫలితంగా చాలా మంది మరణించారు. ఆకలిని కలిగించే వరభావాలను చూపించడానికి ఉదాహరణ తర్వాత ఉదాహరణను ఉదహరించవచ్చు. మన మౌదటి తల్లిదండ్రులకు ఒకటి పనిలో భగవంతుని ఆజ్ఞాను అతీకరమించడం చేసిన విషయంగా అనిపించింది - చెట్టు పండలను తినడం చాలా అందంగా మరియు రుచికి ఆహ్లాదకరంగా ఉంటుంది - కానీ అది దేమని పట్ల వారి విశ్వాసానని విచ్ఛిన్నం చేసి వరద దేవారాలను తెరిచింది. వరపంచానని ముంచెత్తిన అపరాధం మరియు దురదృష్టం.

అసహనం మరియు నేరం - వరతే వరస తరంతో నేరాలు మరియు వయాధులు వెర్రెగాయి. తినడం మరియు తరగడంలో అసహనం, మరియు నేచవైస్ కోరికలలో మునిగిపోవడం, మనిషి యొక్క గొప్ప నామరథ్యాలను నాశనం చేశాయి. కారణం, అధిపత్యం కాకుండా, ఆకలికి బానిసగా మారండి, భయంకరమైన నోదాయితో. నాధ్యమయ్యయి వరతే రుచికరమైన పదార్థాలతో కడుముని నింపడం వయాషన్గా మారే వరకు, చాలా గణనీయమైన ఆహారం కోసం వెరుగుతున్న కోరిక మునిగిపోయింది.

వరతయకించి ఆనందము వీందులలో, ఆకలి కేవలం తక్కువ నీగరహంతో మునిగిపోతుంది. నవైస్ నానలు, కేకులు, వైస్, ఐన్ కిరీం, టీ, కాఫీ మొదలైన వాటితో అధికంగా రుచికోసం చేసిన ఆహారాలతో కూడిన రీచ్ లంచలు మరియు లేట్ డిన్నర్లు అందించబడతాయి. అటువంటి వాలనలో, వరజలు వాలివోయిన ముఖాలను కలిగి ఉన్నారు మరియు అజీరేతో చెప్పలేని హింసలను అనుభవించారు. జీవన నియమాల యొక్క వరతే అతీకరమణకు వయతీరేకంగా వరకృతే నిరనినతుంది. ఆమె వీలైనంత కాలం దురవీనియోగానని సహించుతుంది; కానీ చివరకు వరతీకారం భౌతిక మరియు మానసిక నామరథ్యాలవై వనతుంది మరియు వనతుంది. లేదా అది అతీకరమించినవారితో ముగియదు; అతని సహనం యొక్క వరభావాలు అతని వరసులలో కనిపిస్తాయి మరియు చెడు తరం నుండి తరానికి వయావీనతుంది.

CAP. 3 కుటుంబం మరియు ఆరోగ్యం

యువకులకు నవీయ-నియంతరణ అవసరం - నేటి యువత సమాజం యొక్క భవిష్యత్తుకు ఖచ్చితమైన సూచన; మరియు ఈ యువతను చూసి, భవిష్యత్తు కోసం మనం ఏమి ఆశించగలం? వీరీలో ఎక్కువ మంది సరదాలు, పని పట్ల విముఖత కలిగి ఉంటారు. తమను తాము తరనకరించడానికి మరియు వీధి డిమాండలకు వరతీనపండించడానికి వారికి వైతేక ధైర్యం లేదు. వారు తక్కువ నవీయ నియంతరణను కలిగి ఉంటారు మరియు చిన్న అవకాశం వచ్చినా ఉదరీకానికి గురమతారు మరియు కోపంగా ఉంటారు. జీవితంలోని వరతే వయస్సు లేదా దశలలో చాలామందికి సూతరం లేదా మనననాకణి లేదు; మరియు మన వరపంచం రెండవ నొదొమగా మారే వరకు వారి అలవాట్లు మరియు పనిలేకుండా మరియు చెదరగొట్టడం దేవారా వారు దుర్గుణాలు మరియు అవినీత సమాజానికి తమను తాము అవ్వగించుకుంటారు. ఆకలి మరియు కోరికలు కారణం మరియు మతం నియంతరణలో ఉంటే, సమాజం మూర్తీగా భిన్నమైన కోణానని వరదరీశనతుంది. వరనతుత దుఃఖకరమైన పరీనధితీ ఉండాలనేది దేమని రూపకల్పన కాదు; ఇది వరకృత చట్టాల కరూరమైన ఉల్లంఘన ఫలితంగా ఉనికిలో ఉంది.

చాలా వరకు, వాతీర వరారంభ సంవత్సరాలలో ఏర్పడుతుంది. అవ్వముడు ఏర్పరచుకున్న అలవాట్లు మరుపులను మధనసులో దీగగజాలుగా లేదా మరుగుజ్జులుగా చేయడంలో ఏ సహజ బహుమతి కంటే ఎక్కువ వరభావం చూపుతాయి; ఉత్తమ వరతేభ కోసం, తవ్వ అలవాట్ల దేవారా, వైకల్యం లేదా బలహీనపడవచ్చు. ఒక వయకీత జీవితంలో ఎంత తవ్వరగా హూనికరమైన అలవాట్లను సంకరమీనతే, వారు తమ బాధితుడిని బంధంలో ఉంచుతారు మరియు వారు ఆధ్యాత్మికత యొక్క నోదాయితీ తగ్గించుకుంటారనేది మరింత ఖచ్చితంగా చెప్పవచ్చు. మరోవైపు, ఉంటే

యువతలో సరైన మరీయు సద్గుణ అలవాట్లు ఏర్పడతాయి, అవి సాధారణంగా ఉనికి ద్వారా తమ యజమాని యొక్క దేశను సూచిస్తాయి. చాలా సందర్భాలలో, తరువాతి సంవత్సరాలలో దేమిటని గొరవించి, హక్కును గొరవించే వారు, ఈ హతానీ వరపంచం తన ఆత్మపై వాపసు ముద్దర వేయడానికి సమయం రాకముందే నేరచక్రను నారని కనుగొనవచ్చు. పరిపక్వ వయస్సు ఉన్నవారు సాధారణంగా గట్టిపడిన రాయితాగా కొత్త ముద్దరలకు సున్నేతంగా ఉంటారు; యువత, అయితే, ఆకట్టుకునే ఉంది. జీవితాంతం రోజువారీ సాధన కోసం జ్ఞానానీని వొండి సమయం ఇది; అవ్వముడు సరళమైన హతరను సులభంగా రూపొందించడం సాధ్యమవుతుంది. ఇది మంచి అలవాట్లను ఏర్పరచుకోవడానికి, నవీయ నీయంతరణ శక్తినీ సంపాదించడానికి మరీయు నీరవహించడానికి సమయం. యువవనం అనేది వీతేత కాలం, మరీయు నాటిన వీతేతనం ఈ జీవితానికి మరీయు రాబోయే జీవితానికి పంటను నీరణయిస్తోంది.

తల్లిదండ్రుల బాధ్యత - తల్లిదండ్రులు తమ వీలలతో సరైన రీతిలో వరవరేంచడంలో జ్ఞానవంతులుగా మారడం వారి మొదటి వనతుమగా చేసుకోవాలి, తద్వారా వారు ఆరోగ్యకరమైన శరీరంలో ఆరోగ్యకరమైన న్సూరతని వొందగలరు. గృహానధ జీవితంలోని వరత వీవరాలలోనూ నీగరహ సూతరాలను హటించాలి.

నీవారధతను వీలలకు నీరవించాలి మరీయు బాల్యం నుండి నీధీరంగా వారీపై వీధించాలి. చీనవీలలు జీవించడానికి తనాలి మరీయు తనడానికి జీవించకూడదని నీరపండి; ఆకలి ఇవటానికి లోబడి ఉండాలి అని; మరీయు సంకల్పం వరశాంతత మరీయు తలివైన కారణంతో నీరవహించబడాలి.

తల్లిదండ్రులు తమ వీలలకు సంయమనం హటించడం మరీయు నవచేపమైన మరీయు సద్గుణ అలవాట్లను వెంవొందించడం నీరవించే పనీని మరీత కవ్టతరం చేసే ధోరణులను వరసారం చేసేతే, వారి వారవేయడం ద్వారా ఈ వరభాహానీ సరీదీదదడానికి ఎంత గంభీరమైన బాధ్యత ఉంది. తమ దురదృష్టకర సంతానం కోసం వారు ఎంత శరదేధగా మరీయు ఉత్సాహంగా తమ కరతవయానీని నీరవరేతించాలి. తల్లిదండ్రులు తమ వీలల భౌతిక మరీయు నైతిక రాజ్యంగానీని పరీరకవీచే పవీతరమైన నవమకానీని అవపగించారు. వీలల ఆకలిని వెంచే, తన అభ్యుచీని అదుమలో ఉంచుకోవడం నీరవించని వారు, వాగుకు వరీయునీలో, మద్యం వానీయాల బానీసలో, మొదడుబారీన ఇందరీయాలతో, అబద్ధాలు మరీయు అపవీతరత పలికే వెదమలను తరహత చూడగలుగుతారు. చేసిన భయంకరమైన తవమ.

తమ ఆకలికి నవేవధనీచే వారికి కరైన్తవ పరీమారణతను నాధించడం అనాధ్యం. మరీ వారి ఆహారం ఎంవికలో జాగరతగా ఉంటే తవప మీ వీలల నైతిక సున్నేతతవనీని సులభంగా మోలకొల్పలేరు. చాలా మంది తల్లులు కుటుంబానికి ఉచచుగా మారే వీధంగా టెబుల్ను నెట్ చేస్తారు.

మాంసం ఆహారాలు, వెన్న, జున్ను, రీచే పేనీట్రీలు, రుచీకోసం చేసిన ఆహారాలు మరీయు మనాలా దీనుసులు వృద్ధులు మరీయు యువకులు ఉచీతంగా ఉపయోగిస్తారు. ఈ వయానాలు వొట్టకు ఆటంకం కలిగించడంలో, నరాలను దెబబతీయడంలో మరీయు మధనసును బలహీనపరచడంలో తమ పనీని చేస్తాయి. రకతానీని ఉత్పతేతే చేసే అవయవాలు ఈ వనతుమలను మంచి రకతంగా మారలేవు. ఆహారంతో వండిన కొవమ జీరణం కావడం కవ్టతరం చేస్తుంది. చీజే వరభావం హూనికరం. శుదేధి చేసిన వీడితో చేసిన రొట్టె, హోల్మీల్ బరేడలో లభించే వోషకాహారానీని శరీరానికి అందించదు. దీని సాధారణ ఉపయోగం శరీరానీని ఉత్తమ పరీనధీతులలో ఉంచదు. మనాలాలు మొదట కడుపు యొక్క తేత శేలేష్మ వొరలను చీకాకువెడతాయి, కానీ చీవరీకి అవి ఈ సున్నేతమైన వార యొక్క సహజ సున్నేతహానీని నాశనం చేస్తాయి. రకతం జవరంగా మారుతుంది, జంతువరవృతతే మోలకొంటుంది, అయితే నైతిక మరీయు మధో సామరీధ్యాల బలహీనపడతాయి, అధోదవేగాలకు నేవకులుగా మారతారు.

తల్లి తన కుటుంబానికి సరళమైన మరీయు వోషకమైన ఆహారానీని అందించడానికి శరదేధ వహించాలి. ^{cs, 107-114.} డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వరారంభమవుతుంది?

CAP. 4 మనీషి కోసం దేమనీ అసలు వరణాళిక

మనీషి తన స్పవ్టికరత చేతిలో నుండి ఉదభవించాడు, నీరమాణంలో పరీమారణడు మరీయు అందమైన రూపంలో ఉన్నాడు. ఆరు వేల సంవత్సరాలుగా వయాధి మరీయు నీరాల భారం నీరంతరం వెరగడానీని అతను వరతేపుటించాడనే వానతవం వరారంభంలో అతనికి లభించిన వరతేపుటన శకతీకి నవవ్టమైన రుజుమ. మరీయు యాంటెటిలువీయనీలు సాధారణంగా తమను తాము నీనసంకోచంగా హాహానికి అవపగించినవపటికి, సహజ చటటానీని ఉల్లంఘించినట్లు తీవరంగా భావించడానికి రెండు వేల సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ సమయం పట్టింది. ఆదాముకు ఇవ్వముడు మనుష్యులు కంటే ఎక్కువ శారీరక శక్తీ లెకుంటే, వరనతుత జాతీ అంతరించీవోయింది.

భౌతిక చటటానీని ఉల్లంఘించడం, దాని పరీయవనాలతో బాధ మరీయు అకాల మరణం, ఈ ఫలితాలు మానవత్వంలో అనివార్యమైన భాగంగా అంగీకరించబడతే కాలంగా వరబలంగా ఉన్నాయి; కానీ దేమడు జాతీని అటుంటి బలహీన నీధీతిలో స్పవ్టించలేదు. ఈ పరీనధీతి వరొవీడనీని యొక్క పనీ కాదు, కానీ మనీషి. ఇది చేడు అలవాట్ల వల్ల - జీవితానీని పరీవాలించడానికి దేమడు చేసిన చటటాలను ఉల్లంఘించడం వల్ల సంభవించింది

మనీషి యొక్క. వరకృతీ నీయమాలను నీరంతరం అతీకరమించడం అనేది భగవంతుని చట్టానీ శాశ్వతంగా అతీకరమించడం. మరుషులు ఎల్లవంపూడూ పది ఆజ్ఞల చట్టానికి విధేయులై ఉంటే, ఈ సూత్రాల సూత్రాలను జీవించాలని కోరుకుంటే, ఇవ్వమను వరపంచానీ ముంచెత్తుతున్న అనారోగ్యాల శాపం ఉనికిలో ఉండదు.

మనుష్యులు తమ వరణశక్తిని అనవసరంగా వీనియోగించే లేదా వారి మోక్షను మబ్బు చేసే ఏదైనా దీశను అనుసరించినవ్వమను, వారు దేవునికి వ్యతిరేకంగా వాపం చేస్తారు; వారు ఆయనకు చెందిన శరీరం మరియు ఆత్మలో ఆయనను మహిమపరచరు. మనీషి అతనికి చేసిన అవమానం ఉన్నవపటికీ, దేవుని వరేమ ఇవ్వపటికీ జాతీక వీన్తరీంచేంది; మరియు అతను కాంతిని వరకాశంపజేయడానికి అనుమతీస్తాడు, మనీషి పరీమార్ణ జీవితానీ గడవడానికి, అతను తన ఉనికిని నీయంతరీంచే సహజ నీయమాలకు లోబడి ఉండాలి. అలాంటవ్వమను మనీషి ఈ వెలుగులో నడవడం ఎంత వరముఖ్యమో, భగవంతుని మహిమ కోసం తన శరీరం మరియు మనస్సు రెండింటినీ వీనియోగించడం. ^{CS}, 19-20. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వరారంభమవుతుంది?

CAP. 5 ఎనిమిది సహజ నివారణలు

నవచేపవైన గాలి, సూర్యకాంతి, సంయమనం, విశ్రాంతి, వ్యాయామం, సరైన ఆహారం, నీటి వీనియోగం మరియు డైవీక శక్తివై నవమకం - ఇవే నీజవైన నివారణలు. వరతే వ్యక్తికి సహజ చీకత్న మార్గాల గురించే మరియు వాటిని ఎలా అన్వయించాలనే జ్ఞానం ఉండాలి. ^{CBV}, 127. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వరారంభమవుతుంది? - "CBV" అనేది "మంచి జీవనం యొక్క శాశ్వతం" అయితే, లేదా అనేని సూచనలను సంకీర్ణీకరీంచే లేదా వరమాణికంగా ఉంచవోతే

వైద్యం యొక్క కళను అభ్యసించడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి; కానీ నవరగం ఆమోదించిన ఒకటి మాత్రమే ఉంది. దేవుని నివారణలు వరకృతీ యొక్క సాధారణ ఏజెంట్లు, ఇవి వాటి బలవైన లక్షణాల ద్వారా జీవీని ఓవర్లోడ్ చేయమ లేదా బలహీనపరచమ. నవచేపవైన గాలి మరియు నీరు, పరీశుభ్రత, సరైన ఆహారం, జీవితం యొక్క నవచేపత మరియు భగవంతునివై దృఢవైన నవమకం, వేలాది మంది వరజలు నశీనతున్న ఔషధాలు; అయినవపటికీ, ఈ నివారణలు నీరుపయోగంగా ఉన్నాయి, ఎందుకంటే వారి నైపుణ్యం కలిగిన ఉపయోగం కోసం వరజలు మంచుకోని పని అవసరం.

నవచేపవైన గాలి, వ్యాయామం, నవచేపవైన నీరు మరియు నవచేపవైన, ఆహారాదకరమైన గృహాలు అందరీకీ అందుబాటులో ఉంటాయి, కానీ తక్కువ ఖర్చుతో; అయితే, డరగన్ ఖరీదైనవి, డబ్బు ఖర్చు చేయడం మరియు శరీరంపై ఉత్పత్తి చేసే వరభావం రెండింటిలోనూ. ^{CS}, 323. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వరారంభమవుతుంది?

నవచేపవైన గాలి/సూర్యకాంతి - గాలి, గాలి, నవరగం యొక్క అమూల్యవైన బహుమతి, అన్నీంటికి కలిగి ఉంటుంది, మేరు దాని వరవేశానీ తీరనకరీంచవోతే, దాని ఉత్తేజకరమైన వరభావంతో మేకు వరయోజనం చేకూరునీతుంది. అతనిని నవగతీంచండి, అతనివై ఆవయాయత చూపండి మరియు అతను వీలువైన నాడి వరశాంతతను నీరూపించుకుంటాడు. నవచేపంగా ఉండాలంటే గాలి నీరంతరం వరసరణలో ఉండాలి. నవచేపవైన, నవచేపవైన గాలి వరభావం వల్ల శరీరమంతా రక్తవరసరణ ఆరోగ్యంగా జరుగుతుంది. ఇది శరీరానీ రిఫ్రెష్ చేనీతుంది మరియు దానికి బలం మరియు ఆరోగ్యానీ అందినీతుంది, అయితే దాని వరభావం మనస్సువై నవవ్బంగా కనీవీనీతుంది, ఒక రకవైన వరశాంతత మరియు వరశాంతతను ఇనీతుంది. ఇది ఆకలిని మోల్కోల్మతుంది, ఆహార జీర్ణకరీయను మరియు పరీమార్ణంగా చేనీతుంది మరియు ఆరోగ్యకరమైన మరియు వరశాంతవైన నీదరకు దారీతీనీతుంది. నాక్ష్యాలు, హల్యూమ్. 1, పేజీ. 702.

రాత్రీమాట గాలి ఆరోగ్యానికి హానికరం అని వీశవనీంచడం బాల్యం నుండి చాలా మందికి నేరవీంచబడింది, అందువల్ల వారి గదుల నుండి వీనహాయించబడాలి. వారి నవంత నవ్టానికి, వారు రాత్రీ గాలి నుండి తమను తాము రక్తవీంచుకోవడానికి, వారి బెడ్రూమ్ల కిటికీలు మరియు తలుపులను మూసివేస్తారు, ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా వరమాదకరమని వారు అంటున్నారు. ఇందులో వారు వరబడుతున్నారు. నాయంతరం చల్లని సంయంలో మేరు అదనమ వరలతో చల్ల నుండి మేమమల్నీ మేరు రక్తవీంచుకోవాలి, కానీ అవి మే ఊవీరీతీత్తులకు గాలినీ అందించాలి. చాలా మంది తమ గదులలో నవచేపవైన రాత్రీ గాలినీ అందుకోలేక అనారోగ్యాల బారీన పడుతున్నారు. నవరగం యొక్క బహారంగ, నవచేపవైన గాలి మనం ఆనందించగల గొవ్వ ఆశీరహదాలలో ఒకటి. నాక్ష్యాలు, హల్యూమ్. 2, pp. 527-528.

వెలుతురు మరియు గాలికి గురీకాని గదులు నీండివోతాయి. పడకలు మరియు వాటి వనీతులు తేమను కూడబెట్టుకుంటాయి మరియు ఈ గదులలోని వాతావరణం వీషూరీతంగా మారుతుంది ఎందుకంటే ఇది కాంతి మరియు గాలి ద్వారా పునరుద్ధరీంచబడలేదు. వరతయీకంచీ, బెడ్రూమ్లు బాగా వెంటిలేషన్ చేయాలి మరియు వాటి వాతావరణం కాంతి మరియు గాలి ద్వారా ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. బ్లైండల్ను వరతీరీజూ చాలా గంటలు ఉంచాలి, కరీటనీలను వినకీకీ లాగాలి మరియు గదులను మారీతీగా వరనారం చేయాలి. వాతావరణం యొక్క శుద్ధీకరణకు ఆటంకం కలిగించే ఏదీ కొద్దీనీమ కూడా ఉండకూడదు.

బెడ్రూమ్లు తవ్వనీనరీగా వీశాలంగా ఉండాలి మరియు పగలు మరియు రాత్రీ గది అంతటా గాలి వరసరణను అనుమతీంచేలా ఏరీహాటు చేయాలి. నీదరవోయీ వరదేశాల నుండి గాలినీ వదీలివేసే వారు వెంటనే వారి వీధానానీ సవరీంచడం వరారంభీంచాలి.

హారు గాలిని దశలవారీగా వరవేశించడానికి అనుమతించాలి మరీయు చలికాలం మరీయు వేసవిలో, జలుబుకు ఎలాంటి వరమాదం లేకుండా హారు ముద్దడు ఇవ్వగలిగినంత వరకు దాని వరసరణను వెంచాలి. హారు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే వారి ఊవీరితీతులలో నవచేపున గాలి ఉండాలి.

రాత్రోమాట తమ గదిలో నవచేపున గాలి వరసరీంచని హారు నాధారణంగా అలసటతో మరీయు జ్వరంతో మేల్కొంటారు మరీయు కారణం తెలియదు. ఇది గాలి, వరణహాయిమ, మోతతం జీవి కోరింది కానీ వందలేదు. ఉదయాననే నీదరలేచినవ్ముడు, చాలా మంది వయకీతులు తమను తాము నవంజితే రుద్దడం లేదా హారు ఇవ్వటపడితే, తమ చేతులతో, కేవలం ఒక బేనీన్ నీటిని ఉపయోగించడం వల్ల వరయోజనం వొందుతారు. ఇది మీ చరమం నుండి మలినాలను తొలగిస్తోంది. ఆ తరహాత పరుమను ఒకకొకటిగా తీనివేసి గాలికి గురిచేయాలి.

కిటికీలు తెరిచి, కర్టెన్లు గీసి, పడకగదుల ద్హారా రోజంతా కాకవోయినా చాలా గంటలు గాలి నవచేపుగా వరసరీంచేలా చేయాలి. ఈ విధంగా మంచం మరీయు బట్టలు సూరీతిగా వరసారం చేయబడతాయి మరీయు గది నుండి మలినాలను తొలగించబడతాయి.

నీడనిచేచే చెట్లు మరీయు వొదలు చాలా దగ్గరగా మరీయు ఇంటి చుట్టూ దట్టంగా ఉండటం ఆరోగ్యానికి హానికరం; అవి గాలి యొక్క ఉచిత వరసరణను నిరోధిస్తాయి మరీయు సూరీయ కరణాలను అడ్డగిస్తాయి. ఫలితంగా ఇంటిలో తేమ వెరుగుతుంది. ముఖ్యంగా వరవకాలంలో వసతే గృహాలు తడినివోయి, వాటిని ఆకరమించే హారు వాత, నరాల, ఊవీరితీతుల వయోధులతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు, ఇవి నాధారణంగా క్షయవయోధిలో ముగుస్తాయి. అనేక ఆకులతో కూడిన చెట్లు వెద్ద మోతతంలో ఆకులను వదులుతాయి, అవి వెంటనే తొలగించబడకపోతే, కుళ్ళివోయి వాతావరణాన్ని విషమారీతం చేస్తాయి. చెట్లు మరీయు వొదలతో కూడిన అందవైన తోట, ఇంటి నుండి తగిన దూరంలో, కుటుంబంపై సంతోషకరమైన మరీయు ఆహారాదకరమైన వరభాహానీ తోస్తుంది; మరీయు, బాగా చూసుకుంటే, అది మీ ఆరోగ్యానికి ఎటువంటి హాని కలిగించదు. నీహాలను వేలైనంత వరకు ఎత్తైన, వొడి నేలపై నీరవించాలి. చుట్టూ నీరు నీలిచేవోయిన చోట ఇల్లలు కట్టకుంటే, అది సూరీతయ్యంత వరకు నీరు హారుతుంది, దాని ఫలితంగా జ్వరాలు, మలేరియా, గొంతు నొవేసి, ఊవీరితీతుల వయోధులు మరీయు ఇతర వయోధులు వస్తాయి. ". cs, 57-59. డైరెక్ట్ కోట్ ఎకకడ వరారంభమవుతుంది?

ఎటువంటి పరీనిధితులలోనూ రోగులు ఆహారాదకరమైన వాతావరణ పరీనిధితులలో, నవచేపున గాలి యొక్క సూరీతే సరఫరాను కోల్పోకూడదు. వారి బెడరూమ్లు ఎల్లవ్ముడూ కిటికీలు లేదా తలుపులను నేరుగా వాటిపైకి డెరాఫ్ట్లను గీయకుండా తెరవడానికి అనుమతించే విధంగా నీరవించబడకపోవచ్చు, తద్వారా హారు జలుబుకు గురవుతారు. ఎటువంటి సందరీభాలలో, కిటికీలు మరీయు తలుపులు వరకకనే ఉన్న గదిలో తెరవాలి, తద్వారా రోగి ఆకరమించిన గదిలోకి తాజా గాలిని వరవేశిస్తోంది.

జబ్బుపడిన వయకీతులకు ఔషధం కంటే నవచేపున గాలి చాలా ఎక్కువ వరయోజనం చేకూరుస్తుంది మరీయు వారి ఆహారం కంటే వారికి చాలా అవసరం. అవి గాలిని కోల్పోయినవ్ముడు కంటే ఆహారానీ కోల్పోయినవ్ముడు మరుగ్గా ఉంటాయి మరీయు త్వరగా కోలుకుంటాయి.

చాలా మంది జబ్బుపడినవారు వారాలు మరీయు నెలల తరబడి మూనివేసిన గదులలో, కాంతే మరీయు నవచేపున మరీయు ఉత్తేజపరీచే బయటి గాలితో సంబంధం లేకుండా నీరబంధించబడారు, గాలి ఒక వరణాంతక శత్రుమ అన్వట్లుగా, ఇది వారికి సరీగ్గా నయం చేయడానికి అవసరమైన ఔషధం. . ధనం లేకుండా, ధర లేకుండా నవరీగం అందించిన ఈ వెలువైన మందులను పకకనవెట్టి, పనికరానివిగా పరీగణించడమే కాకుండా, వరమాదకరమైన శత్రుమలుగా కూడా పరీగణించబడతాయి, అయితే వైద్యులు సూచించిన విషాలను గుడ్డి నవ్ముకంతో తీసుకున్నారు.

నీరు మరీయు నవచేపున గాలి లెకవోవడంతో వేలాది మంది చనివోయారు, తద్వారా హారు సజీవంగా ఉన్నారు. మరీయు తమకు మరీయు ఇతరులకు భారంగా ఉన్న వేలాది మంది బాధితులు, తమ జీవితం వైద్యుల నుండి మందులు తీసుకోవడంపై ఆధారపడి ఉంటుందని భావీస్తారు. హారు నీరంతరం గాలికి వయతీరీకంగా కాపలాగా ఉంటారు మరీయు నీటి వీనియోగానికి దూరంగా ఉంటారు. హారు మంచీగా మారాలంటే వారికి ఈ ఆశీరవాదాలు అవసరం. హారు జ్జానోదయం వొంది, ఔషధాలను పకకనవెట్టి, వేసవి మరీయు చలికాలంలో తమ ఇళ్లలోకి వరవేశించే బహిరంగ వరదేశంలో మరీయు గాలిలో వయాయామం చేయడానికి అలవాటు పడి, తరగడానికి మరీయు ననానానికి నవచేపున నీటిని ఉపయోగిస్తే, వారు దారి తీయడానికి బదులుగా నావేశీషంగా మంచీ మరీయు సంతోషంగా ఉంటారు. ఒక దురీభరమైన ఉనికి." cs, 55-

56. డైరెక్ట్ కోట్ ఎకకడ వరారంభమవుతుంది?

మంచీ రకీతం కావాలంటే బాగా ఊవీరి వీల్చుకోవాలి. ఊవీరితీతులను ఆకనీజనతో నింపే నవచేపున గాలి యొక్క సూరీతే మరీయు లోతైన వరీరణ రకీతానీ శుద్ధి చేస్తుంది. ఇది దానికి ఉల్లాసమైన రంగును ఇస్తుంది, శరీరంలోని అన్నీ భాగాలకు వరణాధారమైన కరెంటలాగా పంపుతుంది. మంచీ శేహాన నరాలను శాంతపరుస్తుంది, ఆకలిని వరీరీవీస్తుంది మరీయు జీరీణకరీయను మరుగుపరుస్తుంది, ఇది లోతైన, మనరుద్ధరణ నీదరకు దారీస్తుంది.

ఊవీరితీతులకు వీలైనంత నవచేపు ఇవ్వాలి. చరీయ నవచేపు ద్హారా దాని నామరీధ్యం అభీవృద్ధి చెందుతుంది; తగ్గుతుంది, అవి నీరబంధించబడి మరీయు కుడించబడి ఉంటే. అందువల్ల చాలా నాధారణ అలవాటు యొక్క చెడు వరభాహాలు, ముఖ్యంగా నీశచల పనీలో, చేతిలో ఉన్న పనిపై వంగి ఉండటం.

ఈ భంగిమలో లోతైన శ్వాస తీసుకోవడం అనాధ్యయం. నీనూర శ్వాస త్వరగా అలవాటు అవుతుంది, మరియు ఊపిరితీతతులు వీనతరం చే నామరధ్యయాన్ కోల్పోతాయి. అదే వరభావం ఏదైనా సంకోచం ద్వారా ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇది ఛాతీ దీగువ భాగానికి తగినంత నడలానీ అందించదు; ఉదర కండరాలు, శ్వాస తీసుకోవడానికి ఉద్దేశించబడడాయి, వాటి వాతరను మూర్తీగా నీరవహించమ మరియు ఊపిరితీతతులు వాటి చర్యలో పరిమితం చేయబడడాయి.

అందువలన ఆక్సిజన్ కొరత సరఫరా అందుతుంది. రక్తం నెమ్మదిగా కదులుతుంది. ఊపిరితీతతుల నుండి బహిష్కరించాల్సిన వ్యర్థాలు, విషమూరిత పదార్థాలు అలాగే ఉండేవోతాయి మరియు రక్తం అపరిశుభ్రంగా మారుతుంది. ఊపిరితీతతులు మూత్రం కాదు, కడుపు, కాలేయం మరియు మదడు వరభావితమవుతాయి. చర్యం లేతగా మారుతుంది, జీర్ణకరీయ మందగిస్తుంది; గుండె అణగారినట్లు; మౌఖ్యవృత్త మదడు; అలీచనలు గందరగోళంగా ఉన్నాయి; వారు ఆత్మవై నీడలు వేస్తారు; మూత్రం జీవి అణగారిన మరియు నీవ్కరీయాత్మకంగా మారుతుంది మరియు ముఖ్యంగా వ్యయాధికి గురవుతుంది.

ఊపిరితీతతులు నిరంతరం మలినాలను బహిష్కరిస్తూ ఉంటాయి మరియు నవచేయడానికి నిరంతరం సరఫరా చేయాలి. కలుషితమైన గాలి ఆక్సిజన్ అవసరమైన సరఫరాను అందించదు మరియు రక్తాన్ని వరణాధార మూలకం లేకుండా మదడు మరియు ఇతర అవయవాలకు పంపిస్తుంది. అందువల్ల ఖచ్చితమైన వెంటిలేషన్ అవసరం. మూనివేసిన, వేలవమైన వెంటిలేషన్ గదులలో నివసించడం, గాలి నీరజీవంగా మరియు వాతడి, మూత్రం జీవిని బలహీనపరుస్తుంది. ఇది జలుబు యొక్క వరభావానికి వరతయ్యే సున్నతంగా మారుతుంది మరియు కొంచెం బహిష్కరించడం అనారోగ్యానికి దారితీస్తుంది. ఇది చాలా క్లోజ్గా, ఇంటి లోపల నివసించడం వల్ల చాలా మంది నీతరీయ లేతగా మరియు బలహీనంగా ఉంటారు. ఊపిరితీతతులు మరియు రంధ్రాల ద్వారా బహిష్కరించబడిన విషమూరిత మూలకాలతో లోడ్ అయ్యే వరకు వారు అదే గాలిని పడేపడే వీలవుతుంటారు; అందువలన మలినాలను మళ్ళీ రక్తంలోకి తీసుకువెళ్తారు.

వెంటిలేషన్ మరియు సూర్యకాంతి - భవనాలను నిర్మించేటప్పుడు, వరజా వరయోజనాల కోసం లేదా గృహాల కోసం, మంచి వెంటిలేషన్ మరియు పుష్కలంగా కాంతిని అందించడానికి జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. చర్యలు మరియు తరగతీ గదులు తరచుగా ఈ విషయంలో లోపభూయిష్టంగా ఉంటాయి. సరైన వెంటిలేషన్ యొక్క నిరీలక్ష్యం చాలా మందగింపు మరియు మగతకు కారణమవుతుంది, ఇది అనేక ఉపన్యాసాల వరభావానీ నాశనం చేస్తుంది మరియు ఉపాధ్యాయుని పనిని అలసిపోతుంది మరియు అసమర్థంగా చేస్తుంది.

వీలైనంత వరకు, గృహంగా పనిచేయడానికి ఉద్దేశించిన భవనాలు ఎత్తైన, లీన్ గ్రౌండ్లో ఉండాలి. ఇది వాడి వరదేశానీ నిర్ధారించుతుంది, తేమ మరియు తేగులు ద్వారా సంకరమించే వ్యయాధుల వరమాధానీ నివారించుతుంది. ఈ విషయం చాలా తరచుగా చాలా తేలికగా తీసుకోబడుతుంది. బలహీనమైన ఆరోగ్యం, తీవ్రమైన అనారోగ్యం మరియు అనేక మరణాలు లోతట్టు వరదేశాలలో తేమ మరియు తేగులు ఫలితంగా ఉన్నాయి.

వెడ డైనేజీ.

గృహాలను నిర్మించేటప్పుడు, ఖచ్చితమైన వెంటిలేషన్ మరియు సూర్యకాంతి పుష్కలంగా ఉండేలా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇంటిలోని వరతీ గదిలో గాలి మరియు కాంతి మూత్రం ఉంది. రాతరీ మరియు పగలు పుష్కలంగా గాలి వరసరణ ఉండేలా బెడ్రూమ్లను ఉంచాలి. వరతీరోజూ గాలి మరియు సూర్యరశమికి మూర్తీగా తరవబడితే తవ్వ, డార్మిటరీగా పనిచేయడానికి ఏ గది సరిపోదు.

చాలా దేశాల్లో, బెడ్రూమ్లు వేడిగా ఉండేలా అమర్చాలి, తద్వారా అవి చల్లగా లేదా తడి వాతావరణంలో మూర్తీగా వెచ్చగా మరియు వొడిగా ఉంటాయి.

అతీధి గది నిరంతరం ఉపయోగం కోసం ఉద్దేశించిన అదే సంకక్షణను వొందాలి. ఇతర బెడ్రూమ్ల మాదిరిగానే, ఇది ఎండబెట్టడానికి గాలి మరియు సూర్యరశమిని అందుకోవాలి మరియు వేడిచేసే నాధనాలను కలిగి ఉండాలి.

ఎల్లవపుడూ ఉపయోగించని గదిలో తరచుగా వేరుకువోయే తేమ. సూర్యకాంతిలో ననాసం చేయని గదిలో లేదా బాగా వొడిగా మరియు వెంటిలేషన్ లేని బెడ్రూమ్ల ఆకరమించే ఎవరైనా వారి ఆరోగ్యానికి మరియు తరచుగా వారి నవంత జీవితానికి హాని కలిగి ఉంటారు.

చాలా మంది తమ ఇంటిని నిర్మించేటప్పుడు మూకలు మరియు పువ్వుల విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు. వారికి అంకితమైన గ్రీన్హౌస్ లేదా వీండో వెచ్చగా మరియు ఎండగా ఉంటుంది; ఎందుకంటే వేడి, గాలి మరియు సూర్యుడు లేకుండా, మూకలు ఉనికిలో లేమ మరియు వృద్ధి చెందవు. మూకల జీవితానికి ఈ పరిస్థితులు అవసరమైతే, అవి మన ఆరోగ్యానికి మరియు మన కుటుంబాలు మరియు అతీధుల ఆరోగ్యానికి ఎంత అవసరమో! ^{CBV, 272-275.} కోట్ల ఎకకడ వరారంభమవుతుంది

వరతయక్షమా?

వారు తమను తాము నాధారణ మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, ఉత్తమ పండలు మరియు తృణాధానాలు అందించాలి, చెట్టు నీడలో లేదా ఖగోళ పందిరీ కేరెంద పట్టికను ఏర్పాటు చేయాలి. వరయాణం, వ్యాయామం మరియు పనోరమా మే ఆకలిని పెంచుతాయి మరియు మేరు రాజులు కూడా అసూయపడేలా భోజనానీ ఆనవాదించగలరు.

ఈ సందర్భాలలో, తల్లిదండ్రులు మరియు వీల్లలు సంకక్షణ, పని మరియు అనేని చీంతల నుండి విముక్త వొందాలి. తల్లిదండ్రులు తమ వీల్లలతో చీనగా భావించాలి, వరతీదీ వారికి నాధ్యమైనంత ఆహ్లాదకరంగా ఉండాలి. రోజంతా నిరంతర వీనోదంగా ఉండనివ్వండి. అమట్డోర్ వ్యాయామం, ఇంటి లోపల పని చేసే వారికి

ఇల్లు మరీయు నీశచలంగా, వారే ఆరోగ్యయానికి వరయోజనం చేకూరుస్తోంది. చేయగలిగిన వరతే ఒకకరూ ఈ విధానానీ అనుసరించడం వేధిగా భావించాలి. ఏదీ వోదు; కానీ మేరు చాలా వొందుతారు. వారు మరీంత ఉత్సాహంతో తమ పనిని మళ్ళీ చేపట్టడానికి కొత్త జీవితం మరీయు కొత్త శక్తితో వారి వృత్తులకు తిరిగి వస్తారు మరీయు అనారోగ్యయానీ నిరోధించడానికి వారు బాగా నీదధంగా ఉంటారు. సాక్షియాలు, హాల్యామా. 1, pp. 514-515.

మీ ఇల్లు ఆహారాదకరంగా మరీయు ఆహానించదగినదిగా ఉండాలని మేరు కోరుకుంటే, వాటిని గాలి మరీయు సూర్యకాంతితో వరకాశవంతంగా చేయండి. మీ మందవాటి కర్రెన్లను తీసివేసి, కిటికీలను తెరిచి, బల్బెండలను సన్వెండ్ చేయండి మరీయు మీ తీమాచీల రంగులకు నవ్వులం కలిగించినవపటికీ, గోవప సూర్యకాంతిని ఆన్మాదించండి. విలువైన సూర్యకాంతి మీ తీమాచీలను బ్రీచీ చేయగలదు; అయితే, ఇది మీ వేల్లల ముఖాలకు ఆరోగ్యకరమైన రంగును ఇస్తోంది. మేరు భగవంతుని సన్వేధిని కలిగి ఉండి, హృదయం నీండిన ఉత్సాహం మరీయు వరేమను కలిగి ఉంటే, గాలి మరీయు సూర్యుని కాంతి ఉన్న ఒక వినయపూర్వకమైన ఇల్లు మీ కుటుంబానికి మరీయు అలనివోయిన వరయాణీకులకు ఉంటుంది. భూమిపై నవరగం. సాక్షియాలు, హాల్యామా. 2, p. 527". cs, 196. డైరెక్ట్ కోట్ ఎకకడ వరారంభమమతుంది?

శారీరక వ్యాయామం - మరీక విలువైన వరం సరైన వ్యాయామం. శారీరక శరమ లేదా వ్యాయామం పట్ల విముఖత చూచే అనేక మంది ఉదానీనత మరీయు నీవ్కరేయ వయకతులు ఉన్నారు, ఎందుకంటే అది వారీని అలనివోతుంది. అలనివోతే తవవేంటి? వారు అలనివోవడానికి కారణం వ్యాయామం దేవారా వారి కండరాలను మనరుజ్జీవింపజేయకవోవడవే, అందుకే వారు చేసిన వరయత్నానికి కూడా విముఖత చూపుతారు. అనారోగ్యంతో ఉన్న నీతరీలు మరీయు బాలికలు శారీరక శరమలో హాల్గొనడం కంటే కిర్రోచింగ్, ఎంబరాయిడరీ లేదా లేన తయారు చేయడం వంటి తేలికవాటి పనిని చేయడం దేవారా ఎకకువ సంతృప్తే చెందుతారు. రోగులు తమ ఆరోగ్యయానీ తిరిగి వొందాలనుకుంటే, వారు వ్యాయామం చేయడానీ ఆపకూడదు; లేకవోతే, కండరాల బలహీనత మరీయు నాధారణ బలహీనత వెరుగుతుంది. ఒక చేతని కట్టి, అది కొనని హరాలవాటు అయినా ఉపయోగించకుండా ఉండనివ్వండి; ఆపై దాని పట్టిల నుండి దానీ విడుదల చేయండి మరీయు అది సమయంలో మేరు మితమైన ఉపయోగంలో ఉంచిన దాని కంటే ఇది బలహీనంగా ఉందని మేరు గమనించవచ్చు. నీవ్కరేయత్వకత మోతతం కండరాల వయవనధవై అది వరభావానీ కలిగిస్తోంది. వ్యాయామం దేవారా యాకటివ్ సర్రేయులేషన్ ఉత్పతతే అయినట్లయితే రకతం మలీనాలను బయటకు పంపే నామర్రోయానీ కలిగి ఉండదు.

ఉవ్నోగరత అనుమతించినవమడు, వేసవిలో మరీయు చలికాలంలో వరతే ఒకకరూ వరతీరోజూ ఆరుబయట నడవాలి. కానీ దునీతులు వ్యాయామం కోసం తగినవిగా ఉండాలి మరీయు వాదాలు బాగా రకవేంచబడాలి. నడక, అది శీతాకాలంలో అయినా, వైద్యులు సూచించే అనీ మందుల కంటే మీ ఆరోగ్యయానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. చేయగలిగిన వారికి, డ్రైవింగ్ కంటే నడక ఉత్తమం. కండరాలు మరీయు నీరలు తమ పనిని బాగా చేయగలవు.

ఆరోగ్యయానికి ఎంతో అవసరమైన తేజము వెరుగుతుంది. ఉవీరీతేతులు అనివార్యమైన కార్యచరణను నీరవహీనతాయే; ఎందుకంటే మీ ఉవీరీతేతులను నింపకుండా శీతాకాలము ఉదయం ఉత్తేజకరమైన గాలిలోకి వెళ్లడం అనాధ్యం.

ఐశ్వర్యం మరీయు పనీలేకుండా ఉండడం కొందరు నీజమైన ఆశీరహదాలుగా భావిస్తారు. కానీ కొందరు వయకతులు సంపదను సంవాదించినవమడు లేదా ఉపొంచని వీధంగా వారసతేవంగా వొందినవమడు, వారి చురుకైన అలవాట్లకు అంతరాయం ఏర్రపడుతుంది, వారి సమయం ఉపయోగించబడదు, వారు పనీలేకుండా జీవిస్తారు మరీయు వారి ఉపయోగం అంతం అయినట్లయితే అనివీనీతుంది; వారు చంచలంగా, ఆతరుతగా మరీయు సంతోషంగా ఉంటారు మరీయు వారి జీవితాలు తవరలో ముగుస్తాయి. నీతయం బిజీగా ఉంటూ తమ రోజువారీ పనుల్లో ఆనందంగా గడిపే వారు అత్యంత సంతోషంగా, శక్తిమంతులు. రాతరీ యాకక విశ్రాంతి మరీయు వరశాంతత మీ అలనివోయిన శరీరానికి నీరంతరాయంగా విశ్రాంతిని తెస్తోంది.

వ్యాయామం జీరణకరేయ పనికీ సహాయపడుతుంది. భోజనం చేసిన తరవాత బహిరంగ వరదేశంలో నడవడం, తల వైతతే ఉంచడం, భుజాలను వెనకకి ఉంచడం, మితంగా వ్యాయామం చేయడం వల్ల చాలా వరయోజనం ఉంటుంది. మనసు వరకృత అందాలకు తానీ దూరమైవోతుంది. భోజనం తరవాత కడుముపై ఎంత తక్కువ శరదేధ తీసుకుంటే అంత మంచిది. మీ ఆహారం మీకు హాని చేస్తోందనే భయంతో మేరు నీరంతరంగా ఉంటే, అది ఖచ్చితంగా చేస్తోంది. మీ గురీచి మరచివోయి, సంతోషకరమైన దాని గురీచి ఆలోచించండి. cs, 52-53. డైరెక్ట్ కోట్ ఎకకడ వరారంభమమతుంది?

ఉత్సాహంగా, అహింసాత్మకంగా ఉన్నవపటికీ, బహిరంగ వరదేశంలో ఉల్లాసమైన న్సూరీతతో వ్యాయామం చేయడం ఉత్తేజానీనీతుంది రకతవరసరణ, చర్రమానికి ఆరోగ్యకరమైన వ్లవ్ ఇవ్వడం మరీయు నవచేమైన గాలి దేవారా వర్రాణాధారమైన రకతానీ అంతయ భాగాలకు పంపడం. జబ్బుపడిన కడుము వ్యాయామం దేవారా ఉపశమనం వొందుతుంది. వైద్యులు తరచుగా అనారోగ్యంతో ఉన్నవారికి వారి ఆరోగ్యయానీ తిరిగి వొందడానికి విదేశాలకు వెళ్లాలని, ప్లాడ్రో-మినరల్ రీసూరీట్లకు వెళ్లాలని లేదా సముద్రంలో వరయాణించమని సలహా ఇస్తారు; వరతే పడిలో తొవ్మడి కేసులలో వారు తమ ఆరోగ్యయానీ మనరుదధరీంచుకుంటారు మరీయు సమయం మరీయు డబ్బును ఆదా చేస్తారు, వారు నీగరహంగా తీంటూ మరీయు ఉల్లాసమైన న్సూరీతతో ఆరోగ్యకరమైన వ్యాయామంలో నీమగనవై ఉంటే. వ్యాయామం, మరీయు గాలి మరీయు సూర్యరశమిని ఉచితంగా మరీయు సమ్మదధిగా ఉపయోగించడం - నవరగం మనందరీకి ఉచితంగా అందించిన ఆశీరహదాలు - బలహీనమైన రోగులకు జీవితానీ మరీయు శక్తిని ఇస్తోంది.

వరతీరోజూ తమ అవయవాలను ఉపయోగించడం మానేసిన వారు వ్యాయామం చేయడానికి వరయత్నం చేసినవారు బలహీనపడటం గమనించవచ్చు. నీరలు మరియు కండరాలు తమ పనిని నిర్వహించలేవు మరియు మూతం జీవితం ఆరోగ్యకరమైన కార్యచరణలో ఉంచుకోలేవు, శరీరంలోని వరతీ అవయవం తన వంతు కృషి చేస్తుంది. ఉపయోగం ద్వారా సభ్యులు బలీవేతం అమతారు. వరతీరోజూ మిత్రమైన వ్యాయామం కండరాలకు శక్తిని ఇస్తుంది, ఇది వ్యాయామం లేకుండా వృద్ధులు మరియు బలహీనంగా మారుతుంది. వరతీరోజూ బహిరంగ వరదేశంలో చురుకుగా వ్యాయామం చేయడం ద్వారా, కాలేయం, మూత్రపిండాలు మరియు ఊవిరీతిత్తులు కూడా తమ పనిని చేయడానికి బలీవేతం అమతాయి. సంకల్ప శక్తిని మే సహాయానికి తీసుకురండి, ఇది చలని నిరోధించి, నాడీ వ్యవస్థకు శక్తిని ఇస్తుంది. తక్కువ సమయంలో మేరు వ్యాయామం మరియు నవచేయవలసిన గాలి యొక్క వరయోజనకరమైన ఫలితాలను గమనించవచ్చు, మేరు ఇకపై ఈ ఆశీర్వాదాలు లేకుండా జీవించకూడదు. మే ఊవిరీతిత్తులు, గాలిని కోల్పోతాయి, ఆహారం లేని ఆకలితో ఉన్న వ్యక్తిని వోలి ఉంటాయి. నిజానికి, మనం గాలి లేకుండా కంటే ఆహారం లేకుండా ఎక్కువ కాలం జీవించగలము - ఊవిరీతిత్తులకు దేమి అందించిన ఆహారం. కామన దానిని శత్రువుగా భావించకుము, అమూల్యమైన ధైర్యనుగ్రహముగా భావించుము." నాక్ష్మయాలు, హాల్యూమ్. 2, pp. 528 మరియు 533. cs, 54. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వరారంభమవుతుంది?

విశ్రాంతి - "అధిక పని కారణంగా కొందరు అనారోగ్యానికి గురవుతారు, వీరికి విశ్రాంతి, సంరక్షణ నుండి నవచేయ మరియు తగ్గిన ఆహారం ఆరోగ్యాన్ని మనరుద్ధరించడానికి అవసరం". (నైన్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, పేజీ 236). చాలా ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే పడుకునే ముందు తీసుకురావడం, ఇది కడుపుని భారీగా చేస్తుంది, పని చేయడానికి సమయం పడుతుంది మరియు నీదేర నాణ్యతతో జోక్యం చేసుకుంటుంది. అర్ధరాత్రులకు ముందు నీదేరవోవడం అనువైనది మరియు మేము శనివారం కూడా వారానికోసారి విశ్రాంతి తీసుకుంటాము.

తీసడం మరియు తీరగడం, పనిలో నిగ్రహం, దాదాపు అన్నీ విషయాలలో నిగ్రహం వరతీచోటా ఉన్నాయి. నిరీక్షిత సమయంలో చాలా పనిని ఖచ్చితంగా నాధించడానికి గోవప వరయత్నం చేసే వారు మరియు వారి తీరపు వారికి విశ్రాంతి తీసుకోవాలని చెప్పినవారు పనిని కొనసాగించేవారు, ఎవ్వరూ లాభం వందరు. వారు తీసుకున్న మూలధనంతో జీవిస్తున్నారు. భవిష్యత్తులో తమకు కావల్సిన వరణశక్తిని వృథా చేస్తున్నారు. మరియు వారు చాలా ఉదాసీనంగా ఉపయోగించిన శక్తి డిమాండ్ చేయబడినవారు, అవి లేకపోవడం వల్ల అవి విఫలమవుతాయి. శారీరక బలం వోయింది, మానసిక సామర్థ్యాలు విఫలమవుతాయి. వారు నవ్వుతూనే ఎదుర్కొన్నారనే వారు గ్రహించారు, కానీ వారికి ఏమీ తెలియదు. మేకు అవసరమైన సమయం వచ్చింది, కానీ మే భౌతిక వనరులు అయిపోయాయి. ఆరోగ్యం చట్టాలను ఉల్లంఘించే ఎవరైనా ఏ సమయంలోనైనా ఎక్కువ లేదా తక్కువ నడవడంలో బాధపడాలి. దేమి మనకు అనివార్యమైన శక్తిని అందించాడు, దానిని మన జీవితంలోని వివిధ కాలాలలో ఉపయోగించాలి. నిరంతర ఓవర్లోడ్తో మనం నిరీక్షితంగా ఈ శక్తులను నిరీక్షింపడం చేస్తే, కొంత సమయంలో మనం నవ్వుతూనే చవిచూస్తాము. మన జీవితాలు నాశనం కాకపోతే మన ఉపయోగం తగ్గిపోతుంది.

నియమం వరకారం, పగటి పనిని రాత్రులకి వదిలివేయకూడదు. పగటిమాట అన్నీ గంటలను సద్వినియోగం చేసుకుంటే, రాత్రుల వరకు నాగే పని చాలా అదనం, మరియు అధిక శ్రమ జీవితం దానిని విధించిన భారంతో బాధపడుతుంది. ఇలా చేసేవారు కొన్నేసార్లు వారు సంపాదించిన దానికంటే చాలా ఎక్కువ కోల్పోతారనే నాకు చూపించబడింది, ఎందుకంటే వారి శక్తి అయిపోయింది మరియు వారు నాడీ వరకోవానికి గురవుతారు. వారు తక్కువ నవ్వుతూనే గమనించవచ్చు, కానీ వారు ఖచ్చితంగా తమ రాజ్యంగాననే వణుకుతున్నారు. cs, 99.

నిరంతర పని మరియు పరిమిత వాతావరణం కారణంగా మానసికంగా అలసిపోయే మరియు భయాందోళనలకు గురవుతున్న వారికి, వారు వరకృత్యాల సన్హితంగా మలిగేవారు, శరదీయ లేకుండా సరళమైన జీవితాన్ని గడపగలిగే దేశాన్ని సందర్శించడం చాలా శరీరకరం. వాళ్ళు మరియు అడమల గుండా తీరుగుతూ, మువ్వలు కోయడం, పక్షుల వాటలు వినడం, మే కోలుకోవడానికి ఇతర మార్గాల కంటే నాటిలేని విధంగా చేస్తుంది. cbv, 236-237. కోట్ ఎక్కడ వరారంభమవుతుంది

వరతీయకృషిమా?

మానసిక శ్రమతో అలసిపోయిన వారు అలసిపోయే ఆలోచనల నుండి విశ్రాంతి తీసుకోవాలి, కానీ వారి మానసిక సామర్థ్యాలను ఏ విధంగానైనా ఉపయోగించడం వరమాదకరమని వారు విశ్వసించకూడదు. చాలామంది తమ పరిస్థితి నిజంగా ఉన్నదానికంటే అధిమానంగా ఉందని భావించడానికి ముగ్గు చూపుతారు. ఈ మానసిక నడితీ నవనధతుకు అనుకూలమైనది కాదు మరియు వరోత్సహించకూడదు.

హన్టర్లు, ఉపాధ్యాయులు, వీద్యార్థులు మరియు ఇతర మౌఖ్యులు తరచుగా శారీరక వ్యాయామం ద్వారా ఉపశమనం వందని భారీ మానసిక కృషి ఫలితంగా అనారోగ్యాలకు గురవుతారు. ఈ వ్యక్తులకు మరోత చురుకైన జీవితం అవసరం. జీవించడంలో కఠినమైన నిగ్రహం యొక్క అలవాట్లు, సౌకర్యవంతమైన వ్యాయామంతో వాటూ, శారీరకంగా మరియు మానసికంగా శక్తిని నిర్ధారించుతాయి, మొదలతో పనిచేసే కార్యక్రమాలందరికీ ఓర్వను ఇస్తాయి.

హరి శారీరక బలాన్ని అధికం చేసిన హరు చేతతో చేసే పనిని మూర్తీగా విడిచిపెట్టమని వర్తనసహించకూడదు. కానీ ఉత్తమ ఫలితాలను ఉత్పత్తి చేయడానికి శారీరక శరమ తవపనిసరిగా కరమబద్ధంగా మరయు ఆనందించేదిగా ఉండాలి. బహిరంగ వ్యాయామం ఉత్తమం; బలహీనంగా మారిన అవయవాలను ఉపయోగించడం దేహారా ఉత్తేజపరీచే విధంగా ఏర్పాటు చేయాలి; హృదయాన్ని దీనివై అమర్చాలి. మూన్యువల్ పని ఎవమడూ అధిక శరమకు దీగజారకూడదు.

వీకలాంగులు తమ సమయాన్ని మరయు శరదేధను ఆకరమించుకోవడానికి ఏమీ లేనవమడు, హరి ఆలోచనలు తమవైన కేంద్రీకరించబడతాయి మరయు హరు అసారోగ్యంతో మరయు చేరాకుగా మారతారు. హరు ఎంత చెడడగా భావించునూరో, హరు నిజంగా ఉన్నదానికంటే చాలా అధ్వాన్సంగా ఉన్నారని మరయు ఏమీ చేయలేరని భావించే నీధాయీకి హరు తరచుగా ఆందోళన చెందుతారు.

ఈ అన్ని సందర్భాలలో, చక్కగా మార్గనిర్దేశం చేయబడిన శారీరక వ్యాయామం సమర్థవంతమైన నివారణగా నిరూపించబడుతుంది. కొన్నే సందర్భాలలో, ఆరోగ్యాన్ని మనరుద్ధరించడానికి ఇది అవసరం. సంకల్పం చేతుల పనితో హటుగా ఉంటుంది; మరయు ఈ వీకలాంగులకు కావలసింది సంకల్పం యొక్క మల్కాలు. ఇది నీదరాణమైనవమడు, ఊహ అనాధారణంగా మారుతుంది, మరయు వ్యయాధిని నిరోధించడం అనాధ్యం.

నివ్వకరీయాత్మకత అనేది ఈ రోగులలో చాలా మందికి సంభవించే గొప్ప దురద్యుష్టం. ఉపయోగకరమైన పనిలో తేలికపాటి వృత్తి, ఇది మనస్సు మరయు శరీరానికి పనిని విధించనవపటికీ, రెండింటివై వ్యయజనకరమైన వ్యరభావాన్ని చూపుతుంది. ఇది కండరాలను బలపరుస్తోంది, మరయు వ్యరసరణను వ్యర్తనహీనుతుంది, అది సమయంలో చేలలని వ్యయకతే ఈ బిజీగా ఉన్న వ్యరపంచలో మూర్తీగా పనికరీయానిది కాదని తెలుసుకున్న సంప్రవృత్తి ఇనతుంది. మేరు మౌదట కొంచెం చేయలేరు, కానీ మే బలం వెరుగుతుందని మేరు తవరలో కనుగొంటారు మరయు మేరు పని మూతతాన్ని దామాషా వ్యరకారం వెంచుకోవచ్చు.

డైవెస్టివ్ కోసం వ్యాయామం ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే ఇది జీర్ణ అవయవాలను బలపరుస్తోంది. తీనడం తరహాత వెంటనే కష్టమైన అధ్యయనం లేదా హీనాత్మక శారీరక వ్యాయామంలో హల్గొనడం జీర్ణకరీయ పనిని అడ్డుకుంటుంది; కానీ భోజనం తరహాత తల వైకి మరయు భుజాలు వెనుకకు ఒక చేసిన నడక గొప్ప వ్యయజనం.

దాని వ్యాయామ్యయత గురించి చెప్పిన మరయు వ్యరసిన వ్యరతీడి ఉన్నవపటికీ, శారీరక వ్యాయామాన్ని నిరీలక్ష్మ్యం చేసేవారు ఇంకా చాలా మంది ఉన్నారు. హరి శరీరాలు లోడ్ చేయబడినందున చాలా మంది శరీరాన్ని కలిగి ఉంటారు; మరీకొందరు సనసగా మరయు బలహీనంగా మారతారు, ఎందుకంటే అదనపు ఆహారంతో వ్యయవహరించడం దేహారా హరి కీలక శక్తులు అయివోయాయి. రక్తతాన్ని మలినాలను శుభ్రపరీచే వ్యయతనంలో కాలేయం ఎక్కువగా పని చేస్తుంది, ఫలితంగా వ్యయాధి వస్తుంది.

నిశ్చలమైన అలవాట్లు ఉన్నవారు, హతావరణం అనుమతించినవమడు, వేసవి మరయు శీతాకాలంలో వ్యరతీర్జూ ఆరుబయట వ్యాయామం చేయాలి. గుర్రం లేదా కారువై నవారీ చేయడం కంటే నడక ఉత్తమం ఎందుకంటే ఇది ఎక్కువ కండరాలను కదిలీస్తుంది. ఊవీరీతీతీతులు వ్యయజనకరమైన చరీయకు బలవంతంగా ఉంటాయి, ఎందుకంటే హిని వీనతరించకుండా వేగంగా నడవడం అనాధ్యం.

ఇటువంటి వ్యాయామం, చాలా సందర్భాలలో, మందుల కంటే మే ఆరోగ్యానికి మంచిది. వైద్యులు తరచూ తమ కలయింట్లకు సముద్ర వ్యయాణం చేయాలని, హట్ రీనారీట్కి వెళ్లాలని లేదా వ్యరకృత దృశ్యాల మారీపు కోసం వివిధ వ్యరదేశాలను సందర్శించాలని సలహా ఇనతుంటారు, చాలా సందర్భాలలో హరు మితంగా తీననట్లయితే మరయు తీవ్రమైన మరయు ఆరోగ్యకరమైన వ్యాయామం చేస్తే, హరి ఆరోగ్యం బాగుపడుతుంది. , సమయం మరయు డబ్బు ఆదా అవుతుంది. ^{CBV, 238-240.} డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వ్యరారంభమవుతుంది?

నీటి వీనియోగం - ఆరోగ్యం మరయు అసారోగ్యంలో, నవచేమైన నీరు నవరీగం యొక్క అత్యంత అధ్భుతమైన దీవెనలలో ఒకటి. ఇది మనుషులు మరయు జంతుమల దాహాన్ని తీరచడానికి దేమడు అందించిన హనీయం. సమృద్ధిగా తీరగాండి, ఇది శరీరం యొక్క అవసరాలను తీరచడానికి సహాయపడుతుంది మరయు వ్యయాధిని నిరోధించడానికి నవభావం. రక్త వ్యరసరణను నియంతరించడానికి నీటి బాహ్య అవలీకేషన్ సులభమైన మరయు సంప్రవృత్తికరమైన మారీగాలలో ఒకటి. చల్లని లేదా చల్లని నననం ఒక అధ్భుతమైన టానిక్. వేడి షవర్ రంధ్రాలను తెరుస్తోంది, తదేహారా మలినాలను తొలగించడానికి సహాయపడుతుంది. వేడి మరయు తటనధ నననాలు రెండు సరాలను మరయు సంతులనం వ్యరసరణను శాంతపరుస్తాయి.

అయితే, నీటి సరైన ఉపయోగం యొక్క వ్యయజనకరమైన వ్యరభావాలను అనుభవం దేహారా నేరీచుకోని మరయు దాని గురించి భయపడేవారు చాలా మంది ఉన్నారు. జలచీకత్స చీకత్సలు వ్యరశంసించబడమ మరయు హిని బాగా వరీతింపజేయడానికి చాలా మంది చేపట్టడానికి ఇష్టపడనే పని అవసరం. కానీ ఈ విషయంలో అజ్జానం లేదా ఉదానీనత కోసం ఎవరూ క్షమించకూడదు. బాధలను తగ్గించడానికి మరయు అసారోగ్యాన్ని ఎదుర్కోవడానికి నీటిని వరీతింపే అనేక మారీగాలు ఉన్నాయి. వరతీ ఒక్కరూ దాని ఉపయోగంలో, నాధారణ దేశీయ చీకత్సల గురించి తెలుసుకోవాలి. తల్లలులు, ముఖ్యంగా, ఆరోగ్యం మరయు అసారోగ్యం రెండింటిలోనూ తమ కుటుంబాలను ఎలా చూసుకోవాలి తెలుసుకోవాలి. ^{CBV, 237.} డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వ్యరారంభమవుతుంది?

తేవరవైన అనారోగ్యం కుటుంబంలోకి వరవేకించినవపడు, వరతే సభ్యుడు వయకతేగత పరిశుభరత మరయు ఆహారంపై ఖచ్చితవైన శరదధ వహించాల్సిన అవసరం ఉంది, తమను తాము ఆరోగ్యకరమైన నధితీలో ఉంచుకోవడం మరయు అలా చేయడం దహారా, అనారోగ్యం నుండి తమను తాము బలపరుచుకోవడం చాలా అవసరం. రోగి గది, మూదటి నుండి, తగినంత వెంటిలేషన్ కలిగి ఉండటం కూడా చాలా ముఖ్యం. ఇది రోగికి లాభదాయకంగా ఉంటుంది మరయు గదిలో ఎక్కువ నేమ ఉండాలనిన అవసరం ఉన్నవారిని తేలివీగా ఉంచడం చాలా అవసరం.

వరతే ఒకకరూ ఆరోగ్య నియమాలను ఖచ్చితంగా హటించడం దహారా అనారోగ్యాన్నే నహారించడానికి కృషి చేస్తే చాలా బాధలను కావాడుకోవచ్చు. ఖచ్చితవైన పరిశుభరత అలవాట్లను గమనించాలి. చాలా మంది, తాము కష్టమంగా ఉన్నామని భావించినవపటికి, ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ఇబబంది పడరు. వారు వయకతేగత పరిశుభరతను నీరలక్ష్యం చేస్తారు మరయు వారి బట్టలు శుభ్రంగా ఉంచుకోరు. మలినాలు నిరంతరం మరయు అనపవటంగా శరీరాన్నే వదిలి, రంధ్రాల దహారా, మరయు చరమం యొక్క ఉపరీతలం ఆరోగ్యకరమైన నధితీలో ఉంచవోతే, జీవి అపరిశుభరమైన పదార్ధాలతో ఓవర్లోడ్ అవుతుంది. ఉపయోగించిన దున్నతులను తరచుగా ఉతకవోతే మరయు తరచుగా వరనారం చేయవోతే, సున్నతవైన మరయు సున్నతవైన చెమట దహారా శరీరం నుండి బయటకు వచ్చే మలినాలతో అది మురికిగా మారుతుంది. మరయు ఉపయోగించిన దున్నతులను ఈ మలినాలను తరచుగా శుభ్రం చేయవోతే, చరమం యొక్క రంధ్రాలు అరిగిపోయిన పదార్ధాన్నే తీరిగి వేల్చుకుంటాయి. శరీరం యొక్క మలినాలను, వదిలివేయడానికి అనుమతించవోతే, రక్తానికి తీరిగి మరయు అంతరగత అవయవాలపై విధించబడుతుంది. వరకృతీ, వీషమారిత మలినాలను వదిలించుకోవడానికి, జీవినీ వదిలించుకోవడానికి వరయత్ననీతుంది - బహుశాను ఉతపతతే చేసే వరయత్నం, మరయు దానిని వయాధి అని పిలువతారు. ^{cs, 61.} డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వరారంభమవుతుంది?

శారీరక మరయు మానసిక ఆరోగ్యానికి నీవ్కపటమైన శుభ్రత అవసరం. చరమం దహారా శరీరంలోని మలినాలు నిరంతరం బయటకు వెళ్లిపోతాయి. తరచుగా నననాలు చేయడం దహారా శుభ్రంగా ఉంచుకోవోతే దాని మిలియన్ల కొద్దీ రంధ్రాలు మూసుకువోతాయి మరయు చరమం దహారా బయటకు వచ్చే మలినాలు ఇతర తొలగింపు అవయవాలపై అదనపు భారంగా మారతాయి.

వరతే రోజు ఉదయం లేదా నాయంతరం చల్లటి లేదా వెచ్చని నననం చేయడం వల్ల చాలా మంది వరజలు వరయోజనం వొందుతారు. మరయు జలుబుకు ఎక్కువ అవకాశం కల్పించడానికి బదులుగా, సరిగ్గా తీసుకున్న నననం వారికి వయతీరకంగా మిమ్మల్ని బలపరుస్తోంది, ఎందుకంటే ఇది వరసరణను మరుగుపరుస్తోంది; రక్తం ఉపరీతలంపైకి తీసుకురాబడుతుంది, ఇది శరీరంలోని వీషధ భాగాలకు మరీంత సులభంగా మరయు కరమంగా వరవహిస్తోంది. మననను మరయు శరీరం సమానంగా ఉతతేజాన్నే వొందుతాయి. కండరాలు మరీంత సరళంగా మారతాయి, తేలివీ మరీంత సజీవంగా ఉంటుంది. తలనననం నరాలకు వరశాంతత చేకూరుస్తోంది. ఇది వరేగులు, కడుపు మరయు కాలేయానికి సహాయపడుతుంది, వరతే ఒకకరీకి ఆరోగ్యాన్నే మరయు శక్తినీ ఇస్తోంది, ఇది జీరణకరీయను వర్రోత్సహిస్తోంది. మరయు బట్టలు ఎల్లవపడుడా శుభ్రంగా ఉండటం కూడా ముఖ్యం. ఉపయోగించిన దున్నతులు రంధ్రాల దహారా బహిష్కరించబడిన వయర్రధాలను గరహిస్తోంది; దీన్నీ తరచుగా మారడం మరయు కడగడం చేయవోతే, మలినాలు తీరిగి వేల్చుకుంటాయి.

CBV, 276. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వరారంభమవుతుంది?

ఉపసంహరణ - ఉత్వరరకాలు మరయు మూదకదరవయాల వేరుతో అనేక రకాలైన కధనాలు వరగీకరించబడడాయి, వీటిని ఆహారం లేదా హనీయంగా ఉపయోగించినవపటికి, కడుపునీ చేకాకువెడుతుంది, రక్తాన్నే వీషమారితం చేస్తోంది మరయు నరాలను చేకాకువెడుతుంది. దీని ఉపయోగం నానుకూల చెడు. చాలా మంది ఉద్దీపనల వరరేపణను కోరుకుంటారు ఎందుకంటే, వరనతుతానికి ఫలితాలు ఆహారాదకరంగా ఉన్నాయి. అయితే, ఎల్లవపడుడా వరతేచరయ ఉంటుంది. అసహజ ఉద్దీపనల వాడకం ఎల్లవపడుడా వీషరీతంగా ఉంటుంది, క్షణత మరయు వినాశనాన్నే వర్రోత్సహించడంలో కరీయాశీల ఏజెంట్లుగా ఉంటుంది. వైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివీంగ్, p. 325.

బైబిల్ నీవేదీనీతుంది "మీ మితతేవం అందరీకి తేలియాలి" (వీలి.4:5). ఏదీ మంచీదో కూడా మితంగా వాడాలి. మనం తాత్కాలిక ఆహారాల గురించి తక్కువ ఆలోచించాలి; "మనం నిరంతరం వాక్యాన్నే ధయానించాలి, తనాలి, జీరణించుకోవాలి మరయు రోజువారీ అభయాసం దహారా దానిని జీవన నరవంతిలోకి వరవేశవట్టాలి. కరీనీతును వరతేరోజూ తీనేవాడు, తన ఉదాహరణ దహారా ఇతరులకు ఏమీ తీనాలో తక్కువ ఆలోచించమని మరయు వారు మనననుకు ఇచ్చే ఆహారం గురించి ఎక్కువ చీంతించమని నేరవీనతాడు. (డైట్లై సలహా, వేజీలు 89-90).

అనుకూలమైన వాలన - "కాబట్టి, మరయు తీననా, తరగినా లేదా మరయు ఏమీ చేసినా, వరతేదీ దేమని మహిమ కోసం చేయండి" (1 కొరిం. 10:31). తృణధానయాలు, పండలు, గింజలు మరయు కూరగాయల అనుకూలమైన కలయిక, వోషకాహారం యొక్క అన్నే అంశాలను కలిగి ఉంటుంది మరయు సరిగ్గా తయారు చేయబడినవపడు, శారీరక మరయు మానసిక బలం రెండింటికి అద్భుతమైన నీయమావళినీ ఏరపరుస్తోంది.

దైవిక శక్తీపై నవమకం - ఇది వరధాన ఔషధం. అనుకోకుండా మరీకొందరు వీఫలమైతే, ఇది ఖచ్చితంగా వీఫలం కాదు. నవనధపరీవే శక్తీ వరభుమ నుండి వచ్చేచీంది "వరభుమా, నన్నను నవనధపరచుము, మరయు నేను నవనధత వొందుతాను, నన్నను రక్షించు, మరయు నేను రక్షింపబడతాను, ఎందుకంటే నీమ నా నోతుతి" (యెరీమీ. 17:14). వరారధన దహారా మనం ఏదైనా నాధించగలం

ఏ మానవుడు లేదా సంస్థ మన కోసం చేయదు, దేవుని వరేమ మన జీవితానికి మరియు ఆరోగ్యానికి ఎల్లప్పుడూ అవసరం.

CAP. 6 సరికాని ఆహారం అనారోగ్యానికి కారణమవుతుంది

మరుపులు ఆత్మను యొక్క ఆలయాన్నే కలుషితం చేసారు మరియు దేవుడు వారికి ఇచ్చిన మానవత్వాన్నే తిరిగి పొందడానికి వారి శక్తితో మోలకొలపడానికి మరియు కృషి చేయాలని దేవుడు వారిని విలువనాడు. దేవుని దయ తప్ప మరేమీ పూర్వాయాన్నే ఒప్పించదు మరియు మార్చగలదు; అతని నుండి మాత్రమే అలవాట్ల బానిసలు తమను బంధించే సంకళ్ళను తెంచుకునే శక్తిని పొందగలరు. శారీరక, మానసిక మరియు నైతిక శక్తిని కోల్పోయే అలవాట్లలో నిమగ్నమై ఉన్నంత వరకు, మనిషి తన శరీరాన్నే సజీవ త్రయాగంగా, పవిత్రంగా మరియు దేవునికి ఇవ్వబడ్డనదిగా సమర్పించడం అనాధ్యం. మళ్ళీ అవినతలుడు ఇలా అంటాడు: "మరియు ఈ లోకానికి అనుగుణంగా ఉండకండి, కానీ మీ మనస్సు యొక్క నూతనత్వం దేవారూ రూపాంతరం చెందండి, ఆ మంచి మరియు ఆమోదయోగ్యమైన మరియు పరిపూర్ణమైన దేవుని చేతతం ఏమిటో మేరు నిరూపించవచ్చు" (రోమా. 12:2). కెరీనటియన్ టెంపరెన్స్ అండ్ బైబిల్ స్టడీస్, pp. 7-11.

జీవిత నియమాల గురించి ఉద్దేశపూర్వకంగా తెలియకపోవడం - ఈ తరానికి సంబంధించిన విచిత్రమైన సూత్రాలు లేకపోవడం మరియు జీవితం మరియు ఆరోగ్యం యొక్క చట్టాల పట్ల వారి నేరీలక్ష్మయంలో గమనించవచ్చు, ఇది ఆశ్చర్యకరమైనది. వారి చుట్టూ వెలుగు వరకాశీనతునవమడు ఈ విషయంపై అజ్ఞానం వరబలుతుంది. చాలా మందికి, వారి వరధాన ఆందోళన: నేను ఏమి తంటాను? నేను ఏమి తాగుతాను మరియు నేను ఏమి ధరించగలను? మన శరీరాలను ఎలా వరవరతించాలి అనే దాని గురించి చెప్పిన మరియు వరసిన వరతేది ఉన్నవపటికి, ఆకలి గొప్పపది సాధారణంగా మరుపులు మరియు నతరీలను నియంతరించే చట్టం. నైతిక స్తైపుణ్యాలూ బలహీనపడడాయి, ఎందుకంటే మరుపులు మరియు మహాశలు ఆరోగ్యం చట్టాలకు విధేయతతో జీవించరు లేదా వారు ఈ విషయాన్నే వయకతగత విధిగా చేయరు. తల్లిదండ్రులు వారి నవంత వికృత అలవాట్లను తమ సంతానానికి వరసారం చేస్తారు మరియు వికరీషక వయాధులు రకతాన్నే కలుషితం చేస్తాయి మరియు మరడును అణచివేస్తాయి. మజారీటి మరుపులు మరియు నతరీలు తమ జీవి యొక్క చట్టాల గురించి అజ్ఞానంతో ఉంటారు మరియు తెలివి మరియు నైతికతలను పణంగా వెట్టి ఆకలి మరియు కోరకలను కలిగి ఉంటారు మరియు వారు వరకృత నియమాలను ఉల్లంఘించిన ఫలితం గురించి అజ్ఞానంతో ఉంటారు. రకతాన్నే కలుషితం చేసే మరియు నాడి శకతులను అణగదొక్కే నలో వాయజనల వాడకంలో వెడివోయిన ఆకలిని వారు సహాంతారు మరియు పరయవనానంగా అనారోగ్యం మరియు మరణాన్నే తమవైకి తెచ్చుకుంటారు. అతని సహాతులు ఈ వరవరతన యొక్క ఫలితాన్నే వరొవిడెన్స్ పంపిణీ అని విలువనారు. ఇందులో వారు నవరోగాన్నే అవమానించారు, వారు వరకృత నియమాలకు వయతరీకంగా తీరుగుబాటు చేశారు మరియు ఈ దురవేనియోగ వరకరీయ యొక్క శకషను అనుభవించారు. బాధలు మరియు మరణాలు ఇవ్వుడు వరతేచోటా వరబలంగా ఉన్ననాయి, ముఖ్యంగా వీల్లలలో. ఈ తరానికి మరియు మరటి రెండు వేల సంవత్సరాలలో జీవించిన వారి మధ్య వయతయాసం ఎంత గొప్పపది! నాక్ష్యాలూ, వాల్యూమ్. 3, pp. 140-141.

అనియంతరీత ఆకలి యొక్క ఫలితాలు - జీవితం యొక్క చట్టాల యొక్క వరతే అతీకరమణకు వయతరీకంగా వరకృత నిరనినతుంది. ఆమె వీలైనంత కాలం దురవేనియోగాన్నే సహాతుంది; కానీ చివరకు వరతీకారం భౌతిక మరియు మానసిక నామరథ్యాలపై వనతుంది మరియు వనతుంది. లేదా అది అతీకరమించినవారితో ముగియదు; అతని సంతానం యొక్క వరభావాలూ అతని వరసులలో కనివేనతాయి మరియు చెడు తరం నుండి తరానికి వయావేనతుంది.

సహజ మరియు ఆధ్యాత్మిక చట్టాలు ఉల్లంఘించబడడాయి - నవనధత వొందిన అనేకమంది బాధలకు, కరీనతు ఇలా అన్నాడు: "ఇకపై వాపం చేయవద్దు, మీకు ఏదైనా అధమానంగా జరగవచ్చు" (జాన్ 5:14). ఆ విధంగా, అనారోగ్యం అనేది సహజమైన మరియు ఆధ్యాత్మికమైన దేవుని నియమాలను ఉల్లంఘించిన ఫలితమని బోధించాడు. సృష్టికరీత యొక్క వరణాళకకు అనుగుణంగా మనుషులు మాత్రమే జీవితే వరపంచంలో ఇంత గొప్ప దున్ధితే ఉండదు.

కరీనతు వరచీన ఇజరాయేలకు మారగదరీశిగా మరియు గురుమగా ఉన్నాడు మరియు దైవిక చట్టాలకు విధేయత చూపడం వల్ల ఆరోగ్యమే వరతేషలమని వారీకి బోధించాడు. వాలనతీనలోని రోగులను నవనధపరీచిన గొప్ప వైద్యుడు, మేఘ నతంభం నుండి తన వరజలతో మాట్లాడాడు, వారు ఏమి చేయాలో మరియు దేవుడు వారికి ఏమి చేస్తాడో చెప్పాడు. "నే దేమడైన యహోహ మాటను నీమ శరదధగా వీని, ఆయన దృష్టికి సరైనది చేసి, ఆయన ఆజ్ఞాలకు నీ చెవి మళ్ళించి, ఆయన కట్టడలన్నీటిని గైకొనునయడల, నేను రోగములలో దేనినీ దింపను. నేను ఈజిప్టు వీద ఉంచిన నీనను; నీనను నవనధపరచు వరభుమను నేనే" (నీరేగ. 15:26). కరీనతు ఇజరాయేలు వారి జీవన అలవాట్లకు సంబంధించి ఖచ్చితమైన సూచనలను ఇచ్చాడు మరియు ఆమెకు ఇలా హామీ ఇచ్చాడు: "మరియు వరభుమ మే అందరీ నుండి దూరం చేస్తాడు.

అనూరోగ్యం" (దేవీతీ. 7:15). షరతులు నెరవేరినవ్వవు, హామీలు ధృవీకరించబడడాయి. "హరీ తేగలలో ఒకకరు కూడా జబ్బు పడలేదు" (కీరీత. 105:37). CRA, 119-121.

"మానవ కుటుంబానికి నాధ్యయమైనంత ఎక్కువ హామీ చేయడానికి ఏదో ఒక మార్గంనీ రూపొందించడానికి నాతను పడివోయిన దేవదూతలను నెకరించాడు. కోట్ల ఎకకడ ముగునతుంది? వరతేవాదన తరహాత వరతేవాదన సమర్పించబడింది, చివరకు నాతను నవయంగా ఒక వరణాళికను రూపొందించే వరకు. అతను తీగ యొక్క పండు, గోధుములు మరియు దేమడు ఆహారంగా ఇచ్చిన ఇతర వనతుములను కూడా తీసుకుంటాడు మరియు హామీని వీషాలుగా మార్చాడు, అది మనిషి యొక్క శారీరక, మానసిక మరియు నైతిక సామర్థ్యాలను నాశనం చేస్తుంది, నాతను ఆ వీధంగా ఇంద్రియాలపై ఆధిపత్యం చేలాయినతుంది. వారీపై పూర్తే నియంతరణ కలిగి ఉంటారు. మద్యం హామీయాల వరభావంతో, పురుషులు అనేని రకాల నేరాలకు హాల్పడతారు. వీక్యతమైన ఆకలి దేహారా, వరపంచం చెడివోతుంది. మనుష్యులను మద్యం సేవింపజేయడం దేహారా, నాతను వారీని అణచివేసేలా చేస్తాడు.

లోకానీ దేమని నుండి దూరం చేయడంలో నాతను వీజయం నాధించాడు. అతని వరేమ మరియు దయతో ఆయన అందించిన ఆశీర్వాదాలు నాతను ఘోరమైన శాపంగా మారాయి. అది మనిషిలో మద్యం సేవించాలనే బలమైన కోరికను నీంపింది. ఈ ఆకలి, వరక్యతపై ఆధారపడినది కాదు, లకషలాది మందిని నాశనం చేసింది. రీవయూ అండ్ హోరల్డ్, ఏవరీల్ 16, 1901.

శత్రు వయూహం యొక్క రహస్యం - ఏ విధమైన అసహనం గరహణ అవయవాలను మందగిస్తుంది, తదేహారా మడడు శకతులను బలహీనపరుస్తుంది, శాశ్వతమైన విషయాలు వరశంసించబడమ, కానీ నాధారణమైనవిగా పరిగణించబడతాయి. గంభీరమైన డిజైన్ల కోసం ఉద్దేశించబడిన మనసను యొక్క అత్యున్నత నామర్థ్యాలు, తకకువ అభేరుచులకు బానిసత్వంలో ఉంచబడతాయి. మన శారీరక అలవాట్లు సరిగ్గా లేకుంటే, మన మానసిక మరియు నైతిక సామర్థ్యాలు బలంగా ఉండమ; ఎందుకంటే భౌతిక మరియు నైతిక మధ్య గోవప అనుబంధం ఉంది. నాక్వయాలు, హాల్యూమ్. 3, pp. 50-51.

మోతతం జీవితో కమ్యూనికేట్ చేసే సెరిబరల్ నరాలు మాత్రమే నవరంగం పురుషులతో కమ్యూనికేట్ చేయగలవు మరియు వారి జీవితాలను రహస్యంగా వరభావితం చేయగలవు. నాడి వయవనధలో విద్యుత్ వరహహాల వరసరణకు భంగం కలిగించే ఏదైనా ముఖ్యమైన శకతుల వరతేషుటనను తగ్గిస్తుంది మరియు దాని ఫలితంగా మానసిక సునీతత్వం కోషీణిస్తుంది. నాక్వయాలు, హాల్యూమ్. 2, p. 347.

మానవ జాతీని పూర్తిగా తన ఆధీనంలోకి తెచ్చుకోవడానికి నాతను నిరంతరం అవరమతతంగా ఉంటాడు. మీ మనిషిపై బలమైన శకతే ఆకలి దేహారా అమలు చేయబడుతుంది, అతను నాధ్యయమైన వరతే విధంగా వరేరేపించడానికి వరయతనీస్తాడు. డైట్లై సలహా, p. 150.

CAP. 7 మోక్ష వరణాళికను నాశనం చేయడానికి నాతను నియమం

నాతను తీరుగుబాటు చేయడం వరారంభించినవపటి నుండి దేమని వరభుత్వంతో యుద్ధం చేస్తూనే ఉన్నాడు. ఈడెన్లో ఆడమ్ మరియు ఈవ్లను వరలోభవెట్టడంలో మరియు హాహానీ వరపంచానికి పరిచయం చేయడంలో అతని వీజయం ఈ బద్ధ శత్రుమను ధైర్యంగా చేసింది; మరియు అతను నవరంగం దేవదూతలతో గరవంగా వరగల్భాలు పలికాడు, కీరీన్తు కనిపించినవ్వవు, మానవ నవభావానీ తీసుకుంటాడు, అతను తన కంటే బలహీనుడని మరియు తన శకతేతో ఆయనను జయిస్తానని. పరదైనులో ఉన్న ఆడమ్ మరియు ఈవ్ తన ఆకలికి విజ్ఞావతే చేసినవ్వవు అతని వరేరేపణలను ఎదిరించలేకపోయినందుకు అతను సంతోషించాడు. పురాతన వరపంచ నీహసులను అతను అదే విధంగా మఖ్యవెట్టే ఆకలి మరియు అవీతే కోరికలతో జయించాడు. తన ఆకలి తీరచుకోవడం దేహారా, అతను ఇశారాయేలీయులను ఓడించాడు.

మోషే మరియు జాషువాతో ఉన్న దేమని కుమారుడే తన శకతీని ఎదిరించలేకపోయాడని మరియు తన ఎంపిక చేసుకున్న వరజలను కనానుకు నడివించాడని అతను వరగల్భాలు పలికాడు; ఎందుకంటే ఈజిప్టును వడిచివెట్టిన దూదామ అందరూ ఎడారిలో మరణించారు; అలాగే, అతను నాతవీకుడైన మోషేను శోధించాడని, దేమని అరహమైన మహామను తనకు తానుగా తీసుకోవాలని. డేవిడ్ మరియు నోలమన్, ముఖ్యంగా దేమనిచే ఆదరణ వొందారు, ఆకలి మరియు అభేరుచి యొక్క త్యవతే దేహారా, అతను దేమని అసంత్యవతీని కలిగించేలా వరేరేపించాడు.

యేసుకీరీన్తు దేహారా మనిషిని రకషించాలనే తన వరణాళికను అడ్డుకోవడంలో అతను ఇంకా వీజయం నాధించవచ్చని అతను వరగల్భాలు పలికాడు. విమోచనం లేదా కీరీన్తు యొక్క టెంవేట్షన్, p. 32.

మన రోజులలో అతని అత్యంత వరభావంతమైన టెంవేట్షన్ - నాతను అతను కీరీన్తు వద్దకు వచ్చిన విధంగానే మనిషి వద్దకు వస్తాడు, ఆకలిని వెంచుకోవడానికి అతని ఇర్రెనినీటిబుల్ టెంవేట్షన్. ఈ సమయంలో మనిషిని అధిగమించే శకతే అతనికి బాగా తెలుసు. ఆడమ్ మరియు ఈవ్ ఆకలితో ఈడెన్లో ఆడమ్ మరియు ఈవ్లను ఓడించారు మరియు వారు తమ ఆశీర్వాద ఇంటిని కోల్పోయారు. ఆడమ్ పతనం ఫలితంగా వరపంచానీ ఎంతటి కష్టాలు మరియు నేరాలు నీండివోయాయి! నీచమైన నేరాలు మరియు తీరుగుబాటు కారణంగా మోతతం నగరాలు భూమి యొక్క ముఖం నుండి అద్యశయమయ్యాయి

అధర్మం వారేని విశేషం వేద మరకగా మార్చింది. ఆకలి యొక్క తృప్తి అతని హహలనీటికి పునాది.

ఆకలి దేహారా నాతాను మనస్సు మరియు జీవితాన్ని ఆధిపత్యం. జీవించగలిగిన వేలాది మంది వరజలు అకాలంగా సమాధిలోకి వెళ్లారు, శారీరకంగా, మానసికంగా మరియు నైతికంగా బలహీనంగా ఉన్నారు. వారు మంచి అధ్యయనకులను కలిగి ఉన్నారు, కానీ వారు ఆకలి కోసం వరతేదీ తయారై చూసారు, ఇది వారేని మతానంద పగ్గాలను విడిచివేట్టడానికి దారితీసింది. నాక్ష్త్రాలు, హాల్యూమ్. 3, pp. 561-562.

మానవ కుటుంబం మరీంత లోతుగా బాధలు మరియు కష్టాలలో మునిగిపోవడానీ చూసినవ్వమడు నాతాను సంతోషిస్తాడు. తప్పకుండా అలహాబ్ లు మరియు అనారోగ్య శరీరాలు ఉన్న వ్యక్తులు తాము ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లుగా దృఢ నిశ్చయంతో, పట్టుదలతో, నవనందంగా దేవతాని సేవించలేరని ఆయనకు తెలుసు. అనారోగ్య శరీరం మరదలును వరభావితం చేస్తుంది. మనస్సుతో భగవంతుని సేవించేము. తల శరీరానికి రాజధాని. నాతాను మానవ కుటుంబానీ మరియు ఒకరినొకరు నాశనం చేసే అలహాబ్ లలో మునిగిపోయేలా నడిపించడం దేహారా అతను చేసే హానికరమైన పనిలో విజయం నాధీనతాడు; ఎందుకంటే దీని దేహారా అతను దేమనీ ఇవ్వాలనీ సేవను దోచుకుంటున్నాడు. ఆధ్యాత్మిక బహుమతులు, హాల్యూమ్. 4, p. 146.

మనం తేనె ఆహారం మరియు మనం జీవించే జీవితం - శారీరక మరియు మానసిక బలహీనతకు ఆకలితో కూడిన తృప్తి గొప్ప కారణం మరియు వరతేదీనా నవనందంగా కనిపించే బలహీనత ఆధారంగా ఉంటుంది. నాక్ష్త్రాలు, హాల్యూమ్. 3, p. 487.

మన శారీరక ఆరోగ్యం మనం తేనె వాటి దేహారా నిర్వహించబడుతుంది; మన ఆకలి పవిత్రమైన మనస్సు యొక్క నియంత్రణలో లేకుంటే, మనం తేనె మరియు తేరాగే వరతేదీలో మనం నిగ్రహంగా ఉండకపోతే, లెఖనం ఏమీ చెబుతుంది తలుసుకోవడానికి హాక్యానీ అధ్యయనం చేయడానికి మనం ఆరోగ్యకరమైన శారీరక మరియు మానసిక నీతితో ఉండలేము: "నీతయ జీవితానీ వారసత్వంగా వొందేందుకు నేను ఏమీ చేయాలో?" ఏదైనా అనారోగ్యకరమైన అలహాబ్ జీవితో అనారోగ్య నీతిని ఉత్పత్తి చేస్తుంది మరియు కడుపు యొక్క సునీతితమైన జీవన నీతిమాణం గాయపడుతుంది మరియు దాని పనిని సరిగ్గా చేయలేరు. టెంట్ టెంట్ లోకి వరవేళించడానికి మరియు హాపం చేయడానికి సుముఖతతో హాలనకు చాలా సంబంధం ఉంది. డైట్ టై సలహా, p. 52.

ఈ విషయంలో ఆడమ్ మరియు ఈవ్ విఫలమయ్యారు - ఆకలిని వెంచుకోవాలనే తాపతరయం కారణంగా, ఆడమ్ మరియు ఈవ్ మోదట వారి ఉన్నతమైన, పవిత్రమైన మరియు సంతోషకరమైన నీతి నుండి పడిపోయారు. మరియు అది టెంట్ టెంట్ దేహారా జాతి బలహీనపడింది. ఇది ఆకలి మరియు అభ్యుచిని నీహాసనానీ అధిష్టించడానికి మరియు కారణానీ మరియు తెలివినీ లొంగదీసుకోవడానికి అనుమతించింది. నాక్ష్త్రాలు, హాల్యూమ్. 3, p. 139.

ఆమె వీలలు ముందుకు నాగారు - నిషేధించబడిన చెట్టు నుండి పండు తీసుకోవడానికి ఆమె చేరుకున్నవ్వమడు ఈవ్ తన కోరికల పట్ల నిరాసక్తమైంది. పతనం నుండి పురుషులు మరియు నీతిరేక హృదయాలలో నవీయ-సంతృప్తి దాదాపు సర్వోన్నతమైంది. ఆకలి ముఖ్యంగా వోషకమైనది, మరియు వారు కారణానికి బదులుగా దానిచే నియంత్రించబడారు. తన అంగిలినీ సంతృప్తి పరచడం కోసం, ఈవ్ దేమని ఆజ్ఞాను అతీకరమించింది. అతను ఆమెకు కావలసినవనీ ఇవ్వడాడు, అయినప్పటికీ ఆమె సంతృప్తి చెందలేదు.

అవ్వపటి నుండి, మీ పడిపోయిన కొడుకులు మరియు కుమార్తెలు వారి కళ్ల కోరికలను మరియు వారి రుచి మోగలను అనుసరించారు. హావలలా, వారు దేమని నిషేధాలను వినమరించారు మరియు అవిధేయత యొక్క మార్గానీ అనుసరించారు మరియు హావలలా, వారు భయపడినంత భయంకరమైన పరిణామాలు ఉండవని తమను తాము వొగిడారు. ఎలా జీవించాలి, pg. 51.

ఆకర్షణీయమైన హాపం - నాతాను దానిని కవవి ఉంచే కాంతి వనీతరం దేహారా హాపం ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తుంది మరియు అన్యజనుల వంటి ఆచారాల యొక్క దౌర్జన్యం కరీంద క్రైస్తవ వరపంచానీ దాని రోజువారీ అలహాబ్ లో ఉంచగలిగినవ్వమడు అతను సంతోషిస్తాడు, ఆకలి వాటిని వాలించేలా చేస్తుంది. టైమ్స్ సంకేతాలు, ఆగస్ట్ 13, 1874.

మనీషీ తన చీతానీ అదుపులో ఉంచుకుంటే తప్ప అతడు జయించలేడని నాతానుకు తెలుసు. అతనిని మోసం చేయడం దేహారా అతను అతనితో సహకరిస్తాడు, తనడం మరియు తేరాగడంలో వరకృతీ నియమాలను అతీకరమించడం దేహారా ఇది చేయవచ్చు, ఇది దేమని చట్టానీ ఉల్లంఘించడం. మాన్యునీకరీవట్ 3, 1897.

జీవితం మరియు ఆరోగ్యం నియమాలను ఉల్లంఘించే తప్పకుండా ఆహారం మరియు తేరాగే అలహాబ్ ల కారణంగా చాలా మంది బలహీనతల భారంతో మూలుగుతారు. దీక్షకుమాలిన ఆకలితో తమ జీవితాన్ని అపయవాలను బలహీనపరుస్తున్నారు. మానవ రాజ్యంగానీకీ వ్యతిరేకంగా జరిగే దుర్వేషియోగాలను నిరోధించే శక్తి అద్భుతం; తప్పకుండా అలహాబ్ లో పట్టుదల, అతీగా తనడం మరియు తేరాగడం, అయితే, జీవిత యొక్క వరతే పనిని బలహీనపరుస్తుంది. క్రైస్తవమలను కూడా వకీకరించిన ఆకలి మరియు అభ్యుచిని తీరడం

వృత్తపరమైన వ్యయకతులు తమ పనిలో వరకృతినే హడు చేస్తారు మరియు శారీరక, మానసిక మరియు నైతిక సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తారు. పవిత్రీకరణ, p. 20.

హత్యను మరుగుపరచడంలో వైఫల్యం - ఆకలిని నియంత్రించే సామర్థ్యం వేలాది మందిని నాశనం చేస్తుంది రుజువు చేస్తుంది, ఈ సమయంలో వారు అధిగమించినట్లయితే, నాశనం యొక్క వరకృత వరలోభంపై విజయం సాధించడానికి వారు నైతిక శక్తిని కలిగి ఉంటారు. ఆకలి యొక్క బానిసలు, అయితే, కష్టనతవ నవభావాన్ని పరిమార్చడానికి చేయడంలో విఫలమవుతారు. ఆరు వేల సంవత్సరాలుగా మానవుని నిరంతర ఉల్లంఘన వ్యూహం, బాధ మరియు మరణాన్ని దాని పంటగా తెచ్చింది. ఆరోగ్య సంస్కరణ, ఆగస్టు 1875.

చాలా మంది అణచివేతకు గురయ్యారు, వారు ఏ పరీక్షల కోసం తీసివేతులో మునిగిపోయే వారి వైఖరిని మార్చుకోరు. వారు త్వరగా తమ ఆరోగ్యాన్ని తయారం చేస్తారు మరియు అకాల మరణానికి గురవుతారు, వారు వారి అనధిరమైన ఆకలిని అరికట్టవచ్చు. ఆధ్యాత్మిక బహుమతులు, హాల్యూమ్. 4, p. 130.

అధోకరణం యొక్క దుర్మార్గమ వృత్తం - మరుపులు తమ శరీరాలపై కలిగి ఉన్న తక్కువ గౌరవం, వారు దానిని నవచేయగా మరియు పవిత్రంగా ఉంచాలని కోరుకుంటారు, వారి వికృతమైన ఆకలిని తీరడంలో వారిని మరింత నిరలక్ష్యంగా చేస్తుంది. మాన్యుస్క్రిప్ట్ 150, 1898. నాశనం మధ్య హానియాల మరియు వాగ్దానం, కాఫీ మరియు బ్రెడ్ టీ వినీయోగం ద్వారా వరపంచాన్ని బందిగా తీసుకువెళుతున్నాడు. భగవంతుడు వరసాదించిన బుద్ధి, నిరమలంగా ఉంచుకోవాలి, మత్తుపదార్థాల వాడకం వల్ల వికృతమవుతుంది. మరదలు ఇకపై సరిగ్గా గుర్తించలేకపోతుంది. శత్రువుకు నియంత్రణ ఉంటుంది. మనిషి తనను వేచిచూచి నడిపించే కారణాన్ని వేకరించాడు. ఏది సరైనదో అతనికి నప్పూ లేదు. సుహృత్ వరచారం, p. 529.

CAP. 8 సహజ చట్టం యొక్క ఉల్లంఘన ఫలితాలు

మానవ జాతి శారీరకంగా, మానసికంగా, నైతికంగా చాలా దిగజారిపోయింది చాలామంది ఆశ్చర్యపోతున్నారు. దేవుని చట్టాలను ఉల్లంఘించడం మరియు ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన చట్టాలను అతీతమించడం ఈ విచారకరమైన అధోకరణానికి కారణమని వారికి అర్థం కాలేదు. దేవుని ఆజ్ఞలను అతీతమించడం వల్ల వర్ధిల్లుతున్న చేయి దూరమైంది.

తీనడం మరియు తోరగటంలో అసహనం మరియు నానిరకం కోరికల సంక్రమణ, సునీతిమైన సునీతిత్వాన్ని మందగించాయి.

ఆకలితో తీండికి బానిసలుగా మారడానికి తమను తాము అనుమతించేవారు, తరచుగా మరింత ముందుకు వెళతారు మరియు తీనే మరియు తోరగడంలో అసహనంతో రెచగటబడిన అవినీతి కోరికల సంక్రమణతో తమను తాము దిగజార్చుకుంటారు. వారు తమ నీచమైన కోరికలకు నవచేయనిస్తారు, మరియు వారి ఆరోగ్యం మరియు తెలివితేటలు దెబ్బబడితాయి. రీజనింగ్ ఫ్యాకల్టీలు చాలా వరకు చెడు అలవాట్ల వల్ల నాశనం చేయబడ్డాయి. ఆధ్యాత్మిక బహుమతులు, హాల్యూమ్. 4, pp. 124-131.

ద్వైభక్తిని వరకటించే ఎవ్వరూ శరీర ఆరోగ్యాన్ని ఉదాసీనతతో పరిగణించరు మరియు నిగ్రహం వాపం కాదని మరియు తన ఆధ్యాత్మికతను వరభావితం చేయదు. భౌతిక మరియు నైతిక నవభావం మధ్య సన్నిహిత అనురూపం ఉంది. ధర్మం యొక్క వరమాణం శారీరక అలవాట్ల ద్వారా ఉన్నతమైనది లేదా అధోకరణం చెందుతుంది. మానవ శరీరంలో ఆరోగ్యకరమైన పనితీరును వరోతనహించని వరకృత అలవాటు అత్యున్నతమైన మరియు ఉదాత్తమైన అధ్యయనకులను దిగజార్చుతుంది. తీనడం మరియు తోరగడంలో తవ్వుడు అలవాట్లు ఆలోచన మరియు నటనలో లోహలకు దారితీస్తాయి. ఆకలి యొక్క ఆనందం జంతువుల వరవృత్తినే బలపరుస్తుంది, మానసిక మరియు ఆధ్యాత్మిక సామర్థ్యాలపై వారికి అధికయతను ఇస్తుంది. రీవ్యూ అండ్ హోల్డ్, జనవరి 25, 1881.

జీవితం యొక్క రికార్డు చెదిరిపోకుండా మూనిషేయబడింది - చాలా మంది తమ చివరి, విలువైన గోరెన్ టైమ్స్ను ఉల్లాసంగా, హాటీలు మరియు వినోదం వంటి సన్నివేశాలలో ముగించారు, అక్కడ తీవ్రమైన ఆలోచనలు వరవేశం లేని చోట, యేసు ఆత్మకు నవగతం లభించని చోట వారు తమ విలువైన చివరి ఘడియలను గడుపుతున్నారు. వారి మనస్సులు వాగ్ మరియు మధ్య హానియాలపై మబ్బులు ఉంటాయి. అవమానకరమైన గుహల నుండి నేరుగా మరణ నిద్రలోకి వెళ్ళే వారు కొందరే లేరు; వారు అతని జీవిత చరిత్రను విడదీయడం మరియు వైన్ యొక్క అనుబంధాల మధ్య ముగించారు. అన్యాయనీధుల మనరుత్థానంలో వారికి ఎంత మోకాలులు ఉంటుంది!

నీచమైన వినోదం మరియు అపవిత్రమైన చెదిరిపోయే వరకృత సన్నివేశానికి వరభుమ కళ్ళు తెరచి ఉన్నాయి. అనందాన్ని ఇవ్వటపడేవారి మాటలు మరియు పనులు నేరుగా ఈ హాలన్ ఆఫ్ వైన్ నుండి వైన్ల రికార్డ్ మనతకాలకు చేరుకుంటాయి. ఈ రకమైన జీవితం వరపంచానికి ఏమీ వరయోజనం, హాచరక కంటే తవ్వు

ఈ మనుష్యుల వలె జీవించవద్దని మరియు మూర్ఖులు మరణించినట్లుగా చనిపోవద్దని హెచ్చరించిన వారు.
టైమ్స్ సంకేతాలు, జనవరి 6, 1876.

కర్నాటకము తన ఆకలిని నియంత్రించడాడు - ఏ కర్నాటకము తన ఇంద్రియాలను మందగింపజేసే ఆహారం లేదా హానియం తీసుకోడు, లేదా నాడి వయవనధ్యై పనిచేసి అతనిని అధోకరణం చేసేలా లేదా ఉపయోగానికి అనర్హుడయ్యేలా చేస్తాడు.
దేమని మందిరం ఖచ్చితంగా అపవిత్రం కాకూడదు. మనస్సు మరియు శరీర శక్తులు దేమని మహిమ కోసం ఉపయోగించబడాలా ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలి. మాన్యుస్క్రిప్ట్ 126, 1903.

మనిషి యొక్క సహజమైన ఆకలి భోగము ద్వారా వకరికరించబడింది. అపవిత్రమైన భోగం కారణంగా, అవి "ఆత్మకు వ్యతిరేకంగా వారాడే శరీర సంబంధమైన కోరికలు" అయ్యాయి. కర్నాటకము వారధిలో గమనిస్తే తవప, అతను తవపక అధిగమించాలనీ అలవాట్లకు నవ్వేచును ఇస్తాడు. అతను నిరంతర రక్షణ, ఎడతెగని జాగ్రత్త అపసరమని భావనతో తవప, అతని దుర్వేషియోగం చేయబడిన మరియు తవపమదారీ పట్టించిన కోరికలు దేమని నుండి అతని మతభ్రష్టత్వానికి నాధనంగా ఉంటాయి. మాన్యుస్క్రిప్ట్ 47, 1896.

సంతృప్తికరమైన ఆకలి కోరినటియన్ పరిమార్ణతకు శత్రువు, వారి ఆకలిని వెంచుకునే వారు కర్నాటక పరిమార్ణతను చేరుకోవడం అసాధ్యం. నాక్వీయాలు, వాల్యూమ్. 2, ప. 400
దేమని ఆత్మ మన సహాయానికి రాదు, మరియు మన కర్నాటక నవభావానీ పరిమార్ణం చేసుకోవడానికి సహాయం చేస్తుంది, మన ఆకలిని మన ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించేటట్లు చేస్తున్నవమడు మరియు జీవితం యొక్క గర్వం ఆధిపత్యయానీ కలిగి ఉంది. ఆరోగ్య సంస్కరణ, నెవ్టెంబర్ 1871.

నిజమైన పవిత్రీకరణ - పవిత్రీకరణ అనేది కేవలం ఒక నిద్రాంతం, భావోద్వేగం లేదా వ్యక్తికరణ యొక్క రూపం కాదు, కానీ రోజువారీ జీవితాన్ని వినోదించే సజీవ, కోరికల సూత్రం. మన ఆహారం అలవాట్లు, మద్యం మరల మరియు బట్టల అలవాట్లు శారీరక, మానసిక మరియు నైతిక ఆరోగ్యానీ కాపాడుకునేలా ఉండాలి, తద్వారా మనం మన శరీరాలను భగవంతునికి సమర్పించగలము - చెడు అలవాట్లతో చెడిపోయిన అర్పణ కాదు.

తవమ, కానీ - "సజీవ తోయాగం, పవిత్రమైనది, దేమనికీ ఆమోదయోగ్యమైనది" (రోమా. 12:1). రివ్యూ అండ్ హోరల్డ్, జనవరి 25, 1881.

అమరత్వానికి తగినది - ఆరోగ్య సంస్కరణకు సంబంధించి దేమడు దయతో తనకు ఇచ్చే కాంతిని మనిషి ఇవ్వటమార్వకంగా నవీకరించినట్లయితే, అతను సత్యం ద్వారా పవిత్రం చేయబడి, అమరత్వానికి సరిపోతాడు. కానీ అతను ఈ కాంతిని వినమరించి, సహజ చట్టానీ ఉల్లంఘించి జీవించినట్లయితే, అతను జరిమానా చెల్లించవలసి ఉంటుంది. నాక్వీయాలు, వాల్యూమ్. 3, ప. 162.

CAP. 9 ఆకలి మేద కోరినతు విజయం యొక్క వరముఖ్యత

మోక్షం యొక్క వరణాళికను విజయవంతంగా అమలు చేయడానికి, వినాశనం వారంభమైన చోటనే మానవ విమోచన పనిని వారంభించాలనీ అవసరం ఉందని కోరినతుకు తెలుసు.

ఆడమ్ ఆకలికి పడిపోయాడు. ఆరోగ్య సంస్కరణ, ఆగస్టు 1875.
ఆడమ్ విఫలమైన అది సమయంలో అతని మోదటి పరీక్ష జరిగింది. ఆకలి కోసం ఉద్దేశించిన టెంప్టేషన్ ద్వారానే నాతను మానవ జాతిలో ఎక్కువ భాగానీ జయించాడు మరియు అతని విజయం ఈ పడిపోయిన గౌరవం యొక్క ఆధిపత్యం తన చేతుల్లో ఉందని నమ్మాలా చేసింది. అయితే, కోరినతులో, అతను తనను ఎదిరించే నామరద్ధయం ఉన్న వ్యక్తిని కనుగొన్నాడు మరియు అతను ఓడిపోయిన శత్రువుగా యుద్ధభూమిని విడిచిపెట్టాడు. కర్నాటక నీగ్రహం మరియు బైబిల్ పరిశుభ్రత, ప. 16.

అతని వేదనకు కారణం - దైవభక్తిని వరకటించే చాలామంది, కోరినతు సుదీర్ఘకాలం వాటు ఎడారిలో ఉపహాసం మరియు బాధలు అనుభవించడానికి గల కారణానీ విశేషించడానికి వరయత్నించరు. మానవ జాతిలో ఆకలి మరియు అభిరుచి యొక్క భయంకరమైన ఫలితం గురించి అతని నవ్వుపూ కారణంగా అతని వేదన ఆకలి బాధల వల్ల కాదు. ఆకలి మనిషికి ఆరాధ్యదైవం అని, భగవంతుడిని మరచిపోయేలా చేస్తుంది మరియు అతని మోక్షానికి నేరుగా అడ్డుగా నిలుస్తుందని అతనికి తెలుసు. విమోచనం లేదా కోరినతు యొక్క టెంప్టేషన్, ప. 50.

జాతి వరయోజనం కోసం విజయం - ఆకలి సమయంలో కోరినతును జయించాలనే తన లక్ష్యంలో నాతను ఓడిపోయాడు. మరియు అరణ్యంలో, కోరినతు ఈ విషయంలో జాతికి విజయానీ నాధించాడు, మనిషి తన నవంత వరయోజనం కోసం తన వేరులో ఆకలి శక్తిని అధిగమించడానికి అనీ సమయాలలో నాధ్యమయ్యాయి. విమోచనం లేదా కోరినతు యొక్క టెంప్టేషన్, ప. 46.

మము కూడా గెలవగలము - మరీయు ఈడెన్ను తీరేగి వొందాలనే మా ఏకైక ఆశ దృఢమైన నవీయ నీయంతరణలో ఉంది. ఆకలిని తృణీకరించే శక్తి మనుష్యులవై చాలా బలంగా ఉంటే, దాని పట్టును విచ్ఛిన్నం చేయడానికి, దేమని యొక్క దైవిక కుమారుడు, మనిషి తరమన, దాదాపు ఆరు వారాల ఉపవాసాననే భరించవలసి వచ్చింది, క్రైస్తవమడు ఏ పనిని ఎదుర్కొంటాడు? వెదద వోరాటం, అతను గెలవగలడు.

నాతాను కనిపెట్టగల భయంకరమైన వరలోభాలను ఎదిరించిన ఆ దైవిక శక్తి సహాయంతో, అతను కూడా చెడువై తన యుద్ధంలో మారతీగా విజయం సాధించగలడు మరీయు చీవరకు తన నుడుటివై విజేత యొక్క కిరీటానీని వొందగలడు. దేమని రాజ్యం." డైట్లై సలహా, p. 167. TEMP, 12-21.

డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వరారంభమవుతుంది?

మానవ కుటుంబం దాని నవంత తవ్వుడు అలహాట్ల కారణంగా వివిధ రకాల అనారోగ్యాలను తెచ్చుకుంది. వారు ఆరోగ్యంగా జీవించడం ఎలాగో తెలుసుకోవాలని కోరుకోలేదు మరీయు వారి చట్టాలను అతీకరమించడం వలన దయనీయమైన నధితీ ఏర్పడింది. చాలా అరుదుగా వరజలు తమ బాధలను దాని నిజమైన కారణానికి ఆహదీనతారు - వారి చెడు వరవరతన. వారు తనడంలో నిగరహానీని కలిగి ఉంటారు మరీయు ఆకలిని దేమడిగా చేస్తారు. వారి అలహాట్లనీంటిలో వారు ఆరోగ్యం మరీయు జీవితానికి సంబంధించి అజాగ్రత్తగా ఉంటారు; మరీయు ఫలితంగా, వారు అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నవమడు, వారి చెడు వరవరతన అనివార్యమైన ఫలితానీని తెచ్చినవమడు, దేమడి దానికి రచయిత అని నవమడానికి వరయతీనీనతారు. ఎలా జీవించాలి, pg. 49. CRA, 121. డైరెక్ట్ సైటేషన్ ఎక్కడ వరారంభమవుతుంది?

వరతీ వయకతీ యొక్క పరీనధితలు యెసుకు తెలుసు. వావి యొక్క అపరాధం ఎంత ఎక్కువగా ఉంటుందో, అతనికి రక్షకుని అవసరం అంత ఎక్కువగా ఉంటుంది. అత్యంత నీనసహాయంగా శత్రువుల వలలో చీకకుకునన అతని పట్ల దైవిక వరేమ మరీయు నానుభూతీ యొక్క హృదయం అనీనీంటింటి ఎక్కువగా ఆకరవించబడుతుంది. తన రక్షతంతో మానవ జాతి విముక్తీ లేఖవై సంతకం చేశాడు.

అలాంటి ధరకు కొనుగోలు చేయబడిన వారు నాతాను వరలోభాల నుండి రక్షణ వొందకుండా ఉండాలని యెసు కోరుకోవడం లేదు. మనం ఓడివోయి నశించడం ఆయనకు ఇవ్వుంటు లేదు. గొయ్యిలోని నీంహాల నోశలను మూసేసి, తన విశేహసులతో కలిసి కొలిమిలోని జ్హలల గుండా నడిచేవాడు, మన నవభావంలోని వరతీ చెడును అణచివేయడానికి మన తరమన పనిచేయడానికి సమానంగా నీదధంగా ఉన్నాడు. ఈ రోజు, అతను దయ యొక్క బలివీరం వదద ఉన్నాడు, అతని సహాయం కోరుకునే వారి వరారంభనలను దేమని ముందు సమర్పించాడు. ఇది ఏ కనీసీరు మరీయు పశ్చాత్తాప పడిన జీవినీ తీవ్వికొట్టడు. క్షమాపణ మరీయు మనరుద్ధరణ కోసం తన వదదకు వచ్చిన వారందరీని ఆయన సమ్మృద్ధిగా క్షమిస్తాడు. అతను బహిరంగతం చేయగల వరతీదానీని ఎవరీకి చెప్పడు, కానీ వణుకుతున్న వరతీ ఆత్మను హృదయమారవకంగా తీసుకోమని ఆజ్ఞావించాడు. ఎవరైతీ కోరుకునారో వారు దేమని బలానీని పట్టుకొని ఆయనతో శాంతినీ నెలకొల్పవచ్చు, మరీయు అతను శాంతినీ చేస్తాడు.

యెసు ఆశ్చర్యం కోసం ఆయనను ఆశ్చర్యంచే వారు నీందారోపణలు మరీయు భాషల వాగ్విహదాల కంటే ఎక్కువగా ఉంటారు. మనిషి లేదా ఏ దుష్ట దేవదూత వారితో రాజీపడలేరు. కరీనతు వాటినీ తన దైవిక-మానవ నవభావానికి అనుసంధానించాడు. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, పేజీలు. 89-90. టెంప్, 124. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వరారంభమవుతుంది?

"కరీనతువలె జయించినవారు, నాతాను వరలోభాలకు వయతీరేకంగా తమను తాము నీరంతరం కాహడుకోవాలి. ఆకలి మరీయు అభీరుచులను పరీమితీ చేయాలి మరీయు జ్హనోదయమైన మనననాకషి యొక్క నీయంతరణలో ఉంచాలి, తదవారా మధనను సంరక్షించబడుతుంది, గరహణ నామరధ్యాల నవపట్టుంగా ఉంటాయి మరీయు నాతాను మరీయు అతని పరీకరాల నీరవహణ దేమని వరొవిడిననగా వయోఖ్యానించబడదు. చాలామంది జయించిన వారికి ఇవ్వుబడి అంతేమ వరతీఫలం మరీయు విజయానీని కోరుకుంటారు, కానీ వారి విమోచకుడు చేసినట్లగా శరమ, లేమి మరీయు నవీయ పరీతయాగానీకి ఇవ్వుటపడరు. వీధీయత మరీయు నీరంతర వరయతీనం దవారా మాతరమే మనం కరీనతు వలె జయించగలము.

ఆకలి యొక్క ఆధిపత్య శక్తి వేలాది మందిని నాశనం చేస్తుందని రుజువు చేస్తుంది, వారు ఈ విషయంలో విజయం సాధించినవమడు, నాతాను యొక్క ఏదైనా ఇతర వరలోభాలవై విజయం సాధించడానికి వారికి నైతిక బలం ఉండేది. ఆకలి యొక్క బానిసలు, అయితే, కరైస్తవ నవభావానీని పరీమారణంగా చేయడంలో విఫలమవుతారు. ఆరు వేల సంవత్సరాలుగా మానమనీ నీరంతర ఉల్లంఘన వయోధి, బాధ మరీయు మరణానీని దాని పంటగా తెచ్చింది. మరీయు మనం అంతయ కాలానీని సమీపీనతున్నవమడు, ఆకలిని పెంచుకోవాలనే నాతాను టెంప్టేషన్ మరీంత శక్తివంతమైనదీ మరీయు అధిగమించడం మరీంత కష్టమవుతుంది. నాక్వీయాలూ, హల్యూమ్. 3, pp. 491-492.

కరీనతు యొక్క అధిగమించే శక్తి - మనిషికి తన దైవిక దయ మరీయు ఓర్వం ఇవ్వడానికి కరీనతు తన తండరి నుండి శక్తిని వొందాడు - అతని వేరు దవారా అతను అధిగమించడం సాధ్యమైంది. కొద్దిమంది అనుచరులు ఉన్నారూ

నాతాను వరలోభాలను ఎదిరించి, గెలిచే పనిలో ఆయనతో హలుపంచుకోవడానికి ఇవ్వటపడే కోరినతు మాతరమే.

అందరూ వ్యక్తిగతంగా కోరినతు అధిగమించిన వరలోభాలకు గురమతారు, కానీ గొప్ప విజిత యొక్క సర్వశక్తిమంతుడైన నామంలో వారికి బలం ఇవ్వబడుతుంది. మరియు వరతే ఒకకరూ వ్యక్తిగతంగా తమను తాము గెలవాలి. టైమ్స్ సంతాలు, ఆగస్ట్ 13, 1874.

మేము ఏమీ చేస్తాము? మనం భగవంతుని దగ్గరకు చేరుకోలేమా, తద్వారా అతను తీనడం మరియు తీరగడం వంటి అన్నీ అసహనం నుండి, అన్నీ అపవిత్రమైన మరియు కామపు కోరికల నుండి, అన్నీ భక్తిపశీనత నుండి మనలను రక్షించగలడా? శరీరాన్నీ, ఆత్మను హడుచేసే వరతేదానీ మన నుండి దూరంగా ఉంచి, ఆయన భయంతో, మనం పవిత్రతను పరిపూర్ణంగా ఉంచుకునేలా, దేమని ముందు మనల్ని మనం తగ్గించుకోలేమా?" నాక్వయాలు, హల్యామా. 7, p. 258. TEMP, 21-22. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వరారంభమవుతుంది?

CAP. 10 జీర్ణకోరియ యొక్క ఫిజియాలజీ

"కడుపు యొక్క సరైన చికిత్సలో చూపిన గౌరవం ఆలోచన యొక్క నవ్వుటత మరియు మనస్సు యొక్క బలంతో రివార్డ్ చేయబడుతుంది. మేకు వ్యక్తిగతంగా నాక్వయమివపడానికి మే జీర్ణ అవయవాలు అకాలంగా అరిగిపోవు. తీనడం, అధ్యయనం చేయడం మరియు తెలివీగా పని చేయడం ద్వారా దేమడు మనకు ఇచ్చిన తెలివితేటలను మనం అభినందించుకున్నామని మనం చూపించాలి. శరీరాన్నీ ఆహారాదకరమైన మరియు నవచేయమైన శేహసను కలిగి ఉండటానికి అనుమతించే నీటిలో ఉంచడం మనపై పడి పవిత్రమైన విధి. ఆరోగ్య సంస్కరణపై దేమడు మనకు అందించిన కాంతిని మనం అభినందించాలి, ఈ విషయానికి సంబంధించి ఇతరులపై నవ్వుటమైన కాంతిని పదం మరియు అభ్యయాసం ద్వారా వరతేబింబిన్తుంది. లేఖ 274, 1908.

అతీగా తీనడం యొక్క శారీరక వరభావాలు - మరియు అతీగా తీనడం వల్ల కడుపుపై ఎలాంటి వరభావం ఉంటుంది? ఇది బలహీనంగా మారుతుంది, జీర్ణ అవయవాలు బలహీనపడతాయి మరియు ఫలితంగా, వయాధి దాని అన్నీ చెడుల రైలుతో కనిపిస్తాయి. వరజలు ఇవ్వటే అనారోగ్యంతో ఉంటే, ఈ విధంగా వారి ఇబ్బందులు వెరుగుతాయి మరియు వారు జీవించే వరతే రోజు వారి శక్తిని తగ్గిస్తాయి. వారు తమ కడుపులో వెట్టే ఆహారాన్నీ జాగ్రత్తగా చూసుకునే అనవసరమైన కార్యకలాపాలకు తమ వరణశక్తిని వేలుస్తారు. నాక్వయాలు, హల్యామా. 2, p. 364.

ఈ అసహనం తలనొప్పి, అజీర్ణం మరియు కోరిక రూపంలో చాలా తరచుగా అనుభూతీ చెందుతుంది. అతను భరించలేని ఒక భారం అతని కడుపుపై ఉంచబడింది, ఫలితంగా అణచివేత భావం ఏర్పడింది. తల బరువుగా ఉంది, కడుపు తీరుగుబాటులో ఉంది. కానీ ఎక్కువగా తీననవ్వుడు ఈ ఫలితాలు ఎల్లవ్వుడు అనుసరించవు. కొన్నీ సందర్భాలలో కడుపు పక్కపాతానికి గురవుతుంది. నొప్పి అనుభూతీ చెందదు, కానీ జీర్ణ అవయవాలు తమ కీలక శక్తిని కోల్పోతాయి. మానవ నిరమాణం యొక్క మనాది కరమంగా బలహీనపడుతుంది మరియు జీవితం చాలా అసహాయకరమైనదిగా మారుతుంది. లేఖ 73, 1896. CRA, 101. డైరెక్ట్ నీటిషన్ ఎక్కడ వరారంభమవుతుంది?

"నా నోదరా, నువ్వు నేరచుకోవలసింది చాలా ఉంది. మేరు మే ఆకలిని తీరచుకుంటారు, మే శరీరం కంటే ఎక్కువ తీనడం మంచి రక్షణంగా మారుతుంది. తీనే ఆహారంలో నీనసందేహమైన నాణ్యత ఉన్నవ్వుటికి, దాని పరిమాణంలో అపరిమితంగా ఉండటం హాపం. మానాహారం మరియు విపరీతమైన ఆహార పదార్థాలను తీనకవోతే, వారు దానిని భరించలేనంత వరకు వారు నాధారణ ఆహారాన్నీ తీనడానికి నవ్వుచేగా ఉన్నారని చాలామంది భావిస్తారు. ఇది వారహటు. చాలా మంది ఆరోగ్య సంస్కరణలు తీడివోతులకు తక్కువ కాదు. వారు జీర్ణ అవయవాలపై ఎంత వెద్ద భారాన్నీ వేస్తారు, దాని నుండి విముక్తి వొందే వరయత్నంలో జీవీ యొక్క జీవశక్తి అయిపోయింది. ఇది మధనసుపై కూడా నిరుత్సాహపరిచే వరభావాన్నీ కలిగి ఉంటుంది; మదడు యొక్క నాడి శక్తులు దాని పనిలో కడుపుకు సహాయం చేయవలసి ఉంటుంది.

అతీగా తీనడం, నాధారణ ఆహారాలు కూడా, మదడు యొక్క ఇంద్రియ నాడులను తీవ్రమిరి చేస్తుంది, దాని జీవశక్తిని బలహీనపరుస్తుంది. అధికంగా పని చేయడం కంటే అతీగా తీనడం శరీరంపై అధిహాన్మైన వరభావాన్నీ చూపుతుంది; మనస్సు యొక్క శక్తులు నీశవలమైన పని కంటే అనధీరంగా తీనడం ద్వారా మరింత ఖచ్చితంగా బలహీనపడతాయి.

జీర్ణ అవయవాలు శరీరాన్నీ సమీకరించడానికి అవసరమైన ఆహారాల పరిమాణం లేదా నాణ్యతతో ఎవ్వుడూ ఓవర్లోడ్ చేయకూడదు. కడుపులోకి వరవేసించిన వరతే, జీవీ ఉపయోగించగల మరియు మంచి రక్షణంగా మార్చగలదు, జీవీని అడ్డుకుంటుంది, ఎందుకంటే అది మాంసం లేదా రక్షణంగా రూహంతరం చెందదు మరియు దాని ఉనికి కాలేయాన్నీ ఓవర్లోడ్ చేస్తుంది మరియు జీవితో అనారోగ్య నీటిని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. మిగులును వర్రానెన్ చేసే వరయత్నాలలో కడుపు ఓవర్లోడ్ అవుతుంది, దీని ఫలితంగా బలహీనత అనుభూతీ చెందుతుంది, ఇది ఆకలిగా మరియు అనుమతించకుండానే వివరించబడుతుంది.

జీర్ణ అవయవాలకు శక్తిని పునరుద్ధరించడంపై డానికీ హర్ శరమ నుండి విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి తగినంత సమయం పడుతుంది, మరొక అత్యంత కఠిన పరిమాణం కడుపులోకి తీసుకోబడుతుంది, అయిపోయిన నీర్మాణాన్ని మళ్లీ కదలికలో ఉంచుతుంది. జీవిత ఇంత విదేద మౌత్తంలో ఆహారం నుండి తక్కువ పోషకాహారాన్ని పొందుతుంది, మంచి నాణ్యత ఉన్నవపటికీ, సాధారణ కాలాల్లో తీసుకున్న మేతవైన పరిమాణం నుండి పొందుతుంది.

మేతవైన వ్యాయామం దేహా జీర్ణకరణ సహాయపడుతుంది - నా నోదరా, మే మదడు మందకొడిగా ఉంది. మేరు తీనే ఆహారాన్ని తీసుకునే వ్యయకత చురుకుగా పనిచేసే వ్యయకత అయి ఉండాలి. శరీరం మరియు మనస్సు యొక్క ఆరోగ్యకరమైన నడికెత్తు వాటు జీర్ణకరణకు వ్యాయామం చాలా ముఖ్యం.

మీకు శారీరక వ్యాయామం అవసరం. మేరు ఎటువంటి నడికెత్తుపకత లేనట్లుగా, మేరు చెక్కతో తయారు చేయబడినట్లుగా కడిచి, పని చేయండి. చురుకైన, ఆరోగ్యకరమైన వ్యాయామం మీకు అవసరం. దీంతో మనసుకు ఉత్తేజం కలుగుతుంది. అధ్యయనంలో లేదా హింసాత్మక వ్యాయామంలో ఎవరైనా భారీ భోజనం తర్వాత వెంటనే హాల్ గొనకూడదు; ఇది జీవిత యొక్క చట్టాలను ఉల్లంఘించడమే అవుతుంది. భోజనం చేసిన వెంటనే నాడి శక్తి యొక్క గొప్ప వీనియోగం ఉంది. కడుపుకు సహాయం చేయడానికి మెదడు యొక్క బలం చురుకుగా వ్యాయామం చేయవలసి ఉంటుంది; అందువల్ల, భోజనం తర్వాత మనస్సు లేదా శరీరం అధికంగా పన్ను విధించబడినవేమిట, జీర్ణకరణ వరకరణ చేదిరిపోతుంది. ఒక దిశలో పని చేయడానికి అవసరమైన జీవిత యొక్క జీవశక్తి మళ్లించబడుతుంది మరియు మరొక దిశలో పని చేసేతుంది. సాక్షయాలు, హాల్ యూమ్. 2, pp. 412-413.

వ్యాయామం జీర్ణ అవయవాలకు ఆరోగ్యకరమైన టోన్ ఇవ్వడం దేహా జీర్ణకరణకు సహాయపడుతుంది. భోజనం చేసిన వెంటనే లోతైన అధ్యయనం లేదా హింసాత్మక వ్యాయామం చేయడం జీర్ణకరణ వరకరణకు భంగం కలిగిస్తుంది, ఎందుకంటే జీర్ణకరణను వరోత్సహించడానికి అవసరమైన జీవిత యొక్క జీవశక్తి ఇతర భాగాలకు మళ్లించబడుతుంది. కానీ భోజనం చేసిన తర్వాత, తల నిటారుగా మరియు భుజాలు వెనుకకు ఉంచే, మేతవైన వ్యాయామంతో కొద్దిసేపే నడవడం చాలా వరయోజనకరంగా ఉంటుంది. మనస్సు నవయం నుండి వరకృత అందాల వైపు మళ్లుతుంది. మేరు మే కడుపుపై ఎంత తక్కువ దృష్టిని మళ్లించినా అంత మంచిది. ఆహారం మీకు హాని చేస్తుందనే భయంతో మేరు నిరంతరంగా ఉంటే, అది ఖచ్చితంగా చేస్తుంది. మే సమన్యలను మరచిపోండి; సంతోషకరమైన విషయాల గురించి ఆలోచించండి." క్రైస్తవ నిగ్రహం మరియు బైబిల్ పరిశుభ్రత, p. 101. CRA, 102-104. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వరారంభమవుతుంది?

జీర్ణకరణలో ఉష్ణోగ్రత మరియు దీరవాలు - "ఆహారం చాలా వేడిగా లేదా చాలా చల్లగా తీసుకూడదు. ఇది చల్లగా ఉంటే, జీర్ణ వరకరణ వరారంభమయ్యే ముందు కడుపు యొక్క ముఖ్యమైన శక్తులు దానిని వేడి చేయడానికి వెలుపునీతాయే. అది కారణంతో శీతల హానియాల హానికరం; మరోవైపు, వేడి హానియాల వీనతారమైన ఉపయోగం బలహీనపరుస్తుంది. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, p. 305. కోట్ ఎక్కడ ముగుస్తుంది **వరతయక్షమా?**

భోజనంతో వాటు చల్లటి నీరు తాగడాన్ని చాలా మంది తప్పి చేస్తుంటారు. ఆహారాన్ని నీటిలో కలపకూడదు. భోజనంతో తీసుకుంటే, నీరు లాలాజల వరహాహాని తగ్గిస్తుంది; మరియు నీరు చల్లగా ఉంటే, కడుపుకు ఎక్కువ నష్టం జరుగుతుంది. చల్లటి నీవమరసం లేదా నీరు, భోజనంతో వాటు తీసుకుంటే, జీవిత కడుపుకి తగినంత వేడిని అందించే వరకు జీర్ణకరణను నెమ్మదిస్తుంది, తద్వారా అది తన పనిని తీరగి వరారంభించేలా చేస్తుంది. నెమ్మదిగా నమలండి, లాలాజలం ఆహారంతో కలపడానికి అనుమతించండి.

భోజనం సమయంలో మేరు మే కడుపులో ఎక్కువ దీరహానిని ఉంచితే, ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడం మరియు కష్టమవుతుంది; ఎందుకంటే దీరహానిని ముందుగా గ్రహించాలి. క్రైస్తవ నిగ్రహం మరియు బైబిల్ పరిశుభ్రత, p. 51. CRA, 106.

"ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణకరణను నిర్ధారించడానికి, ఆహారం నెమ్మదిగా తీసాలి. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ ముగుస్తుంది? అజీర్ణతని నివారించే వారు మరియు దేమిటి ఉత్తమమైన నెమ్మది అందించడానికి వేలు కల్పించే పరిస్థితులలో తమ అధ్యయనకులందరినీ ఉంచుకునే **బాధ్యతను అర్థం చేసుకున్న వారు దీనిని గుర్తుంచుకోవాలి.** తీనడానికి మే సమయం పరిమితం అయితే, తొందరపడి తీనకండి, కానీ తక్కువ తీనండి మరియు నెమ్మదిగా నమలండి. ఆహారం నుండి పొందిన వరయోజనం పూర్తి జీర్ణకరణపై ఆధారపడిన ఆహారం పరిమాణంపై ఆధారపడి ఉండదు; అలాగే రుచి తృప్తి అనేది నోటిలో మిగిలి ఉన్న సమయం మేద ఆధారపడినంతగా మిగిలిన ఆహారం మేద ఆధారపడి ఉండదు. ఉదరకంతో, ఆందోళనతో లేదా తొందరపాటుతో ఉన్నవారు వరశాంతత లేదా విశ్రాంతి పొంది వరకు తీనకవోవడమే మంచిది; ఎందుకంటే ఇవ్వపటికే తీవరమైన ఓవర్లోడ్ చేయబడిన కీలక శక్తులు అవసరమైన జీర్ణ దీరవాలను సరఫరా చేయలేవు. కరెన్టియన్ టెంపరెన్స్ అండ్ బైబిల్ షాజీన్, pp. 51-52.

ఆహారాన్ని నెమ్మదిగా తీసాలి, పూర్తిగా నమలాలి. లాలాజలం ఆహారంతో సరిగ్గా కలపడానికి మరియు జీర్ణ రనాలను చర్యలోకి తీసుకురావడానికి ఇది అవసరం. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, p. 305.

మనరావ్యతం చేయవలసిన హారం - ఆరోగ్యోన్నతి మనరుదధిరంచే పనికి మనం అంకితభావంతో ఉన్నట్లయితే, మన ఆకలిని పరిమితం చేయడం, వరతే భోజనంలో నెమ్మదిగా మరియు పరిమిత రకాలను మాత్రమే తినడం అవసరం. ఈ సూచనను తరచుగా మనరావ్యతం చేయాలి. ఒకే భోజనంలో అనేక రకాల వంటకాలు తినడం ఆరోగ్యం సంస్కరణ సూత్రాలకు అనుగుణంగా లేదు. లేఖ 27, 1905. CRA, 107-108. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వరారంభమవుతుంది?

"ఒక వ్యక్తి అలనివోయినవ్ముడు లేదా వేడిగా ఉన్నవ్ముడు హింసాత్మకమైన మరియు అధిక వ్యాయామం చేయడం వంటి అనుచితమైన సమయాలలో తినడం మరొక తీవ్రమైన చెడు. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ ముగుస్తోంది? ఆహారం తీసుకున్న వెంటనే నాడి శక్తులపై బలమైన డిమాండ్ ఉంది; మరియు తినడానికి ముందు లేదా తర్వాత మనస్సు లేదా శరీరం ఓవర్టాక్స్ అయినవ్ముడు, జీర్ణకరణ దెబ్బతెంటుంది. ఒక వ్యక్తి ఉదారకానికి గురైనవ్ముడు, ఆత్మరుతగా లేదా హడావిడిగా ఉన్నవ్ముడు, అతను వేశారంతే తీసుకునే వరకు లేదా ఉపశమనం వొందే వరకు తీసుకోవడమే మంచిది. కడుపు మెడకు దగ్గరే సంబంధం కలిగి ఉంటుంది; మరియు అతను అనారోగ్యంతో ఉన్నవ్ముడు, బలహీనమైన జీర్ణణ అవయవాలకు సహాయం చేయడానికి మెడను నుండి నాడి శక్తిని వెలునతారు. ఈ డిమాండ్లు చాలా తరచుగా ఉంటే, మెడను రద్దీగా మారుతుంది. ఇది నీరంతరం ఎక్కువ పని చేస్తూ ఉంటే, మరియు శారీరక వ్యాయామం లేకపోవడం ఉంటే, నాధారణ ఆహారాన్ని కూడా తక్కువగా తీసుకోవాలి. భోజన సమయంలో, సంరక్షణ మరియు ఆత్మరుత ఆలోచనలను బహిష్కరించండి; తొందరపడకండి, నెమ్మదిగా మరియు తృప్తిగా తినండి, మీ హృదయం భగవంతుని దీవెనలనేంటికి కృతజ్ఞతతో నిండి ఉంటుంది. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, p. 306.

CAP. 11 ఆహార కలయిక

ఆహార పదార్థాల సరైన కలయిక గురించిన జ్ఞానం చాలా విలువైనది మరియు దేమిని నుండి జ్ఞానంగా నవీకరించబడాలి. లేఖ 213, 1902.

ఒకే భోజనంలో టేబుల్ వద్ద చాలా గొప్ప రకాల ఆహారాలు ఉండకండి; మూడు లేదా నాలుగు వంటకాలు సరిపోతాయి. తదుపరి భోజనంలో మేరు మార్పును అనుభవించవచ్చు. అతను తప్పనిసరిగా ఆమె టేబుల్ కోసం తయారుచేసే వంటకాలను మార్చడానికి కుక్ తన ఇన్వెంటివ్ ఫయాకల్టీలకు విజ్ఞాపితే చేయాలి మరియు భోజనం తర్వాత అదే రకమైన ఆహారాన్ని తినమని కడుపుని బలవంతం చేయకూడదు. రివ్యూ అండ్ హెల్త్, జూలై 29, 1884. CRA, 109-110. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వరారంభమవుతుంది?

"అనుచితమైన ఆహార కలయికల ద్వారా అటంకాలు సృష్టించబడతాయి; క్లిష్ట వరకరణం ఉంది; రక్తం కలుషితమవుతుంది మరియు మెడను గందరగోళంగా మారుతుంది. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ ముగుస్తోంది? అతిగా తినడం లేదా ఒకే భోజనంలో చాలా రకాల ఆహారాలు తినడం తరచుగా అజీర్ణత కారణమవుతుంది. తద్వారా సున్నతమైన జీర్ణణ అవయవాలకు తీవ్రమైన నష్టం జరుగుతుంది. కడుపు ఫలించలేదు మరియు కారణం నుండి వరభాహానికి కారణం కోసం మెడకు విజ్ఞాపితే చేస్తుంది. అధిక మాత్రంలో తీసుకున్న ఆహారం లేదా దాని సరికాని కలయిక దాని హానికరమైన పనిని చేస్తుంది. ఫలించని అసహ్యకరమైన హాచరకలు వారి హాచరకలను ఇన్తాయి. బాధ అనేది పర్యవసానం. ఆరోగ్యం నాథానంలో అనారోగ్యం ఆకరమిస్తుంది." ఎంచుకున్న నాక్వయాలు, హెల్త్ యూమ్. 3, p. 197. CRA, 110-111. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వరారంభమవుతుంది?

"మనం మన జీర్ణణ అవయవాలను జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి మరియు హాటివై అనేక రకాల ఆహారాలను విధించకూడదు. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ ముగుస్తోంది? ఒక మాట అనేక రకాల ఆహారపదార్థాలను నింపుకున్నవాడు తనకు తానే హాని చేసుకుంటున్నాడు. మన ముందు ఉంచిన వరతే వంటకాన్ని వరయతనించడం కంటే మనతో శ్రావ్యంగా ఉన్న మాటిని తినడం చాలా ముఖ్యం. మన కడుపులో తలుపు లేదు, దాని ద్వారా లోపల ఉన్నదాన్ని మనం చూడవచ్చు; అందువల్ల, మనం మన మనస్సును మరియు కారణాన్ని కారణం నుండి వరభాహానికి ఉపయోగించాలి. మేరు చీరాకుగా అనివీనతే, వరతేది తవ్వుగా జరుగుతున్నట్లు అనివీనతే, బహుశా మేరు అనేక రకాల ఆహారాలు తినడం వల్ల కలిగి పరణామాలను అనుభవించడం వల్ల కావచ్చు.

జీర్ణణ అవయవాల మన జీవిత ఆనందంలో ముఖ్యమైన హతర హోషిన్తాయి. దేమెదు మనకు తెలివీని ఇచ్చాడు, తద్వారా మనం ఆహారం కోసం ఏమీ తినాలో తెలుసుకోవచ్చు. మనం తినే ఆహారం సురక్షితమైనా లేక మనకు హాని కలిగిస్తుందా అనే విషయాలను వివేచనాపరులైన నేతరీమరుపులుగా మనం విశేషించుకోవాలి కదా? గుండెలో మంట ఉన్న వ్యక్తులు నాధారణంగా చెడు నవభావం కలిగి ఉంటారు. వరతేది హారికే వ్యతిరేకంగా ఉన్నట్లు అనివీనతుంది మరియు హారు మానసికంగా మరియు చీరాకుగా మారడానికి మార్గం చూపారు. మన మధ్య శాంతి నెలకొనాలంటే, వరశాంతమైన కడుపుని కలిగి ఉండి విషయంలో మనం ఎక్కువ శరదధ వెట్టాలి. మాన్యునీకరీవట్ 41, 1908.

పండలు మరియు కూరగాయలు - వరతే భోజనంలో గొప్ప వైవిధ్యం ఉండకూడదు, ఇది అతగా తీనడానీ వరోతసహోతుంది మరియు వేలవన్న జీర్ణకరీయకు దారితీస్తుంది.

ఒకే భోజనంలో కూరగాయలు, పండలు తీనడం మంచిది కాదు. జీర్ణకరీయ లోవీనతే, రెండింటినీ ఉపయోగించడం తరచుగా ఆటంకాలు కలిగిస్తుంది, మానసిక వరయతనానీ అసమర్థం చేస్తుంది. ఒక మాటలో పండలు, మరో భోజనంలో కూరగాయలు వాడటం మంచిది.

మన వైవిధ్యంగా ఉండాలి. అదే విధంగా తయారుచేసిన అదే వంటకాలు, భోజనం తరవాత, రోజు తరవాత టేబుల్ భోజనంలో కనిపించకూడదు. ఆహారానీ మరొక అసందంగా తీంటారు, వైవిధ్యభరీతంగా ఉన్నవమడు శరీరానికి మంచి వోషణ లభిస్తుంది. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ టివీంగ్, పేజీలు. 299-300.

సున్నీతవ్వున డెజర్ట్లు మరియు కూరగాయలు - ముడడింగలు, కేమలు, కేకులు, నవీట్లు మరియు కూరగాయలు, అన్నీ ఒకే భోజనంలో వడడించడం వలల కడుపు నొవ్వే వస్తుంది. లేఖ 142, 1900.

మీరు మీ ఆహారానీ తయారుచేసే పనిలో అత్యంత సముచితవ్వున సహాయానీ మీ ఇంటిలో ఉంచుకోవాలి. రాత్రే, వానట్ అనారోగ్యం వాలైనట్లు అనిపించేది, మరియు అనుభవజ్ఞుడైన ఒక వైద్యుడు మీతో ఇలా అన్నాడు: "నేను మీ ఆహారానీ వరసాను. మీరు ఒక భోజనంలో చాలా రకాల ఆహారాలను తీంటారు. ఒకే భోజనంలో కలిపి తీనే పండలు మరియు కూరగాయలు కడుపు ఆమలతను ఉత్పత్తి చేస్తాయి; అందువలల అశుద్ధ రక్త ఫలితాలు, మరియు జీర్ణకరీయ అసమర్థంగా ఉన్నందున మనస్సు నవ్వటంగా ఉండదు. శరీరంలోని వరతే అవయవానీ గౌరవంగా చూడాలని మీరు అర్థం చేసుకోవాలి. ఆహారం విషయంలో, మీరు కూరణం నుండి వరభావానికి కూరణం కావాలి. లేఖ 312, 1908.

చక్కెర మరియు వాలు - నాధారణంగా, చాలా చక్కెర ఆహారంలో ఉపయోగిస్తారు. కేకులు, ముడడింగలు, వానతా, జెల్లీలు, నవీట్లు, వేలవన్న జీర్ణకరీయకు చురుకైన కూరణం. వాలు, గుడ్లు మరియు చక్కెర వరధాన అంశాలుగా ఉండి కేమలు మరియు ముడడింగలు ముఖ్యంగా హానికరం. వాలు మరియు చక్కెర కలిపి సమృద్ధిగా వాడటం మానుకోవాలి. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ టివీంగ్, పేజీలు. 301-302.

కొందరు తమ గంజిలో ఎక్కువ మోతాతంలో చక్కెరతో వాలను ఉపయోగిస్తారు, వారు ఆరోగ్యం సంకరణను ఆచరిస్తున్నారని భావిస్తారు. కానీ చక్కెర మరియు వాలు కలిపి కడుపులో కేణవ వరకరీయను ఉత్పత్తి చేయడానికి బాధ్యత వహిస్తాయి మరియు అందువలల హానికరం. క్రైస్తవ నిగరహం మరియు బైబిల్ పరిశుభరత, p. 57.

రీచ్, కాంప్లెక్స్ మిక్చర్ - మా టేబుల్లపై తక్కువ మసాలాలు మరియు డెజర్ట్లను ఉంచితే, ఆహారం తీసుకునే వరతే ఒకకరీకి మంచిది. ఏదైనా మిశ్రమ మరియు సంకలిష్టవ్వున ఆహారం మానవ ఆరోగ్యానికి హానికరం. మూగ జంతువులు మానవుల కడుపులోకి తరచుగా తీనించే అటువంటి మిశ్రమాలను ఎవమడా తీనమ.

సున్నీతవ్వున ఆహారాలు మరియు సంకలిష్టవ్వున మిశ్రమాలు ఆరోగ్యానీ నాశనం చేస్తాయి." లేఖ 72, 1896. CRA, 111-113. డైరెక్ట్ కోట్ ఎకకడ వరారంభమవుతుంది?

CAP. 12 సరీకానీ ఆహారాలు

"మన రోజులో ఉత్తేజపరీచే ఆహారం మరియు మద్యహానం ఉత్తమ ఆరోగ్యం నడితీకి అనుకూలంగా లేమ. డైరెక్ట్ కోట్ ఎకకడ ముగుస్తుంది? టీ, కాఫీ మరియు వొగాకు అన్నీ ఉదడిపనలు మరియు వీషాలను కలిగి ఉంటాయి. అవి అనవసరవ్వునవి మాతరమే కాదు, హానికరవ్వునవి మరియు మనం జ్ఞానానికి, నిగరహానికి జోడించాలనుకుంటే, తీరనకరించబడాలి. రీవ్యూ అండ్ హారల్డ్, ఫిబరవరీ 21, 1888.

టీ శరీరానికి విషపూరితవ్వునది. క్రైస్తవములు అతనీ ఒంటరిగా వదిలేయాలి. కాఫీ వరభావం, కొంత వరకు, టీ వలె ఉంటుంది, కానీ శరీరంపై వరభావం మరొక ఘోరంగా ఉంటుంది. దీని వరభావం నడిమ్యులేటింగ్గా ఉంటుంది మరియు అదే నివృత్తిలో అదే నాధారణం కంటే ఎక్కువగా వరేరిచిస్తుంది, అది అలనివోతుంది మరియు నాధారణం కంటే తక్కువ నిరాశను కలిగిస్తుంది. టీ, కాఫీలు తాగేవారు తమ ఆనవాళలను తమ ముఖాల్లో చూమతున్నారు. చరమం వాలివోయి, నీరజీవ రూవానీ సంతరించుకుంటుంది. వారి ముఖాల్లో ఆరోగ్యకాంతి కనిపించదు. సాక్షయాలు, వాల్యూమ్. 2, pp. 64 మరియు 65.

టీ మరియు కాఫీ వాడకం మరియు వాడకదరవయాలు, నలలమందు మరియు వొగాకు వాడకం దవారా మానవులపై అన్నీ రకాల మరియు రకాల వయాధులు వచాయే. ఈ హానికరవ్వున భోగాలు తవపక త్వజించాలి, ఒకకటి కాదు కానీ అన్నీ; అవన్నీ హానికరవ్వునవి మరియు శారీరక, మానసిక మరియు వైతిక సామర్థ్యాలను నాశనం చేస్తాయి మరియు ఆరోగ్య దృక్కోణం నుండి వదిలివేయబడాలి. మాన్యునీకరీవట్ 22, 1887.

టీ, కాఫీ, బీర్, వైన్ లేదా ఏదైనా ఆల్కహాల్ హానీయాలు ఎవ్వరూ తాగవద్దు. నీరు, బట్టలు శుభ్రం చేయడానికి ఇది ఉత్తమమైన దీరవం. రివ్యూ అండ్ హోరల్డ్, జూలై 29, 1884.

టీ, కాఫీ మరియు వొగకు - అలాగే ఆల్కహాలిక్ హానీయాలు, అవి కృత్రమ ఉద్దీపనల న్ధాయలో వివిధ తరగతులు.

టీ మరియు కాఫీ వరభావం, ఇవ్వబడినవరకు చూపబడినట్లుగా, వైన్ మరియు పళ్లెలరసం, మద్యం మరియు వొగకు యొక్క అదే దిశలో ఉంటుంది.

కాఫీ హానికరమైన సంతృప్తే. ఇది మద్యంను అనవసరమైన చర్యకు తాత్కాలికంగా వరేరేపిన్తుంది, కానీ తరహాత వరభావం అలసట, నాశటాంగపడటం, మానసిక, నైతిక మరియు శారీరక నామరథ్యాల పక్షపాతం. మనస్సు బలహీనపడుతుంది, మరియు నీశచయోత్తమక వరయత్నం దహారా, అలహటును అధిగమించకపోతే, మద్యం యొక్క కార్యచరణ శాశ్వతంగా తగ్గిపోతుంది. ఈ నరాల చికాకులన్నీ వరణాధార శక్తులను కష్టపింపజేస్తున్నాయే మరియు దెబబతీసిన నరాలు, అసహనం, మానసిక బలహీనత వల్ల కలిగి అశాంతి, ఆధ్యాత్మిక మరోగతీకి వీరుద్ధమైన అంశాలుగా మారతాయి. సంయమనం మరియు సంకరణలను సమరథించే వారు ఈ హానికరమైన హానీయాల చెడులను ఎదురొకవటానికి అవరమతతంగా ఉండకూడదా? కొన్నే సందరభాలలో, మద్యహానం మానోయడం ఎంత కష్టమో, టీ మరియు కాఫీ అలహటును మానుకోవడం కూడా అంతే కష్టం. టీ, కాఫీలకు ఖరీదు చేసిన డబ్బు వృధా అవుతుంది. అవి హానిని ఉపయోగించే వారికి మాత్రం హాని కలిగిస్తాయే మరియు ఇది నీరంతరంగా ఉంటుంది. టీ, కాఫీ, నల్లమందు మరియు ఆల్కహాల్ ఉపయోగించే వారు కొన్నేసారలు వృద్ధాప్యం వరకు జీవించవచ్చు; అయితే, ఇది ఈ ఉద్దీపనల హాడకానికి అనుకూలంగా వాదన కాదు. వారు ఏమీ నాధించగలిగారు, కానీ వారి అనధిరమైన అలహట్ల కారణంగా అలా చేయడంలో విఫలమయ్యారు, దేమని గొవ్వ రోజు మాత్రం వెల్లడిన్తుంది!

పని కోసం టీ మరియు కాఫీలను ఉద్దీపనలుగా ఆశ్రయించే వారు ఈ విధంగా కదిలిన నరాలు మరియు నీయంతరణ లేకపోవడం వల్ల చెడు వరభావాలను అనుభవిస్తారు. అలసోయిన నరాలకు వీశరాంతే మరియు వరశాంతత అవసరం. వరకృతీకి దాని అయిపోయిన శక్తీని తీరిగి వొండడానికి సమయం కావాలి. అయినవపటికీ, ఉద్దీపనల హాడకం దహారా వారి బలం ఉత్తేజితమమతుంటే, ఈ వరకరీయ సునరూప్యతం అయినవమడు, నీజమైన బలం తగ్గితుంది. కొంత సమయం వరకు కృత్రీమ వరేరేపణలో ఎక్కువ నాధించవచ్చు, కానీ కరమంగా శక్తీని కావలసిన వాయంటికీ వెంచడం మరీంత కష్టమమతుంది మరియు చేవరీకి అయిపోయిన నవభావం ఇకపై నపండించదు.

ఇతర కారణాల వల్ల హానికరమైన వరభావాలు. టీ మరియు కాఫీ తాగే అలహటు తరచుగా అనుమానించబడి దానికంటే చాలా హానికరం. నటిమయ్యుంటేటింగ్ డరీంకన్ వీనీయోగానికి అలహటు పడిన చాలా మంది తలనొవపి మరియు నాడి వరేరేపణతో బాధపడుతున్నారూ మరియు అనారోగ్యం కారణంగా చాలా సమయాన్నే కోల్పోతారు. వారు ఉద్దీపన లేకుండా జీవించలేరని వారు ఊహించుకుంటారు మరియు వారి ఆరోగ్యంపై దాని వరభావాలను వీనమరీన్తారు. వాటిని మరీంత వరమాదకరంగా మారేచేడి ఏమిటంటే, వారి చెడు వరభావాలు తరచుగా ఇతర కారణాలతో ఆహదించబడతాయి.

మనస్సు మరియు నైతికతపై వరభావాలు. ఉద్దీపనల హాడకం దహారా, మోతతం జీవీ బాధపడుతుంది. నరాలు అసమతుల్యత చెందుతాయి, కాలేయం దాని కార్యకలాపాలలో అనారోగ్యంగా మారుతుంది, రక్తం యొక్క నాణ్యత మరియు వరసరణ వరభావితమమతుంది మరియు చరమం కరీయారహితంగా మరియు లేతగా మారుతుంది. మనసు కూడా దెబబతీంటుంది. ఈ ఉద్దీపనల యొక్క తక్షణ వరభావం మద్యంలో అనవసరమైన కార్యకలాపాలను మలకొల్పడం, అదే బలహీనంగా మరియు తక్కువ వరయత్నం నామరథ్యాన్నీ మాత్రం చేస్తుంది. తరహాత వరభావం నాశటాంగం, మానసికంగా మరియు శారీరకంగా మాత్రం కాదు, నైతికంగా కూడా ఉంటుంది. ఫలితంగా, మము నాడి మరుషులు మరియు మహాశలు, వేద తీరమ మరియు అసమతుల్య మనస్సుతో చూస్తాము.

వారు తరచుగా తొందరవాటు, అసహనం, నీందారోపణ న్ఘారతీని వరదరశీన్తారు, ఇతరుల తవమలను భూతదదాల దహారా చూస్తారు మరియు వారి నవంత లోహలను మారతీగా గురతీంచలేరు.

ఈ టీ మరియు కాఫీ తాగేవారు నామాజిక వీనోదం కోసం ఒకచోట చేరినవమడు, వారి హానికరమైన అలహట్ల వరభావాలు వయకతమమతాయి. అందరూ తమకష్టమైన హానీయాలలో నవేవేచగా వాలపంచుకుంటారు, మరియు ఉత్తేజపరీచే వరభావం అనుభూతీ చెందడంతో, వారి నాలుకలు వదులుతాయి మరియు వారు ఇతరులకు వయతీరకంగా మాట్లాడి దుష్ట పనిని వరారంభిస్తారు. అతని మాటలు తక్కువ లేదా బాగా ఎంచుకున్నవి కావు. గానివే యొక్క చేరుతీళ్లు తరచుగా కుంభకోణానికి సంబంధించిన విషం. ఈ ఆలోచనా రహితంగా మాట్లాడేవారు తమకు నాకేషి ఉన్నారనే విషయాన్నే మరచిపోతారు. ఇన్వేజిబుల్ హాచరే వారి మాటలను నవరగమ మునతకాలలో వరూన్తున్నాడు. ఈ కరూరమైన వీమరశలు, ఈ అతీశయోకతీ నీవేడికలు, ఈ అసూయపడి భావాలు, టీ కవమ ఉద్దీపన కింద వయకతీకరీంచబడడాయే, యసు తనకు వయతీరకంగా నవదు చేసుకున్నాడు. "ఈ నా నోదరులలో ఒకరీకి వీరు దీనిని చేసినవమడు, వీరు నాకు చేసారు" (మత్త. 25:40) డైరెక్ట్ కోట్ ఎకకడ వరారంభమమతుంది?

మా తల్లిదండ్రుల తవమడు అలహట్ల కారణంగా మము ఇవపటికీ బాధపడుతున్నాము, ఇంకా ఎంతమంది ఇవపటికీ వారి కంటే అన్నీ విధాలుగా అధహాన్మైన దీశను తీసుకుంటారు! నల్లమందు, టీ, కాఫీ, వొగకు మరియు హానీయాలు ఇవపటికీ రేసులో మిగిలి ఉన్న జీవశక్తీ యొక్క నవారేకను వేగంగా ఆరవీవేన్తున్నాయి. వరతీ సంవత్సరం మిలీయన్ల మంది వరజలు తూగుతున్నారూ

మిలియన్ల లీటర్ల మత్తు హానియాలు మరియు అనేక మిలియన్ల డాలర్లు వాగుకు కోసం ఖర్చు చేయబడతాయి. మరియు ఆకలి యొక్క బానిసలు, వారి సంహదనను ఇంద్రుడు తృప్తి కోసం ఉపయోగించుకుంటూ, వారి వీలలకు ఆహారం మరియు దున్నతులు మరియు వీడయ యొక్క వరయోజనాలను దోచుకుంటారు. ఇలాంటి దురాచారాలు ఉన్నవేమిటి న్యాయమైన నామాజిక రాజ్యం ఉండదు. క్రిస్టియన్ టెంపెస్ట్ అండ్ బైబిల్ ప్లాజీన్, pp. 34-36.

నాడి ఉద్దీపనను సృష్టించుతుంది, బలవంతం కాదు - మేరు చాలా నాడి మరియు చీకాకు కలిగి ఉంటారు. టీ నరాలను ఉత్తేజపరిచే వరభాహాని కలిగి ఉంటుంది మరియు కాఫీ మొదలను మోహాలు చేస్తుంది; రెండూ చాలా హానికరం.

మేరు మే హాలనలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఆరోగ్యకరమైన, అత్యంత వోషకమైన ఆహారాన్ని తీసుకుంటే మరియు మిమ్మల్ని మేరు ఉద్దీపన చేసుకుంటూ మరియు అభిరుచిలో పరుగెత్తకుండా వరశాంతమైన మానసిక నీటిలో ఉండండి. నాక్వయాలు, హల్యూమ్, 4, p. 365. CRA, 420-424. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వరారంభమవుతుంది?

"వాగుకు, టీ మరియు కాఫీ వాడి వారు ఈ విగ్రహాలను పక్కన వెట్టి, ఈ విలువను భగవంతుని ఖజానాలో వేయాలి. కొందరు దేవుని విషయానికి తయారై చేయలేదు మరియు వరభుమ వారి నుండి ఏమీ కోరుతున్నాడో నిద్రపోతారు. వేదలలో కొందరు ఈ ఉద్దీపనలను వదులుకోవడానికి కష్టపడతారు. ఈ వ్యక్తిగత తయారై అవసరం లేదు ఎందుకంటే దేవుని కారణం వనరుల కొరతతో బాధపడుతోంది. కానీ వరతే హృదయం వరయోజనంబడుతుంది, వరతే వాతర అభివృద్ధి చెందుతుంది. దేవుని వరజలు తప్పక పని చేయాలనేది సూత్రవరాయంగా ఉంది. జీవన సూత్రాలను జీవితంలో ఆచరణలో వెట్టడం అవసరం." నాక్వయాలు, హల్యూమ్, 1, పేజీ. 122. CRA, 425-426.

"మేరు తీననా, తీరాగనా, ఏమీ చేసినా, వరతే దేవుని మహిమ కోసం చేయండి" (1 కొరిం. 10:31). హానికరమైన మత్తోనమాదం యొక్క బలివీరం మేద ఇవ్వమని తయారై చేయబడిన చాలా డబ్బు వరభుమ ఖజానాలలోకి వరపహిస్తుంది, శరద్భుమ ఆకుల వలె వయోవేతి చెందడానికి వివిధ భాషలలో వరచురణలు గుణించబడతాయి. ఇతర దేశాలలో మిషనరీలు నీటినిబడతాయి, కాబట్టి క్రైస్తవులు అనుచరులు నిజంగా వరపంచానికి వెలుగుగా ఉంటారు. టైమ్స్ సెంట్రాల్, ఆగస్ట్ 13, 1874.

నెలమల వల్ల అణచివేత వెరిగింది - తాగుబోతుత్వం, గొడవలు, హింస, నేరాలు, నరహత్యలు, మరుపులు తమ హోతువాదాని అమ్ముకోవడం వల్ల వస్తాయి. అనేక నెలమలు అసహనం యొక్క చెడులను వెంచుతాయి. నెలమలు నైతికతకు లేదా మతానికి సహాయం చేయవు. ఈ రోజుల్లో, మరుపులు తమ కుటుంబ అవసరాలను తీరడానికి ఉపయోగించాలని డబ్బును హానియాల కోసం ఖర్చు చేస్తారు; మరియు మద్యం అమ్మోహాడు తన పంటను కోస్తాడు.

హానియం వచ్చినవేమిటి, కారణం బయటపడుతుంది. ఇది చీకటి యొక్క గంట మరియు శక్తి, వరతే నేరం సాధ్యమైనవేమిటి మరియు మోతం మానవ జీవీ దిగువ నుండి శక్తిచే నీయంత్రంచబడుతుంది, శరీరం మరియు ఆత్మను అభిరుచి యొక్క అధిపత్యంలోకి తీసుకువచ్చినవేమిటి. మరియు ఈ అభిరుచి ఏది ఆపగలదు? ఏది ఆపగలదు? ఈ ఆత్మలకు నీధిరమైన ఎంకరేజ్ లేదు. నెలమలు వారి వరలోభాలకు గురై చేస్తున్నాయి; ఎందుకంటే చాలా మంది నెలమడినం, అది నెలమడినం కాబట్టి, తమకు నచ్చినది చేసే అధికారం తమకు ఉంటుందని నమ్ముతారు. మాన్యుస్క్రిప్ట్ 17, 1898.

దెయ్యాల ఖజానా కోసం మిలియన్లు - వైన్ మరియు బీరు మరియు నోట్లాంగ్ డ్రైంక్ తాగేవారిని చూడండి. వారు దీని కోసం ఖర్చు చేసే డబ్బును లెక్కచేసినవేమిటి. అవనితరతను శాశ్వతం చేయడానికి మరియు రద్దు, అవినీతి మరియు నేరాలను కొనసాగించడానికి ఎన్నో వేల మరియు మిలియన్ల మంది డెవిల్ ట్రెజరీలోకి వెళ్లారు. మాన్యుస్క్రిప్ట్ 20, 1894.

CAP. 13 మద్యం మరియు ఇల్లులు

మితమైన మద్యహానం అనేది ఒక హాతశాల, దీనిలో మరుపులు తాగుబోతు వృత్తి కోసం వేద్యను వొందుతున్నారు. రివ్యూ అండ్ హోరల్డ్, మార్చి 25, 1884.

దేవుని దీవెనలు శాశ్వతంగా మారాయి. మన సృష్టికర్త మనీషికి తన ఆశీర్వాదాలను ఉదారంగా వరనాదించాడు. వరవిడెన్స్ యొక్క ఈ బహుమతులన్నీ తొలివేగం మరియు మధ్యనంతంగా పనిచేస్తే, వేదరీకం, అనారోగ్యం మరియు బాధలు దాదాపు భూమి నుండి బహిష్కరించబడతాయి. అయితే ఆ తరహాత మనుష్యుల ద్రోహం వల్ల దేవుని ఆశీర్వాదాలు శాపంగా మారడం మనం వరతేచోటా చూస్తాము.

మత్తు హానియాల తయారీలో మట్టి ఉత్పత్తులను వీనియోగించే వారి కంటే, అతని వెలువైన బహుమతులను దుర్వినియోగం చేయడం మరియు దుర్వినియోగం చేయడం వంటి నేరాలకు హల్పడి తరగతి ఏదీ లేదు. వోషకమైన తృణాహానియాలు, ఆరోగ్యకరమైన మరియు రుచికరమైన పండ్లు, హానియాలకు మారబడతాయి, ఇవి ఇంద్రులను వకరీకరించి, మొదలను వెర్రేహాడిగా మారుస్తాయి. ఈ విషాల వాడకం ఫలితంగా, వేలాది కుటుంబాలు తమ సుఖాలను మరియు జీవిత అవసరాలను కూడా కోల్పోతున్నాయి, హింస మరియు నేరాలు గుణించబడతాయి మరియు అనారోగ్యం మరియు మరణానికి దారితీస్తాయి.

మద్యహనం కారణంగా వేలాది మంది బాధితులను సమాధికి తరలించారు.

ఎహంజెలికల్ వర్కర్స్, పేజీలు. 385-386.

మండుతున్న దీరవంలో కరిగిపోయిన వీహహ వరమాణం - తూగుబోతు ఇంటివైపు చూడు. అక్కడ రాజ్యమేలుతున్న దుర్భర వేదరికం, వినాశనం, చెవ్పలేని దుఃఖానీ గమనించండి. ఒకకసారి సంతోషంగా ఉన్న భార్య తన వీచి భర్త నుండి హరివోవడానీ చూడండి. కీరూరవైన దేబ్బలు అతని శరీరంపై పడుతుండగా, దయ కోసం అతని వీనహానీ నేను వీననాను. వీహహ బలవీరం ముందు చేసిన పవిత్ర వరమాణాలు ఎక్కడ ఉన్నాయి? ఇవ్వుడు ఆమెను రక్షించి వేరేమ, బలం ఎక్కడెక్కడ? అయ్యో, ఇవి మండుతున్న దీరవంలో వీలువైన ముత్యాలలా కరిగిపోయాయి, అసహ్యకరమైన కవ్వులో.. ఆ అర్ధనగ్న వేల్లలను చూడండి. ఒకకోసారి ఆవయాయంగా లాలించేవారు. శీతాకాలం హతావరణం లేదా వరపంచం యొక్క ధిక్కారం మరియు అపహానయం యొక్క చల్లని శహస హరి వదదకు అనుమతించబడలేదు. ఒక తండ్రీ సంరక్షణ, ఒక తల్లి వేరేమ, హరి ఇంటిని నవరంగంగా మార్చింది. ఇవ్వుడు, వరతేదీ మార్చబడింది. తూగుబోతు భార్యబిడ్డల వేదమల నుండి రోజురోజుకు వేదనతో కూడిన కేకలు నవరంగానికి ఎదుగుతున్నాయి. రివయూ అండ్ హారాలడ్, నవంబర్ 8, 1881.

అతని హిరుషం వోయింది - తూగుబోతుని చూడు. మద్యం తాగి అతడిని ఏం చేసిందో చూడండి. అతని కళ్ళు మబ్బుగా, ఎర్రగా ఉన్నాయి. అతని ముఖం ఉబ్బిపోయి మృగంగా ఉంది. నీ నడక చంచలంగా ఉంది. నూతాను పని ముద్ర అతని అంతటా ముద్రించబడింది. వరకృత తనకు తెలియదని నీరసీతుంది; ఎందుకంటే అతను తనకు దేమి ఇచ్చిన నైమణ్యాలను వకరికరించాడు మరియు మద్యహనంలో మునిగి తన హిరుషానీ వయభీచారం చేశాడు. రివయూ అండ్ హారాలడ్, మే 8, 1894.

నూతాను యొక్క హింస యొక్క వ్యక్తీకరణ - మద్యహనం కోసం హరి ఆత్మలను వీకరయించమని అతను పురుషులను వేరేవించినవ్వుడు అతను ఈ విధంగా వయవహరినాడు. ఇది శరీరం, మననం మరియు ఆత్మను నహాధీనం చేసుకుంటుంది మరియు అది ఇకపై మనిషి కాదు, కానీ నూతాను నీరవహించేవాడు. మరియు అతను జీవించి ఉన్నంత కాలం వరేమనీతానని మరియు రక్షణనీతానని హగ్దానం చేసిన భార్యను కొట్టడానికి మనిషి చేయి ఎత్తినవ్వుడు నూతాను యొక్క కీరూరతవం వ్యక్తమవుతుంది. తూగుబోతు చర్యలు నూతాను హింసకు నీదరశనం. మడినీన్ అండ్ నాలవ్షన్, p. 114. మతతు హనీయాలలో మునిగిపోవడం వల్ల మనిషిని పూర్తిగా దీయం నీయంతరణలో ఉంచుతుంది, అతను దేమని నైతిక వరతేరూహానీ చేరివేయడానికి మరియు నూశనం చేయడానికి ఈ ఉద్దేశపను కనిపెట్టాడు. మాన్యుస్క్రిప్ట్ 1, 1899.

వరశాంతత మరియు సహనం కోల్పోవడం - నీశచలవైన మనిషికి వరశాంతవైన, సమతుల్యవైన నవభావం ఉండటం సాధ్యం కాదు, మరియు అతను మూగ జంతువులతో వయవహరినీతే, అతను దేమని జీవులకు కొరడాతో ఇచ్చే అదనపు కొరడా దేబ్బలు అతని జీవుల యొక్క చెడిన నీతిని వెల్లడినీతాయి. జీరణ అవయహాలు. అదే నీహారతీ కుటుంబ సరకీలో వ్యక్తమవుతుంది. లేఖ 17, 1895.

మానవత్వం యొక్క తెలివితక్కువ, కీరూరవైన శీధిలాలు - కీరీతు మరణించిన వ్యక్తులు మరియు దేవదూతలు ఏడచేవారు - వరతేవోటా కనిపినీతారు. అవి మన నాగరికతకు మచ్చ. అవి మూతతం భూమి యొక్క అవమానం మరియు నూశనం మరియు వరమాదం. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, p. 331.

దొంగిలించబడిన భార్య, ఆకలితో ఉన్న వేల్లలు - తూగుబోతుకు వీచి హనీయం తాగినవ్వుడు అతను ఏమీ చేనీతూనాడో తెలియదు, మరియు అతనిని బాధ్యతూరహితంగా చేసేదానీ వీకరయించేవాడు తన వీధవంసక పనిలో చట్టం దేహారా రక్షించబడడాడు. వీతంతుమ తన జీవితానీ నీలబెట్టడానికి అవసరమైన రోట్టెని అతను దోచుకోవడం చాలా బాగుంది. అతను తన బాధిత కుటుంబానీ ఆకలితో జీవించేలా చేయడం ఆనందంగా ఉంది, వేల్లలు నూణం కోసం లేదా రోట్టె ముక్క కోసం అడుక్కోవడానికి వీధికి వెళ్లాలి. విషమారత హనీయాలు వీకరయించేవారి మననాకోషి ఎర్రగా వేడిచేసిన ఇనుముతో చెడిపోయి వరకు రోజు తరహత, నెల, నెల, సంవత్సరం తరహత ఈ అవమానకరమైన దృశ్యాలు మనరావృతమవుతాయి. కవ్వులో ఉన్న వేల్లల కనీశలు, తల్లి వేదనతో కూడిన ఆరతనూదాలు మద్యం అమ్మకందారుని ఉక్కిరిబిక్కిరి చేయడమే.

మద్యం వయహారి కవ్వులో ఉన్న కుటుంబానికి తూగుబోతు అవ్వులు తీరచేందుకు వెనుకాడడు, ఆలనయంగా వచ్చిన భర్తకు, తండ్రీకి మద్యం బెల్లలు కట్టెందుకు ఇంటి నుంచి అవసరమైన వనతువులను తీసుకువెళతాడు. చనిపోయిన హరి వేల్లలు ఆకలితో అలమటిస్తే మోకే పట్టెంప? అతను హరిని నీచవైన మరియు అజ్ఞాన జీవులుగా పరిగణిస్తాడు, హరు దురవీనియోగం చేయబడిన, అవమానించబడిన మరియు అధోకరణం చేందారు; మరియు మి శరీయననువై ఆసక్తి లేదు. నవరంగంలో పరేవాలించే దేమిడు, అయితే, వివరించలేని దుఃఖానికి మోదటి కారణం లేదా అంతిమ వరభావం గురించి దృష్టిని కోల్పోలేదు.

మరీయు తాగుబోతు కుటుంబానికి జరిగిన అవమానం. హావెన్ మన్తకంలో కథ యొక్క వరతే వివరాలు ఉన్నాయి.
రీవ్ యూ అండ్ హారాలడ్, మే 15, 1894.

తన అపరాధానికి బాధ్యత వహించే తాగుబోతు తోరాగడానికి ఇవ్వబడే వ్యక్తత, హానీయ వ్యూహారీని నిందించడం ద్వారా తన కాలుష్యానాని క్షమించగలనని అనుకోడు; ఎందుకంటే అతను తన హానీకి మరీయు అతని భార్య మరీయు వేలల అధోకరణానికి సమాధానం చెప్పవలసి ఉంటుంది. "వరభుమను వీడిచివెట్టేవారు నాశనం చేయబడతారు." రీవ్ యూ అండ్ హారాలడ్, మే 8, 1894.

మద్య హానీయాల నీడలో - రోజు వారీగా, నెలవారీగా, సంవత్సరం వారీగా, పని కొనసాగుతుంది. తండ్రులు మరీయు భర్తలు మరీయు నోదరులు, దేశం యొక్క మద్యం, ఆశ మరీయు గర్వం, నిరీణయాత్మకంగా మద్యం అమ్మవారి గుహలలోకి వెళుతున్నారూ, అవమానకరంగా, నాశనంగా తీరేగి రావడానికి.

ఇంకా భయంకరమైనది, వేలకు వ్యూహా ఇంటి పూదయాననే గాయపరుస్తోంది. ఎక్కవ మంది మహిళలు మద్యహానం అలవాటు చేసుకుంటున్నారు. చాలా ఇళ్లలో, వేలలలు తమ మొదటి రోజుల అమాయకతవం మరీయు నీనసహాయతలో కూడా, రోజువారీ వరమాదంలో, నిరీలకవ్వం, దుర్వేనియోగం మరీయు తాగుబోతు తల్లలు నేవతవం కారణంగా ఉన్నారు. ఈ భయంకరమైన దుర్మారీగమ నీడలో కుమారులు మరీయు కుమార్తెలు వెరుగుతున్నారు. కాకపోతే వారి తల్లిదండ్రుల కంటి కూడా లోతుగా మునిగిపోతారని వారి భవిష్యత్తుకు ఎలాంటి అవకాశాలు ఉన్నాయో? సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, p. 339.

వరమాదాలకు కారణం - నాతాను నియంత్రణలో ఉన్న తాగుబోతు. మద్య హానీయాలు ఉపయోగించే పురుషులు నాతానుకు బానిసలుగా మారతారు. ఇది రైల్వేలలో, ఓడలలో నవ్వుకవ్వన న్ధానాలను ఆకర్షించేవారినీ, విగ్రహారాధన కోసం గుమికూడి ఉన్న పడవలు లేదా కార్ల నిరీవహణలో ఉన్నవారినీ వరలోభవెడుతుంది, అమను అతను వారి వీక్యతవైన ఆకలిని తీరచుకోవడానికి వారినీ వరలోభవెడతాడు, తద్వారా వారు దేమణ్ణి మరీయు ఆయన చట్టాలను మరచిపోతారు. . అతను వారికి ఆకర్షణీయమైన సవ్మోహనాలను అందజేస్తాడు, తద్వారా, తనమడు అలవాట్లు మరీయు ఆకలిలో మునిగిపోవడం ద్వారా, ఒక కార్యక్రమం తన పరీకరానీని నిరీవహించేటవ్వుడు అతను తమ కారణానీని నియంత్రించగలిగే చోట వారు తమను తాము ఉంచుకుంటారు. కాబట్టి అతను ఆనంద వరీయులను నాశనం చేయడానికి పని చేస్తాడు.

ఆ విధంగా మనుష్యులు నాతానుకు అతని సాధనంగా సహకరిస్తారు. వారు తమ లక్ష్యయానీని చూడలేరు. నీగనల్స్ తవ్వుగా తయారు చేయబడడాయే మరీయు కారు వరమాదాలు ఉన్నాయి. అవ్వుడు వారు భయానక, వీక్యతకరణ మరీయు మరణానీని చూస్తారు. ఈ పరీనీథితే మరీంత గురీతించదగినదీగా మారుతుంది. రోజువారీ వారీతాపతీరీకలు అనేక భయంకరమైన వరమాదాలను నివేదించాయి. అయితే, హానీయాల కేంద్రాలు సమానంగా ఆకర్షణీయంగా ఉంటాయి. మతతు హానీయం వేద టెంప్టెడ్ ఆత్మకు వికరయించబడుతూనే ఉంటుంది, అతను నీలబడి చెప్పగల సూర్యోయానీని కోల్పోయాడు: నేను ఒక మనిషినీ, కానీ అతని చర్యల ద్వారా: నేను నన్ను నేను ఆధిపత్యం చేయలేను. నేను టెంప్టెషన్ ను అడ్డుకోలేను. వీరంతా దేమనితో తమ సంబంధానీని తెంచుకున్నారు మరీయు నాతాను మోనానికి బాధితులయ్యారు. మాన్యునీకరీవట్ 17, 1898.

ఆల్కహాలిక్ డీరీంక్ ద్వారా జడజిమెంట్ దెబ్బబడింది - మతతు హానీయాలు తాగేవారు నాతాను యొక్క వీధ్వంసక వరభావంలో ఉన్నారు. అతను తన తవ్వుడు ఆలోచనలతో వారికి అందజేస్తాడు మరీయు వారి తీరీమను అనసలు వీశవనించలేము. రీవ్ యూ అండ్ హారాలడ్, మే 1, 1900.

రైల్వేలో రైలులో ఉన్న కొంతమంది ఉద్యోగి నీగనల్స్ పట్టించుకోవడం లేదా ఆర్డర్ ను తవ్వుగా అరీధం చేసుకోవడంలో నిరీలకవ్వం వహిస్తారు. రైలు ముందుకు కదులుతుంది; ఒక షాక్ ఉంది మరీయు చాలా మంది వరణాలు కోల్పోయారు. లేదా అది సముద్రంలో నడిచే ఓడ, మరీయు వరయాణీకులు మరీయు నీబబంది నీటిలో తమ సమాధీని కనుగొంటారు. మనం వీషయం చూస్తే, బాధ్యంతాయుతవైన పదవీలో ఉన్న వ్యక్తతే మద్యం మతతులో ఉన్నట్లు మనకు కనిపిస్తుంది. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, p. 331.

దేమడు తాగుబోతును బాధ్యులుగా పరీగణిస్తాడు - వొద్ద రవాణా సాధనాలను ఆజ్ఞాపించే పురుషులు ఖచ్చితంగా నీగరహంతో ఉన్నారా? మే మొదడు మతతు పదార్థాల వరభావం నుండి వీముకతే వొందిందా? కాకపోతే, వారి ఆధ్వర్యంలో జరిగే వరమాదాలు నీతీరీ మురుషులకు చెందిన నవరీగమ దేమడు వారికి ఆపాదించబడతాడు. రీవ్ యూ అండ్ హారాలడ్, మే 1, 1900. TEMP, 29-35. డైరీకట్ కోట్ ఎక్కడ వరారంభమవుతుంది?

"పరీశుద్ధాత్మ వరీరణతో, ఈ చివరీ రోజులలో చాలా వరబలంగా ఉన్న జూదం మరీయు మతతు హానీయాలు, చెడులను ఖండించే పురుషులు మాకు అవసరం." మాన్యునీకరీవట్ 117, 1907.

ఒకే ఒకే సురకీషితవైన మారీగదరీశ - మద్యం మతతులో ఎన్నీ ఘోర వరమాదాలు జరుగుతున్నాయి... ఈ భయంకరమైన మతతుని మనిషి ఎంత మోతాదులో తీసుకుని తన జీవితానికి సురకీషితంగా ఉండగలడు?

ఇతర మానవులు? మద్యంపానానికి దూరంగా ఉండటం ద్వారా మాత్రం అతను సురక్షితంగా ఉండగలడు. మేరు మద్యంతో మీ మనస్సును గందరగోళానికి గురిచేయకూడదు. ఏ మత్తు మీ వెదమలను దాటకూడదు; అవును, విపత్తు సంభవించినట్లయితే, బాధ్యతాయుతమైన వరదేశాల్లో ఉన్న మరుపులు తమకు సాధ్యమైనంత ఉత్తమంగా చేయగలరు మరియు ఫలితం ఏమైనప్పటికీ వారి రికార్డును సంతృప్తిగా ఎదుర్కోగలరు. రివ్యూ అండ్ హోరల్డ్, మే 29, 1894. TEMP, 35-36. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వరారంభమవుతుంది?

“మద్యం అమ్మోహాడు క్లౌన్ వలె అది వైఖరిని తీసుకుంటాడు మరియు 'నేను నా నోదరుని కాపలాదారునా?' మరియు దేమి అతనితో చెప్పాడు, అతను కయ్యేనుతో ఇలా అన్నాడు: 'మీ నోదరుడి రక్షణను నవరం భూమి నుండి నాకు కేకలు వేస్తోంది.' నైతిక బలం లేని, తాగుడు మోహానికి లోబైన వారి ఇళ్లలోకి వరదేశాల్లోకి అనర్థాలకు హానియం వికారాలు బాధ్యత వహించాలనే ఉంటుంది. మత్తు హానియాల వ్యాపారం ద్వారా వరపంచంలోకి తెచ్చిన కష్టాలు, బాధలు మరియు నీరాశకు వారు దోషులుగా ఉంటారు. తమ ఆశలు, సంతోషం అన్నీ సమాధి అయ్యాయని చూసిన తల్లి, బిడ్డల దురదృష్టానికి, తిండి, గూడు, బట్టల కొరతకు వారు సమాధానం చెప్పవలసి ఉంటుంది. చిన్న పక్షిని పట్టించుకునేవాడు, అది నేలమీద పడటం చూసేవాడు, హాలంలోని గడ్డిని ధరించేవాడు, ఈ రోజు ఉన్నవాడు మరియు రేపు అగ్నిలో పడవేయబడ్డాడు, అతని రూపంలో ఏర్పడిన, అతనితో కొనుగోలు చేయబడిన వారినే దాటలేడు. నొంత రక్షణ, లేదా వారి బాధల కేకలు వినడానికి అతను వదిలివెట్టబడు. దుఃఖానీ మరియు నోరానీ శాశ్వతం చేసే ఈ అపరాధం గురించి దేమి పట్టించుకుంటాడు. ఆత్మ కోసం టెంట్ షేప్ కు తలుపులు తెరవడానికి ఎవరి వరభావం సహాయపడుతుంది వారి ఖర్చుతో అతను ఇవన్నీ వేస్తాడు. మాన్యుస్క్రిప్ట్ 54. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వరారంభమవుతుంది?

విష హానియాల అమ్మకందారునిపై దేమిని హక్కు - వరభూమి తనతో గణన కలిగి ఉన్నాడని అతనికి తెలియదు లేదా పట్టించుకోడు. మరియు మే బాధితుడు చనిపోయినవేమి, మే రాతే హృదయం నిశ్చలంగా ఉంటుంది.

అతను ఉపదేశాన్ని వినలేదు: “నువ్వే ఏ వీతంతుమను లేదా అనాధను బాధించకూడదు. నీమ వారినీ ఏవిధంగానైనా బాధించినట్లయితే, వారు నాకు మారబెట్టినట్లయితే, నేను ఖచ్చితంగా వారి మార వింటాను, మరియు నా కోపము రగులుతుంది, మరియు నేను నీను కత్తితో చంపతాను; మరియు మే భార్యలు వీతంతుమలు మరియు మే వీలలు అనాధలు అవుతారు. రివ్యూ అండ్ హోరల్డ్, మే 15, 1894. TEMP, 41.

CAP. 14 వొగ

వొగకు నీదానమైన, వరమాదకరమైన విషం, మరియు దాని వరభావాలు మద్యం కంటే శరీరం నుండి నిర్మూలించడం చాలా కష్టం. సాక్షియాలు, హాల్యూమ్. 3, p. 569.

ధూమపానం అనేది నాడి వ్యవస్థను తరచుగా మద్యం కంటే శక్తివంతమైన రీతిలో వరభావితం చేసే అలవాటు. ఇది బాధితుడిని మత్తు కష్టం కంటే బలమైన బంధన గొలుసులతో బంధిస్తుంది; అలవాటును విచ్ఛిన్నం చేయడం చాలా కష్టం. శరీరాకృతి మరియు మనస్సు చాలా సందర్భాలలో, మద్యం హానియాల కంటే వొగకు మాడకంతో మారతేగా మత్తులో ఉంటాయి, ఎందుకంటే ఇది మరింత సూక్ష్మమైన విషం.

సాక్షియాలు, హాల్యూమ్. 3, p. 562.

ధూమపానం చేసేవారు దేమిని ముందు దోషులుగా ఉంటారు - వొగకు, అది ఏ రూపంలో ఉపయోగించినా, భౌతిక రాజ్యంగానీ వరభావితం చేస్తుంది. ఇది నోలో హయిజన్. ఇది మద్యంను వరభావితం చేస్తుంది మరియు సున్నితత్వాన్ని మందగిస్తుంది, తద్వారా మనస్సు ఆధ్యాత్మిక విషయాలను, వరతయ్యకేంబి ఈ అసహాయకరమైన సంతృప్తిని సరిదిద్దే సత్తాలను నవ్వటంగా గుర్తించదు. ఏ రూపంలోనైనా వొగకు మాడి వారు దేమిని ముందు నిర్దోషులుగా భావించరు. అటువంటి నీచమైన ఆచారముతో వారు దేమినికీ చెందిన శరీరములో మరియు ఆత్మలో దేమిని మహిమపరచుట అసాధ్యము. మరియు వారు చాలా నెమ్మదిగా కానీ ఖచ్చితంగా తమ ఆరోగ్యాన్నే తీనే విషాలను ఉపయోగిస్తున్నంత కాలం మరియు వారి మానసిక సామర్థ్యాలను తగ్గించలేరు, వరభూమి మాటినీ ఆమోదించలేడు. వారికి కలిగే హాని గురించి తెలియక ఈ వినశకరమైన అలవాటులో మునిగిపోతున్నవేమి అతను వారి పట్ల కనికరం చూపవచ్చు, కానీ ఈ విషయం వారి నీజమైన కోణంలో వారికి బహిరంగతం అయినవేమి, వారు ఇందులో మునిగిపోతే దేమిని ముందు తమను తాము దోషులుగా భావించారు. మారటుతనం, సంతృప్తి. ఆరోగ్యంపై సలహా, p. 81.

తగ్గిన వరతీపుటన మరియు బలహీనమైన మనరుద్ధరణ సామర్థ్యం - భగవంతుని మనరుద్ధరణ శక్తి వరకృతి అంతటా వ్యాపిస్తుంది. ఒక వ్యక్తి తనను తాను కోసుకున్నా లేదా ఎముక విరిగినా, వరకృతి వెంటనే నవ్వునాని సరిచేయడం వరారంభిస్తుంది మరియు ఈ విధంగా మనీషి జీవితాన్ని కాపాడుతుంది. అయితే, మనీషి తనను తాను ఉంచుకోగలడు

వరకృతీక ఆటంకం కలిగించే న్ధానం, తద్వారా అది తన పనిని నిర్వహించదు. వాగ్గుకు ఉపయోగించినట్లయితే, వరకృతీక యొక్క మనరుద్ధరణ శక్తి ఎక్కువ లేదా తక్కువ న్ధాయితో బలహీనపడుతుంది. మెడిసిన్ అండ్ నాల్వేషన్, p. 11.

వీలెతడం మరియు కోయడం - జీవితంలోని చట్టాల యొక్క వరత అతీకరమణకు, వరకృతీ తన నిరసనను తెలియజేస్తుందని వెద్దలు మరియు చేసినవారు గుర్తుంచుకోండి. వెనాల్టీ భౌతికమైన వాటిపై మాదిరిగానే మానసిక సామర్థ్యాలపై కూడా పడుతుంది. మరియు అది వ్యర్థమైన అపరాధితో ముగియదు. వారి నేరాల వరభావం వారి హరసులలో కనిపిస్తుంది మరియు తద్వారా వంశపారంపర్యం చేడులు మూడవ మరియు నాల్గవ తరాలకు పంపబడతాయి. తల్లిదండ్రులారా, మేరు ఆ ఆత్మ మరియు మదడును మందగించే మాదక ద్రవ్యం-వొగాకు వీనియోగంలో మునిగేటటునున్వమడు దీని గురించి ఆలోచించండి. ఈ అలవాటు మిమ్మల్ని ఎక్కడికి తీసుకెళ్తుంది? ఇది మేతో వాటు ఎవరిని వరభావితం చేస్తుంది? టైమ్స్ సంకేతాలు, డిసెంబర్ 6, 1910.

వీలెలలు మరియు యువకులలో, వొగాకు వాడకం చెప్పలేని హానిని కలిగిస్తుంది. గత తరాల అనారోగ్యం వీధునాలు నేటి వీలెలను, యువతను వరభావితం చేస్తున్నాయి. మానసిక అసమర్థత, శారీరక బలహీనత, అనియంతృత నరాలు మరియు అసహజమైన ఆకలి తల్లిదండ్రుల నుండి వారి వీలెలకు వారసత్వంగా అందించబడతాయి. మరియు అది అభ్యయానాలు, వీలెలలు కొనసాగించడం, వెరుగుతాయి మరియు చేడు ఫలితాలను శాశ్వతం చేస్తాయి. దీనికి కారణం, ఏ చేసిన కొలతలో, శారీరక, మానసిక మరియు నైతిక కష్టణత అలారం కోసం ఇంత గొప్ప కారణం అమతుంది.

అబ్బాయిలు చాలా చేసిన వయస్సులోనే ధూమపానం చేయడం వరారంభిస్తారు. ఈ విధంగా ఏర్పడిన అలవాటు, శరీరం మరియు మనస్సు ముఖ్యంగా దాని వరభావాలకు లోనైవ్మడు, శారీరక వరతీపుటనను తగ్గిస్తుంది, శరీర అభివృద్ధికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది, మనస్సును మోదమబారినతుంది మరియు నైతికతను వాడు చేస్తుంది. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, పేజీలు. 328-329.

ధూమపానం అసహనం యొక్క వరారంభాలు - వారసత్వంగా తవ్ప, వరకృతీ నుండి ధూమపానం కోసం సహజ అభ్యుద్ధన లేదు. మాన్యుస్క్రిప్ట్ 9, 1893.

టీ మరియు కాఫీని ఉపయోగించడం ద్వారా, ధూమపానం కోసం అభ్యుద్ధన ఏర్పడుతుంది. నాక్ష్వయాలు, హాల్యూమ్. 3, p. 563. కొందరు తల్లిలలు తమ వీలెలను ఉపయోగించమని వరోత్సహించే అత్యంత రుచికర మాంసం మరియు టీ మరియు కాఫీ, వొగాకు వంటి బలమైన ఉద్దీపనల కోసం వారి వీలెలలు గొప్ప కోరికను అనుభవించడానికి మారగానే నిద్రం చేస్తాయి. వొగాకు వాడకం కరమంగా మద్యం వానియాల కోరికను వరోత్సహిస్తుంది. నాక్ష్వయాలు, హాల్యూమ్. 3, p. 488.

మనలా దీనుసులు మరియు సుగంధ ద్రవ్యాలతో తయారు చేయబడిన ఆహారాలు కడుమును మంటగా మారుస్తాయి, రక్తాన్ని వాడు చేస్తాయి మరియు బలమైన ఉద్దీపనలకు మారగానే నిద్రం చేస్తాయి. ఇది నాడి బలహీనత, అసహనం మరియు నీవీయ నియంతరణ లోహానికి కారణమవుతుంది. వొగ మరియు ఒక గ్రాము వైన్ అనుసరిస్తుంది. టైమ్స్ సంకేతాలు, అక్టోబర్ 27, 1887.

బలి అయిన జీవితాలు - మద్యం మరియు వొగాకు పురుషుల రక్తాన్ని వాడు చేస్తాయి మరియు ఈ విషాలకు ఏటా వేల మంది జీవితాలు బలి అవుతున్నాయి. ఆరోగ్య సంకరత, నవంబర్ 1871.

వొగ అనే విషమారిత మందుని బహిష్కరించడానికి వరకృతీ సాధ్యమైన వరతీదాన్ని చేస్తుంది; అయితే, తరచుగా ఇది నిష్ఫలంగా ఉంటుంది. ఆమె చొరబాటుదారుని బహిష్కరించే వోరాటాన్ని వరమించుకుంటుంది మరియు సంఘర్షణలో ఆమె జీవితం బలి అవుతుంది. మాన్యుస్క్రిప్ట్ 3, 1897.

వొగాకు వాడకం ఆత్మహత్య - దీమడు ఇజ్రాయెల్ వీలెలకు వరతీయక సూచనలను ఇచ్చినట్లుగా ఇవ్మడు హృదయ నవచేత మరియు వ్యక్తిగత శుభ్రత అవసరం. ఎడారిలో వరయాణించేవారికి, దాదాపు అన్నీ సమయాలలో ఆరుబయట ఉండేవారికి పరిశుభ్రతను నిహార్సు చేయమని దీమడు చాలా డిమాండ్ చేస్తే, మలినాలు ఎక్కువగా కనిపించే, కవ్పబడిన ఇళ్లలో నివసించే మన నుండి అతను తక్కువ డిమాండ్ చేయడు మరియు వీటి వరభావం మరింత విరుద్ధంగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యానికి. వొగాకు అనేది అత్యంత మోసమారితమైన మరియు వరణాంతకమైన విషం, ఇది శరీరం యొక్క నరాలపై ఉత్తేజపరిచే, ఆపై పక్షహతం వరభావాన్నీ కలిగి ఉంటుంది. ఇది మరింత వరమాదకరమైనది ఎందుకంటే శరీరంపై దాని వరభావాలు చాలా నెమ్మదిగా ఉంటాయి మరియు మోదట, దాదాపుగా కనిపించవు. దాని విష వరభావానికి అనేకమంది బలైవోయారు. ఈ నోలో వాయిజన్తో వారు ఖచ్చితంగా ఆత్మహత్య చేసుకున్నారు. మరియు మోము అడుగుతాము: మనరుత్థానం ఉదయం మే మోలెకొలుమ ఏమిటి?" ఆధ్యాత్మిక బహుమతులు, హాల్యూమ్. 4, p. 128.

TEMP, 55-57. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వరారంభమవుతుంది?

"వరతీచోటా, మనం ఎక్కడికి వెళ్లినా, మనం వొగాకు బానిసను కనుగొంటాము, దాని వరతీవ్టాత్మకమైన సంశ్రువితో మనస్సు మరియు శరీరం రెండింటినీ బలహీనపరుస్తుంది. తమ సృష్టికరతకు మరియు వరపంచానికి తమ వలల కలిగి నేవను కోల్పోయే హక్కు పురుషులకు ఉందా? డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ ముగుస్తుంది?"

ఇది అసహాయకరమైన అలవాటు, దానిని పండించేవారేనే కలుషితం చేస్తుంది మరీయు ఇతరులకు నిజంగా బాధాకరమైనది. మరుషులు మా ముఖాల్లో కలుషితమైన శ్వాసను ఊదకుండా మోము చాలా అరుదుగా గుంపు గుండా వెళతాము. మద్యం మరీయు వొగాకు ఉచ్ఛ్వాసంతో హతావరణం వీనీతరంచీ ఉన్న హాహాసంలో లేదా గదిలో ఉండటం అసహాయకరమైనది, వరమాదకరం కాదు. కెరీనీటియన్ టెంపరేచర్స్ అండ్ బైబిల్ హైజీన్, pp. 33 మరియు 34.

శిథిలాలు మరీయు హత్యలు - వైములు, నీగరెట్లు లేదా ధూమపానం చేసేవారి దుర్మహాసంతో కలుషితమైన హతావరణాన్ని వీల్చుకోవలసి వచ్చినవ్వడు మహాశలు మరీయు వీల్లలు బాధపడుతున్నారు. ఈ హతావరణంలో నీవనించే వారు ఎల్లవ్వడూ అనారోగ్యంతో ఉంటారు. నాక్ష్వయాలు, హాల్యూమ్. 5, p. 440.

వొగతాగేవారి కలుషిత శ్వాసతో విషమూరితమైన గది హతావరణాన్ని వీల్చడం వల్ల వీల్లలు ఊవిరితీతతులు బాధపడతాయి మరీయు అనారోగ్యానికి గురవుతాయి. వొగాకు వాడి తల్లిదండ్రులతో మంచంపై పడుకోవడం దేహారా చాలా మంది వీల్లలు నయం కావడానికి అవకాశం లేకుండా విషమూరితం అవుతారు. ఊవిరితీతతులు మరీయు చర్మం రంధ్రాల దేహారా బయటకు పంపబడిన వొగ యొక్క విషమూరిత శ్వాసలను వీల్చడం దేహారా, వీల్లల శరీరం విషంతో నీడి ఉంటుంది. ఇది నోలో హయిజన్లాగా కొంతమంది చీనూరులపై పనిచేసి, మదడు, గుండె, కాలేయం మరీయు ఊవిరితీతతులను వరభావితం చేసినవ్వటికీ, అవి కరమంగా నీవించి వాడివోతున్నవ్వటికీ, ఇతరులపై మరీంత వరత్యంకప్ప వరభావానీ చూపుతుంది, ఇది దున్నంకోచాలు, దాడులు, పక్షపాతం మరీయు మరణానికి కారణమవుతుంది. ఆకస్మికంగా.

ఈ విధంగా తమ వీల్లలను కోల్పోయిన తల్లిదండ్రులు వరీయమైన వారిని కోల్పోయారని దుఃఖిన్తారు మరీయు ఈ చీనవీల్లల మరణానీ వరొవిడెన్స్ నీయవించనవ్వడు, వారేనే చాలా క్రూరంగా బాధపెట్టిన దేమని మరీమమైన వరొవిడెన్స్ గురించి ఆలోచిస్తారు. వారు వొగాకు యొక్క దుర్భరమైన కోరికకు అమరవీరులయ్యారు. వొగాకు బానిస ఊవిరితీతతుల నుండి వచ్చే వరతీ నీశ్వాసం అతని చుట్టూ ఉన్న గాలిని విషమూరితం చేస్తుంది. ఆరోగ్య సంస్కరణ, జనవరి 1872.

TEMP, 58-59. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వరారంభమవుతుంది?

"మహాశలు తమను తాము అపరిశుభ్యమైన మరీయు కళంకపరిచే మాదకద్రవ్యాలను ఉపయోగించడానీ దేమడు నిషేధించాడు! ఒకరి ఊహలో ఎంత అసహాయకరమైన చీత్రానీ చీత్రంచగలరు - వొగాకుతో విషమూరితమైన నోత్రీ! అసహాయకరమైన దేహాలు మరీయు వొగాకు వాసంతో తడిసిన మరీయు కలుషితమైన ఆ తల్లి వెదమలపై ఒక చీనవీల్లలవాడు ఆమె మోడను చుట్టి, నవ్వువచ్చిన, నవ్వువచ్చిన వెదమలను నొక్కనవ్వడు మోము వణుకుతాము. ఏదీ ఏమైనవ్వటికీ, ఈ చీత్రం మరీంత తీరుగుబాటు కలిగిస్తుంది, ఎందుకంటే తండ్రీ, కుటుంబ వరభుమ, వీకరీషక మూలికతో తనను తాను కలుషితం చేసుకోవడం కంటే హానీకరమైన చాలా అరుదు. వరీమించిన తండ్రీ ముద్దుడు దూరమయ్యే వీల్లలను మనం చూసి ఆశ్చర్యపోవవసరం లేదు, మరీయు వారు అతనిని ముద్దువెట్టుకుంటే, వారు వెదమలపై కాదు, చెంపపై లేదా నుడిటిపై, అతని నవ్వువచ్చిన వెదమలు కలుషితం కాకుండా ఉంటాయి. ఆరోగ్య సంస్కరణ, నెవ్టెంబర్ 1877. TEMP, 59-60.

"మనం తీనడం మరీయు తరగడంలో శారీరక మరీయు మానసిక శక్తినీ తగ్గించే దీశను అనుసరించినవ్వడు లేదా అది ఫలితాలకు దారితీసే అలవాట్లకు మనం బలైపోయినవ్వడు, మనం దేమణణి అగౌరవపరుస్తాము, ఎందుకంటే అతను మన నుండి కోరుతున్న నేవను మనం కోల్పోతాము. ధూమపానం మరీయు దానిలో మునిగిపోవాలనే అసహజమైన కోరికను సంహదించిన వారు తమ ఆరోగ్యానీ పణంగా వెడతారు. అవి నాడి శక్తినీ నాశనం చేస్తాయి, వరణశక్తినీ తగ్గిస్తున్నాయి మరీయు మనస్సు యొక్క వరతీపుటనను తయారం చేస్తాయి. కెరీనీతు అనుచరులమని చెప్పమకునే వారు, ఇంకా ఈ భయంకరమైన హాపం తమ తలుపు వద్ద ఉన్నవారు, వరాయశ్చితీతం పట్ల అధిక కృతజ్ఞత మరీయు శాశ్వతమైన విషయాల పట్ల అధిక గౌరవం కలిగి ఉండలేరు. మాదకద్రవ్యాలచే మబ్బుపడిన మరీయు వాక్వికంగా నోతంభించిన మనస్సులు టెంపెషన్ దేహారా సులభంగా అధిగమించబడతాయి మరీయు దేమనితో సహాహానీ ఆన్హదించలేము. టైమ్స్ సంకీతాలు, జనవరి 6, 1876. TEMP 62, 63.

"కెరీనీతు అనుచరులమని చెప్పమకునే వారు, ఇంకా ఈ భయంకరమైన హాహానీ తమ తలుపు వద్ద కలిగి ఉంటారు, వారు వరాయశ్చితీతం మరీయు శాశ్వతమైన విషయాలపై అధిక గౌరవానీ కలిగి ఉండలేరు. మాదకద్రవ్యాలచే మబ్బులు మరీయు వాక్వికంగా నోతంభించిన మనస్సులు టెంపెషన్ దేహారా సులభంగా అధిగమించబడతాయి మరీయు భగవంతునితో సహాహానీ ఆన్హదించలేము. టైమ్స్ సంకీతాలు, జనవరి 6, 1876. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ ముగుస్తుంది?

కెరీనీతు మరీయు అవినీతలు ఇక్కడ ఉన్నట్లయితే, వైనుండి వచ్చే జ్ఞానం "మొదట పవిత్రమైనది" అని జెమ్స్ చెప్పాడు (యాకోబు. 3:17). అతను తన నోదరులు వొగాకు వాడటం చూసినట్లయితే, అతను ఈ ఆచారానీ భూసంబంధమైన, జంతుమ మరీయు దొరజన్యమని ఖండించలేదా? పవిత్రీకరణ, p. 24. TEMP, 64.

డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వరారంభమవుతుంది?

"మీలియన్లు ఉద్దేశపలు మరియు మాదకద్రవ్యాల కోసం ఖర్చు చేస్తారు. ఈ ధనం అంతా భగవంతునికే చెందుతుంది మరియు ఆయన అవ్వగించిన వనతులను దుర్వినియోగం చేసేవారు ఒకరోజు తమ వరభుమకు చెందిన వాటిని ఉపయోగించిన వీధానానికి లెక్క చెప్పబడతారు. లేఖ 243, 1905. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ ముగుస్తుంది?

ధూమపానం చేసేవారు వారి రికార్డును పరిశీలించాలి - మీ చేతులలో ఉంచబడిన మార్గలకు సంబంధించి దేమని సేవకులుగా మీ బాధ్యతలను మీరు పరగణించారు? మీరు వాగ్దానం చేసిన నామములలో ఎంత వినియోగిస్తున్నారు? మీ జీవితమంతా మీరు ఈ విధంగా ఖర్చు చేసిన వాటిని కలపండి. ఈ కలుషిత కామములలో మీరు నేవించిన వాటికి మరియు వేదల ఉపశమనానికి మరియు సుహారిత వ్యూహానికి మీరు ఇచ్చిన వాటికి మధ్య వోలక పదం ఏమిటి?

ఏ మానవ జీవితీ వాగ్దానం అవసరం లేదు, కానీ అవి వృధా చేయబడిన దానికంటే ఎక్కువ హాని చేసే నాధనాల కోసం అనికమంది నశిస్తున్నారు. మీరు వరభుమ వనతులను దుర్వినియోగం చేయలేదా? మీరు దేమని పట్ల మరియు మీ తోటి మనుషుల పట్ల దోషిడికి హాల్పడలేదా? మీకు తెలియదా "నువ్వను నీ నొంతం కాదా? మీరు ధరతో కొనుగోలు చేయబడడారు; కామన దేమనికే చెందిన నీ దేహములోను నీ ఆత్మతోను దేమని మహిమపరచుము" (: కొరిం. 6:19 మరియు 20). సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, వేజీలు. 329-330. వేజీ 67. TEMP, 66.

"ఎనిమిదేళ్ల అబ్బాయిలు ధూమపానం చేయడం మనం ఎంత తరచుగా చూస్తాం! దీని గురించి మనం వారితో మాట్లాడితే, వారు: 'మా నాన్ వాగ్దానం తాగుతారు, అది అతనికి మంచిదే, నాకు మంచిదే' అని. వారు మంత్రాని లేదా సండే నోకూల్ సూపరింటెండెంట్స్ చూపిస్తూ, 'మంచి మనుషులు అలాంటి వాగ్దానాన్ని, నేను ఇచ్చేతంగా వాగ్దానం' అని చెప్పారు. వృద్ధులు వారికి అలాంటి ఉదాహరణ ఇచ్చినవ్వవచ్చు, వారి వారసత్వంగా వచ్చిన ధోరణులతో మేము వేలల నుండి భీననవ్వనడానీ ఎలా ఆశించగలం? క్రైస్తవ నిగ్రహం మరియు బైబిల్ పరిశుభ్రత, p. 18.

ధూమపానం అలవాటు యొక్క వరజాదరణ - ఆ అలవాటు ఎంత శక్తివంతమైనదో, ఒకసారి ఏర్పడిన తర్వాత, ధూమపానం వరజాదరణ వొందుతుంది. మాదకద్రవ్యాల వాడకం హానికరం కాదని ఎవరి మనస్సులకు హాని కలిగించకూడదని చీనవారికి హానికర ఉదాహరణ ఇవ్వబడింది. వారి శారీరక, మానసిక మరియు నైతిక నామరథ్యాలపై వాగ్దానం వల్ల కలిగే హానికరమైన వరభావాలు చూపబడవు.

కోరినట్లు అనుచరుడు ఇతరుల వరభావంతో తనను తాను తవ్వదు పట్టించడానికి అనుమతించినట్లయితే మరియు వరపంచంలోని వాడుకలో ఉన్న చెడిపోవడానికి అనుగుణంగా ఉంటే, అతను తనను తాను నాతాను ఆధీనంలోకి తీసుకుంటాడు మరియు అతని వాపం వరకటించబడిన అవశేషాలు కంటి గొప్పది. - చెడడం - ఎందుకంటే అది తవ్వదు జెండా కింద ఉంచబడింది. మీ జీవితం అసంబద్ధమైనది; కోరినట్లుగా చెప్పబడుతున్నందున, అతను ఆచరణలో, ఆధ్యాత్మిక ఔన్తయానికి అవసరమైన శుద్ధీకరణ మరియు ఔన్తయానీ ఎదుర్కోవడానికి అసహజమైన మరియు వాహిత్యమకమైన వరవృత్తులకు లొంగిపోయాడు.

అలవాటు అనుగుణంగా, వారు వరపంచానికి అనుగుణంగా ఆచరణలో ఉన్నారు. తమను తాము క్రైస్తవములుగా చెప్పవచ్చునే వారందరికీ ఆ వేరు తీసుకునే హక్కు లేదు; క్రైస్తవమడు అంటే కోరినట్లును వోలి ఉండే వ్యక్తి.

తీర్పు వచ్చినవ్వవచ్చు మరియు శరీరంలో చేసిన పనుల వరకారం అందరూ తీర్పు తీర్చబడినవ్వవచ్చు, వారు ఆచరణాత్మక జీవితంలో కోరినట్లును చెడుగా సూచించారని మరియు జీవితానికి జీవనానికి కాదు, మరణానికి మరణానికి రుచిగా మారారని వారు తెలుసుకుంటారు. వారి సహవాసంలో మతోన్మాద పద్ధతులకు అనుగుణంగా ఉన్న వెద్ద సమాహం ఉంటుంది; అయితే, సంఖ్య వారి అధర్మానీ క్షమించదు లేదా మనోత్వక నరాల యొక్క బలానీ మరియు శారీరక ఆరోగ్యానీ నాశనం చేసినందుకు వారి ఖండనను తగ్గించదు. వరతే ఒకకరూ వ్యక్తిగతంగా తీర్పు ఇవ్వబడతారు.

వారి హక్కుం వినడానికి వారు దేమని ముందు నేలబడతారు. మాన్యుస్కోరిప్ట్ 123, 1901. TEMP, 68-69. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వరారంభమవుతుంది?

"వాగ్దానం లేదా మతము హానియాల వాడకం దేవారా తమను, ఆత్మను మరియు శరీరానీ నాశనం చేసుకుంటున్న చాలామంది వైద్య సంరక్షణను కోరుకుంటారు. డాక్టర్, తన బాధ్యతలకు నమ్మకంగా, ఈ రోగులకు వారి బాధలకు కారణానీ సూచించాలి. అయితే అతని వాగ్దానానికి లెక్క ఉండగలదు అలవాటు పడడం అయితే అతని మాటలకు ఎంత బరువు ఉంటుంది? దీనికి సమ్మతించే నప్పూతో, రోగి జీవితంలో సంకరమణ నాధానానీ సూచించడానికి అతను వెనుకాడడు? అతను ఈ వనతులను ఉపయోగించినంత కాలం, వాటి హానికరమైన వరభావాలను అతను యువకుడిని ఎలా ఒప్పించగలడు?

ఒక వైద్యుడు నవచేత మరియు నవపరీవాలనకు ఉదాహరణగా సమాజంలో నాధానానీ ఎలా ఆకరమించగలడు, అతను ఒక నీచమైన అలవాటులో మునిగిపోతూ, సంయమనం విషయంలో సమర్థ కార్యకర్తగా ఎలా ఉండగలడు? హానియం మరియు వాగ్దానం వాసనతో మీ నవంత శ్వాస అసహాయంగా ఉన్నవ్వవచ్చు, అనారోగ్యంతో మరియు మరణిస్తున్న వారికి మీరు ఎలా ఆవోదయోగ్యంగా పరిచర్య చేయవచ్చు?

అతను తన నరాలను అన్తవ్యంతుగా ఉంచే, మతేతుమందు వీధుల వాడకంతో అతని మదడును మోహువృతం చేస్తున్నవనుడు, ఒక వ్యక్తే సమర్థుడైన వైద్యునిగా అతనిపై ఉంచిన నమ్మకాన్ని ఎలా నిజం చేయగలడు? అతను వెంటనే గుర్తించడం లేదా ఖచ్చితత్వంతో అమలు చేయడం ఎంత అనాధ్యం!

అతను తన నవంత జీవితీ నియంతరించే చట్టాలను హఠించకపోతే, అతను మానసిక మరీయు శారీరక చిత్తశుద్ధి కంటే నవారథ సంతృప్తినే ఇవ్వటమిది, తదవారా అతను మానవ జీవితాల బాధ్యతను అవగంించడానికి అనర్హుడని వరకటించలేదా? సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివీంగ్, పేజీలు. 133-134. TEMP, 69-70.

"ఇలాంటి వరభూల దవారా వేలాది మంది వరజలు తొగడం నేరంచుకుంటారు. తరచుగా వారి నవంత తల్లిదండ్రులచే తెలియకుండానే వారం బోధించబడుతుంది. అసహనం అనే రాక్షసత్వం నుండి సమాజాన్ని విముక్త చేయడంలో చాలా మరీగతీ నాధించాలంటే ముందుగా కుటుంబ వేదదలలో సమూలవైన మారణ రావాలి." ఆరోగ్య సంకరత, సెవటెంబర్ 1877.

ధూమహనం చేసేవారు మద్యహనం చేసేవారికి సహాయం చేయరు - "టవీన్ చేడులు, ధూమహనం మరీయు మద్యం కలిసివోతాయి". రీవ్యూ అండ్ హారల్డ్, జూలై 9, 1901. TEMP, 72.

"వొగకు వ్యసనపరుడికి అసహనం యొక్క మరీగతీని ఆపడానికి ఏ శక్తీ ఉంటుంది? చేట్టు మూలానికి గొడడలి వెట్టే ముందు వొగకు అంశంపై వివలం రావాలి. టీ, కాఫీ, వొగకు, అలాగే ఆల్కహాలిక్ హనీయాల కృతరమ ఉదదీపనల నధ్యయిలో వివిధ నధ్యయిలో ఉంటాయి. క్లెన్తవ నీగరహం మరీయు బైబిల్ పరీశుభరత, p. 34. TEMP, 72.

CAP. 15 మాంసం

"దేమడు మన మొదటి తల్లిదండ్రులకు మానవశీ తీనాలని అనుకున్న ఆహారాన్ని ఇచ్చాడు. ఏ వరణిక్షైనా వరణం తీయాలనేది అతని వరణాశీకకు వీరుదధం. ఈడెన్లో మరణం ఉండకూడదు. తోటలోని చేట్టె ఫలాలు మనీషీకి కావలసిన ఆహారం. జలవరళయం వచే వరకు జంతుమల ఆహారం తీనడానికి దేమడు మనీషీకి అనుమతీ ఇవ్వలేదు. మనీషీ జీవనోపాధీకి ఉపయోగపడే వరతీదీ నాశనం చేయబడింది మరీయు అతని అవసరాన్ని బట్టి, నోవహు తనతో వాలు ఓడలో తీసుకున్న శుభరవైన జంతుమలను తీనడానికి వరభుమ అనుమతీ ఇచ్చాడు. కానీ జంతుమల ఆహారం మనీషీకి అత్యంత ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం కాదు.

జలవరళయానికి ముందు నీవనంచిన వరజలు జంతుమల ఆహారాన్ని తీనారు మరీయు వారి అధరమం యొక్క కవమ నీండినంత వరకు వారి కోరకలను తీరచుకున్నారు, మరీయు దేమడు వరద దవారా భూమీని దూని నైతక కాలువ్యం నుండి శుద్ధి చేశాడు. అవమడు మూడవ మరీయు భయంకరమైన శాపం భూమీపై ఉంది. అవధీయత కరణంగా ఆడవ్ యొక్క సంతానం మరీయు భూమీపై మొదటి శాపం ఉచ్చరించబడింది. కయీను తన నోదరుడు అబెల్ను చంపిన తరవాల రెండవ శాపం భూమీపైకి వచేంది. దేమని మూడవ మరీయు అత్యంత భయంకరమైన శాపం వరద సమయంలో భూమీపైకి వచేంది.

జలవరళయం తరవాల వరజలు తమకు కావలసినంత పశు ఆహారాన్ని తీనారు. మనీషీ యొక్క మారీగాలు చేడివోయినట్లు దేమడు చూశాడు మరీయు అతను తన స్పవ్టికరతకు వ్యతిరేకంగా గరవంగా తనను తాను వెంచుకోవడానికి నీదధంగా ఉన్నాడు, అతని హృదయం కోరకలను అనుసరించాడు. మరీయు వారి హపమ జీవితాన్ని తగ్గించుకోవడానికి, దీరహయమగల వరజల జాతీ జంతుమల ఆహారాన్ని తీనడానికి ఆయన అనుమతించాడు. వరదలు వచేచిన వెంటనే మానవ జాతీ పరీమాణంలో మరీయు సంవతసరాల వొడమలో వేగంగా తగ్గడం వరారంభించింది. ఆధ్యాయాత్మక బహుమతులు, హల్యూమ్. 4, pp. 121-122.

యాంటెడిలువీయన్ భరవ్టతవం - వాల వరపంచ నీహనులు తీనడం మరీయు తరగడంలో నీరాడంబరంగా ఉన్నారు. జంతుమల ఆహారాన్ని తీనడానికి దేమడు వారికి అనుమతీ ఇవ్వవవపటికి, వారు మాంసం ఆహారం తీసుకోవాలని కోరుకున్నారు. వారు అధీకంగా తీనారు మరీయు తరగారు, మరీయు వారి చేడివోయిన ఆకలికి హద్దులు లేవు. వారు అసహ్యకరమైన వీగరహారాధనకు తమను తాము అవగించుకున్నారు. వారు హీనాత్మకంగా మరీయు కరారంగా మారారు, మరీయు దేమడు వారిని ఇక భరించలేనంత అవీనీపరులయ్యారు. వారి అధరమం యొక్క కవమ నీండివోయింది, మరీయు దేమడు వరద దవారా భూమీని నైతక కాలువ్యం నుండి శుభరపరీచాడు. జలవరళయం తరవాల భూమీపై మనుషులు వీనతరీనతుండగా, వారు దేమణిణి మరచివోయి ఆయన ముందు తమ మారీగాలను వాడు చేసుకున్నారు. అనీని రూవాలలో అవ్యక్తత గొవ్ప నీవ్పతీతులకు వెరిగింది. ఎలా జీవించాలి, pg. 52.

ఇజ్రాయేల్ యొక్క వైఫల్యం మరియు ఆధ్యాత్మిక నష్టం - వారంభంలో మనీషీకి సూచించిన హలనలో జంతుమల ఆహారం లేదు. వరదల తరువాత, భూమిపై ఉన్న పచ్చని వరతడి నాశనం చేయబడిన తర్వాత, మనీషీ మాంసం తినడానికి అనుమతించబడలేదు.

ఈడెన్లో మనీషీ యొక్క ఆహారాన్ని ఎన్నుకోవడం, వరభుమ ఉత్తమమైన ఆహారం ఏమిటో చూపించాడు; ఇజ్రాయేల్ కోసం చేసిన ఎంపికలో, అతను అదే హాథాన్ బోధించాడు. అతను ఇజ్రాయేలీయులను ఈజిప్టు నుండి బయటకు తీసుకువచ్చాడు మరియు తన నవంతు నహన్ ధ్యూనికీ వరజలుగా ఉండటానికి హరికీ వీద్యను అందించాడు. హరి దేహారా వరపంచం మూతతాన్ ఆశీర్వదించి, బోధించాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. అతను తన రూపకల్పనకు అత్యంత అనుకూలమైన ఆహారాన్ని హరికీ అందించాడు; మాంసం కూడు, మననా, "నవరంగం నుండి వచ్చిన రోట్టె" (యోహాను 6:31). ఈజిప్టులోని మాంసం కుండల చుట్టూ హరి అసంతృప్తత మరేయి గొణుగుడు కారణంగా మూతరమ్ హరికీ మాంసం ఆహారం ఇవ్వబడింది మరియు అది కొద్దికాలం మూతరమ్.

దీని ఉపయోగం వేలాది మందికి అనారోగ్యం మరియు మరణాన్ని తెచ్చిపెట్టింది. అయినప్పటికీ, మాంసం రహిత ఆహారంపై పరిమితిని హృదయపూర్వకంగా ఆమోదించలేదు. ఇది అసంతృప్తత మరేయి గొణుగుడు, బహిరంగంగా లేదా రహస్యంగా కొనసాగింది మరియు శాశ్వతంగా ఉండదు.

హరు కనాన్లో నడిపడనవముడు, ఇజ్రాయేలీయులు జంతు ఆహారాన్ని ఉపయోగించడానికి అనుమతించబడడం, కానీ జాగ్రత్తగా ఆంక్షలు వేధించారు, ఇది చివరకు ఫలితాలను తగ్గినట్లుంది. పండి మాంసం ఉపయోగించడం నిషేధించబడింది, అలాగే ఇతర జంతుమలు, పక్షులు మరియు చేపల మాంసం అపరీశుభ్రంగా వరకటించబడింది. అనుమతించబడిన మాంసాలలో, కొవ్వు మరియు రక్తాన్ని తీసేయడం ఖచ్చితంగా నిషేధించబడింది.

మంచి నడితీలో ఉన్న జంతుమలను మూతరమ్ ఆహారంగా ఉపయోగించవచ్చు. చీలిపోయిన, సహజంగా మరణించిన లేదా దాని రక్తాన్ని జాగ్రత్తగా తొలగించిన ఏ జంతుమ ఆహారంగా ఉపయోగపడదు.

తమ హలన కోసం దైవికంగా సూచించబడిన వరణాశీక నుండి వైదొలగడం వల్ల ఇజ్రాయేలీయులు చాలా నష్టపోయారు. హరు మాంసాహారాన్ని కోరుకున్నారూ మరియు ఫలితాలను వొందారు. హరు హరి హతర పరంగా దైవిక ఆదేశాన్ని చేరుకోలేదు లేదా హరు దేమిని రూపకల్పనలను నెరవేరలేదు. వరభుమ "హరి కోరికను నెరవేరచాడు, కానీ హరి అత్యున్నత హడుచేసిన" (కీర్త. 106:15). హరు ఆధ్యాత్మిక కంటే భూసంబంధమైన వాటిని విలువైనదిగా భావించారు మరియు దేవుడు హరికీ ఇవ్వాలని ఉద్దేశించిన పవిత్రమైన వరధాన్యతను హరు వొందలేకపోయారు. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, పేజీలు. 311-312.

నవభూహాన్ మారచడానికి మాంసరహిత ఆహారం - వరభుమ తన వరజలకు సవ్యంగా చెప్పాడు, హరు తన ఆజ్ఞలను వాటించినట్లయితే మరియు వ్యక్తిగత వ్యక్తులుగా ఉంటే హరికీ అన్నీ ఆశీర్వాదాలు వస్తాయని.

విధియతకు వరతిఫలం ఆరోగ్యం అని నిర్దేశితా ఎడారిలో మోషే దేహారా హరిని హాచరంచాడు. మననను యొక్క నడితీ శరీర ఆరోగ్యంతో మరియు ముఖ్యంగా జీర్ణ అవయవాల ఆరోగ్యంతో చాలా సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. నాధారణంగా, వరభుమ అరణ్యంలో తన వరజలకు మాంసాన్ని అందించలేదు, ఎందుకంటే అలాంటి హలన వ్యూహం మరియు అవిధియతను వెంచుతుందని ఆయనకు తెలుసు. నవభూహాన్ సవరించడానికి మరియు చురుకైన వ్యూహానికి అత్యున్నత యొక్క అత్యున్నత సామర్థ్యాలను తీసుకురావడానికి, అతను హరి నుండి చనిపోయిన జంతుమల మాంసాన్ని తీసుకున్నాడు. అతను హరికీ దేవదూతల రోట్టె, నవరంగం నుండి మననా ఇచ్చాడు. మాన్యునక్రెవట్టె 38, 1898.

తీరుగుబాటు మరియు దాని శిక్ష - దేవుడు హాబ్బరా వరజలకు ఆకాశం నుండి వర్షం కురిసిన రోట్టెలతో ఆహారం ఇవ్వడం కొనసాగించాడు; అయినప్పటికీ అతను సంకృత్యతే చెందలేదు. అతని చెడిపోయిన ఆకలి మాంసాన్ని కోరుకుంది, దేవుడు తన జ్ఞానంతో అతనిని తీసుకున్నా నిరోధించాడు. వ్యూహం మరియు కష్టాల రచయిత అయిన నాతాను, అతను గొవ్వ వీజయాన్ నాధించగల సమయంలో దేవుని వరజలను సమీపిస్తాడు. అతను ఈవతో వీజయవంతమైన వరయోగం చేసినప్పటి నుండి అతని ఆకలిని ఎక్కవగా నియంత్రించుకున్నాడు, ఆమె నిషేధించబడిన పండలను తినేలా చేసింది. అతను తన వరలోభాలతో మౌదట మేశరమ సమూహానికి, నవమీన ఈజిప్షియన్ల వద్దకు వచ్చాడు మరియు హరిని వీద్రోహ గొణుగుడుకు వరేరించాడు. దేవుడు హరికీ అందించిన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంతో హరు సంకృత్యతే చెందలేదు. హరి చెడిపోయిన ఆకలి ఎక్కవ రకాలను, ముఖ్యంగా మాంసం ఆహారాలను కోరింది.

ఈ గొణుగుడు దాహను అందరికీ త్వరగా వ్యూహించింది. మౌదట, దేవుడు హరి కామము ఆకలిని తీరలేదు, కానీ అతను తన తీర్మలను హరిపైకి వచ్చేలా చేసాడు, నవరంగం నుండి వెరుములతో అత్యంత దోషులను కొట్టాడు. అయినప్పటికీ, ఇది హరిని అవమానపరచడానికి బదులుగా, హరి గొణుగుడును మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. వరజలు తమ గుడారాల దేహారం దగ్గర కేకలు వేయడం మరియు కుటుంబాలు వరతిచోటా ఫిర్యాదు చేయడం మోషే వీసినప్పటికీ, ఇది అతనికి అసహనాన్ని కలిగించింది. అతను తన పరిస్థితి యొక్క కష్టాలను మరియు ఇజ్రాయేలీయుల లొంగని ఆత్మను, అలాగే వరజలతో సంబంధంలో దేవుడు తనను ఉంచిన నడితీని వరభుమకు సమర్పించాడు - వరజల బాధలను తీరే శ్రద్ధగల తండ్రీ. అతని నొంతం.

మోషే వరజల వెదదలని తెలిసిన డెబ్బై మంది వెదదలను కూడగట్టమని వరభుమ మోషేకు సూచించాడు. హరు వృద్ధాప్యంలో ఉన్నవారు మూతరమ్ కూడు, గౌరవం, మంచి వివేచన మరియు అనుభవం ఉన్నవారు,

నయాయమూర్తులు లేదా అధికారులుగా అర్హత వొందారు. "మరియు మీరు హరిని సన్నేధి గుడారము ఎదుటికి తీసుకురావాలి, హరు అక్కడ మేతో నేలబడాలి. అవ్వమను నేను దీగివనతాను, అక్కడ నేను మేతో మాట్లాడుతాను, మరియు నేను మేపై ఉన్న ఆత్మను తీసివేసి, హరిపై ఉంచుతాను; మరియు హరు మేతో మాట్లాడు వరజల భారానీ మోనతారు, కాబట్టి మీరు మాత్రమే దానిని మోయలేరు.

"మరియు నేను వరజలతో ఇలా చెప్పేను, రేపు కోసం మిమ్మల్ని మీరు పవిత్రం చేసుకోండి, మరియు మీరు మాంసం తీసేండి; ఈజిప్టులో మాకు బాగానే ఉంది గనుక మాకు తీసేడానికి మాంసం ఎవరు ఇస్తారు అని మీరు యహోవా చెమల్లో మారవెట్టారు. కాబట్టి వరభుమ మేకు మాంసానీ ఇస్తాడు, మీరు తీంటారు. మీరు ఒక రోజు, లేదా రెండు రోజులు, లేదా ఐదు రోజులు, లేదా పది రోజులు, లేదా ఇరవై రోజులు తీసకూడదు; కానీ ఒక నెల మోతతం, అది మే నానికా రంధ్రాల నుండి బయటకు వచ్చే వరకు, మీరు దానితో అలనివోయే వరకు; ఎందుకంటే మీరు మే మధ్యనున్న వరభుమను తీరనకరండి, "మేము ఈజిప్టు నుండి ఎందుకు వచ్చాము?" అని ఆయన ఎదుట ఏడ్చారు. (సంఖ్య. 11:16-20).

"మరియు మోషే, ఈ వరజలు ఆరు లక్షల మంది నెలబడి ఉన్నారు, వీరిలో నేను ఉన్నాను; మరియు మీరు చెప్పారు: నేను హరికి మాంసం ఇస్తాను, మరియు హరు ఒక నెల మోతతం తీంటారు. హరికి సరేపడా గొర్రెలు, ఆమలు వధినతారా? లేక సముద్రంలో ఉన్న చేపలనీ హరికి సరేపతాయా? అయితే వరభుమ మోషేతో ఇలా అన్నాడు: వరభుమ చేయి కుదించబడుతుందా? నా మాట నీకు జరుగుతుందో లేదో ఇవ్వమను మీరు చూస్తారు" (సంఖ్య. 11:21-24).

"అవ్వమను వరభుమ నుండి గాలి వేచి, సముద్రం నుండి వేట్లను తేచేచి, హరిని శిబిరం అంతటా చెదరగొట్టింది, దాదాపు ఒక రోజు వరయాణం ఒక వైపు, దాదాపు ఒక రోజు వరయాణం మరొక వైపు, శిబిరం చుట్టూ, దాదాపు రెండు మూరలు. భూమి. కాబట్టి వరజలు ఆ రోజంతా లేచారు, మరియు ఆ రాత్రంతా, మరియు మరుసటి రోజు, మరియు హరు వేట్లను సేకరించారు; తక్కువ ఉన్నవాడు పది ఓమెరలు సేకరించాడు; మరియు హరు హరిని శిబిరం చుట్టూ వినతరించారు.

"మాంసం హరి దంతాల మధ్య ఉన్నవవుడు, అది నమలడానికి ముందు, వరభుమ కోపం వరజలపై రగులుకుంది, మరియు వరభుమ వరజలను చాలా గొప్ప తేగులుతో కొట్టాడు" (సంఖ్య. 11: 31-33).

ఈ సందర్భంలో, వరభుమ వరజలకు హరి మంచి కోసం లేని హరిని మంజూరు చేశాడు, ఎందుకంటే హరు దానిని చాలా కోరుకున్నాడు. తమ మంచి కోసం నిరూపించబడిన హరిని నవీకరించడానికి హరు తమను తాము వరభుమకు సమర్పించుకోవాలని కోరుకోలేదు. హరు చెడుగా నిరూపించబడి కథనాలను అందుకోవడం, హరు మోషేకు వ్యతిరేకంగా మరియు వరభుమకు వ్యతిరేకంగా దేశద్రోహ గొణుగుడుకు తమను తాము అవ్వగించుకున్నాడు. హరి చెడిపోయిన ఆకలి హరిని నియంత్రించింది, మరియు దేవుడు హరికి కావలసిన విధంగా మాంసం ఆహారానీ ఇచ్చాడు మరియు హరి కామము ఆకలిని తీరడం వల్ల కలిగే పరణామాలను అనుభవించడానికి హరిని విడిచిపెట్టాడు. మండుతున్న జ్వరాలు వెదద సంఖ్యలో వరజలను నాశనం చేశాయి.

హరి గొణుగుడులో చాలా దోషులుగా ఉన్నవారు హరు కోరుకున్న మాంసానీ రుచి చూసిన వెంటనే చంపబడ్డారు. హరు తమ ఆహారానీ భగవంతుని ఎంపిక చేసుకునేందుకు లొంగిపోయి, తమకు హూని కలగకుండా నవీకరణగా తీసగలిగే ఆహారం పట్ల కృతజ్ఞతతో సంతృప్తి చెంది ఉంటే, హరు దేవుని అనుగ్రహానీ కోల్పోయారు, లేదా తీరుగుబాటు గొణుగుడు కారణంగా గొప్ప మరణాల ద్వారా శిక్షించబడారు. ఆధ్యాత్మిక బహుమతులు, హాల్యూమ్. 4, pp. 15-18.

ఇజ్రాయేల్ కోసం దేవుని రూపకల్పన - దేవుడు ఇజ్రాయేలు వీలలను ఈజిప్ట్ నుండి బయటకు తీసుకువచ్చినవవుడు, నవీకరణ, సంతృప్తికరమైన మరియు ఆరోగ్యకరమైన వరజలైన కనాను దేశంలో హరిని నభావించడం అతని రూపకల్పన. ఆయన దీనిని ఏ మార్గాల ద్వారా నాధించగలడో చూడదాం. అతను హరిని ఒక కరమశిక్షణకు గురిచేశాడు, అది ఇష్టపూర్వకంగా అనుసరించబడి ఉంటే, హరికి మరియు హరి సంతానం కోసం కూడా మంచి ఫలితాలు వచ్చేవి. అతను హరి నుండి హరి మాంసం ఆహారానీ చాలా వరకు తీసుకున్నాడు. హరు నినాయ్ వదడకు రాకముందే, హరి ఏడుమలకు వరతీసేపందనగా అతను హరికి మాంసం ఇచ్చాడు, కానీ అది ఒక్క రోజు మాత్రమే. దేవుడు మననా అంత సులభంగా మాంసానీ అందించగలడు, కానీ హరి మంచి కోసం వరజలపై ఒక ఆంక్ష విధించబడింది. ఈజిప్టులో హరిలో చాలామంది అలవాటు పడిన ఉత్తేజపరిచే ఆహారం కంటే హరి అవసరాలకు తగిన ఆహారానీ హరికి అందించడం అతని రూపకల్పన. వకరికరించిన ఆకలిని ఆరోగ్యకరమైన నభితికి తీసుకురావాలి, తద్వారా హరు మోదట మనిషికి అందించిన ఆహారానీ ఆనందించవచ్చు - దేవుడు ఈజిప్ట్లో ఆడమ్ మరియు ఈవలకు ఇచ్చిన భూమి యొక్క ఫలాలు.

హరు అతని ఆంక్షలకు విధియతతో తమ ఆకలిని తీయజించటానికి నేదధంగా ఉంటే, బలహీనత మరియు వయాధి హరిలో తెలియకుండా ఉండేది. హరి హరసులు శారీరక మరియు మానసిక శక్తినీ కలిగి ఉంటారు. హరు సత్యం మరియు కరతవ్యం గురించి నవీకరణమైన అవగాహన కలిగి ఉంటారు, వివక్ష యొక్క తీవ్రమైన భావం మరియు సరైన తీరపును కలిగి ఉంటారు. అయినప్పటికీ, హరు దేవుని వాదనలకు లొంగిపోవడానికి విముఖత కలిగి ఉన్నారు మరియు అతను నభావించిన వరమాణానీ చేరుకోవడంలో మరియు హరు కలిగి ఉండే ఆశీర్వాదాలను వొందడంలో విఫలమయ్యారు.

వరభుమ విధించిన ఆంక్షలను బట్టి హరు సణుగుతూ, ఈజిప్టులోని మాంసము కుండలను కోరుకున్నాడు. దేవుడు హరికి మాంసానీ ఇచ్చాడు, కానీ అది హరికి శాపంగా మారింది. కేరెనీయన్ టంపరెన్ అండే బైబిల్ షాజీన్, pp. 118 మరియు 119.

మన కోసం మూలం - "ఇవ్వండి ఈ విషయాలు మనకు ఉదాహరణగా మారాయే, తద్వారా మారు కోరుకున్నట్లుగా మనం చెడు విషయాలను కోరుకోము." "ఈ విషయాలు వారికి ఉదాహరణగా వచ్చేచాయి మరియు యుగాలు ముగింపులు వచ్చేచిన మన కోసం మన హాచరక కోసం వరాయబడడాయి" (1 కొరిం. 10: 6 మరియు 11).

CRA, 373-378.

"కూరగాయలు, పండ్లు మరియు తృణాహారాలు మన ఆహారంలో ఉండాలి. ఒకటి ఔను మాంసం కూడా మన కడుములోకి రాకూడదు. మాంసం తినడం సహజం కాదు. మనీషిని సృష్టించేటప్పుడు మనం దేవుని అనుభవం రూపకల్పనకు తీరగి రావాలి. మాన్యుస్క్రిప్ట్ 115, 1903.

వరత ఒకకరూ తమ ఆహారంలో మాంసాన్ని వదిలివేయాలని లక్ష్యంగా వెట్టుకునే సమయం ఇది కాదా? నవరగమ దేవదూతల సహామాన్య ఆన్వేషించడానికి నవచరణ, శుద్ధి చేసి, పవిత్రంగా మారాలని కోరుకునే వారు, ఆత్మ మరయు శరీరంపై అంత హానికరమైన వరభామాన్య చూచే ఏదైనా ఆహారంగా ఎలా ఉపయోగించగలరు?

వారి మాంసాన్ని రుచికరమైనదీగా తినడానికి వారు దేవుని జీవుల వరణాలను ఎలా తీసుకుంటారు?

వారు మూడల్లో మనీషికి ఇచ్చిన ఆరోగ్యకరమైన మరియు రుచికరమైన ఆహారాన్ని తీరగి వొందనివ్వండి మరియు తమను తాము ఆచరించండి మరియు వారి వేలలకు నేరపండి, దేవుడు సృష్టించి మన ఆధిపత్యంలో ఉంచిన మూగ జీవుల పట్ల దయ చూపండి. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివీంగ్, p. 317.

అనువాదం కోసం మనల్ని మనం నీడం చేసుకోవడం - వరభుమ రాకడ కోసం ఎదురుచూస్తున్న వారలో, మాంసం తినడం చెవరకు వదిలివేయబడుతుంది; మాంసం ఇకపై మే ఆహారంలో భాగం కాదు. మేము దీనిని ఎల్లవముడూ దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి మరియు ఈ దేశలో నధిరంగా పని చేయడానికి వరయత్నంచాలి. ఈ మాంసాహార అభ్యయాసలో దేవుడు మనకు ఇవ్వడానికి నీడంగా ఉన్న కాంతితో మనం నామరన్యంగా ఉన్నామని నేను అనుకోలేను. అన్నీ మన వైద్య సంస్థలతో సంబంధం ఉన్నవారు, ముఖ్యంగా పండ్లు, తృణాహారాలు మరియు కూరగాయలపై జీవించడానికి తమను తాము బోధించుకోవాలి. ఈ విషయాలలో, మనం సూత్రం నుండి ముందుకు నాగితే, క్రైస్తవ సంకరతలుగా మన నవంత అభిరుచిని తెలుసుకొని, దేవుని వరణాళికకు అనుగుణంగా మన ఆహారాన్ని తీసుకువస్తే, ఈ విషయంలో మనం ఇతరులపై వరభావం చూపగలము, ఇది సంతోషకరమైనది. దేవుడు. క్రైస్తవ నిగరహం మరియు బైబిల్ పరిశుభరత, p. 119.

మనీషి యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశ్యం అతని ఆకలిని తీరడం కాదు. భౌతిక అవసరాలను తీరాలి; కానీ మనీషి ఆకలితో ఆధిపత్యం చెలాయించడం దీనికేనా? వారు నవరగమ దేవదూతల సహజంలోకి వరవేషవట్టబడటానికి, పవిత్రంగా, నవచరణగా మరియు గొవ్వగా మారడానికి తమను తాము నీడం చేసుకుంటున్న వయకతులు ఉన్నారు, మరియు దేవుని జీవుల వరణాలను తీసుకుంటూ, వారి మాంసంతో జీవించడం కొనసాగించారు. ? వరభుమ నాకు చూపించిన దాని నుండి, ఈ విషయాల కరమం మారుతుంది మరియు దేవుని వివితరమైన వరజలు వరతడానిలో నిగరహానిని హానినారు. క్రైస్తవ నిగరహం మరియు బైబిల్ పరిశుభరత, p. 48.

మాంసాహారం, టీ మరియు కాఫీ, అలాగే చాలా శుద్ధి చేసిన మరియు అనారోగ్యకరమైన ఆహారాల యొక్క హానికరమైన వరభావాల గురించి ఉపదేశించబడిన వారు మరియు తయారం దేవదూత దేవునితో ఒడంబడిక చేయడానికి సంకల్పించుకున్న వారు మే ఆకలిని తీరచుకోలేరు. మే ఆరోగ్యానికి హానికరం అని తెలిసిన ఆహారాలతో. ఆకలిని అదుపులో ఉంచుకోవాలని మరియు హానికరమైన విషయాల గురించి తయజించాలని దేవుడు కోరుతున్నాడు. ఇది దేవుని వరజలను పరిమార్ణంగా ఆయన ముందు సమరవించడానికి ముందు చేయవలసిన పని. నాక్ష్యాలు, హాల్యూమ్. 9, pp. 153-154. CRA, 380-381. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వరారంభమవుతుంది?

"కోరిన తవరలో వరతయక్షమవుతుంది ఎదురుచూసే వరజలలో గొవ్వ సంకరణలు కనివీనతాయి. ఆరోగ్యం సంకరణ మన వరజలలో ఇంకా మారతే చేయని పనిని నాధించాలి. మాంసం తినే వరమాదం గురించి మేల్కొల్పాలనిన వయకతులు ఉన్నారు, ఇవ్వటికీ జంతువుల మాంసాన్ని తింటారు, తద్వారా వారి శారీరక, మానసిక మరియు ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యాన్ని వరమాదంలో పడినారు. ఇవ్వండి మాంసం తినే విషయంలో సగం మారతవ మారిన చాలా మంది, దేవుని వరజలను విడిచివేడతారు, ఇక వారితో నడవలేరు.

భౌతిక మరియు ఆధ్యాత్మిక శక్తులు నామరన్యమార్వకంగా పనిచేయడానికి మన పనిలో దేవుడు ఇచ్చిన చట్టాలకు కట్టుబడి ఉండాలి. పురుషులు ఒక రకమైన భక్తిని కలిగి ఉండవచ్చు, వారు సువారతను కూడా బోధించవచ్చు మరియు ఇవ్వటికీ శుద్ధి చేయబడరు మరియు పవిత్రంగా ఉండలేరు. హానీటర్లు తమ వాదాలకు వంకర మారగాలను ఏరపరచుకోకుండా, కుంటివారు - వీశహసం బలహీనులు - మారగం నుండి తవ్వకోకుండా ఉండేందుకు, తినడం మరియు తర్రాగడంలో ఖచ్చితంగా నిగరహానిని కలిగి ఉండాలి. దేవుడు ఇచ్చిన అత్యంత గంభీరమైన మరియు వరముఖ్యమైన సందేశాన్ని వరకటినతున్నవవుడు, పురుషులు తినే మరియు తర్రాగే తవవుడు అలవాట్లను అలవరచుకోవడం దేవదూత సత్యానికి వయతీరకంగా వర్రాడితే, వారు అందించే సందేశం యొక్క మారతం శక్తిని వారు తొలగినారు.

మాంసాహారం, టీ త్రాగడం, తిండిబోతుతనంలో మునిగితులుతున్న వారు నొవ్వి మరియు మరణాల పంటను విలేతుతున్నారు. కడుములోకి వరవేషవట్టిన హానికరమైన ఆహారం ఆకలిని బలపరుస్తుంది

అతనుకు వయోతీరకంగా, నానిరకం వరపుతీని అభివృద్ధి చేయడం. మాంసం ఆహారం ఇంద్రియాలను అభివృద్ధి చేస్తుంది. ఇంద్రియ జ్ఞానం యొక్క అభివృద్ధి ఆధ్యాత్మికతను తగ్గేస్తుంది, మనసు సత్యాన్ని అర్థం చేసుకోలేకపోతుంది.

మనం శారీరక కోరికలకు దూరంగా ఉండకపోతే, భౌతిక నవభావం ఆధ్యాత్మికంతో విభేదించబడుతుందని దేవుని హక్యం నవ్వటంగా హెచ్చరిస్తుంది. తీనడంలో కామం ఆరోగ్యం మరియు శాంతికి వయోతీరకంగా వోరాడుతుంది. ఆ విధంగా మనిషి యొక్క అత్యున్నత గుణాలు మరియు అత్యున్నత లక్షణాల మధ్య యుద్ధం ఏర్పడుతుంది. సబాల్టర్న్ వరపుతీలు, బలమైన మరియు చురుకుగా, అతనును అణచివేస్తాయి. నవర్గం మంజూరు చేయని ఈ ఆకలితో జీవి యొక్క అత్యున్నత వరయోజనాలు వరమాదంలో ఉన్నాయి.

రివ్యూ అండ్ హారాల్డ్, మే 27, 1902. CRA, 382.

"మాంసాహారం యొక్క నైతిక చెడులు భౌతికమైన హాటి కంటే తక్కువ గుర్తించబడవు. మాంసాహారం ఆరోగ్యానికి హానికరం, మరియు అది శరీరాన్ని వరభావితం చేసింది మనసు మరియు అత్యున్నత దాని సంబంధిత వరభావాన్ని చూపుతుంది. మాంసాహారం జంతుమల పట్ల చూపే క్రూరత్వం మరియు దానిని కలిగించే హరిష్ట మరియు దానిని గమనించే హరిష్ట దాని వరభావాల గురించి ఆలోచించండి. ఇది దేవుని జీమల పట్ల మనం శరద్ధ వహించాల్సిన సున్నతతహానిని ఎలా నాశనం చేస్తుంది!" సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, ప. 315.

చనిపోయిన జంతుమల మాంసం యొక్క నాధారణ ఉపయోగం నైతికతపై అలాగే భౌతిక రాజ్యంగాంపై క్షేణించిన వరభావాన్ని కలిగి ఉంది. అనారోగ్యం, వివిధ రూపాలలో, కారణాన్ని గుర్తించినట్లయితే, మాంసం తీనడం యొక్క సురక్షితమైన ఫలితాన్ని చూపుతుంది.

మాన్యునీకరేవట్ 22, 1887.

మాంసాహారాన్ని ఉపయోగించే వారు ఈ విషయంలో దేవుడు చేసిన హెచ్చరికలన్నీంటినీ బెఖాతరు చేస్తారు. సురక్షితమైన మార్గంలో నడవడానికి వారి వద్ద ఎలాంటి రుజువు లేదు. చనిపోయిన జంతుమల మాంసాన్ని తీనడానికి వారికి ఎటువంటి కారణం లేదు. దేవుడి శాపం జంతు సృష్టిపై ఉంది. తరచుగా, తీనటవేషం, మాంసం కడుములో క్షేణిస్తుంది మరియు అనారోగ్యాన్ని సృష్టిస్తుంది. క్యూన్సర్, కణితులు మరియు ఊపిరితీతలు వయాధులు ఎక్కువగా మాంసం తీనడం ద్వారా ఉత్పత్తి అవుతాయి. పనిఫిక్ యూనియన్ రికార్డర్, అక్టోబర్ 9, 1902.

ఓ! వరతీ వయోతీ ఈ విషయాలను నాకు వెల్లడించినట్లుగా గుర్తించగలిగితే, వారు ఇవ్వమని చాలా అజాగ్రత్తగా, వారి హత్య నీరమాణం పట్ల చాలా ఉదాసీనంగా ఉన్నారు; మాంసాహారాన్ని అడుక్కనే వారు చనిపోయిన జంతుమల మాంసం కోసం తమ ఆకలిని సమర్థిస్తూ వెదవి వివేచన. ఇటువంటి వాలన వారి నీరలలో రక్షణాన్ని కలుషితం చేస్తుంది మరియు తక్కువ ఇంద్రియ కోరికలను వరేరిచిస్తుంది. ఇది భగవంతుని మరియు సత్యాన్ని మరియు వారి గురించిన జ్ఞానాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి సజీవ అవగాహన మరియు ఆలోచన యొక్క శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది. మాన్యునీకరేవట్ 3, 1897.

మాంసం తీనడం ఇవ్వమని చాలా వరమాదకరమైనది - మాంసం ఎవ్వరూ ఉత్తమ ఆహారం కాదు; అయితే ఇవ్వమని దాని ఉపయోగం రెట్టించి అభయంతరకరం, ఎందుకంటే జంతుమలలో వయాధులు చాలా వేగంగా వెరుగుతున్నాయి.

సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, ప. 313.

జంతుమల మరంత అనారోగ్యానికి గురవుతున్నాయో మరియు నెవెంత్-డీ అడ్వెంటిన్ట్లతో హటు చాలా మంది మాంసం ఆహారాన్ని వడిచివెట్టడానికి ఎక్కువ కాలం ఉండదు. నతరీ, మరుపులు మాంసాహారం తీనకుండా ఉండాలంటే ఆరోగ్యకరమైన, హెచ్చికాహారాన్ని తయారుచేయాలి.

నాక్వయాలు, హాల్యూమ్. 7, ప. 124.

సత్యం తెలిసిన వారు కాలానికి మరియు శాశ్వతతహానికి సరైన సూత్రాలపై ఎవ్వరూ చర్యలు తీసుకుంటారు? ఆరోగ్య సంకరణల సూత్రాలకు వారు ఎవ్వరూ విశేషసహాయంగా ఉంటారు? మాంసాహారం తీనడం వరమాదకరమని వారు ఎవ్వరూ నీరచుకుంటారు? ఒకవేళ మాంసాహారం సురక్షితంగా ఉంటే, ఇవ్వమని అది సురక్షితం కాదని చెప్పవమని నేను ఆడిశించాను. మాన్యునీకరేవట్ 133, 1902.

నాకు ఇచ్చిన కాంతి ఏమీటంటే, మనం జంతుమల ఆహారాన్ని మానోయానికి ఎక్కువ కాలం ఉండదు.

హాలు కూడా వినమించవలసి ఉంటుంది. వయాధి త్వరగా వేరుకుపోతుంది. దేవుని శాపం భూమిపై ఉంది, ఎందుకంటే మనుషులు దానిని నాశనం చేశారు. మనుష్యులు అలవాట్లు మరియు అభ్యాసాలు భూమిని అటువంటి నధితీకి తీసుకువచ్చాయి, మానవ కుటుంబానికి మాంసాన్ని ఇతర ఆహారాలు భరతీ చేయాలి. మాకు ఖచ్చితంగా మాంసం ఆహారం అవసరం లేదు. దేవుడు మనకు ఇంకెవ్వనూ ఇవ్వగలడు. యూనియన్ కాన్ఫరెన్స్ రికార్డ్ (ఆన్టరీలియన్), 28 జూలై 1899.

నోదరులు తాము తీనే మాంసం యొక్క నవభావాన్ని ఖచ్చితంగా తెలుసుకోగలిగితే, చనిపోయినవ్వమని మాంసం తీసుకున్న జంతుమలను సజీవంగా చూడగలిగారు మరియు వారు తమ మాంసం ఆహారం పట్ల అసహాయంతో దూరంగా ఉంటారు. మాంసాన్ని తీనే జంతుమలు తరచుగా అనారోగ్యంతో ఉంటాయి, వాటిని వడిచివెట్టినట్లయితే అవి నవయంగా చనిపోతాయి; కానీ వారిలో జీవ శ్వాస ఉండగా, వారు చంపబడారు మరియు తీసుకోబడారు

మార్కెట్ కు. నోదరులు హూన్యం మరియు చైతన్య రకమైన విహలను నేరుగా హారీ శరీరంలోకి నవీకరీన్తారు, అయినవపటికి వారు హాటిని అర్థం చేసుకోలేరు. నాక్ష్త్రాలు, హల్యూమ్. 2, pp. 404-405.

జంతుమల బాధలు మరియు దాని వర్ణాలు - చాలా జబ్బుపడిన జంతుమలను తరచుగా మార్కెట్కు తీసుకెళ్లి ఆహారం కోసం వికరయినతారు, హాటి యజమానులు హాటిని ఇకపై ఉంచడానికి భయపడతారు. మరియు అవమకానికి కొనని కొవ్వు వరకరీయలు వయాధిని ఉత్పత్తి చేస్తాయి. కాంతి మరియు నవచఫమైన గాలి నుండి మనహూయించబడి, మురీకి గుర్రము హతావరణానీ వీలచడం, బహుశా చెడిపోయిన ఆహారం నుండి బరువు పెరగడం, మోతతం జీవీ మురీకి పదార్థంతో కలువీతమైందని కనుగొంటుంది.

జంతుమలు తరచుగా చాలా దూరం రవాణా చేయబడతాయి మరియు మార్కెట్కు చేరుకోవడానికి చాలా బాధలకు గురవుతాయి. పచ్చని పచ్చిక బయళ్ల నుండి తీసుకొని, వేడి మరియు ధూళి మార్గంలో అలనివోయి కిలోమీటర్ల దూరం వరయాణించడం లేదా మురీకి కార్లలో రద్దీగా ఉండటం, జీవరం మరియు అలసటతో, చాలా గంటలు ఆహారం మరియు నీరు లేకుండా, వేద జీమలు మరణానికి దారీ తీస్తాయి, తదవారా మానమలు అతని మృతదేహానీ వీందు చేస్తారు. . సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, p. 314.

చాలా మంది పూర్తిగా మాంసం తీనడం వల్ల వచ్చే వయాధితో మరణిస్తారు; అయితే, ఈ కారణంగా వరపంచం తెలివీగా కనిపించదు. కబేళకు చాలా దూరం నడపబడిన జంతుమలను తరచుగా బలి ఇస్తారు. అతని రక్తం వేడిగా మారేది. లామగా ఉండి, ఆరోగ్యకరమైన వయామానానికి దూరమై, ఎక్కువ వరయాణం చేసి అలనివోయి, అలనివోయి, ఈ పరీనధీతులలో బజారు కోసం బలితీసుకుంటున్నారు. దాని రక్తం చాలా మంటగా ఉంటుంది మరియు దాని మాంసానీ తీసి వారు విమానీ తీసుకుంటారు. కొనని తక్కువ వరభావితం కామ, మరీకొందరు తీవరమైన నోవీ, జీవరం, కలరా లేదా ఏదో తెలియని వయాధితో చనిపోతున్నారు.

చాలా, చాలా జంతుమలను నీటి మార్కెట్కు వికరయినతారు, హాటిని వికరయించే వారికి అనారోగ్యం ఉందని తెలుసు, మరియు హాటిని కొనుగోలు చేసే వారికి ఎల్లవపమడా కేసు గురించి తెలియదు. వరతయికంచీ వెద్ద నగరాలలో ఇది వెద్ద ఎత్తున ఆచరించబడుతుంది మరియు మాంసం తీసేవారికి వారు అనారోగ్యంతో ఉన్న జంతుమల నుండి మాంసానీ తీంటున్నారని తెలియదు.

కబేళకు తీసుకెళ్లిన కొనని జంతుమలు వరవృత్తి దేవారా ఏమీ జరగబోతోందో అర్థం చేసుకున్నట్లు అనిపిస్తుంది మరియు అవి కోపంగా, అకృషాలా వెర్రీవీగా మారతాయి. వారు ఈ నధీతిలో ఉన్నవపమడు చంపబడతారు మరియు వారి మాంసం మార్కెట్ కోసం తయారు చేయబడుతుంది. ఈ మాంసం విషమారితమైనది మరియు దాని వీనియోగదారులు తీవ్రమీరీ, మూర్ఖలు, అవోవలెకనీ మరియు ఆకనవీక మరణానీ అనుభవించడానికి కారణమైంది. అయితే, ఈ బాధలనీనికి కారణం శరీరానికి సంబంధించినది కాదు. కొనని జంతుమలను కబేళకు తీసుకెళ్లి అమానుషంగా వయవహరిస్తారు. వారు అకృషాలా హొనించబడడారు, మరియు చాలా గంటలు తీవరమైన బాధలను భరించిన తరహా, వారు చంపబడడారు. చీడవీడల బారీన పడినవపమడు కూడా పండులను మార్కెట్కు నీదధం చేశారు మరియు హాటి విషమారితమైన మాంసం అంటు వయాధులు వయావీనతుంది, ఫలితంగా వెద్ద సంఖ్యలో చనిపోతాయి. ఆధయాత్మక బహుమతులు, హల్యూమ్. 4, pp. 147 మరియు 148.

మాంసం ఆహారం యొక్క శారీరక ఫలితాలు అనారోగ్యం మరియు ఆకనవీక మరణం యొక్క సంభావ్యతను వెంచుతాయి. మాంసాహారం తీనడం వల్ల వయాధులు వచ్చే అవకాశం పదరీట్లు వెరుగుతుంది. నాక్ష్త్రాలు, హల్యూమ్. 2, p. 64.

మానవ కుటుంబంలో వయాధి వేగంగా వెరగడానీ వరపంచక వైద్యులు వివరించలేరు. కానీ చనిపోయిన జంతుమల మాంసం తీనడం వల్ల ఈ బాధలు ఎక్కువ అని మనకు తెలుసు. లేఖ 83, 1901.

జంతుమలు అనారోగ్యానికి గురవుతాయి మరియు హాటి మాంసానీ తీసుకోవడం దేవారా, మన కణజాలంలో మరియు రక్తంలో వయాధి యొక్క వీతీతనాలను నూటాము. అవపమడు, అనారోగ్య హతావరణంలో మార్మలకు గురైనవపమడు, ఇది మరీత సునీతంగా ఉంటుంది; మనం అంటువయాధులు మరియు వరబలంగా ఉన్న అంటు వయాధులకు గురైనవపమడు, జీవీ చెడును నీరోధించే నధీతిలో ఉండదు. వరచురించని నాక్ష్త్రం, p. 8.

మీకు కొవ్వు ఉంది, కానీ అది మంచి పదార్థం కాదు. మీరు ఆ corpulence కోసం దూరుణంగా చూడండి. మీరీదరూ పననెండు లేదా పదిహేను కిలోల కొవ్వును తీసివేసే వారనీమోనీయన్ డైట్ని అవలంబిస్తే, మీరు అనారోగ్యాలకు చాలా తక్కువ లోనవుతారు. మాంసాహారం నాణ్యత లేని రక్తం మరియు మాంసానీ ఉత్పత్తి చేస్తుంది. మీ శరీరం మంటలో ఉంది, వయాధులను సంకరమించడానికి నీదధంగా ఉంది. మీరు వయాధిని ఎదురీకోవడానికి మరియు అధిగమించగల రాజ్యాంగ వరతీపుటనను కలిగి లేనందున మీరు తీవరమైన అనారోగ్యం మరియు ఆకనవీక మరణానికి గురవుతారు. మీరు కలిగి ఉండేందుకు మిమ్మలనీ మీరు వొగడి బలం మరియు ఆరోగ్యం బలహీనంగా మారే సమయం వస్తుంది. నాక్ష్త్రాలు, హల్యూమ్. 2, p. 61.

జబ్బుపడిన రక్తం - వారి బాధలు మరియు అనారోగ్యం వారి గురించి వారికి ఇచ్చిన కాంతిని పట్టించుకోవడం వల్లనే వారి బాధలు మరియు అనారోగ్యాలు సంభవించాయనీ హనతహానీ చాలా మంది ముందు తీసుకురావాలని నేను దేమని ఆత్మచే వర్రీవీంచబడడను.

ఆరోగ్య సంస్కరణ. వారి మానాహారం అవసరం లేదని నేను వారికి చూపించాను మరియు అవి తీవ్ర హాటితో తయారు చేయబడినందున, మొదట, ఎముకలు మరియు కండరాలు అనారోగ్యకరమైన నణితో ఉన్నాయని, ఎందుకంటే అవి చనిపోయిన జంతుమల మాంసంతో జీవించాయి; ఈ సరికాని వాలన వల్ల తన రక్తం భీరవ్వుపడుతోందని; వారు తీవ్ర మాంసం వ్యూధిగ్రనతమైందని మరియు వారి మూతలం జీవి భారంగా మరియు అవినీతిగా మారినది. వరచురించని నాక్వయం, p. 4.

మాంసాహారం రక్తానికి హాని కలిగిస్తుంది. మాంసాన్ని సుగంధ దీర్ఘవ్యాలతో ఉడికించి, సున్నితమైన కేకులు మరియు పైన్లతో తీనండి మరియు మేకు తక్కువ రక్త నాణ్యత ఉంటుంది. ఈ రక్తమైన ఆహారాన్ని సమీకరించడానికి వరయత్నం చేసినప్పుడు జీవి ఓవర్లోడ్ అవుతుంది. ఏ మనిషి కడుపులో ఎవ్వుడూ చోటు దొరకని మాంసం పైన్ మరియు ఊరగాయలు రక్తం యొక్క నాణ్యతను అందిస్తాయి. మరియు నాణ్యత లేని ఆహారం, సరిగ్గా తయారు చేయని మరియు తగినంత పరిమాణంలో, మంచి రక్తం ఏర్పడదు. మాంసం ఆహారాలు మరియు అత్యంత మరగైన ఆహారాలు, అలాగే వేలవమైన ఆహారం, అది ఫలితాలను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఎంచుకున్న నాక్వయాల, హాల్యూమ్. 1, పేజీ. 190.

కొయన్సర్లు, కణితులు మరియు అన్నీ తాపజనక వ్యాధులు ఎక్కువగా మాంసాహారం వల్ల సంభవిస్తాయి.

దేమిట నాకు ఇచ్చిన కంటే వరకారం, కొయన్సర్ మరియు కణితుల వ్యాప్తి ఎక్కువగా చనిపోయిన జంతుమల నుండి మాంసాన్ని సమృద్ధిగా ఉపయోగించడం వల్లనే. వరచురించని నాక్వయం, p. 7.

కొయన్సర్, క్షయ, కణితులు - మాంసం ఆహారం తీవ్రమైన సమస్య. చనిపోయిన జంతుమల మాంసంతో మనుషులు బీరతకలా? దేమిట ఇచ్చిన కంటే వరకారం సమాధానం: కాదు, ఖచ్చితంగా కాదు. ఆరోగ్య సంస్కరణ సంస్థలు ఈ కోణంలో అవగాహన కల్పించాలి. మానవ జీవిత అర్థం చేసుకోవాలని భావించే వైద్యులు చనిపోయిన జంతుమల మాంసంతో జీవించడానికి వారి రోగులను వ్రోత్సహించకూడదు. వారు జంతు రాజ్యంలో వ్యూధుల వెరుగుదలను సూచించాలి. ఎగ్జామినేషన్ల హాగ్మూలం ఏమేంటి, చాలా తక్కువ జంతుమలు వ్యూధి బారిన పడకుండా ఉంటాయి మరియు మాంసాహారాన్ని విరివిగా తీసి ఆహారం అన్నీ రకాల వ్యూధులకు కారణమవుతుంది - కొయన్సర్, కణితులు, నేక్రోఫులా, క్షయ మరియు ఇతర నారూవయ పరిస్థితులు. మాన్యునక్రెవ్ట్ 3, 1897.

మాంసాహారం తీవ్రహారిక వారు ఏమీ తీంటున్నారో తెలియదు. తరచుగా, వారు జంతుమలను ఇంకా సజీవంగా చూడగలిగితే మరియు అవి ఎలాంటి మాంసాన్ని తీంటున్నారో తెలిస్తే, వారు అసహ్యంతో తీవ్రకొట్టారు. వరజలు నీరంతరం క్షయ మరియు కొయన్సర్ సూక్ష్మజీవులతో నిండిన మాంసాన్ని తీంటారు. ఈ మరియు ఇతర వ్యాధులు ఈ విధంగా తెలియజేయబడతాయి. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, p. 313.

అనేకమంది క్రైస్తవమలమని చెప్పకునేవారి పట్టిక వరతీరోజూ వివిధ రకాల వంటకాలతో కడుపుని చీకాకువెడుతుంది మరియు శరీరంలో జ్వరంతో కూడిన నణితో ఉత్పత్తి చేస్తుంది. మాంసం ఆహారాలు కొన్నీ కుటుంబాల టేబుల్పై ఆహారం యొక్క వరధాన కథనాన్ని ఏర్పరుస్తాయి, వారి రక్తం కొయన్సర్ మరియు నేక్రోఫులస్ హాన్యంతో నిండి ఉంటుంది. వారి శరీరం వారు తీసుకునే హాటితో రూపొందించబడింది. కానీ వారికి బాధ మరియు అనారోగ్యం వచ్చినప్పుడు, ఇది వ్రోవిడెన్స్ నుండి వచ్చే బాధగా పరిగణించబడుతుంది. నాక్వయాల, హాల్యూమ్. 3, p. 563.

మానసిక శక్తిని తగ్గిస్తుంది - మాంసాహారాన్ని ఇవ్వటానుసారంగా తీసుకునే వారికి ఎల్లప్పుడూ నష్టమైన మొదట మరియు చురుకైన మధనను ఉండదు, ఎందుకంటే జంతు మాంసాన్ని ఉపయోగించడం వల్ల శరీరం బరువు తగ్గుతుంది మరియు ఆత్మ యొక్క సున్నితమైన సున్నితత్వం మందగిస్తుంది. ఆరోగ్యంపై సలహా, p. 115.

దేమిట తన వరజల గౌరవాణ శక్తులు నష్టంగా మరియు కష్టపడి పని చేయగల నామర్యయాన్ని కలిగి ఉండాలని కోరుకుంటున్నాడు. అయితే, నోదరులు మాంసాహారం తీసుకుంటే, వారి మనస్సులు ఉత్పాదకంగా ఉండాలని వారు ఆశించకూడదు. ఆలోచనలు శుద్ధి కావాలి; అప్పుడు దేమి ఆశీర్వాదం ఆయన వరజలపై ఉంటుంది. జనరల్ కాన్ఫరెన్స్ బులెటిన్, ఏప్రిల్ 12, 1901.

మాంసాహారాన్ని సమృద్ధిగా ఉపయోగించే వారికి నష్టమైన మొదట, చురుకైన మధనను ఉండటం అనాధ్యం. ఎంచుకున్న నాక్వయాల, హాల్యూమ్. 1, పేజీ. 194.

అపనీమారక ఇంద్రియహదం సమస్యకు సంబంధించి భయంకరమైన ఉదాహరణ ఉంది. చనిపోయిన జంతుమల మాంసాన్ని తీనడం ఆనవాయితీ. ఇది మానవ జీవి యొక్క తక్కువ కోరికలను వర్రేపిస్తుంది. వరచురించని నాక్వయం, p. 4.

మాంసాహారం నష్టాహానిని మారుస్తుంది మరియు జంతుమలను బలపరుస్తుంది. మనం తీవ్ర హాటితో తయారు చేయబడతాము మరియు ఎక్కువ మాంసం తీనడం వల్ల మధో కార్యకలాపాలు తగ్గుతాయి. వీర్యార్థులు ఎవ్వుడూ మాంసాహారాన్ని రుచి చూడకపోతే వారి చదువులో చాలా ఎక్కువ నాణ్యతారు. మాంసాన్ని ఉపయోగించడం దీహారా మానవ పరీకరంలోని జంతు భాగం బలపడినప్పుడు, మధో నామర్యయాల దూమా వరకారం బలహీనపడతాయి. మాంసాన్ని వీన్మరించినట్లయితే మతపరమైన జీవితాన్ని మరియు వేజయవంతంగా వొందవచ్చు మరియు నీరవహించవచ్చు, ఎందుకంటే ఈ వాలన తీవ్రంగా వర్రేపిస్తుంది

కామమ వోకడలు మరయు నైతిక మరయు ఆధ్యాత్మిక నవభావానీ బలహీనపరునతుంది. "శరీరము ఆత్మకు వీరోధముగాను, ఆత్మను శరీరమునకు వీరోధముగాను ఆశపడును" (గల. 5:17). వరచురించని నాకీష్యం, p. 7.

నానీరకం అభిరుచులను బలపరునతుంది - ఆహారం అత్యంత సరళమైన నాణ్యతతో ఉండవలసిన సమయం ఎవ్వమడైనా ఉంటే, ఆ సమయం ఇవ్వమడు వచ్చేచింది.

మన వీలలల ముందు మాంసానీని వెట్టకూడదు. దీని వరభావం అత్యల్ప అభిరుచులను మనరుద్ధరించడం మరయు బలోపేతం చేయడం, నైతిక నామరద్ధయాలను నాశనం చేసే ధోరణిని కలిగి ఉంటుంది. ఎంచుకునన నాకీష్యాలు, హాల్యూమ్. 1, పేజీ. 262.

మాంసాహారానీని ఉపయోగించడం వల్ల వరకృతినీ జంతుజాలం చేసే ధోరణి ఉందనీ, పురుషులు మరయు నీతరీలు ఒకరీపట్ల ఒకరు భావించాలనీన వరేమ మరయు నానుభూతినీ దూరం చేసేలా చేయాలనీ నాకు సూచించబడింది. మనం తీసుకునే హాటితో మనం రూపొందించబడడాము మరయు వారి ఆహారం ఎక్కకువగా జంతు ఆహారంతో కూడి ఉంటుంది, వారు సబాల్టర్న్ అభిరుచులు జీవి యొక్క అత్యున్నత నామరద్ధయాలను నవాధీనం చేసుకోవడానికి అనుమతించే పరిస్థితికి తీసుకురాబడతారు.

మేము ఆహారంలో అనుసరించాలనీన ఖచ్చితమైన గీతను గీసుకోము. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో చాలా రకాలు ఉన్నాయి. అయితే, దేమనీ వరజలకు మాంసాహారం సరైనది కాదనీ మేము చెబుతున్నాము. ఇది మనుషులను పశుపకీష్యాలు చేనతుంది. పండలు, ధాన్యాలు, కాయలు సమృద్ధిగా ఉన్న ఇలాంటి దేశంలో చనివోయిన జంతుమల మాంసానీని తీనాలనీ ఎవరైనా ఎలా అనుకుంటారు? మాన్యునకరీవట్ 50, 1904.

మన చరీచీలో ఉండే ఇళ్లలో విషయాలు అలాగే ఉంటే, మనం వరభుమ కోసం రెట్టింపు నేవ చేయగలము. ఆరోగ్య సంకరణకు సంబంధించి మరీంత నీరణయాత్మక సందేశానీని అందించాలనీన అవసరం ఉందనీ నాకు తెలియజేసిన విషయం. మాంసాహారానీని ఉపయోగించే వారు తక్కువ వరవృత్తినీ బలపరునతారు మరయు వయాధులను పట్టుకోవటానికి మారీగానీని నీదధం చేనతారు. లెఖ 200, 1903.

మీ కుటుంబం ఎక్కకువగా మాంసాహారానీని తీసుకుంటారు మరయు ఇందరీయ వరవృత్తులు బలపడడాయీ, అయితే తెలివీ బలహీనపడింది. మనం తీనే హాటితో తయారు చేయబడినాము మరయు చనివోయిన జంతుమల మాంసంతో మనం ఎక్కకువగా జీవీనతే, మనం హాటి నవభావానీని పంచుకోవాలి. మేరు మీ జీవి యొక్క తక్కువ నవభావానీని ఇవ్వబడతారు, అయితే మరీంత శుద్ధి చేయబడిన నవభావం బలహీనపడింది.

నాకీష్యాలు, హాల్యూమ్. 2, pp. 60-61. CR, 382-390. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వరారంభమవుతుంది?

"సబ్జెక్ట్ నాకు విభీనన కోణాల నుండి అందించబడింది. మాంసం వాడకం వల్ల సంభవించే మరణాలు గురీతించబడమ; అది ఉంటే, మేము ఇకపై చనివోయిన జంతుమల మాంసం కోసం ఆకలికి అనుకూలంగా వాదనలు మరయు నాకులను వీనలేము. మా మనూని తయారు చేయడానికి శవాలను టెబుల్స్టై వెట్టకుండా ఆకలిని తీరవడానికి మాకు చాలా మంచి విషయాలు ఉన్నాయి. వరచురించని నాకీష్యం, p. 8.

"చాలామంది కేవలం మాంసం తీనడం వల్లనే వయాధులతో మరణినతారు, కారణం వారికి లేదా ఇతరులకు అనుమానం వచ్చేనవ్వుడు. కొందరు దాని వరభావాలను వెంటనే అనుభవించరు, కానీ ఇది వారికి హూని చేయదనీ రుజుమ కాదు. ఇది ఖచ్చితంగా శరీరంలో పనిచేనతుండవచ్చు, కానీ వరనతుతం బాధితుడు దాని గురించి ఏమీ అర్ధం చేసుకోకవచ్చు. ఆరోగ్యంపై సలహా, p. 115. CRA, 391.

"మేరు మాంసం వీనియోగంలో మీ అభిరుచీకి అనుకూలంగా పడే పడే చెవ్పారు: 'ఇది ఇతరులకు ఎంత హూని కలిగించినా, అది నాకు హూని కలిగించదు, ఎందుకంటే నేను నా జీవీతమంతా దానిని ఉపయోగించాను.' కానీ మేరు మాంసాహారం మానేతే మేరు ఎంత బాగా ఉండగలరో మేకు తెలియదు.

నాకీష్యాలు, హాల్యూమ్. 2, p. 61.

వరతయకంగా ఖండించబడిన పంది - దేమడు మేకు కాంతి మరయు జ్ఞానానీని ఇచ్చాడు, ఇది నేరుగా అతని నుండి వచ్చాయనీ మేరు విశేషనీనతారు, ఆకలిని తయజించమనీ మేకు సూచించారు. పంది మాంసానీని ఉపయోగించడం అతని ఎక్సపరేస్ ఆరడరీకు వీరుద్ధమనీ మేకు తెలుసు, ఇవ్వబడింది, అతను వరతయకంగా తన అధికారానీని వయకతపరచాలనీ కోరుకున్నాడు, కానీ అది తీననవారికి హూనికరం కాబట్టి. దీని ఉపయోగం రకతానీని అపవీతరం చేనతుంది, తదవారా నకీరోపులా మరయు ఇతర హూన్యాలు జీవీని వాడు చేనతాయీ మరయు మూతతం జీవీ నవ్వువోతుంది. ముఖ్యంగా వాదడు యొక్క సునీతమైన మరయు సునీతమైన నరాలు బలహీనంగా మరయు చాలా నీనతేజంగా మారతాయీ, తదవారా పవీతరమైన విషయాలు గురీతించబడమ, కానీ నాధారణ విషయాలలో తక్కువ నధాయీలో ఉంచబడతాయీ. నాకీష్యాలు, హాల్యూమ్. 2, p. 96.

పంది కణజాలంలో పరాననజీమలు గుంపులుగా ఉంటాయీ. దీని గురించి దేమడు ఇలా అన్నాడు: "అతను మేకు అపవీతరుడు; మేరు అతని మాంసానీని తీనకూడదు, అతని శవానీని ముట్టుకోకూడదు" (దీవీతే. 14:8). పంది మాంసం ఆహారానికి పనికీరాని కారణంగా ఈ ఉత్తరీమలు ఇచ్చారు. పండులు పబ్లిక్ కలీనరీలు, మరయు వారికి ఇవ్వబడిన ఏకైక పని ఇది. ఎట్టి పరీనధీతులలోనూ అతని మాంసానీని మానవ జీమలు తీనకూడదు.

సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివీంగ్, p. 314.

పండులు, అత్యంత నాధారణ ఆహార పదార్థాలలో ఒకటి అయినవపటికీ, అత్యంత హానికరమైన వాటిలో ఒకటి. దేమిట అధికారాన్ని చూపించడానికి హాబ్‌రీయులను పండి మాంసం తీసుకుండా నిషేధించలేదు, కానీ అది మానవ వీనియోగానికి తగినది కాదు కాబట్టి. ఇది శరీరాన్ని నీకరోఫులాతో నింపుతుంది మరియు ముఖ్యంగా ఆ వేడి వాతావరణంలో, ఇది కుష్యు వ్యూధి మరియు వివిధ రకాల వ్యూధులను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. శరీరంపై దాని వరభావం, ఆ వాతావరణంలో, చల్లని వాతావరణంలో కంటే చాలా హానికరం. అయితే పండిని ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ తీనాలని దేమిట అనుకోలేదు. అన్యమతన్ధులు పండిని ఆహారంగా ఉపయోగించారు మరియు అమెరికన్లు దీనిని ఆహారంలో ఒక ముఖ్యమైన భాగంగా వీనతారంగా ఉపయోగించారు. పండి మాంసం దాని సహజ నోటితో రుచికరంగా ఉండదు. ఇది అధిక మసాలా దహారా ఆకలి మట్టింబేలా చేస్తుంది, ఇది చెడు విషయాన్ని మరింత దీగజారుస్తుంది. పండి మాంసం, అన్‌నీటికంటే ఎక్కువగా, రక్తాన్ని చెడు నోటితో ఉంచుతుంది. దీనిని ఇష్టానుసారంగా మేగిన వారు అనారోగ్యానికి గురికాకుండా ఉండలేరు. ఆరుబయట ఎక్కువ వ్యూధులను చేసేవారు, పండి మాంసం తీసడం వల్ల కలిగే చెడు వరభావాలను, ఇంటి లోపల ఎక్కువగా నివసించే వారి అలవాట్లు మరియు మానసికంగా పని చేసే వారి అలవాట్లను గ్రహించలేరు.

అయితే, పండి మాంసం తీసడం వల్ల కేవలం శారీరక ఆరోగ్యం మాత్రమే దెబ్బబడింది. ఈ బరువైన ఆహారాన్ని ఉపయోగించడం వల్ల మనస్సు వరభావితమవుతుంది మరియు చక్కటి సున్నతతవం మందగిస్తుంది. ఏ జీవి యొక్క మాంసం ఆరోగ్యంగా ఉండటం అనాధ్యం, దాని సహజ మూలకం మురికితో, మరియు అవి అసహాయకరమైన వరతదానిని తీంటాయి. పండి మాంసం అతను తీనే దానితో తయారు చేయబడింది. మానవులు ఈ మాంసాన్ని తీంటే, దాని దహారా సంకరమించే మలినాలతో వారి రక్తం, మాంసాలు హైపోతాయి.

పండి మాంసం తీసడం వల్ల నీకరోఫులా, లెవరని మరియు క్రియాన్‌సర్ హూన్‌యం ఏర్పడతాయి. ఈ జంతువు యొక్క మాంసం తీసడం ఇవ్వటానికి మానవాళికి అత్యంత తీవ్రమైన బాధను కలిగిస్తుంది. ఎలా జీవించాలి, pg. 58.

జంతువుల కొవ్వు మరియు రక్తం - కుటుంబంగా, మేరు అనారోగ్యం నుండి చాలా దూరంగా ఉన్నారు. మేరు జంతువుల కొవ్వును ఉపయోగించారు, దేమిట అనే వాక్యంలో నోవ్‌టంగా నిషేధించాడు: "ఇది మే తరతరాలుగా, మే నివాసాలన్నీంటిలో శాశ్వతమైన శాసనం: మేరు కొవ్వు లేదా రక్తాన్ని తీసుకూడదు."

(లేవీ. 3:17). "మరియు మేరు మే నివాసాలలో పక్షులు లేదా పశువుల రక్తాన్ని తీసుకూడదు. ఏ రక్తాన్ని తీనే వరత వ్యక్తి అనే వరజల నుండి తీనేవేయబడతాడు" (లేవీ.

7:27). నాకీష్యూలు, వాల్యూమ్. 2, p. 61.

మాంసం కొవ్వు మానవతో వడ్డినీతారు, ఎందుకంటే ఇది వీక్యతమైన రుచికి అనుగుణంగా ఉంటుంది. జంతువుల రక్తం మరియు కొవ్వు రెండింటినీ రుచికరమైన ఆహారంగా తీసుకుంటారు. అయితే వాటిని తీసుకూడదని భగవంతుడు వరతయొక్క ఆదేశాలు ఇచ్చాడు. ఎందుకు? ఎందుకంటే దీని ఉపయోగం మానవ శరీరంలో అనారోగ్యకరమైన రక్తవరహాహూన్‌ని కలిగిస్తుంది. వరభుమ యొక్క వరతయొక్క మార్గదర్శకత్వం పట్ల నిరీలక్ష్మ్యం మానవులకు చాలా కష్టాలు మరియు అనారోగ్యాలను తెచ్చివెట్టింది. మంచి నాణ్యమైన మాంసం మరియు రక్తాన్ని ఏర్పరచలేని వాటిని వారు తమ నవంత జీవితానికి వరవేషవెడితే, వారు దేమని వాక్యాన్ని వీనమరించిన ఫలితాన్ని భరించవలసి ఉంటుంది. లేఖ 102, 1896.

చేపలు తరచుగా కలుషితమవుతాయి - చాలా వరదేశాలలో చేపలు అవి తీనే మురికితో కలుషితమవుతాయి, అవి వ్యూధికి కారణం అవుతాయి. చేపలు వెదద నగరాల మురుగునీటితో సంబంధం ఉన్న చోట ఇది వరతయొక్క వరతీనతుంది. ఈ పదార్థాలను తీనే చేపలు చాలా దూరం వరయాణించగలము, నీరు నవచేభంగా మరియు మంచీగా ఉన్న వరదేశాలలో పట్టుకోవచ్చు. కాబట్టి, ఆహారంగా ఉపయోగించినవేముడు, వరమాదం గురించి ఏమీ అనుమానించనివారిలో అవి అనారోగ్యం మరియు మరణాన్ని కలిగిస్తుంది. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, వేజీలు. 314-315. CRA, 391-394. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వరారంభమవుతుంది?

"ఆరోగ్యానికి మరియు ఓర్వకు మాంసం అవసరం లేదు, లేకపోతే అడం మరియు ఈవ్ పతనానికి ముందు వారికి ఆహారం అందించడంలో వరభుమ వరహాలు చేసి ఉండేవాడు. అన్నీ వోషక మూలకాలు పండలు, కూరగాయలు మరియు తృణధాన్యాలలో ఉంటాయి. రీవ్యూ అండ్ హోరల్డ్, వే 8, 1883.

జంతువుల ఆహారాన్ని ఉపయోగించడంపై కండరాల బలం ఆధారపడి ఉంటుందని భావించడం వరహాలు. శరీర అవసరాలు మెరుగ్గా సరఫరా చేయబడతాయి మరియు దానిని ఉపయోగించడం మానేయడం దహారా మరింత శక్తివంతమైన ఆరోగ్యాన్ని వొందవచ్చు. పండలు, గింజలు మరియు కూరగాయలతో కూడిన తృణధాన్యాలు, మంచీ రక్తం ఏర్పడటానికి అవసరమైన అన్నీ వోషక లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఈ మూలకాలు మాంసాహారం దహారా బాగా లేదా మారితేగా సరఫరా చేయబడవు. మాంసాన్ని ఉపయోగించడం ఆరోగ్యానికి మరియు బలానికి అవసరమైనట్లయితే, జంతువుల ఆహారం మౌదటి నుండి మనిషి యొక్క ఆహారంలో చేర్చబడుతుంది. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, p. 316.

నెకండ్ హ్యూండ్ ఫుడ్ ఎందుకు వాడాలి? - జంతుమల ఆహారం కూరగాయలు మరియు తృణధాన్యాలు. కూరగాయలను మనం తీసేడానికి ముందు వాటిని జంతుమలుగా మార్చడం, జంతుమల శరీరంలోకి చేర్చడం అవసరమా?

శహల మాంసాన్నీ తీసడం ద్వారా మనం కూరగాయల ఆహారాన్నీ వొందాలా? దేమిట మన మౌడటి తలలిదండ్రులకు దాని సహజ న్ధితీలో పండును అందించాడు. అతను ఆదాముకు తోటను నాగుచేయుటకు మరియు దానిని సంరక్షించుటకు బాధ్యతను ఇచ్చాడు: "అవి మీకు ఆహారంగా ఉంటాయి" (ఆది. 1:29). ఒక జంతుమ దాని నీరవహణ కోసం మరొకటి నాశనం చేయకూడదు. లేఖ 72, 1896.

మాంసం తీసే వారు నెకండ్ హ్యూండ్ తృణధాన్యాలు మరియు కూరగాయలను మాత్రమే తీంటారు; ఎందుకంటే జంతుమ ఈ వన్తుమల నుండి వృద్ధిని ఇచ్చే వోషణను వొందుతుంది. తృణధాన్యాలు మరియు కూరగాయలలో కనిపించే జీవితం వాటిని తీసేవారికి వెళుతుంది. జంతుమ యొక్క మాంసాన్నీ తీసడం ద్వారా మనం దానిని నవీకరిస్తాము. మన ఉపయోగానికి దేమిట అందించిన వాటిని తీసడం ద్వారా దానిని నేరుగా వొందకుండా ఉండటం ఎంత మంచిది! సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, p.

313. CRA, 395-396. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వరారంభమవుతుంది?

"మీరు మాంసాన్నీ వదులుకున్నప్పుడు, మీరు దానిని వివిధ రకాల తృణధాన్యాలు, కాయలు, కూరగాయలు మరియు పండలతో భరతీ చేయాలి, ఇది వోషకమైనది మరియు అది సమయంలో ఆకలి మట్టించేదిగా ఉంటుంది. బలహీనమైన వ్యయకతుల విషయంలో లేదా నీరంతర పనితో భారం ఉన్నవారి విషయంలో ఇది చాలా అవసరం. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ ముగుస్తుంది?"

వెదరికం నాధారణమైన కొన్నీ దేశాలలో మాంసం చొకైన ఆహారం. ఈ పరిస్థితులలో మార్మ చాలా కష్టాలలో జరుగుతుంది; అయితే, దానిని ఆపరేట్ చేయవచ్చు.

అయితే, మనం వరజల పరిస్థితిని మరియు జీవితకాల అలవాటు యొక్క శక్తిని పరీక్షణలోకి తీసుకోవాలి, న్యాయమైన ఆలోచనలపై కూడా అనవసరంగా పట్టుబట్టకుండా జాగ్రత్తపడాలి. అకస్మాత్తుగా మార్మ చేయమని ఎవరూ అడగకూడదు. మాంసం యొక్క న్ధలం తవ్వనీసరిగా ఆరోగ్యకరమైన మరియు చవకైన ఆహారంతో నీవాలి. ఈ విషయంలో, చాలా కుక్ ఆధారపడి ఉంటుంది. శరద్ధ మరియు నైమణ్యంతో, మీరు వోషకమైన మరియు అది సమయంలో రుచికరమైన, ఎక్కువగా మాంసం ఆహారాన్నీ భరతీ చేసే వంటకాలను నీద్ధం చేయవచ్చు.

అన్నీ సందర్భాలలో, మీ మననాకానికి అవగాహన కల్పించండి, మీ ఇష్టాన్నీ నీకరించండి, మంచి, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్నీ సరఫరా చేయండి మరియు మార్మ త్వరగా జరుగుతుంది, మాంసం అవసరం త్వరలో అధ్యక్షయమవుతుంది. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, వేజీలు.

316-317.

ఆహారాన్నీ సరిగ్గా తయారు చేయడం చాలా ముఖ్యమైన విజయం. ముఖ్యంగా మాంసాహారం వరధాన ఆహార పదార్ధం కానట్లయితే, మంచి వంట చేయడం చాలా అవసరం. మాంసాన్నీ భరతీ చేయడానికి ఏదైనా నీద్ధం చేయడం చాలా ముఖ్యం మరియు ఈ వరత్తయావనాలను బాగా నీద్ధం చేయాలి, తద్వారా మాంసం కోరుకోదు. లేఖ 60, 1896. CRA, 397-398. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వరారంభమవుతుంది?

"మన ఆకలి చనివోయిన జంతుమల మాంసం కోసం కేకలు వేస్తే, ఆత్మకు వ్యతిరేకంగా వోరాడే శరీర సంబంధమైన కోరికలను మనం తీరనకరించడానికి వరభుమ తన కృపను ఇవ్వమని ఉపహాసం మరియు వరారంభించడం అవసరం." లేఖ 73, 1896. CRA, 400.

"వేడి బెన్కెట్లు మరియు మాంసం ఆరోగ్య సంస్కరణల సూత్రాలకు మారతీగా విరుద్ధంగా ఉన్నాయి. ఇంద్రియ తృప్తి కోసం వరీరణ మరియు వరీమ న్ధాసంలో మనం కూరణాన్నీ అనుమతించినట్లయితే, చనివోయిన జంతుమల మాంసాన్నీ మనం రుచి చూడలేము. మాంసం అవ్వకానికి ఉంచే కనాయి దుకాణం కంటే వాసనకు వికరీషకం ఏమిటి? అసహజమైన ఆకలిని వెంచుకోవడం ద్వారా ఇంద్రియాలు వకరీకరించబడని వారందరీకి పచ్చే మాంసం వాసన అసహ్యకరమైనది. మరొగివేయడానికి చంపబడిన జంతుమల కంటే, ఆలోచనాత్మకమైన ఆత్మ కోసం చూడవలసిన అసహ్యకరమైన విషయం ఏమిటి? ఆరోగ్య సంస్కరణకు సంబంధించి దేమిట ఇచ్చిన వెలుగును వీనమరించినట్లయితే, అనారోగ్యం కలిగించే దీశలో కొననాగే వారీని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి ఆయన అద్భుతం చేయడు. వరచురించని నాకవ్యం, p. 2. CRA, 401.

CAP. 16 చీజ్ యొక్క చెడు

"మాంసాహారం తీసేవారికి తాము ఏమీ తీంటున్నామో తెలియదు. తరచుగా, వారు జంతుమలను ఇంకా సజీవంగా చూడగలిగితే మరియు అవి ఎలాంటి మాంసాన్నీ తీంటున్నాయో తెలిస్తే, వారు అసహ్యంతో తీవ్రీకొట్టారు. వరజలు నీరంతరం క్షయ మరియు కొయాన్సర్ సూక్ష్మజీవులతో నిండిన మాంసాన్నీ తీంటారు. ఈ మరియు ఇతర వ్యయాధులు ఈ విధంగా తెలియజేయబడతాయి. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, p. 313.

అనేకమంది క్షయతమలమని చెప్పకునేవారి పట్టిక వరతీరోజూ వివిధ రకాల వంటకాలతో కడుపుని చీకాకువెడుతుంది మరియు శరీరంలో జ్వరంతో కూడిన న్ధితీని ఉత్పత్తీ చేస్తుంది. మాంసాహారం కొన్నీ కుటుంబాలలో వారి రకతం కొయాన్సర్ హూన్యంతో నిండివోయే వరకు వారి టెబుల్పై వరధాన ఆహార పదార్ధాన్నీ ఏరపరుస్తుంది మరియు

నకర్రోపులన్. వారి శరీరం వారు తీసుకునే హాటితో రూపొందించబడింది. కానీ వారికి బాధ మరియు అనారోగ్యం వచ్చినవేమీ, ఇది వ్రోవిడిన్ నుండి వచ్చిన బాధగా పరిగణించబడుతుంది. నాక్ష్వయాలు, హాల్యూమ్. 3, p. 563. CRA, 368.

"చీజ్ విషయానికొస్తే, మేము కొన్నేళ్లుగా దానిని కొనలేదని లేదా మా టెబుల్ వై ఉంచలేదని నాకు ఇవ్వండి ఖచ్చితంగా తెలుసు. చీజ్ ను ఆహార వనతుమగా మార్చడం గురించి మేము ఎవ్వరూ ఆలోచించలేదు, దానిని కొనుగోలు చేయడం చాలా తక్కువ. లేఖ 1, 1875. CRA, 370.

CAP. 17 కొవ్వులు విషానీ మరియు మరణానీ తీసుకువస్తాయి

"ఆహార సంకరణ వరగతీలంగా ఉండాలి. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ ముగుస్తోంది? వాలు లేదా వెన్ ఉపయోగించకుండా **ఆహారానీ ఎలా తయారు చేయాలి వరజలకు నేరపంచండి. గుడ్లు, వాలు, కోర్మ్ లేదా వెన్ వాడకం**లో భద్రత లేని సమయం త్వరలో వనతుందని వారికి చెప్పనివ్వండి, ఎందుకంటే పురుషులలో దుష్పత్వం వెరుగుతున్న నిషితతలో జంతుమలలో వయాధులు వెరుగుతున్నాయి.

పతనమైన జాతి యొక్క అధరమం కారణంగా, సమంత జంతు సృష్టి మన భూమిని శవించే వయాధులతో మూలుగుతూ ఉండి సమయం ఆసననమైంది.

ఈ వనతుమలను ఉపయోగించకుండా ఆరోగ్యకరమైన ఆహారానీ నీదధం చేసే నామర్థయానీ మరియు వయాహూనీ దేమిట తన వరజలకు అనుగ్రహిస్తాడు. మన వరజలు వరతే అనారోగ్యం వంటకానీ తీరనకరించనివ్వండి. నాక్ష్వయాలు, హాల్యూమ్. 7, p. 135.

వంటగదిలో ఉపయోగించినవేమిట కంటే బ్రెడ్ మేద తీసినవేమిట వెన్ తక్కువ హానికరం; కానీ, ఒక నియమం వలె, దానిని మారతీగా తొలగించడం మంచిది. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, p. 302.

ఆలివ్లు, కోర్మ్, గింజలు మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలతో భరతీ చేయండి - ఆలివ్లును వరతీ భోజనంలో మంచి ఫలితాలతో తీసగలేగి వీధంగా తయారు చేయవచ్చు. సరిగ్గా తయారుచేసిన ఆలివ్లతో భరతీ చేయడం దహారా వెన్ నని ఉపయోగించడం దహారా వరయోజనం వొందవచ్చు. ఆలివ్ అయిల్ మలబద్ధకానీ సరిచేస్తుంది మరియు క్షయ రోగులకు మరియు కడుపులో మంట మరియు చీకాకుతో బాధపడేవారికి, ఇది ఏ ఔషధం కంటే మెరుగైనది. ఆహారంగా, జంతు మూలానికి చెందిన ఏదైనా నెకండ్ హయాండ్ కొవ్వు కంటే ఇది ఉత్తమం. నాక్ష్వయాలు, హాల్యూమ్. 7, p. 134.

సరిగ్గా నీదధం చేసినవేమిట, ఆలివ్లు, గింజలు వంటివి, వెన్ మరియు మాంసం ఆహారానీ భరతీ చేస్తాయి. జంతుమల కొవ్వు కంటే ఆలివ్ నూనె, ఆలివ్ నుండి తీంటారు. భేదమందులా పనిచేస్తుంది. దీని ఉపయోగం క్షయవయాధి రోగులకు వరయోజనకరంగా ఉంటుంది మరియు ఎరరబడిన, చీకాకు కలిగించే కడుపులకు కూడా ఔషధంగా ఉంటుంది. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, p. 298.

ఆరోగ్యకరమైన ఆహార పరిశ్రమకు వనరులు మరియు మన వరజల చురుకైన సహకారం అవసరం, తదహారా అది తవ్వనిసరిగా చేయవలసిన పనిని నీరవహించగలదు. మాంసాహారం నధానంలో వరజలకు ఆహారం అందించడమే కాకుండా పశుమలకు వచ్చే రోగాల కారణంగా మరింత అభయంతరకరంగా మారుతున్న వాలు మరియు వెన్ నను కూడా సరఫరా చేయడం ఆయన ఉద్దేశం. యూనియన్ కాన్ఫరెన్స్ రికార్డ్ (ఆన్ టెలియన్), 1 జనవరి 1900.

వీల్లలకు ఉత్తమమైనది కాదు - వీల్లలు నాధారణంగా మాంసం, మనూలాలు, వెన్, చీజ్, పంది మాంసం, సున్నితమైన హాంతా మరియు మనూలాలు తీసడానికి అనుమతించబడతారు. వారు అనారోగ్యకరమైన ఆహారానీ సకరమంగా మరియు భోజనం మధ్య తీసడానికి కూడా అనుమతించబడతారు. ఈ విషయాలు కడుపుని కలవరవెట్టడం, అసహజ చర్య దహారా నరాలకు చీకాకు కలిగించడం మరియు తెలివీని బలహీనపరిచే పనిని చేస్తాయి. అనారోగ్యానికి, మరణానికి దారితీసే వేత్తనానీ తాము నాటుతున్నామని తల్లిదండ్రులకు అర్థం కావడం లేదు. నాక్ష్వయాలు, హాల్యూమ్. 3, p. 136.

మీరు టెబుల్ మేద వెన్ ఉంచకూడదు; ఎందుకంటే ఇలా చేస్తే, కొందరు ఇష్టానుసారంగా వాడతారు, అది వారి జీరణకర్యకు హాని కలిగిస్తుంది. అయితే, ఆ సహోదరుడు అవమడవేమిట చల్లటి రొట్టెలో కొద్దిగా వెన్ నను వాడవచ్చు, ఇది ఆహారానీ మరింత ఆకలి మట్టించేలా చేస్తుంది. రుచిగా లేని ఆహారానీ తయారుచేయడానికి మేమమల్ని మీరు పరిమితం చేసుకోవడం కంటే ఇది మేకు చాలా తక్కువ హాని చేస్తుంది. లేఖ 37, 1901.

నవచేయమైన వెన్ లభించనవేమిట - నేను రోజుకు రెండు మాటలా తీంటాను మరియు మువ్వై ఐదు సంవత్సరాల క్రితం తెలియజేసిన కాంతిని ఇవ్వటానికి అనుసరిస్తాను. నేను మాంసం తీసను. నా విషయానికొస్తే, నేను వెన్ సమనయను పరిష్కరించాను. నేను దానిని ఉపయోగించను. నవచేయమైన కథనానీ వొందలేని చోట ఈ వరశన సులభంగా పరిష్కరించబడాలి. మాకు రెండు మంచి వాడి ఆములు ఉన్నాయి, ఒక జిలేనీ మరియు హోల్స్ టెయిన్. మేము కోర్మ్ ఉపయోగిస్తాము మరియు మనమందరం దానితో సంతోషంగా ఉన్నాము. ఉత్తరం 45, 1903.

మాంసం ఆహారంగా వర్గీకరించకూడదు - హాలు, గుడ్లలు మరియు వెన్న మాంసం ఆహారంగా వర్గీకరించకూడదు. కొన్నే సందర్భాలలో గుడ్లు ఉపయోగించడం వ్యర్థజనకరంగా ఉంటుంది. హాలు, గుడ్లల వాడకాన్ని మార్చేటప్పుడు తీరనకరంగా చేసే సమయం రాలేదనీ నారు. వేద కుటుంబాలు ఉన్నాయే, వీరి ఆహారం ఎక్కువగా రొట్టె మరియు హాలు. వారు తక్కువ ఫలాలను కలిగి ఉన్నారు మరియు మాంసం వ్యర్థయామనాయాలను కొనుగోలు చేయలేదు. ఆరోగ్య సంస్కరణలను బోధించడంలో, అన్నే ఇతర సుహృత్ పనిలో వలె, వారు ఉన్న వ్యయకతులను మనం కలపాలి. ఆకలి మట్టించే మరియు వోషకమైన, ఇంకా చవకైన ఆరోగ్య సంస్కరణ ఆహారాలను ఎలా తయారు చేయాలి? మేము వారికి నేర్పించేంత వరకు, ఆరోగ్య సంస్కరణ వాలనకు సంబంధించి అత్యంత అధునాతన వ్యర్థవాదనలను సమర్థించడానికి మాకు నేవేచేబ లెదు. నాక్ష్మయాలు, హాల్యూమ్. 7, p. 135.

ఇతరులకు వారి నవంత నమమకాలు ఉండేలా అనుమతించండి - వ్యర్థపంచలో చాలా రకాల మననతతహాలు ఉన్నాయని మనం గుర్తుంచుకోవాలి మరియు ఆహారం యొక్క అన్నే విషయాలలో మనం చూసే విధంగానే అందరూ చూస్తూనే ఉన్నామని మనం ఆశించలేము. మననసులు సరిగ్గా అది దేశను అనుసరించవు. నేను వెన్న తీసిన, కానీ నా కుటుంబ సభ్యులు ఉన్నారు. ఇది నా టేబుల్ మీద ఉంచబడలేదు; కానీ అవమడవమడు తీసడానికి ఇవ్వబడే నా కుటుంబంలోని కొంతమంది సభ్యులను నేను వేధించను. CRA, 349-351.

డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వారంభమవుతుంది?

"హాలు వొందిన జంతువులు ఎల్లవమడూ ఆరోగ్యంగా ఉండవు. వారు అనారోగ్యంతో ఉండవచ్చు. ఒక ఆమ ఉదయం బాగానే ఉండవచ్చు మరియు రాత్రికి ముందే చనిపోవచ్చు. కాబట్టి ఆమె అవపటికే ఉదయం అనారోగ్యంతో ఉంది, మరియు ఆమె హాలు కలుషితమైంది, మరియు అది మేకు తెలియదు. జంతు స్పృహ అనారోగ్యంగా ఉంది. ఎంచుకున్న నాక్ష్మయాలు, హాల్యూమ్. 1, పేజీ. 190. CRA, 356-357.

"ఆరోగ్య సంస్కరణల సూత్రాలను వ్యర్థశాస్త్రం చేటవమడు కొందరు వ్యర్థజనకరమైన దానికంటే హానికరమైన మార్మలను వ్యర్థశాస్త్రం చేటవమడానికి అనుకూలంగా ఉండి వ్యర్థమడం ఉంది. ఆరోగ్య సంస్కరణను తీవ్రమైన మార్గంలో నీఫారసు చేయకూడదు. వ్యర్థతుల పరిస్థితులలో హాలు, గుడ్లలు మరియు వెన్న మార్చేటప్పుడు తీరనకరంగా చేసిన మనం చేసేవలెము. విపరీతమైన బోధనల వ్యర్థవాంతో, మనననాకన్నీ ఉన్న వ్యయకతులు ఖచ్చితంగా విపరీతాలకు వెళ్తూరు కాబట్టి, ఆవిష్కరణలు చేయకుండా మనం జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మే భౌతిక రూమానీ ఆరోగ్య సంస్కరణకు హాని చేస్తుంది; ఎందుకంటే వారు తీరనకరంగా ఆహారాలను ఎలా సరిగ్గా భర్తీ చేయాలి? కొద్దిమందికి తెలుసు." ఉత్తరం 98, 1901.

వెన్న వాడకం ద్వారా వ్యయాధులు సంకీర్ణమే వ్యర్థమడం గురించి మరియు వీలలలు అధికంగా గుడ్లు ఉపయోగించడం వల్ల ఉత్పన్నమయ్యే చెడులకు వ్యతిరేకంగా మేము హాచరంచినవపటికీ, మంచి చీకత్తు మరియు సరైన ఆహారం నుండి గుడ్లను ఉపయోగించడం సూత్రానీ ఉల్లంఘించకూడదు. కోశ్శు. గుడ్లు కొన్నే వివాలను తటనీకరంచే ఔషధ ఏజెంట్ల లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి.

హాలు, గుడ్లలు మరియు వెన్నకు దూరంగా ఉండటం ద్వారా, కొందరు తమ శరీరానికి అవసరమైన ఆహారాన్నే అందించడంలో విఫలమయ్యారు మరియు ఫలితంగా, బలహీనంగా మరియు పని చేయలేకపోయారు. అందువలన, ఆరోగ్య సంస్కరణ దాని వ్యర్థమటను కోల్పోతుంది. మేము పటిష్టంగా నీరసించడానికి వ్యర్థమటంచిన పని దేమడు కోరని వంత విషయాలతో గందరగోళానికి గురవుతుంది మరియు చర్చి యొక్క శక్తులు నతంభించిపోతాయి. కానీ అలాంటి విపరీతమైన ఆలోచనల ఫలితాలను నీర్ధించడానికి దేమడు జోక్యం చేసుకుంటాడు. సువార్త హాపమ జాతీని సమనవయం చేయడమే లక్ష్యంగా వెటలుకుంది. ధనవంతులు మరియు వేదలను కలిసి, యేసు వాదల వద్దకు తీసుకురావడమే దీని ఉద్దేశ్యం. నాక్ష్మయాలు, హాల్యూమ్. 9, p. 162.

వేదలు, ఆరోగ్య సంస్కరణను వారికి అందించినవమడు, "మేము ఏమి తీంటాము? మేము మాంసం వ్యర్థయామనాయాలను కొనుగోలు చేయలేము." నేను వేదలకు సుహృత్ వ్యర్థమటంచేటవమడు, అత్యంత వోషకమైన ఆహారాన్నే తీసమని చెప్పమని నేను ఆదేశించాను. నేను వారికి చెప్పలేను, 'మీరు గుడ్లు లేదా హాలు లేదా కరీమ్ తీసకూడదు. ఆహారం తయారుచేసేటవమడు వెన్న వాడకూడదు.' సువార్త వేదలకు బోధించబడాలి మరియు కలిసమైన వాలనను సూచించే సమయం ఇంకా రాలేదు. CRA, 352-

353. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వారంభమవుతుంది?

CAP. 18 మితిమీరిన మనశాలలు: రక్షణ విషం

"వ్యర్థపంచ వ్యర్థాలు తరచుగా ఉపయోగించే మనశాలలు జీర్ణకరీయకు హానికరం." లెఖ 142, 1900.

ఉత్పరీరకాలు మరియు మాదకద్రవ్యాల వేరుతో అనేక రకాల కథనాలు వర్గీకరించబడడాయి, వీటిని ఆహారంగా లేదా హానియంగా ఉపయోగించినవపటికీ, కడుముని చీకకువెడుతుంది, రక్షణాన్నీ విషమూరితం చేస్తుంది మరియు నరాలను వ్యర్థమిస్తుంది. దీని ఉపయోగం నానుకూలం చేడు. చాలా మంది ఉద్దేషనల ధరీలను కోరుకుంటారు ఎందుకంటే, వ్యర్థతులనీకీ,

ఫలితాలు సంతోషకరంగా ఉన్నాయి. అయితే, ఎల్లవంపూడూ వరతచర్య ఉంటుంది. అసహజ ఉద్యోగం వాడకం ఎల్లవంపూడూ విపరీతంగా ఉంటుంది, కష్టత మరీయు వినూకనానీ వరోత్సహించడంలో కోరియాశీల ఏజెంట్ గా ఉంటుంది.

ఈ హడావిడి సమయాలలో, ఆహారానీ ఎంత తక్కువ ఉత్పత్తి అంటే మంచిది. మనాలాలు వరకృతిలో హానికరం. ఆహాలు, మరీయాలు, మనాలాలు, ఊరగాయలు మరీయు వంటివి కడుముని చీకాకుపరుస్తాయి మరీయు రక్తానీ జీవరంగా మరీయు అపరిశుభ్రంగా చేస్తాయి. తాగుబోతు కడుము మంట నీటి

ఆల్కహాలిక హనీయాల వరభూహలను వివరించడానికి ఇది తరచుగా వెయింట్ చేయబడుతుంది. చీకాకు కలిగించే మనాలా దీనుసులను ఉపయోగించడం ద్వారా హామి యొక్క ఇది విధిమైన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. త్వరలో, నాధారణ ఆహారం ఇకపై ఆకలిని తీరవదు. జీవి అవసరం అనివీనీతుంది, మరీంత ఉత్పత్తిపరీచే దాని కోసం బలమైన కోరిక.

సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, p. 325.

టెబుల్ స్టైల్ వెళ్లె ఆహారానీ నీదధం చేయడానికి ఉపయోగించే మనాలాలు మరీయు మనాలా దీనుసులు టీ, కాఫీ మరీయు హనీయాలు పని చేసే వ్యక్తి తన పనిని నిరవహించడంలో సహాయపడినట్లుగా జీవితకరీయకు సహాయపడతాయి.

తక్కువ వరభూహలు అధ్యక్షయమైన తరహత, వరజల ఉత్పాదకత నాధారణం కంటే అదే నిష్పత్తిలో నాధారణం కంటే తక్కువగా పడిపోతుంది, ఈ పదార్థాల ద్వారా వరరేపించబడిన నీధాయి. జీవి బలహీనపడింది. రక్తం కలుషితమైంది, మరీయు హామి ఖచ్చితంగా ఫలితం. వరచురీంచని నాక్ష్వయం, p. 6.

మనాలాలు కడుముని చీకాకుపరుస్తాయి మరీయు అనారోగ్య కోరికలను కలిగిస్తాయి - మా టెబుల్ అనీ చీకాకు కలిగించే పదార్థాలు లేని ఆరోగ్యకరమైన ఆహారానీ మాత్రమే కలిగి ఉండాలి. మద్యం తరగడానికి బలమైన కోరిక నీవైని మరీయు నీవైని ఘడ్స్ తయారీ ద్వారా వరరేపించబడుతుంది. ఇవి శరీరంలో జీవరసంబంధమైన నీధితిని ఉత్పత్తి చేస్తాయి మరీయు చీకాకును శాంతపరచడానికి హనీయం కోరినట్లు అనివీనీతుంది. ఖండం అంతటా నా పదే పదే పర్యటనలలో, నేను తరచుగా రెన్టారెంట్లు, డైనింగ్ కారలు లేదా హోటళ్లకు వెళ్లను, అక్కడ అందించిన హానిని నేను తీనలేను అనే నాధారణ కారణంతో. వంటకాలు ఉపమ మరీయు మరీయాలుతో ఎక్కువగా మనాలాగా ఉంటాయి, దాదాపు భరించలేని దాహానీ కలిగిస్తాయి. ఈ వంటకాలు కడుము యొక్క సునీతమైన వారలను చీకాకువెడుతుంది మరీయు మంటను కలిగిస్తాయి. ఇటువంటి ఆహారం నాధారణంగా ఫ్యాషన్ టెబుల్ వై వడ్డినీతురు మరీయు వీల్లలకు ఇవ్వబడుతుంది.

దీని వరభూపం భయానీ కలిగిస్తోంది మరీయు నీరు అణచివేయలేని దాహానీ సృష్టించుతుంది. మనాలాలు మరీయు సుగంధ ద్రవ్యాలు లేకుండా మరీయు మతిమరీన ఉపమ లేకుండా కూడా నాధ్యమైనంత సులభమైన మారగంలో ఆహారానీ తయారు చేయాలి. రివ్యూ అండ్ హారల్డ్, నవంబర్ 6, 1883.

చాలా మంది రుచిని ఎంతగానో ఆకర్షిస్తూనారు, వారికి అవసరమైన ఆహారం మాత్రమే ఉంటే తప్ప, వారు దానిలో ఆనందానీ వొందలేరు. కారంగా ఉండే ఆహారానీ వారి ముందు ఉంచినట్లయితే, వారు ఈ కలిపోయే కొరడా దెబ్బతో తమ కడుముని పని చేస్తారు; ఎందుకంటే ఈ కడుము ఉత్పత్తిపరీచే ఆహారానీ గుర్రతించని విధంగా చీకత్స చేయబడింది. లెఖ 53, 1898. CRA, 339-

340. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వరారంభమవుతుంది?

"నేను కొంచెం ఉపమను ఉపయోగిస్తాను మరీయు నా దగ్గర ఎవ్వరూ ఉంటుంది, ఎందుకంటే దేమడు నాకు ఇచ్చిన సూచనల వరకారం, ఈ వ్యూహం హానికరం కాకుండా నిజానికి రక్తానికి చాలా అవసరం. ఇది ఎందుకు మరీయు ఎందుకు అని నాకు తెలియదు, కానీ నాకు ఇచ్చిన సూచనలను నేను మేకు తెలియజేస్తున్నాను. లెఖ 37, 1901.

నూనలు మరీయు వెనిగర్ - ఈ హడావిడి సమయంలో, ఆహారానీ ఎంత తక్కువ ఉత్పత్తి అంటే మంచిది. మనాలాలు వరకృతిలో హానికరం. ఆహాలు, మరీయాలు, మనాలా దీనుసులు, ఊరగాయలు మరీయు ఇలాంటివి కడుముని చీకాకుపరుస్తాయి మరీయు రక్తానీ జీవరంగా మరీయు అపరిశుభ్రంగా చేస్తాయి. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, p. 325. CRA, 344-345. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వరారంభమవుతుంది?

"మీట్ పైన్ మరీయు ఊరగాయలు, ఏ మనిషి కడుములో ఎన్నటికి చోటు దొరకనివి, తక్కువ నాణ్యత గల రక్తానీ అందిస్తాయి." నాక్ష్వయాలు, హల్ యూమ్. 2, p. 268.

రక్తానీ ఉత్పత్తి చేసే అవయవాలు మనాలాలు, మాంసాహారం, ఊరగాయలు మరీయు వయాధిగ్రనతులైన మాంసాలను మంచి రక్తంగా మారవలేవు. నాక్ష్వయాలు, హల్ యూమ్. 2, p. 383.

ఎక్కువ ఉపమను ఉపయోగించవద్దు, ఊరగాయలు మరీయు కారంగా ఉండే ఆహారానీ నివారించండి, పండలను మువ్వకలంగా తీసిండి మరీయు భోజనంలో ఎక్కువగా తరగడానికి అవసరమైన చీకాకు చాలా వరకు అధ్యక్షయమవుతుంది. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, p. 305.

సలాడ్లు నూనె మరీయు వెనిగర్ తయారు చేయబడతాయి, కడుములో క్షిప్ వరకరీయ ఉంటుంది, మరీయు ఆహారం జీరణం కాదు, కానీ కుళ్ళిపోతుంది లేదా కుళ్ళిపోతుంది; తత్ఫలితంగా, రక్తం వోషణ వొందదు, కానీ మలిసాలతో నీడిపోతుంది మరీయు కాలేయం మరీయు మూత్రపిండాల రుగ్మతలు తలెత్తుతాయి. ఉత్తరం 9, 1887. CRA, 345. డైరెక్ట్ నీటిషన్ ఎక్కడ వరారంభమవుతుంది?

CAP. శరీరంలో చక్కెర యొక్క 19 చర్యలు

"చక్కెర నీ కడుముకి మంచిది కాదు. ఇది కిణ్ణవ వరకరీయకు కారణమమతుంది మరియు ఇది మదడును మోఘాలు చేస్తుంది మరియు చెడు మానసిక న్ధితీని కలిగిస్తుంది. మాన్యుస్కరిప్ట్ 93, 1901.

సాధారణంగా, చాలా చక్కెర ఆహారంలో ఉపయోగిస్తారు. కేకులు, ముడడింగలు, పఫ్ వేస్టర్లు, జెల్లీలు మరియు నవీట్లు వేలవమైన జీర్ణకరీయకు చురుకైన కారణాలు. వాలు, గుడ్లు మరియు చక్కెర వరధాన అంశాలుగా ఉండే కరీమ్లు మరియు ముడడింగలు ముఖ్యంగా హానికరం. వాలు మరియు చక్కెర కలిపి సమృద్ధిగా వాడటం మానుకోవాలి. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివీంగ్, పేజీలు. 301 మరియు 302.

చక్కెర శరీరాన్ని ఓవర్లోడ్ చేస్తుంది. అవయవాల పని ఆటలోకి వచ్చింది. మిచిగాన్లోని మోంట్కాల్మ్ కౌంటీలో ఒక కేసు ఉంది: ఇది ఒక గొవ్వు వ్యయకతీ గురించి. అతను ఆరడుగులకు వైగా వొడమ మరియు అందమైన రూహాన్ కలిగి ఉన్నాడు. ఆయన అసారోగ్యంతో ఆయనను పరమర్శించడానికి నన్ను వీలించారు. నేను అతని జీవన విధానం గురించి ఇంతకు ముందు అతనితో మాట్లాడాను. "నాకు నీ చూపు నచ్చలేదు" అన్నాను. వెద్ద మోతతంలో చక్కెర వాడేవాడు. అతని ఆహారం అతనికి సంతృప్తీని కలిగించలేదు, ఎందుకంటే అతని భారీయకు వంట చేయడం తెలియదు.

మీలో కొందరు మే దాదాపు వయోజన కుమార్తెలను హఠశాలకు పంపి, వారికి వంట చేయడం ఎలాగో తెలియక ముందే శాన్తరాలను నేరచుకుంటారు, ఇది చాలా ముఖ్యమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది. ఇక్కడ వంట చేయడం తెలియని ఒక నతరీ ఉంది; ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని ఎలా తయారు చేయాలో నేను నేరచుకోలేదు. ఈ ముఖ్యమైన విద్వంసలో భారీయ మరియు తల్లి లోపభూయిష్టంగా ఉన్నారు మరియు ఫలితంగా, శరీర అవసరాలను తీరచడానికి సరిగా తయారు చేయని ఆహారం సరివోదు కాబట్టి, చక్కెర అతీశయోక్తీ పరమాణంలో తీసుకోబడింది, ఇది మోతతం జీవితో అసారోగ్య న్ధితీకి కారణమైంది. ఆ మనిషి జీవితం అనవసరంగా చెడడ వంటకి బలి అమతోంది.

నేను అసారోగ్యంతో ఉన్న వ్యయకతీని చూడడానికి వెళ్ళినవపుడు, నేను ఎలా వరవరతీచాలో అతనికి చెప్పడానికి వరయతీనిచూసు మరియు వెంటనే అతను నెమ్మదిగా మరుగుపడటం వరారంభించాడు. కానీ అతను నీరలక్ష్మయంగా తన బలాన్ని ఉపయోగించాడు, అలా చేయలేక, తక్కువ మోతతంలో నాణ్యత లేని ఆహారాన్ని తీసి, మళ్ళీ వెనక్కి తగ్గాడు. ఈసారి అతనికి మందు లేదు. అతని జీవి కుళ్ళిన సజీవ దీరవయరాశిలా అనిపించింది. అతను చెడు వంట బాధితునిగా మరణించాడు. అతను మంచి వోషకాహారం లేకపోవడాన్ని భరతీ చేయడానికి చక్కెరను ఉపయోగించటానికి వరయతీనిచూసు మరియు ఇది పరీన్ధితీని మరింత దీగజారీచేసింది. నేను తరచుగా నోదరులు మరియు నోదరీమణులతో టెబుల్ వద్ద కూర్చుంటాను, మరియు వారు వెద్ద మోతతంలో వాలు మరియు చక్కెరను వాడటం నేను చూస్తున్నాను. ఇది శరీరాన్ని మూసుకుపోతుంది, జీర్ణ అవయవాలను చేకూరుస్తుంది మరియు మదడువై వరభావం చూపుతుంది. జీవన యంతరాల కరీయాశీల పనితీరుకు ఆటంకం కలిగించే వరతీదీ నేరుగా మదడును వరభావితం చేస్తుంది. మరియు నాకు ఇచ్చిన కాంతీ వరకారం, చక్కెర, సమృద్ధిగా ఉపయోగించినవపుడు, మాంసం కంటే ఎక్కువ హానికరం. ఈ మార్పులు జాగరత్తగా చేయాలి మరియు మనం బోధించాలనుకుంటున్న మరియు సహాయం చేయాలనుకుంటున్న వ్యయకతుల పట్ల కలత చెందకుండా మరియు పక్ష్మాతం కలిగించకుండా ఉండాలి. నాక్ష్మయాలు, హాల్యూమ్. 2, pp. 369 మరియు 370.

మనకు ఎంత ఇష్టమోచేసినా అసారోగ్యకరమైన న్ధితీని కలిగించే ఆహారాన్ని నోటిలో వెట్టడానికి మనం ఆధిపతీయం వహించకూడదు. ఎందుకు? - ఎందుకంటే మనం దేమని నోతీతు. మేకు జయించటానికి కిరీటం, వొందటానికి నవరంగం, తవ్వించుకోవడానికి నరకం ఉన్నాయి. అవపుడు, కరీనతు కొరకు, నేను నీన్ను అడుగుతున్నాను: మేకు నవ్వుటమైన మరియు నవ్వుటమైన కరణాలలో కాంతీ మే ముందు వరకాశీనతుంది, ఆవై మేరు దాని నుండి దూరంగా తీరుతుారు: "నాకు ఇది ఇష్టం మరియు నేను ఇష్టపడుతున్నాను"? దేమి మేలో వరతీ ఒకకరీని తన గొవ్వు శరీరద్ధ మరియు వరీమలో తనతో సహకరీంచడానికి, వరతీ ఆతీమను, శరీరాన్ని మరియు ఆతీమను ఉద్ధరీంచడానికి, మరుగుపరచడానికి మరియు పవితీరం చేయడానికి, వరణాశీక చేయడం వరారంభించాలని విలునతున్నాడు, తద్వారా మనం దేమనితో కలిసి కారీమేకులుగా ఉండవచ్చు.

నవీట్లను వదిలివేయడం మంచిది. టెబుల్వై ఉంచిన తీవీ డెజర్ట్లను ఒంటరీగా వదిలివేయండి. మేకు అవి అవసరం లేదు. దేమని చేతీతానికి అనుగుణంగా ఆలోచించడానికి మేకు నవ్వుటమైన మనన్ను అవసరం. "

రీవ్యూ అండ్ హారల్డ్, జనవరి 7, 1902. CRA, 327-328. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వరారంభమమతుంది?

"ఇవపుడు, వాలు మరియు చక్కెర విషయానికొస్తే: ఆరోగ్య సంకరణల వల్ల భయపడిన వ్యయకతుల గురించి నాకు తెలుసు, మరియు వారు దానితో ఏమీ చేయకూడదని అన్నారు, ఎందుకంటే ఇది ఈ వనతుమలను సమృద్ధిగా ఉపయోగించడాన్ని ఖండించింది. మార్పులు చాలా జాగరత్తగా చేయాలి; మరియు మనం జాగరత్తగా మరియు తెలివీగా ముందుకు సాగాలి.

భూమివై ఉన్న మోధానీ మరుపులు మరియు నతీరీలకు మనం నీఫారీసు చేసే ధోరణిని మనం తవ్వక అనుసరీంచాలి. వెద్ద మోతతంలో వాలు మరియు చక్కెర కలిపి తీవీ హానికరం. అవి శరీరానికి మలినాలను తెలియజేస్తాయి. వాలు వొందిన జంతుమలు ఎల్లవపుడూ ఆరోగ్యంగా ఉండవు. వారు అసారోగ్యంతో ఉండవచ్చు. ఒక ఆమ ఉదయం బాగానే ఉండవచ్చు మరియు రాతరీకి ముందే చనిపోవచ్చు. కాబట్టి ఆమ అవపటికీ ఉదయం అసారోగ్యంతో ఉంది, మరియు ఆమ వాలు కలుషితమైంది, మరియు అది మేకు తెలియదు. పశువోషణ అసారోగ్యం వాలైంది. మాంసం కలుషితమైంది. జంతుమలు సంమారణ ఆరోగ్యంతో ఉన్నాయని మనం తెలుసుకోగలిగితి

ఆరోగ్యం, మరియు వరజలు వెద్ద మౌత్తంలో చక్కెర హలు కాకుండా మాంసం తీనాలనే నేను నీహార్సు చేస్తాను.

చక్కెరతో హలు కలిగించే హూనిని ఇది కలిగించదు. చక్కెర శరీరాన్నీ మూసుకువోతుంది. అవయవాల పని ఆటలోకి వచ్చింది. నాక్ష్వయాలు, హాల్యూమ్. 2, pp. 368 మరియు 369.

కొందరు గంజిలో హలు మరియు వెద్ద మౌత్తంలో చక్కెరను ఉపయోగిస్తారు, వారు ఆరోగ్య సంస్కరణను అనుసరించుతూనే ఉన్నారని నమ్ముతారు. అయితే చక్కెర మరియు హలు కలిసి కడుములో క్రిస్టల్ వరకరీయకు కారణమవుతుంది, తద్వారా హూనికరం. ఆరోగ్యంపై సలహా, p. 154. CRA, 330-331.

"తీవ్ర విషయాలు పక్కన వెడితే మంచిది. ఒంటరిగా టేబుల్ వేద ఉంచిన తీవ్ర డిజర్బల్ వల్లెట్లను వదిలివేయండి. నోదరులకు అవి అవసరం లేదు. భగవంతుని నీర్దేశానుసారంగా ఆలోచించడానికి వారికి నవ్వుటవ్వున మనస్సు అవసరం. ఆరోగ్య సంస్కరణ సూత్రాలను అనుసరించడం ఇవ్వమని మనవి ఉంది. రివ్యూ అండ్ హోరల్డ్, జనవరి 7, 1902. CRA, 335.

CAP. 20 వంట కళ

"వంట చేసేవారికి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్నే ఎలా తయారు చేయాలి తెలుసుకోవడం పవిత్రమైన విధి. చాలా మంది ఆహారాన్నే తవ్వమని పద్ధతిలో తయారు చేయడం వల్ల నష్టపోతారు. మంచి రొట్టె చేయడానికి ఇది ఆలోచన మరియు శ్రద్ధ అవసరం; అయితే, చాలామంది అనుకున్నదానికంటే బాగా చేసిన రొట్టెలో ఎక్కువ మతం ఉంది. నిజానికి, కొన్నే మంచి వంటవారు ఉన్నారు. వంట చేయడం మరియు ఇతర ఇంటి పనులు నీచమైనవని యువతులు అర్థం చేసుకుంటారు; అందుకే వెళ్ళే చేసుకునే తమ కుటుంబాలను చూసుకోవాలనే చాలా మంది అమ్మాయిలకు తమ భార్యలు మరియు తల్లులపై బరువుగా ఉండి బాధ్యతల గురించి వెద్దగా అవగాహన ఉండదు.

ఇది ఒక చీన శాస్త్రం కాదు - "వంట అనేది ఒక చీన శాస్త్రం కాదు, కానీ ఆచరణాత్మక జీవితంలో చాలా ముఖ్యమైనది. ఇది మహిళలందరూ నేర్చుకోవాలనే కళ అని, వేద వర్గాలకు మేలు చేసే విధంగా నేర్పించాలన్నారు. అది సమయంలో నాధారణ మరియు వోషకమైన ఆకలి పుట్టించే ఆహారాన్నే తయారు చేయడంలో నైపుణ్యం అవసరం; కానీ అది నాధ్యమే. నాధారణ ఆహారాన్నే, సరళమైన మరియు ఆరోగ్యకరమైన పద్ధతిలో మరియు మరీత ఆకలి పుట్టించే మరియు ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో, ఖచ్చితంగా దాని సరళత కారణంగా ఎలా తయారు చేయాలి కుక్స్ తవ్వమనిసరీగా తెలుసుకోవాలి. CRA, 257.

"వంటగదిలో జ్ఞానం మరియు నైపుణ్యం లేకపోవడం వల్ల, చాలా మంది భార్యలు మరియు తల్లులు వరతీరోజూ వేలవంగా తయారుచేసిన ఆహారాన్నే కుటుంబం ముందు ఉంచుతారు, ఇది జీర్ణ అవయవాలను దృఢంగా మరియు ఖచ్చితంగా అసమతుల్యత చేస్తుంది మరియు రకత నాణ్యతను ఉత్పత్తి చేస్తుంది; ఫలితంగా - తాపజనక వ్యాధుల తరచుగా దాడులు, మరియు కొన్నసార్లు మరణం.

మనం రకరకాల మంచి, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్నే, ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో తయారుచేసుకోవచ్చు, తద్వారా ఇది అందరికీ రుచికరంగా ఉంటుంది. బాగా ఉడికించడం ఎలాగో తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. వేలవమైన వంట అనారోగ్యం మరియు చెడు మానసిక నష్టానికి కారణమవుతుంది; జీవిత అన్తవ్యయనంగా మారుతుంది మరియు నవరగమ విషయాలను గుర్తించలేము. మంచి వంటలలో మేరు ఊహించిన దానికంటే ఎక్కువ మతం ఉంది. కొన్నసార్లు, నేను ఇంటి నుండి దూరంగా ఉన్నప్పుడు, టేబుల్పై ఉన్న రొట్టె, అలాగే చాలా ఇతర ఆహారాలు నాకు హూని కలిగిస్తాయని నాకు తెలుసు; కానీ నేను నేను నిలబెట్టుకోవడానికి కొద్దిగా తినవలసి వచ్చింది. ఇలాంటి ఆహారాన్నే తయారు చేయడం దేమని దృవ్టిలో హాపం." క్రిస్టియన్ టెంపెన్ అండ్ బైబిల్ ప్లాజీన్, pp. 156-158. CRA, 256-257.

"వేలవంగా తయారుచేసిన ఆహారాన్నే టేబుల్పై ఉంచడం హాపం, ఎందుకంటే ఆహారం యొక్క సమయ మౌత్తం జీవిత యొక్క శరీరసంస్కరణ సంబంధించినది. కడుముని అవలీకరించకుండా మరియు కోహన్నే పుల్లగా మార్చకుండా తయారుచేసిన ఆహారం యొక్క అవసరాన్నే తన వరజలు అభ్యందించాలని వరభుమ కోరుకుంటున్నాడు. బాగా చేసిన రొట్టెలో ఆచరణాత్మక మతం ఉందని గుర్తుంచుకోండి. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ ముగుస్తుంది?

హాకశాస్త్ర జ్ఞానం పది వరతీభక్తి విలువైనది - హాక పన్నీ ఒక రకమైన నేవగా పరిగణించవచ్చు. క్రిస్టియన్ పని చేసే వరతీ ఒక్కరూ తమ పన్నీ గౌరవవరదమైనది కాదు అనే పనికిమాలిన నాకుతో వదిలివేస్తే, వరపంచ నిహసుల పరిస్థితి ఏమిటి? నేవ యొక్క ఇతర శాఖల కంటే వంట చేయడం తక్కువ కోరదగినదిగా చూడవచ్చు, కానీ హాన్తహానికి ఇది అన్నీటికంటే విలువైన శాస్త్రం. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్నే తయారుచేయడాన్నే దేమిడు ఈ విధంగా పరిగణిస్తాడు. ఆరోగ్యకరమైన మరియు ఆకలి పుట్టించే ఆహారాన్నే తయారు చేయడంలో విశేషావగాత్రంగా పని చేసే వారి పల్ల ఆయనకు చాలా గౌరవం ఉంది. ఆహారాన్నే సరిగ్గా తయారుచేసే కళను అర్థం చేసుకున్న వ్యక్తి మరియు ఈ జ్ఞానాన్నే ఉపయోగించుకునే వ్యక్తి మరీ ఇతర పనిలో నిమగ్నమైన వారి కంటే వరశంసలకు అర్హుడు. ఈ వరతీభక్తి పది వరతీభక్తి విలువగా పరిగణించాలి; ఎందుకంటే దాని సరసమైన ఉపయోగం పరీక్షణతో చాలా సంబంధం కలిగి ఉంటుంది

ఆరోగ్యకరమైన నోటిలో మానవ జీవీ. ఇది జీవితం మరియు ఆరోగ్యంతో విడదీయరాని విధంగా ముడిపడి ఉన్నందున, ఇది అనేక బహుమతులలో అత్యంత వీలువైనది. మాన్యుస్క్రిప్ట్ 95, 1901.

వంటవాడికి గౌరవం - నేను నా కుట్టెడికి వీలువీనతను, నా సెకరటరీకి నేను వీలువీనతను; అయితే, నా కుక్క, జీవితాన్ని ఎలా కాపాడుకోవాలో మరియు మొదడు, ఎముకలు మరియు కండరాలను ఎలా పోషించాలో బాగా తెలిసిన వ్యయకత, నా కుటుంబ సహాయకులలో అత్యంత ముఖ్యమైన నోడూనాన్ ఆకరమించాడు. నాక్ష్మయాలు, హాల్ యూమ్. 2, p. 370.

కుట్టు, కంపోజిషన్, వ్రూఫ్ రీడింగ్, అకౌంటింగ్ లేదా టీచింగ్ వంటి కళలను నేర్చుకునే కొందరు తమను తాము కుక్కతో సహాసం చేయడానికి చాలా కులీనులుగా భావిస్తారు.

ఈ ఆలోచనలు సమాజంలోని దాదాపు అన్నీ వర్గాలలోకి చొచ్చుకుపోయాయి. కుక్క తన వృత్తినే సామాజిక నోడూనాన్ తగ్గించే విధంగా ఉందని మరియు ఆమె తన కుటుంబంతో సహాసం చేయాలని ఆశించకూడదని భావించేలా చేస్తుంది. తెలివైన అమ్మాయిలు వేరే ఉద్యోగం వెతుక్కుంటే మీరు ఆశ్చర్యపోతారా? చదువుకున్న ఆడవాళ్ళు వంట చేసేవారు తక్కువ అంటే ఆశ్చర్యంగా ఉందా? ఆశ్చర్యకరమైన విషయమేమిటంటే, ఈ చీకత్తేన చేయించుకునే వారు చాలా మంది ఉన్నారు.

దేశీయ జీవితంలో కుక్క ఒక ముఖ్యమైన నోడూనాన్ ఆకరమించింది. ఇది కడుపులోకి వ్రవేసెట్టడానికి ఆహారాన్ని నిర్దేశం చేస్తుంది, మొదడు, ఎముకలు మరియు కండరాలను ఏర్పరుస్తుంది. కుటుంబ సభ్యులందరి ఆరోగ్యం వారి స్ట్రెమ్యూం మరియు తెలివితేటలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. గృహ విధులను నిష్ఠగా నిర్వహించే వారికి తగిన శ్రద్ధలభించనంత వరకు వాటికి తగిన శ్రద్ధలభించదు. క్రైస్తవ నిగ్రహం మరియు బైబిల్ పఠనభరత, p. 74.

భార్య మరియు తల్లికి చేయవలసిన విధుల గురించి ఆచరణాత్మక జ్ఞానం లేని చాలా మంది అమ్మాయిలు వివాహం చేసుకునే కుటుంబాలు కలిగి ఉన్నారు. సంగీత హయిడయాన్స్ ఎలా చదవాలో మరియు హయించాలో వారికి తెలుసు; కానీ వారికి వంట చేయడం తెలియదు. కుటుంబ ఆరోగ్యానికి ఎంతో అవసరమైన మంచి రొట్టెలు ఎలా తయారు చేయాలో వారికి తెలియదు. బాగా వండడం, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని ఆహారానించదగిన రీతిలో టెబుల్పై ఉంచడం, తెలివితేటలు మరియు అనుభవం అవసరం. మన కడుపులో వ్రవేసెట్టబడజ్జి ఆహారాన్ని తయారుచేసే వ్యయకత, శరీరాన్ని పోషించే రకతంగా మార్చబడి, చాలా ముఖ్యమైన మరియు ఉన్నతమైన నోడూనాన్ ఆకరమీనతాడు. కావీ చేసేవాడు, డ్రెస్ మోకరే లేదా సంగీత ఉపాధ్యాయుడి నోడూనం వంటవాడికి అంత ముఖ్యమైనది కాదు. నాక్ష్మయాలు, హాల్ యూమ్. 3, pp. 156-158.

సమర్థవంతమైన వంట మనిషిగా మారడం వరతి నోట్ రి యొక్క వీధి - చాలా నూరలు మన నోదరీమణులకు తెలియదు

ఉడికించాలి. వారికి, నేను ఇలా చెబుతాను: నేను ఈ వ్రవేసెట్టంలోని ఉత్తమ వంటవాడి వద్దకు వెళ్తాను మరియు అవసరమైతే, నేను ఈ కళలో మాస్టర్, తెలివైన మరియు సమర్థుడైన వంటవాడిని అయ్యే వరకు వారాలు ఉంటాను. నాకు నలభై ఏళ్ళు ఉంటే నేను ఈ కోర్సును అనుసరిస్తాను. వంట ఎలా చేయాలో తెలుసుకోవడం మే వీధి, అలాగే మే కుమార్తెలకు వంట చేయడం నోరపడం కూడా మే వీధి. మీరు వారికి వంట చేసే కళను బోధిస్తాననవ్వండి, మీరు వారి చుట్టూ ఒక అవరోధాన్ని నిర్మిస్తాననారు, అది వారు పడిపోవడానికి శోధించబడి విపరీతమైన మరియు దుర్మార్గం నుండి వారిని కాపాడుతుంది. నాక్ష్మయాలు, హాల్ యూమ్. 2, p. 370.

వంట ఎలా చేయాలో నేర్చుకోవాలంటే, నోట్ రిలు తవ్వనిసరిగా చదువుకోవాలి, ఆపై ఓవీకగా నేర్చుకున్న వాటిని ఆచరణలో వెట్టాలి. దీంతో వ్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. నేను వీటికి చెప్పాననాను: ఇది మే నిర్దేశమైన శక్తులను మల్కోల్ పడానికి మరియు సమాచారాన్ని వెతకడానికి సమయం. ఆరోగ్యకరమైన మరియు ఆకలి పుట్టించే ఆహారాన్ని తయారు చేయడంలో పూర్తి జ్ఞానం మరియు అనుభవాన్ని సంహదించడానికి గడిచిన సమయం వృధా అని అనుకోకండి. వంటగదిలో మే అనుభవం ఎంతకాలం ఉన్నవపటికీ, మేకు ఇంకా కుటుంబ బాధ్యత ఉంటే, దానిని సరిగ్గా ఎలా చూసుకోవాలో నేర్చుకోవడం మే వీధి.

క్రైస్తవ నిగ్రహం మరియు బైబిల్ పఠనభరత, p. 49.

మరుపులు మరియు మహిళలు వంట చేయడం నేర్చుకుంటారు - ఆహార సంకరణలను అనుసరించే వారిలో చాలా మంది వారు దానితో సరెవెట్టకోవడం లేదని ఫిర్యాదు చేస్తారు; అయితే, అతని టెబుల్ వద్ద కూర్చున్న తరవాత, నేను నోరణయానికి వచ్చాను, ఇది మనరీనిమాణం కాదు, బేలవంగా తయారుచేసిన ఆహారం. దేమిడు తెలివినీ ఇచ్చిన నోట్ రి మరుపులకు నేను విజ్ఞాపిత చేస్తున్నాను: వంట చేయడం నేర్చుకోండి. నేను "మరుపులు" అని చెప్పినవ్వండి నేను తవ్వమ చేయను, ఎందుకంటే వారు కూడా నోట్ రి మాదిరిగానే ఆహారం యొక్క సాధారణ మరియు ఆరోగ్యకరమైన తయారీని అర్థం చేసుకోవాలి. వారి వృత్తులు తరచుగా వారిని ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని వొందడం సాధ్యం కాని వ్రదేశాలకు తీసుకువెళ్తాయి. ఈ విషయం గురించి పూర్తిగా తెలియని కుటుంబాల మధ్య రోజులు మరియు వారాలు గడవడానికి వారు విలవబడవచ్చు. కాబట్టి, వారికి జ్ఞానం ఉంటే, వారు దానిని బాగా ఉపయోగించగలరు. క్రైస్టియన్ టెంపరెన్స్ అండ్ బైబిల్ హైజీన్, pp. 56-57.

ఆరోగ్య మయాగజైన్లను అధ్యయనం చేయండి - ఆరోగ్యంగా ఉడికించడం ఎలాగో తెలియని వారు ఆకలి పుట్టించే వంటకాలను తయారు చేయడానికి మంచి మరియు వోషకమైన ఆహార పదార్థాలను ఎలా కలహలో నేర్చుకోవాలి.

ఈ కోణంలో జ్ఞానం వొందాలనుకునే వారు మా ఆరోగ్య పత్రికలకు సభ్యత్వహాన్ ని వొందండి. మేరు హాటిలో దీని గురించి సమాచారాన్ కనుగొంటారు.

నిరంతర చాతుర్యం లేకుండా, ఆరోగ్యకరమైన వంటలో ఎవరూ రాణించలేరు, కానీ గొప్ప గురుమ నుండి వచ్చే ముద్దరలు మరియు సూచనలకు హృదయపూర్వకంగా ఉన్నవారు చాలా విషయాలు నేర్చుకుంటారు మరియు ఇతరులకు కూడా బోధించగలరు; ఎందుకంటే అతను వారికి నైపుణ్యం మరియు అవగాహనను ఇస్తాడు. లేఖ 135, 1902.

వ్యక్తిగత వ్రతీభను వెంబొందించడం - దేశంలోని వారి నవంత వ్రాంతం నుండి వచ్చిన సహజ ఉత్పత్తుల నుండి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ తయారు చేయడం ద్వారా వ్రతీచోటా మరుషులు మరియు మహిళలు తమ వ్రతీభను వెంబొందించుకునేలా వ్రోత్సహించడం ధైవిక రూపకల్పన. వారు దేవుని వైపు తిరిగితే, అతని ఆత్మ యొక్క మార్గదర్శకత్వంలో నైపుణ్యం మరియు నైపుణ్యహాన్ వ్రదర్శితే, వారు సహజ ఉత్పత్తులను ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలుగా మార్చడం నేర్చుకుంటారు. ఈ విధంగా, వారు మాంసం ఆహారాన్ భ్రతీ చేసే ఆహారాన్ తమను తాము అందించడానికి వేదలకు నేర్పించగలరు. అలా సహాయం వొందిన వారు ఇతరులకు బోధించగలుగుతారు. అంకితమైన ఉత్సాహంతో మరియు శక్తితో ఇలాంటి పని కూడా చేయబడుతుంది. ఇది ఇంతకు ముందు చేసి ఉంటే, హాన్తహానికి ఈ రోజు ఇంకా చాలా మంది ఉంటారు, ఇంకా చాలా మంది సూచనలు ఇవ్వగలరు. మన కల్తవ్యం ఏమిటో నేర్చుకుందాం, ఆవై మనం చేద్దాం. దేమిట మనకు అవ్వగోచిన పని కోసం మనం ఇతరులవై ఆధారపడకుండా ఇతరులవై ఆధారపడకుండా మరియు అసమర్థులుగా ఉండకూడదు. ఎంచుకున్న నాక్వయాలు, హాల్యామ్. 3, pp. 136 మరియు 137. CRA, 251-254. కోట్ ఎక్కడ వ్రారంభమవుతుంది

వ్రత్యక్షమా?

"ఆరోగ్య సంకరణల నాధనలో చాలామంది నిరుత్సాహపడటానికి ఒక కారణం ఏమిటంటే, వారు వండడం నేర్చుకోకపోవడమే, తద్వారా వారు అలవాటు పడిన ఆహారం నధానంలో అనుకూలమైన, సరళంగా తయారుచేసిన ఆహారం తీసుకుంటుంది. వారు వేలవంగా తయారుచేసిన వంటకాలను చూసి అసహ్యించుకుంటారు, ఆవై వారు ఆరోగ్య సంకరణకు వ్రత్యక్షమాచారని మరియు వారు ఆ విధంగా జీవించలేరని వారు చెప్పడం వింటాము. చాలా మంది ఈ సంకరణకు సంబంధించి తగినంత సూచనలను హాన్తహానికి వ్రత్యక్షమాచారని మరియు అటువంటి లోపభూయిష్ట పనిని చేయడం వలన జీర్ణకరీయకు గాయం అవుతుంది మరియు వ్రత్యక్షమాచారని హాల్గొన్న వారందరికీ నిరుత్సాహాన్ కలిగిస్తుంది. ఆరోగ్యం విషయంలో మేరు సంకరణలు అని చెప్పమకుంటారు మరియు ఈ కారణంగానే మేరు మంచి వంటవారుగా మారాలి. నొకరయవంతంగా నీర్వహించబడే ఆరోగ్యవంతమైన వంట హాన్తహాన్ వ్రత్యక్షమాచారని వొందగలిగే వారు తమ నొంత ఉపయోగం కోసం మరియు ఇతరులకు బోధించడం కోసం ఇది గొప్ప వ్రత్యక్షమాచారనిగా ఉంటుందని కనుగొంటారు. క్రైస్తవ నీగ్రహం మరియు బైబిల్ పరీశుభ్రత, p. 119. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ ముగుస్తుంది?

మీ మాంసం ఆహారాన్ మార్చడం - మీ జీవనశైలి అలవాట్లను మార్చుకోవాలని మమ్ము మీకు సలహా ఇస్తాను; కానీ మేరు దీనిని చేస్తున్నవ్వముడు, తెలివిగా చేయమని మమ్ము మీవ్వమల్ని హాచ్చరీన్తున్నాము. మాంసం ఆహారం నుండి వేలవమైన ఆహారానికి మారిన కుటుంబాలు నాకు తెలుసు. వారి ఆహారం చాలా వేలవంగా తయారు చేయబడింది, కడుపు దానిని అంగీకరించదు, మరియు తరువాత వారు నాకు ఆరోగ్య సంకరణ సరిగ్గా జరగడం లేదని చెప్పారు; బలహీనపడుతున్నాయి. ఆహారాన్ సులభతరం చేసే వ్రత్యక్షమాచారని కొందరు విజయం నాధించకపోవడానికి ఒక కారణం ఉంది. వారు వోషకహారం లేని ఆహారాన్ కి ఉపయోగిస్తారు. ఆహారాన్ శేర్దద్ధ లేకుండా తయారు చేస్తారు, మరియు వారు పదేపదే తింటున్నారు. ఒకే భోజనంలో అనేక జాతులు ఉండకూడదు, కానీ అన్నీ భోజనంలో వైవిధ్యం లేకుండా ఒకే వంటకాలు ఉండకూడదు. ఆహారాన్ సరళంగా తయారుచేయాలి, అయినవ్వపటికీ అది ఆకలిని మల్కోల్వేంత పరీమూర్ణతతో ఉండాలి. మేరు కొవ్వము దూరంగా ఉండాలి.

ఇది మేరు తయారుచేసే ఏ రకమైన వంటకమైనా హాని చేస్తుంది. పండలు మరియు కూరగాయలు మువ్వకలంగా తీసండి. నాక్వయాలు, హాల్యామ్. 2, p. 63.

ఆహారాన్ సరిగ్గా తయారు చేయడం చాలా ముఖ్యం. ముఖ్యంగా మాంసాహారం వ్రదధాన ఆహార పదార్థం కాన్ట్లయితే, మంచి ఆహారాన్ తయారుచేయడం తవ్వసినరీ అవసరం. మాంసాన్ భ్రతీ చేయడానికి ఏదైనా నీద్దం చేయడం చాలా ముఖ్యం, మరియు ఈ వ్రత్యక్షమాచారని బాగా నీద్దం కావాలి, తద్వారా మాంసం కోరుకోదు. లేఖ 60, 1896.

టేబుల్ కి ఆహారాన్ తయారుచేసే బాధ్యత కలిగిన వారందరికీ వెన్ మరియు హయిన్ ద్వారా వీద్యను అందించడం, వీద్యను అందించడం, వీద్యను అందించడం వైద్యుడికి నానుకూల విధి. లేఖ 73, 1896.

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తయారీపై అవగాహన కల్పించే వ్యక్తులు మనకు అవసరం. మాంసం మరియు కూరగాయలను వివిధ మార్గాల్లో ఎలా ఉడికించాలో తెలిసిన వారు చాలా మంది ఉన్నారు మరియు నాధారణ తయారీని ఇవ్వపటికీ అర్థం చేసుకోలేరు

ఆకలి మట్టివే వంటకాలు." ది యూజ్ ఇన్ టెంట్ కట్టర్, మే 31, 1894. CRA, 256. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వరారంభమవుతుంది?

కుటుంబానికి అధిపతిగా ఉన్న వరతే నేతరీ మరియు ఇవ్వటానికి ఆరోగ్యకరమైన వంట యొక్క కళను అర్థం చేసుకోని వరతే నేతరీ తన ఇంటి శరీరంనుకు చాలా ముఖ్యమైనది ఏమిటో తెలుసుకోవడానికి నిరణయించుకోవాలి. చాలా వరదేశాలలో, ఆరోగ్యకరమైన వంట వారశాలలు అవకాశాన్ని అందిస్తాయి

ఈ విషయంలో తమను తాము అవగాహన చేసుకునే వయస్కే. అటువంటి సౌకర్యాల సహాయం లేని వారు వాక కళలో మాన్టర్స్ అయ్యే వరకు తమను తాము మరుగుపరుచుకునే వరకు పట్టుదలతో మంచి వంటవారి నుండి సూచనలను తీసుకోవాలి. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, పేజీలు. 302 మరియు 303.

నట్టి ఎకనూమిక్స్ - వంట యొక్క వరతే శాఖలో, పరిగణించవలసిన వరశేన: "అత్యంత సహజమైన మరియు తక్కువ ఖర్చుతో ఆహారాన్ని ఎలా తయారు చేయాలి?" మరియు టెబుల్ మేడ్ మిగిలిపోయిన ఆహారం వృధా కాకుండా చూసుకోవాలి. ఈ మిగిలిపోయిన వస్తువులు వోకుండా ఎలా చూసుకోవాలి నేను ఆలోచించాను. ఈ నైపుణ్యం, వొదులు మరియు చాకచక్యం అద్భుతానికి సమానం. నీజన్లో అత్యంత వేడిగా ఉండి వరంతాలో, తక్కువ ఆహారాన్ని నిద్రం చేయండి. వాడి పదార్థాలను ఎక్కువగా వాడండి. చాలా వేద కుటుంబాలు ఉన్నాయే, వారు తీనడానికి తగినంతగా ఉన్నవపటికీ, వారు ఎందుకు వేదలుగా ఉన్నారనే విషయంపై తరచుగా జ్ఞానోదయం వొందవచ్చు; చాలా జాబ్లు మరియు టైటిళ్లు వృధా అయ్యాయే! మాన్యుస్క్రిప్ట్ 3, 1897.

ఫయాషన్ వరకారం తీనడం ద్వారా జీవితాలను తయారం చేయడం - చాలా మందికి, జీవితానికి సంబంధించిన అన్వేషిని శోషించే లక్ష్యం - ఇది అన్నీ శరమ ఖర్చులను సమర్థిస్తుంది - తాజా శైలిని కొనసాగించడం. ఫయాషన్ యొక్క బలివీరం వద్ద వేదయ, ఆరోగ్యం మరియు సౌకర్యాన్నీ తయారం చేస్తారు. పట్టిక అమరీకలో కూడా, ఫయాషన్ మరియు వరదేశన వారి చెడు వరభావాన్నీ చూపుతాయి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తయారీ అనేది ద్వితీయ సమన్యంగా మారుతుంది. వెద్ద సంఖ్యలో వంటకాలు వడడంచడం వల్ల ఎటువంటి వరయోజనం లేకుండా సమయం, డబ్బు మరియు పని ఓవర్లోడ్ పడుతుంది. భోజనంలో అరడజను వంటకాలను అందించడం ఫయాషన్ గా ఉండవచ్చు, కానీ ఈ ఆచారం మే ఆరోగ్యాన్నీ నాశనం చేస్తుంది. ఇంగ్లీష్ జానం ఉన్న నేతరీమరుపులు ఆచారం మరియు ఉదాహరణ ద్వారా ఖండించాలనే ఆచారం. మే కుక జీవితం గురించి కొంచెం ఆలోచించండి. "ఆహారం కంటే వరణం, దున్నతులు కంటే శరీరం గొప్పదా?" (మత్త. 6:25).

మన రోజుల్లో, గృహ విధులకు గృహాణి యొక్క దాదాపు మోతతం సమయం అవసరం. టెబుల్ వరపరేషన్లు సరళంగా ఉంటే కుటుంబ ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిది!
ఈ బలివీరం వేద వరతే సంవత్సరం వేలాది మంది జీవితాలు బలి అమతున్నాయే - ఈ అంతులేని రొటీన్ డ్యూటీల కోసం సృష్టించబడకపోతే, దీర్ఘకాలం ఉండి జీవితాలు. చాలా మంది తల్లులు సమాధికి దిగుతారు, వారు నాధారణ అలవాట్లను కొనసాగించినట్లయితే, ఇంటలో, చరచిలో మరియు వరపంచంలో ఒక ఆశీర్వాదంగా జీవించగలరు.
క్రైస్తవ నిగ్రహం మరియు బైబిల్ పరిశుభ్రత, p. 73.

ఆహారాన్నీ ఎంచుకోవడం మరియు నిద్రం చేయడం ముఖ్యం - ఇది వెద్ద సంఖ్యలో వంటలను తయారు చేయడానికి ఖచ్చితంగా అవసరం లేదు. నాణ్యత లేదా పరిమాణంలో ఎలాంటి లోపభూయిష్ట వాలన ఉండకూడదు. లేఖ 72, 1896.

ఆహారాన్నీ జాగ్రత్తగా తయారుచేయడం చాలా ముఖ్యం, తద్వారా ఆకలి, వకరబుద్ధి లేనవ్వదు, రుచి చూడవచ్చు. ఎందుకంటే, సూతరవరాయంగా, మోము మాంసం, వెన్న, మాంసం పైన్, సుగంధ ద్రవ్యాలు, పందికొవ్వు మరియు కడుపుని చీకాకు వెట్టే మరియు మన ఆరోగ్యాన్నీ నాశనం చేసే ఏదైనా తరస్కరిస్తాము, మనం తీనేది చాలా ముఖ్యమైనది కాదు అనే ఆలోచనను ఎవ్వరూ ఇవ్వకూడదు. నాక్ష్వయాలు, హాల్ యూమ్. 2, p. 367.
కేవలం ఆకలి తీరచుకోవడం కోసం తీనడం తప్పదు, కానీ మేరు ఆహార నాణ్యత లేదా దానిని తయారుచేసే విధానం గురించి ఉదాహరణగా ఉండకూడదు. మనం తీనే ఆహారం రుచికరంగా లేకుంటే శరీరానికి అంత వోషకాహారం అందదు. ఆహారాన్నీ జాగ్రత్తగా ఎంచుకోవాలి మరియు తెలివీ మరియు నైపుణ్యంతో తయారుచేయాలి. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, p. 300

వరమాణికమైన అల్పహారం - నా ఉద్యోగంలో ఏ ఇతర భాగానికైనా నేను వంటవాడికి ఎక్కువ చెల్లించాను. ఆ వ్యక్తికి సరిపోకపోతే మరియు వంట చేసే సామర్థ్యం లేకుంటే, మాకు జరిగినట్లుగా, మేరు వరమాణికమైన అల్పహారాన్నీ చూస్తారు - మౌక్ జొన్న గంజి, బెకర్ బెరెడ్ మరియు ఒక రకమైన నాన్, మరియు అంతే. కొద్దిగా వాలు. ఇవ్వదు నెలల తరబడి దీనినే తీనే వారు, వరతే భోజనంలో తమకు ఏమీ సమర్పించబడుతుందో తెలుసుకుని, ఆ రోజు భయంకరమైన కాలం వంటి వారికి ఆసక్తికరంగా ఉండాలన్న సమయం గురించి భయపడతారు. మేరు అనుభవించే వరకు ఇవన్నీ మేకు అర్థం కాదు అనే నేను అనుకుంటున్నాను. కానీ నేను దీని గురించి నిజంగా కలవరపడుతున్నాను. నేను సన్సాహాలు మనరావృతం చేయాలా

ఈ వరదేశానికి వచ్చినవారు, నేను ఇలా చెబుతాను: నాధారణమైన మరియు ఆరోగ్యకరమైన వంటకాలను తయారు చేయడానికి మరియు ఆకలిని అసహాయించుకోని కొనసాగిస్తున్న సృజనాత్మక నామర్యాదాలను కలిగి ఉన్న అనుభవజ్ఞులైన కుక్కని నాకు ఇవ్వండి. లెఖ 19, 1892.

అధ్యయనం మరియు అభ్యయాసం - చాలామంది దీనిని [వంట] విధిగా భావించారు, అందువల్ల వారు ఆహారాన్ని సరిగ్గా నిర్దేశం చేయడానికి వరయత్నం చేశారు. ఇది పండికొమ్మ, వెన్న లేదా మాంసం లేకుండా నాధారణ, ఆరోగ్యకరమైన మరియు సులభమైన మార్గంలో చేయవచ్చు. నైపుణ్యాన్ని సరళతతో కలపాలి. ఇది చేయుటకు, నీళ్లను చదవాలి, అన్నం, ఓవీకతో, వారు చదివిన వాటిని ఆచరణలో వెట్టాలి. అలా చేయడంతో చాలా మంది ఇబ్బంది పడుతున్నారు. వీటికి, నేను చెబుతున్నాను: ఇది మే నిర్దేశమైన శక్తులను మేల్కొల్పడానికి మరియు చదవడానికి సమయం. రుచికరమైన మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని వాటి విధంగా సరళంగా ఉడికించడం నేర్చుకోండి.

కేవలం ఆకలి తీర్చుకోవడమే, ఆకలి తీర్చుకోవడమే చేయడం తప్పక కాబట్టి, నానిరకం ఆహారం సరైనదని ఆలోచన ఎవరికీ ఉండదు. చాలామంది వయోధి తో బలహీనపడతారు మరియు వోషకమైన, సమృద్ధిగా మరియు బాగా తయారుచేసిన ఆహారం అవసరం.

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని వివిధ రకాలుగా ఎలా తయారుచేయాలో తెలుసుకోవడం వంట చేసే వారి మతపరమైన విధి, తద్వారా దానిని ఆనందంగా తీసుకోవచ్చు. తల్లులు తమ వీల్లకు వంట చేయడం నేర్పించాలి. యువత వీధిలో ఏ శాఖ ఇంత ముఖ్యమైనది? ఆహారం జీవితంతో ముడిపడి ఉంది. కొరత, దరిద్రమైన, సరిగా తయారు చేయని ఆహారం రక్తాన్ని సంశ్లేషణ చేసే అవయవాలను బలహీనపరచడం ద్వారా నిరంతరం వేదరికం చేస్తుంది. వాక కళను వీధిలో అత్యంత ముఖ్యమైన అంశాలలో ఒకటిగా పరిగణించడం చాలా అవసరం. మంచి వంట చేసేవారు తక్కువ. వంట మనిషిగా మారడం అంటే తక్కువ వృత్తిలోకి దిగడమేనని యువతులు భావిస్తున్నారు. ఇది ఇలా కాదు. వారు సమన్వయం సరైన కోణం నుండి చూడరు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, ముఖ్యంగా రొట్టె నిర్దేశం చేయడం గురించి జ్ఞానం తక్కువ శాస్త్రం కాదు.

తల్లులు తమ కుమార్తెల చదువులో ఈ శాఖను నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. వారు సంరక్షణ మరియు శ్రమ యొక్క భారాన్ని తమవై తాము తీసుకుంటారు, వారు త్వరగా తమను తాము అలసిపోతారు, అయితే కుమార్తెల సందర్శనలు చేయడానికి, కరోచెట్ చేయడానికి లేదా ఆమె ఆనందాన్ని పరిగణించి తీసుకుంటుంది. ఇది తప్పకుండా అర్థం చేసుకున్న వరేమ, తప్పకుండా అర్థం చేసుకున్న దయ. తల్లి తన కుమార్తెకు హాని కలిగిస్తుంది, ఇది తరచుగా జీవితకాలం కొనసాగుతుంది. ఆమె జీవితంలో కొనసాగి బాధ్యతలను నిర్వహించాలనే వయస్సులో, ఆమె వాటికి తాను అసర్వరూపిగా కనిపిస్తుంది. ఇవి శరద్ధ వహించమ లేదా ఛార్జీలు తీసుకోమ. వారు తమ బాధ్యతలను వినమరించి పనిలేకుండా తీరుతారు, అయితే వారి తల్లి తన భారాలు మరియు సంరక్షణల బరువుతో వంగి ఉంటుంది, వీవ్ ద్వారా బరువైన కారు లాగా. కుమార్తె వరేమలేనిదిగా భావించదు, కానీ ఆమె అజాగ్రత్తగా మరియు ఆలోచన రహితంగా ఉంటుంది, లేకుంటే ఆమె అలసిపోయిన రూహాన్ని గమనించి, తన తల్లి ముఖంలో నొవ్వి యొక్క వయక్తీకరణను గ్రహించి, తన వంతు కృషి చేయడానికి, బాధ్యత యొక్క అధిక బరువును తీసుకోవడానికి వరయత్నం చేస్తుంది. , ఆమె తల్లికి ఉపశమనం కలిగించడం, అతను సంరక్షణ నుండి విముక్తి వందాలి, లేకుంటే అతను బాధ మరియు బహుశా మరణం యొక్క మంచంలో పడతాడు.

ఆడవీల్లకు చదువు చెప్పించడంలో తల్లులు ఎందుకు గుడ్డిగా, నిర్లక్ష్యంగా ఉన్నారు? వివిధ కుటుంబాలను సందర్శించినవారు, అధిక భారాన్ని మోస్తున్న తల్లులను చూసినవారు నేను బాధపడతాను, అయితే ఆత్మ యొక్క చురుకుదనం చూపించి, మంచి ఆరోగ్యం మరియు ఓజస్వితో ఉన్న కుమార్తె, ఎటువంటి శరద్ధ, అందోళన కలిగించలేదు. వెద్దవెద్ద సమావేశాలు జరిగినవారు, సందర్శకులతో కుటుంబాలు కిక్కిరిసిపోతున్నవారు, కూతుళ్లు తమ చిన్నవీల్లలతో నామాజిక మార్షిడిలో కబుర్లు చెప్పమకుంటూ, అన్నీ తానై చూసుకునే బాధ్యతను తల్లి మోయడం నేను చూశాను. ఈ విషయాలు నాకు చాలా తప్పకుండా అనిపిస్తాయి, ఆలోచన లేని అవ్యయాలతో మాట్లాడకుండా మరియు పనికి వెళ్లమని చెప్పకుండా నేను నన్ను నిరోధించుకోగలను. అలసిపోయిన మే తల్లికి ఉపశమనం కలిగించండి. నేను ఆమెను లివింగ్ రూమ్లోని ఒక వరదేశానికి నడిపించాను మరియు విశ్రాంతి తీసుకోమని మరియు ఆమె ననేహతుల సహవాసాన్ని ఆనందించమని ఆమెను కోరాను.

అయితే ఈ విషయంలో కూతుళ్లను మార్తెగా తప్పక పట్టడం లేదు. తల్లి తప్పిపోయింది. తన కూతుళ్లకు వంట చేయడం ఓవీకగా నేర్పించలేదు. వంట విషయానికి వస్తే వారికి జ్ఞానం లేదని మేకు తెలుసు, కాబట్టి మేరు పని నుండి ఎటువంటి ఉపశమనం వందలేదు. ఇది శరద్ధ, వరతీబింబం మరియు శరద్ధ అవసరమయ్యే వరతీడానికి హాజరు కావాలి. వంటగదిలో బాలికలకు మార్తెగా శిక్షణ ఇవ్వాలి.

జీవితంలో మే పరిస్థితులు ఏమైనప్పటికీ, ఆచరణాత్మకంగా ఉపయోగించగల జ్ఞానం ఉంది. ఇది వీధి యొక్క శాఖ, ఇది మానవ జీవితంపై అత్యంత వరతీయక వరభావాన్ని చూపుతుంది, ముఖ్యంగా మనకు అత్యంత వరయమైన వారి.

చాలా మంది భార్యలు మరియు తల్లులు సరైన వీధియను వందని మరియు వాక కళలలో నైపుణ్యం లేనివారు, వారి కుటుంబానికి వరతీర్జూ వేలవంగా తయారుచేసిన ఆహారాన్ని అందజేస్తారు, ఇది వారి జీవితాలను కేరమంగా నాశనం చేస్తుంది.

జీర్ణ అవయవాలను, వేలవన్నెన రకత నాణ్యతను నిర్దేశం చేయడం మరియు తరచుగా తూపజనక వయోధి యొక్క తీవ్రమైన దాడులను తీసుకురావడం, ఇది అకాల మరణానికి కారణమవుతుంది.

నేరచుకునే వారినీ వర్తనహించండి - వరతే క్రైస్తవ యువత మరియు నత్తరీ వెంటనే తృణధాన్యాల వండి నుండి మంచి రొట్టె, మల్లలని కాదు, తేలికగా తయారు చేయడం నేరచుకోవడం మతపరమైన వీధి. తల్లులు తమ కుమార్తెలను చాలా చీనన వయస్సులోనే వంటగదికి తీసుకెళ్లాలి, వారికి వంట చేయడం నేరవేంచాలి. తమ కుమార్తెలు చదువుకోకుండా ఇంటి సంరక్షణ రహస్యాలను అర్థం చేసుకుంటారని వారు ఆశించలేరు. వారు వారికి ఓవేకగా, వరేమతో బోధించాలి, వారి ఉల్లాసమైన ముఖం మరియు వర్తనహాకరమైన ఆమోద పదాల ద్వారా నేవను వేలైనంత ఆహ్లాదకరంగా చేయాలి. వారు ఒకనారీ, శండునారీలు లేదా మూడునారీలు విఫలమైతే, వారినీ నీందించవద్దు. నీరుతనాహం ఇవ్వవలెనే తన పనిని చేస్తోంది మరియు ఇలా చెప్పడానికి మిమ్మల్ని వరలోభవెడుతోంది: "ఇది వరయోజనం లేదు; నేను దీనిని చేయలేను." ఇది నెననారీవేవకు సమయం కాదు. సంకల్పం బలహీనపడుతోంది. దీనికి వర్తనహించే, వర్తనహించే, ఆశను కలిగించే పదాల వర్తనహం అవసరం: "మీరు చేసిన తప్పలు గురించి చేతించకండి. మీరు ఇవ్వమడే వరారంభితుననారు మరియు తప్పలు చేయడం సహజం. మళ్లీ వరయతనించండి. మీరు ఏమీ చేయననారో మీ మనననలో ఉంచుకోండి, చాలా జాగ్రత్తగా ఉండండి మరియు మీరు ఖచ్చితంగా విజయం నూధినతారు.

చాలా మంది తల్లులు ఈ విజ్ఞాన శాఖ యొక్క వరముఖ్యతను మోచుకోరు మరియు వారి కుమార్తెలకు బోధించడం మరియు వారు నేరచుకునేటప్పుడు వారి తప్పలు మరియు వరహాటలను భరించడం వంటి అహంతరాలు మరియు శరదేధతో కాకుండా, వారు వరతేదీ నవయంగా చేయడానికి ఇవ్వవలెను. మరియు వారి కుమార్తెలు వారి వరయతనాలలో వరహాట చేసినప్పుడు, వారు వారినీ పంపించినతారు "అది వరయోజనం లేదు, మీరు ఇది లేదా అది చేయలేరు. ఇది నాకు సహాయపడే దానికంటే ఎక్కువగా ననను ఇబ్బంది వెడుతుంది మరియు కలవరవెడుతుంది.

ఈ విధంగా అవరెంటిన యొక్క మోదటి వరయతనాలు తేవవేకొట్టబడతాయే మరియు మోదటి వైఫల్యం ఆమె ఆసక్తినీ మరియు నేరచుకోవాలనే ఉత్సాహానీ చల్లబరునతుంది, ఆమె మరొక అనుభవానికి భయపడుతుంది మరియు కుట్టుపని, అల్లడం, హాన్ కీవేంగ్, వంట కాకుండా మరేదైనా వరతేహాదీనతుంది. అవ్వమడ తల్లి ఎక్కువగా నీందినతుంది. అతను ఆమెకు ఓవేకగా సూచించి ఉండాలి, తద్వారా అభయాసం ద్వారా, ఆమె నేగగును తొలగించే అనుభవానీ వొందుతుంది మరియు అనుభవం లేని ఉదయోగి యొక్క తక్కువ నైపుణ్యం కలిగిన కదలికలను సరిదిద్దుతుంది. నాక్వయాలు, హల్యూమ్. 1, pp. 681-685.

సంగీతం కంటే వంట వాతాలు చాలా ముఖ్యమైనవి - కొందరు వినయంగా భావించే విధులకు వీలునతారు - బహుశా, వంట. అయితే వాక శాన్తరానికి చీనన వరముఖ్యత లేదు. ఆహారం యొక్క నైపుణ్యంతో తయారుచేయడం అనేది సంగీతం లేదా కుట్టుపని బోధించడం కంటే ఉన్నతమైన నేధానానీ ఆకరమించే అత్యంత అవసరమైన కళలలో ఒకటి. దీనితో నేను సంగీతం నేరవేంచడం లేదా కుట్టుపని తప్పనిసరి కాబట్టి వాటినీ తగ్గించడం ఇవ్వలం లేదు. అయినప్పటికీ, మరొక ముఖ్యమైనది, ఆరోగ్యకరమైన మరియు రుచిగా ఉండే విధంగా ఆహారానీ తయారుచేసే కళ. ఈ కళ జీవితానికి చాలా దగ్గరే సంబంధం ఉన్నందున, అనేక కళల కంటే అత్యంత వీలువైనదిగా పరిగణించాలి. ఆమె మరొక శరదేధ తీసుకోవాలి; ఎందుకంటే మంచి రకతం ఏరపడాలంటే శరీరానికి మంచి ఆహారం కావాలి. వరజల ఆరోగయానీ కూడా వరతేదానికి మనూడి మంచి వంటల వైద్య మిషనరీ పని.

ఆరోగ్య సంకరణ తరచుగా తీనదగని ఆహారానీ తయారు చేయడం ద్వారా వకరీకరించబడుతుంది. ఆరోగ్య సంకరణలు విజయవంతం కావడానికి ముందు ఆరోగ్యకరమైన వంట గురించే అవగాహన లేకపోవడం పరీక్షరీచాలిన అవసరం ఉంది.

మంచి వంట చేసేవారు తక్కువ. చాలా మంది, చాలా మంది తల్లులు తమ కుటుంబాల ముందు బాగా తయారుచేసిన, అందంగా కనిపించే ఆహారానీ ఉంచడానికి వంట వాతాలను నేరచుకోవాలి. వేలలలు ఆరోగ్యం మరియు వీయానో వాతాలు తీసుకునే ముందు, వారు వంటగదిలో వాతాలు తీసుకోవాలి. వంట చేయడం నేరచుకునే పని సంగీతానీ మినహాయించాలనీ అవసరం లేదు, కానీ ఆరోగ్యకరమైన మరియు ఆకలి మట్టించే ఆహారానీ నిర్దేశం చేయడం కంటే ఇది తక్కువ వరముఖ్యత కలిగి ఉంటుంది. మాన్యునక్రీవ్ 95, 1901. మీ కుమార్తెలు సంగీతానీ ఇవ్వవలెను మరియు ఇది చాలా మంచిది మరియు కుటుంబం యొక్క ఆనందానీ వెంచుతుంది; కానీ వంట కళపై అవగాహన లేకుండా సంగీత జ్ఞానం చాలా వీలువైనది కాదు.

మీ కుమార్తెలకు వారి నవంత కుటుంబం ఉన్నప్పుడు, సంగీతం మరియు సూదీ పని గురించి కొంత పరీక్షానం ఉన్నట్లయితే, వారు తమ అత్యంత గౌరవనీయమైన నేనహితల ముందు దానిని సమరీంచడానికి నేగగువడకుండా, జాగ్రత్తగా తయారుచేసిన భోజనానికి హూమీ ఇవ్వవరు. తల్లులారా, మీ పని పవిత్రమైనది.

దేమని మహిమను దృవ్టిలో ఉంచుకుని, మీ వేలలల వరనతుత మరియు భవీవ్యయతను మంచి కోసం ఉత్సాహంగా, ఓవేకగా మరియు వరేమతో పని చేస్తూ, కేవలం దేమని మహిమను దృవ్టిలో ఉంచుకుని దానిని చేపట్టడానికి దేమడు మీకు సహాయం చేనతాడు. నాక్వయాలు, హల్యూమ్. 2, pp. 538-539.

హాక కళ యొక్క రహస్యాలను నేర్పండి - మే వీల్లలకు వంట చేయడం నేర్పించడంలో నీరలకవ్యయం చేయకండి. అలా చేయడం దేహారా, హారీ మతపరమైన వీధియలో హారీకి ఉండవలసిన సూత్రాలను మేరు హారీకి తెలియజేస్తారు. మే వీల్లలకు శరీరధర్మ శాస్త్రంలో హారాలు చేపడం మరియు సరళంగా మరియు నైపుణ్యంగా వంట చేయడం నేర్పడం దేహారా, మేరు వీధియలో అత్యంత ఉపయోగకరమైన శాఖలకు మనాది వేస్తూన్నాను. మంచి, తేలికపాటి రోట్టె తయారీకి నైపుణ్యం అవసరం. బాగా వంట చేయడంలో మతం ఉంది, వంట చేయడం నేర్చుకోలేని అజాగ్రత్తత, అజాగ్రత్తత ఉన్నహాళళ మతంవై నాకు అనుమానం.

వేలవమైన వంటగది వేలాది మంది యొక్క ముఖ్యమైన శక్తిని సెమ్మడిగా బలహీనపరుస్తుంది. బరువైన, మల్లని రోట్టెలు మరియు ఇతర ఆహారాలను కొన్నే టేబుల్స్ వద్ద అదే విధంగా తయారు చేయడం ఆరోగ్యానికి మరియు జీవితానికి వ్యర్థమైనది. తల్లులారా, మే కుమార్తెలకు సంగీత వీధియను అందించడానికి బదులుగా, ఆరోగ్యం మరియు జీవితంతో అత్యంత సనీహిత సంబంధాన్ని కలిగి ఉన్న ఉపయోగకరమైన శాఖలను హారీకి సూచించండి. వంటగదిలోని అన్నీ రహస్యాలను హారీకి నేర్పండి.

ఇది హారీ వీధియలో భాగమని మరియు క్రైస్తవములుగా మారడానికి అవసరమైనదని హారీకి చూపించండి. ఆహారాన్నీ ఆరోగ్యకరమైన, రుచికరమైన రీతిలో తయారు చేయకపోతే, అది మంచి రకంగా మార్చబడదు లేదా అరిగిపోయిన కణజాలాలను మనరోనిర్మించదు. నాక్వీయాలు, హాల్యూమా. 2, pp. 537 మరియు 538. CRA, 257-264. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వ్రారంభమవుతుంది?

CAP. 21 ఆహారం మరియు తగినన్నీ భోజనం

"కడుపు జాగ్రత్తగా శరదధి వహించాలి. ఇది నిరంతరం పనిలో ఉంచకూడదు. దుర్వేషియోగం చేయబడిన మరియు చాలా దుర్వేషియోగం చేయబడిన ఈ అవయవానికి కొంత శాంతిని, నీశబ్దాన్నీ మరియు విశ్రాంతిని ఇవ్వండి. భోజనానికి సంబంధించి కడుపు తన పనిని మారతే చేసిన తర్వాత, విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి అవకాశం రాకముందే దానివై ఎక్కువ పనిని హోగు చేయవద్దు మరియు ఎక్కువ ఆహారాన్నీ జాగ్రత్తగా చూసుకోవడానికి తగినంత జరర రహస్య వ్రకృతీ అందించండి. కనీసం ఐదు గంటలు, ఒక భోజనానికి మరియు మరొక భోజనానికి మధ్య గడవాలి మరియు మేరు ఒక వ్రయోగం చేయాలనుకుంటే, మూడు భోజనాల కంటే రెండు భోజనాలు ఉత్తమమని మేరు చూస్తారని ఎల్లవముడూ గుర్తుంచుకోండి. లేఖ 73, 1896. CRA, 173.

"నాధారణంగా రోజుకు రెండుసార్లు తేనె ఆహారం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని రుజువు చేస్తుంది; అయినప్పటికీ, కొన్నే పరీక్షణలలో, కొంతమందికి మూడవ భోజనం అవసరం కావచ్చు. అయితే ఇది చాలా తేలికైన మరియు సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఆహారంగా ఉండాలి. క్రాకర్స్, లేదా కాలేస రోట్టె మరియు పండ్లు, లేదా తృణధాన్యాల హానియం, ఇవి నాయంతరం భోజనానికి అత్యంత అనుకూలమైన ఆహారాలు. CBV, 321.

"మునుపటి భోజనాన్నీ జీర్ణం చేసే పని నుండి కడుపు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ముందు మేరు రెండవ భోజనం తీసుకోకూడదు. మేరు మూడవసారి భోజనం చేయాలనుకుంటే, అది తేలికగా ఉండాలి మరియు నీడ్రవేళకు చాలా గంటల ముందు ఉండాలి. CRA, 158.

"హాలన యొక్క సమన్యకు సంబంధించి, ఈ సమన్యను విధింపు అనే ముద్ర వేయకుండా చాలా జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలి. మూడు మాటల కంటే రెండు మాటలా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచినీ చూపించాలి. అయితే, నీరంకుశ విధింపు ఉండకూడదు. ఆసుపత్రిలో సంబంధం ఉన్న ఎవరూ రెండు మాటలా భోజన విధానాన్నీ అవలంబించమని ఒత్తిడి చేయకూడదు. బలవంతం కంటే ఒప్పించడమే సరైనది."

CRA, 177.

"చాలామంది నీడ్రవోయ్ ముందు తీనే హానికరమైన అలవాటులో మునిగిపోతారు. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ ముగుస్తుంది? హారు మూడు నాధారణ భోజనం చేసి ఉండవచ్చు; అయినప్పటికీ, హారు ఆకలితో ఉన్నట్లు అనిపించడం వలన, హారు అల్పహారం లేదా నాల్గవ భోజనం తీసుకుంటారు.

ఈ తవ్వుడు అభ్యయాసంలో మునిగిపోయి, ఇది అలవాటుగా మారింది మరియు పదవీ విరమణ చేసే ముందు చీరుతొండి లేకుండా నీడ్రవోదు అనే అభివ్రాయం హారీకి ఉంది. చాలా సందర్భాలలో, ఈ మూర్ఛకు కారణం ఏమీటంటే, జీర్ణ అవయవాలు రోజంతా ఓవర్టాక్స్ చేయబడటం, చాలా తరచుగా మరియు అధిక పరమాణులో కడుపులోకి బలవంతంగా సరివోని ఆహారాన్నీ జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం. ఈ విధంగా ఓవర్లోడ్ చేయబడిన జీర్ణ అవయవాలు అలనివోతాయే మరియు హారీ అయివోయిన శక్తిని తీరిగి వొందడానికి పని నుండి మారతే విశ్రాంతి అవసరం. మునుపటి భోజనాన్నీ జీర్ణం చేసే పని నుండి కడుపు విశ్రాంతి తీసుకోకుండా మేరు రెండవ భోజనం చేయకూడదు. మూడవ భోజనం తీసుకుంటే, అది తేలికగా ఉండాలి మరియు మంచానికి వెళ్ళే ముందు చాలా గంటలు ఉండాలి.

అయితే చాలామందితో, వేదలు, అలనివోయిన కడుపుతో దాని అలసటను ఫలింపలేదు. ఇది ఎక్కువ ఆహారంతో నిండి ఉంటుంది, ఇది జీర్ణ అవయవాలను కదలికలో ఉంచుతుంది, అదే పనిని మళ్ళీ విశ్రాంతి గంటల దేహారా నీడ్రవహించడానికి. ఈ వ్యక్తుల నీడ్ర నాధారణంగా అసహ్యకరమైన కలలతో చెదిరిపోతుంది మరియు ఉదయం హారు అనారోగ్యంతో మల్లకొంటారు. బలహీనత మరియు ఆకలి లేకపోవడం వంటి భావన ఉంది. ఓ

మూతల జీవిత శక్తి లోహాన్ని అనుభవించుతుంది. తక్కువ సమయంలో జీవిత అవయవాల అరేగిపోతాయి, ఎందుకంటే వారికి విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి సమయం లేదు. ఈ వ్యయాల అసంతుష్ట డిస్కంపెన్సికేన్ అమతారు మరియు వారే అలా చేసి ఉండవచ్చునని వారు ఆశ్చర్యపోతారు. కారణం ఖచ్చితంగా ఫలితాన్ని తెచ్చిపెట్టింది. ఈ పద్ధతినీ ఎక్కువ కాలం వాటినితే, ఆరోగ్యం తీవ్రంగా బలహీనపడుతుంది. రకతం అపరిశుభ్రంగా మారుతుంది, ముఖం వాలిపోతుంది మరియు దడదుర్లు తరచుగా కనిపిస్తాయి. మేరు ఈ వ్యయాల నుండి తరచుగా ఫిర్యాదులను వింటారు, కడుపు వ్రాంతంలో తరచుగా నొప్పి మరియు చీకాకు, మరియు వారు పని చేసినవేమిట వారి కడుపు చాలా అలసిపోతుంది, వారు పనిని మరియు విశ్రాంతినీ వదులుకోవలసి వస్తుంది. ఈ పరిస్థితికే కారణం వారికి అర్థం కావడం లేదు; ఎందుకంటే, లేకపోతే, వారు నష్టంబట్టగా ఆరోగ్యంగా ఉన్నారు.

మూడు మాటల నుండి రోజుకు రెండు మాటలా మారిన వారు మౌన బలహీనతతో ఎక్కువ లేదా తక్కువ ఇబ్బంది పడతారు, వ్రత్యయోగిచి మూడవ భోజనం తీసుకోవడం వారి అలవాటు. కానీ మేరు కొద్దికాలం పట్టుదులతో ఉంటే, ఈ నాష్టాంగం అదృశ్యమవుతుంది.

కడుపు, మనం నీడ్రవోయ్టవ్వుడు, శరీరంలోని ఇతర భాగాల మాదిరిగానే విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి, దాని పని అంతా మూర్తీ చేసి ఉండాలి. నీడ్రలో ఏ సమయంలోనైనా జీవితకరీయ పని కొనసాగించకూడదు. ఓవర్లోడ్ అయిన తర్వాత మరియు దాని పనిని మూర్తీ చేసిన తర్వాత, కడుపు అలసిపోతుంది, ఇది అలసట అనుభూతినీ కలిగిస్తుంది. చాలా మంది తవ్వమగా భావించారు, ఆహారం లేకపోవడం వల్ల ఈ అనుభూతినీ కలిగిస్తుంది మరియు కడుపుకు విశ్రాంతి ఇవ్వడానికి సమయం ఇవ్వకుండా, వారు ఎక్కువ ఆహారం తీసుకుంటారు, ఇది క్షణంలో బలహీనతను తొలగిస్తుంది. మరియు మేరు మే ఆకలిని ఎంతగా వెంచుకుంటే, అది సంతుష్టి కోసం కేకలు వేస్తుంది. ఈ మూర్తీ సాధారణంగా మానూహారం తీసడం మరియు తరచుగా మరియు ఎక్కువ తీసడం వల్ల వస్తుంది. ఎల్లవేమిటా ఆరోగ్యకరమైనది కాని ఆహారాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం, నిరంతరం కార్యచరణలో ఉండడం వల్ల కడుపు అలసిపోతుంది. విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి సమయం లేకుండా, జీవిత అవయవాల బలహీనపడతాయి, ఇది అలసట మరియు తరచుగా తీనాలనే కోరికకు దారితీస్తుంది. వారికి అవసరమైన ఔషధం తక్కువ తరచుగా మరియు తక్కువ సమృద్ధిగా తీసడం, సాధారణ మరియు సహజమైన ఆహారంతో సంతుష్టి చెందడం, రెండుసార్లు తీసడం లేదా రోజుకు మూడు సార్లు తీసడం. కడుపు పని మరియు విశ్రాంతి యొక్క సాధారణ కాలాలు అవసరం; అందువల్ల సక్రమంగా మరియు భోజనాల మధ్య తీసడం ఆరోగ్య చట్టాల యొక్క అత్యంత హానికరమైన ఉల్లంఘనలలో ఒకటి. రెగ్యులర్ అలవాట్లు మరియు సరైన ఆహారంతో, కడుపు క్రమంగా కోలుకుంటుంది. ఎలా జీవించాలి, పేజీలు. 55-57. CRA, 174-

175. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కువ వ్రాంతిభ్రమమవుతుంది?

"తక్కువ అల్పహారం తీసుకోవడం సమాజంలోని ఆచారం మరియు ఆచారం. కానీ మే కడుపు చీకెత్తుకు ఇది ఉత్తమ మూర్తీ కాదు. అల్పహారం వద్ద కడుపు రోజులో రెండవ లేదా మూడవ భోజనం కంటే ఎక్కువ ఆహారాన్ని తీసుకోవడానికి మెరుగైన నీధిలో ఉంటుంది. తగినంత అల్పహారం మరియు వెద్ద భోజనం చేసే అలవాటు తవ్వమ. మే అల్పహారం రోజులోని అత్యంత ఉదారమైన భోజనానికి దూడమగా సరిపోయేలా చేయండి. లేఖ 3, 1884. CRA, 173.

CAP. 22 ఏమి తీనాలి?

"తాజా పండులో ఒక ఆశీర్వాదం." ఆదాము తన ఏదేనికే ఇంటిని వోగొట్టుకున్నవేమిట, వ్రభ్రమ అతనికి ఫలాలు అందకుండా చేయనందుకు నేను దేవునికి కృతజ్ఞుడను. లేఖ 157, 1900. సంవత్సరంలో ఎక్కువ భాగం ఉన్న దేశాలలో నీవనిచే వారు ఈ ఫలాలలో తమకు ఉన్న ఆశీర్వాదాన్ని గౌరవించాలని వ్రభ్రమ కోరుకుంటున్నాడు. చెట్టు నుండి తీయబడిన తాజా పండ్లను మనం ఎంత ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తామో, అంత గొప్ప దీవెన ఉంటుంది. నాక్వేయాలు, వాల్యూమ్. 7, p. 126. తక్కువ పండడం మరియు సహజమైన పండలను ఎక్కువగా తీసడం వల్ల మనం వ్రయోజనం పొందుతాము. దీరాక్ష్, ఆవిల్, వీచెన్, బేరీ, బ్లాక్బెర్రీస్ మరియు వారు వొందగలేకే వ్రతే ఇతర రకాల పండలను సమృద్ధిగా తీసడమనే వ్రజలకు నేరేవేదదాం. డబ్బాలకు బదులుగా వీలైనంత ఎక్కువగా గాజును ఉపయోగించి, శీతాకాలంలో ఉపయోగం కోసం నీధంగా ఉండండి మరియు సంరక్షించండి. నాక్వేయాలు, వాల్యూమ్. 7, p. 134. డైన్వెవేటికే కడుపు కోసం, మేరు టేబుల్వై వీధి రకాల పండలను ఉంచవచ్చు, కానీ ఒక భోజనంలో చాలా రకాలు కాదు. నాక్వేయాలు, వాల్యూమ్. 2, p. 373. మేము ముఖ్యంగా పండలను ఆరోగ్య కారకంగా నిహార్సు చేస్తాము. కానీ పండలు కూడా ఇతర ఆహారాలు మూర్తీ భోజనం తర్వాత తీసకూడదు. మాన్యుస్క్రిప్ట్ 43, 1908. వాటి నీజన్లో అపలాదకరంగా తయారుచేసిన కూరగాయలు మరియు పండలు వ్రయోజనకరంగా ఉంటాయి, అవి అత్యుత్తమ నాణ్యతతో, చెడిపోయే సంతకాలను చూపించకుండా, మంచిగా మరియు వయాధి లేదా తేగులు బారిన పడకుండా ఉంటాయి. కడుపులో పులియబెట్టి, విషపూరితమైన రకాన్ని ఉత్పత్తి చేసే చెడిపోయిన పండలు మరియు కూరగాయలు తీసడం వల్ల మనం గౌరవించిన దానికంటే ఎక్కువ మంది మరణిస్తున్నారని. లేఖ 12, 1887.

పండల యొక్క సరళమైన కానీ ఉదారమైన సదుపాయం దేమనీ పని కోసం తమను తాము నీడధం చేసుకునే వారే ముందు ఉంచగల ఉత్తమమైన ఆహారం. లేఖ 103, 1896.

సరైన ఆహారంలో భాగం - తృణధాన్యాలు, పండలు, గింజలు మరియు కూరగాయలు మన స్వచ్ఛాతికర్త ఎంచుకున్న ఆహార నియమావళిని కలిగి ఉంటాయి. ఈ ఆహారాలు, నాథ్యమైనంత సరళమైన మరియు అత్యంత సహజమైన మార్గంలో తయారు చేయబడతాయి, ఇవి ఆరోగ్యకరమైనవి మరియు అత్యంత వోషకమైనవి. వారు బలం, వీరతీఘటన మరియు మధో శక్తినీ అందిస్తారు, ఇవి మరింత సంకల్పిష్టమైన మరియు ఉత్తేజపరిచే ఆహారం ద్వారా వర్తించబడవు. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, p. 296.

తృణధాన్యాలు, పండలు, కూరగాయలు మరియు గింజలలో మనకు అవసరమైన అనేక మూలకాలు కనిపిస్తాయి. మనం సరళమైన ఆత్మతో వీరభుమ దగ్గరకు వస్తే, మాంసం కల్తే లేకుండా ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని ఎలా తయారు చేయాలో ఆయన మనకు బోధిస్తాడు. మాన్యునక్రెవ్ట్ 27, 1906.

తాత్కాలిక వాదుమ హలన - ఆహారం తీసుకోవడంలో అసహనం తరచుగా వ్యూహిక కారణం, మరియు వీరకృతీకి అత్యంత అవసరమైనది దానివై విధించిన అసవసరమైన భారం నుండి ఉపశమనం వొందడం. అనారోగ్యం యొక్క అనేక సందర్భాలలో, రోగి ఒకటి లేదా రెండు భోజనం కోసం ఉపహసం ఉండటం ఉత్తమ నివారణ, తద్వారా ఎక్కువ పనిచేసిన జీరోణ అవయవాల విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి అవకాశం ఉంటుంది. కొన్ని రోజులు పండల నియమావళి తరచుగా మొదడుతో పనిచేసే వారికి గొప్ప వీరయోజనాన్ని కలిగిస్తోంది. తరచుగా ఆహారం నుండి మూలకాల సంయమనం వాటిచడం, నాధారణ మరియు మితమైన ఆహారం తీసుకోవడం, వీరకృతీ యొక్క నవంత మనరుద్ధరణ వీరయత్నాల ద్వారా నయం చేయడానికి దారితీసింది. ఒక నెల లేదా రెండు నెలల హటు సంయమనం యొక్క నియమావళి చాలా మంది బాధితులను నవీయ-తీరనకరణ మార్గం ఆరోగ్యానికి మార్గం అని ఒప్పిస్తోంది. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, p. 235.

కూరగాయలు - తాజా కూరగాయలు, కేవలం నీడధం. అవన్నీ తవ్వనిసరిగా ఆర్చర్డ్ మరియు కూరగాయల తోట నుండి తాజా పండలు మరియు కూరగాయల వీరత్యక విలువకు సంబంధించినవిగా ఉండాలి. మాన్యునక్రెవ్ట్ 13, 1911.

పండలు, తృణధాన్యాలు మరియు కూరగాయలు, మనూలాలు మరియు కొవ్వులు లేకుండా, హలు మరియు కర్రీమ్తో, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంగా తయారు చేయండి. అవి జీవీకి వోషకాహారాన్ని తెలియజేస్తాయి మరియు ఉత్తేజపరిచే నియమావళి ద్వారా ఉత్పత్తి చేయబడని వీరతీఘటన మరియు మధో శక్తినీ ఇస్తాయి. ఆరోగ్యంపై సలహా, p. 115.

హాటిని ఉపయోగించగలిగిన వారికి, గంజి లేదా గంజి కంటి ఆరోగ్యకరమైన మార్గంలో తయారుచేసిన మంచి కూరగాయలు మంచి ఆహారం. మాన్యునక్రెవ్ట్ 3, 1897.

కూరగాయలను కొద్దిగా హలు లేదా కర్రీమ్ లేదా దానికి సమానమైన హాటితో ఆకలి పుట్టించేలా చేయాలి. సాక్ష్మ్యాలు, హాల్యూమ్. 9, p. 162.

మూలక ఆహారంలో భాగం - నాధారణ తృణధాన్యాలు, పండలు మరియు కూరగాయలు మంచి రక్తాన్ని రూపొందించడానికి అవసరమైన అన్నీ వోషక లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది మాంసం ఆహారం నాథించదు. లేఖ 70, 1896.

మనం తినే హాటితో మనం తయారయ్యాం. జంతువుల ఆహారాన్ని తినడం ద్వారా మనం ఇంద్రియాలకు సంబంధించిన కోరికలను బలపరుస్తామా? క్రూడ్ డైట్పై అభ్యుచిని వెంపొందించే బదులు, పండలు, తృణధాన్యాలు మరియు కూరగాయలపై జీవించడానికి మనల్ని మనం నోర్చుకోవాలనే సమయం ఆసనమైంది. మాంసంతో హటు అనేక రకాల నాధారణ, సంపూర్ణ ఆరోగ్యకరమైన మరియు వోషకమైన వంటకాలను అందించవచ్చు. మంచి ఆకలి ఉన్న పురుషులు మనకలంగా కూరగాయలు, పండలు మరియు తృణధాన్యాలు కలిగి ఉండాలి. లేఖ 3, 1884.

తన వీరజలను నాధారణ పండలు, కూరగాయలు మరియు తృణధాన్యాలతో తీరిగి జీవించేలా చేయడం వీరభుమ ఉద్దేశం. లేఖ 72, 1896.

కొందరు కూరగాయలను ఉపయోగించలేరు - ఒక వైద్య సంస్థలో, సంతృప్తి పరచడానికి వివిధ ఆకలి ఉంది.

కొంతమందికి తమ వీరతీఘటన అవసరాలను తీరడానికి బాగా తయారుచేసిన కూరగాయలు అవసరం. మరికొందరు పర్యవసానాలను అనుభవించకుండా కూరగాయలను ఉపయోగించలేరు. ఉత్తరం 45, 1903.

ఇంగ్లీష్ మరియు చీలగడదుంపలు - ఫ్రెంచ్ ఫ్రైన్ ఆరోగ్యకరమైనవి అని మేము నమ్ముము, ఎందుకంటే హాటి తయారీలో ఎక్కువ లేదా తక్కువ కొవ్వు లేదా వెన్న ఉంటుంది. మంచి ఉడికించిన లేదా కాలచిన బంగాళదుంపలు, కర్రీమ్ మరియు కొద్దిగా ఉవ్వుతో వడ్డిస్తారు, ఇవి ఆరోగ్యకరమైనవి. మిగిలిపోయిన బంగాళదుంపలు మరియు చీలగడదుంపలు కొద్దిగా కర్రీమ్ మరియు ఉవ్వుతో తయారు చేయబడతాయి మరియు వేయించినవి కాకుండా మళ్ళీ కాలచబడతాయి; అవి అద్భుతమైనవి. లేఖ 322, 1905.

బీనీన్ ఆరోగ్యకరమైన వంటకం - మరొక చాలా సులభమైన కానీ ఆరోగ్యకరమైన వంటకం ఉడికించిన లేదా కాలచిన బీనీన్.
దానిలో కొంత భాగానీ నీటితో రుబ్బు, హాలు లేదా క్రీమ్ వేసి, ఉడకబెట్టిన మలుసును తయారు చేయండి. నాక్వీయూలు, హాల్యూమ్. 2,
p. 603.

నాగు చేయడానికి భూమిని కలిగి ఉండటం మరియు పండలు మరియు కూరగాయలను ఉత్పత్తి చేయడం యొక్క వరముఖ్యతను
చాలామంది చూడరు, తద్వారా వారి పట్టిక ఈ వనతులతో అందించబడుతుంది. వరతే కుటుంబానికి మరియు వరతే చర్చికి చెప్పమని
నేను ఆడిశిన్తున్నాను: మీరు భయంతో మరియు వణుకుతో మీ మోకాసానీ నాధించినవారు దేమిటా మిమ్మలని ఆశీర్వాదించారు, శరీర
చికిత్సలో జ్ఞానం లేకపోవటం ద్వారా, మీరు మీ కోసం దేమిని వరణాళికను నాశనం చేస్తారనే భయంతో. ఉత్తరం 5, 1904.
ఎండిన నవీట్ కార్న్ సరఫరా అయ్యేలా ఏర్పాట్లు చేయాలి. గుమ్మడికాయలను ఎండబెట్టి, చలికాలంలో వైన్ తయారీలో మంచి
వరయోజనం వొందవచ్చు. లేఖ 195, 1905.

ఎల్లెన్ జి. వైట్ హాలనలో కూరగాయలు మరియు టమాటాలు - మీరు నా హాలన గురించి మాట్లాడతారు. నేను ఒకదానితో అంతగా అటాచ్
అవ్వలేదు, నేను వేరే ఏమీ తీనలేకపోయాను. కానీ కూరగాయల విషయానికి వస్తే, మీరు చింతించాల్సిన అవసరం లేదు; ఎందుకంటే నేను
నేవనిచే వరంతంలో నేను ఆకు కూరలుగా ఉపయోగించగల అనేక రకాల కూరగాయల ఉత్పత్తి ఉన్నాయి నాకు ఖచ్చితంగా తెలుసు.
నేను పసుపు లాభాకా ఆకులు, లేత డాండ్లైన్ మరియు ఆహాలు వొందగలుగుతాను. అక్కడ ఆన్టోలియాలో నాధ్యమైన దానికంటే చాలా
ఎక్కువ సదుపాయం ఉంటుంది మరియు నాణ్యమైనది. మరియు వేరే ఏమీ లేనట్లయితే, తృణధాన్యాల ఉత్పత్తి ఉంది.

లేఖ 31, 1901.

తూర్పు వైపు వెళ్లడానికి కొంత సమయం ముందు నేను నా ఆకలిని కోల్పోయాను. ఇవ్వండి, అయితే, అతను తీరగి వచ్చాడు; మరియు
భోజన సమయం వచ్చినవారు నాకు చాలా ఆకలిగా అనిపిస్తుంది. నా ఆకుపచ్చ తీనట్టిల్లు కర్రమీరహితం చేసిన క్రీమ్ మరియు
నేమ్మరసంతో బాగా తయారు చేయబడడం, ఎందుకంటే అవి చాలా ఆకలి పుట్టించేవి. నేను చాలా సన్నని నూడిల్ సూప్లో టొమాటోలు
మరియు ఆకు కూరలను ఒక పూట తీంటాను. నేను మళ్ళీ బంగాళదుంప భోజనం వరంభించాను. నా ఆహారాలనీ నాకు రుచికరంగా
అనిపిస్తాయి. నేను సగం ఆకలితో అలమటించిన జీవర రోగిలా ఉన్నాను, మరియు నేను అతని తీనే వరమాదంలో ఉన్నాను. లేఖ 10, 1902.

మీరు పంపిన టమాటాలు చాలా బాగున్నాయే మరియు రుచికరమైనవి. టొమాటోలు నాకు ఉత్తమమైన ఆహార పదార్థం అని నేను
గుర్తించాను. ఉత్తరం 70, 1900.

మనకు, మన వారుగువారికి సరిపడా మోకకాసాన, శనగలు పండిస్తాం. మేము శీతాకాలంలో ఉపయోగించడానికి నవీట్ కార్న్ వాడిగా;
తరువాత, మనకు అవసరమైనవారు, మేము దానిని మేల్లెలులో రుబ్బుకుంటాము మరియు ఉడికించాలి. ఇది అత్యంత రుచికరమైన సూప్లు
మరియు ఇతర వంటకాలను అందిస్తుంది.

దోరాక్స్ సమయంలో, మేము హాటిని సమ్మదధిగా కలిగి ఉంటాము, అలాగే రేగు మరియు ఆవిల్ల, కొంత మోతంతలో చెర్రీస్, వీచెన్, బేరీ
మరియు ఆలివ్లను మనం నీడధం చేస్తాము. మేము వెదద మోతంతలో టమాటాలు కూడా పండిస్తాము. మేము టేబుల్ వై ఉన్న ఆహారానికి
నేను ఎవ్వరూ నాకులు చెప్పను. మనం ఇలా చేయడం పట్ల దేమిటా సంతోషిస్తాడని నేను నమ్మును. మా సందర్శకులు మేము
తీనేటవ్వండి తీంటారు మరియు మా మనూని ఆన్ హాడిన్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. లేఖ 363, 1907. CRA, 309-324. కోట్ ఎక్కడ
వరంభమవుతుంది

వరతయక్కమా?

హానికరమైన కథనాల భర్తీ - మా వైద్య సంస్థలలో నిగ్రహానికి సంబంధించి నవీట్లైన సూచనలు ఇవ్వాలి. రోగులు మత్తు హానియాల
హానిని మరియు సంపూర్ణ సంయమనం యొక్క ఆశీర్వాదానీ చూడాలి. వారి ఆరోగ్యానీ నాశనం చేసిన హాటిని వదిలివేయమని వారిని
అడగాలి మరియు వారి నధానానీ సమ్మదధిగా పండించడం ద్వారా భర్తీ చేయాలి. నారింజ, నీమ్మ, రేగు, వీచెన్ మరియు అనేక ఇతర
రకాలను వొందవచ్చు; దేమిని వరపంచం ఉత్పాదకమైనది, శరమతో కూడిన వరయత్నాలు చేసిన తర్వాత. లేఖ 145, 1904.

ఎక్కువ ఉష్ణును ఉపయోగించవద్దు, ఊరగాయలు మరియు కూరగా ఉండి ఆహారానీ నీహరించండి, పండలను మువ్వలంగా తీసండి
మరియు భోజనంలో ఎక్కువగా తర్రాగానికి అవసరమైన చికాకు చాలా వరకు అదృశ్యమవుతుంది. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, p. 305.

సంరక్షించండి మరియు వొడి చేయండి - పండు సమ్మదధిగా ఉన్న చోట్ల, శీతాకాలం కోసం సమ్మదధిగా సరఫరాను నీడధం చేయాలి, దానిని
పండిన లేదా ఎండబెట్టి భద్రపరచాలి. నట్టాబెర్రీలు, బ్లాక్ బెర్రీలు, ఎండు దోరాక్స్లు మరియు ఇతరులు వంటి చేసిన పండలు, అవి
తక్కువగా ఉపయోగించబడిన మరియు హాటి నాగును నీర్లక్కయం చేసిన అనేక వరదేశాలలో వరయోజనానీ అందిస్తాయి.

ఇంటి క్యానింగ్ కోసం, వీలైనవండలలా గాజును ఉపయోగించాలి, వర్రాధాన్యంగా డబ్బాల మీద. సంరక్షించవలసిన పండలు మంచి
నధితీలో ఉన్నాయని వరతయ్యకంగా శరదధ వహించాలి.

కొద్దిగా చక్కెరను వాడండి మరియు పండ్లను సందర్శించడానికి అవసరమైనంత మాత్రంవే ఉడికించాలి. ఈ విధంగా తయారుచేస్తారు, అవి తాజా పండ్లకు అద్భుతమైన వరతయోమనాయం.

ఎందుకంటే రేగు, యావేలి, బేరీ, వీచెన్ మరియు ఆవోకాట్ వంటి డ్రైఫ్రూట్స్ ఎక్కువగా మితమైన ధరకు లభిస్తాయి, అవి నాధారణంగా చేసే దానికంటే చాలా ఎక్కువగా, ఉత్తమమైన వాటితో వర్ధాన ఆహార పదార్థాలుగా ఉపయోగించబడతాయి. అన్నీ తరగతుల ఆరోగ్య ఫలితాలు. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, p. 299.

జాడిలో భద్రపరచబడిన ఆవేల్ పురీ ఆరోగ్యకరమైనది మరియు రుచికరమైనది. బేరీ మరియు చెర్రీస్, అందుబాటులో ఉంటే, శీతాకాలం ఉపయోగం కోసం అద్భుతమైన పురీని తయారు చేయండి. లేఖ 195, 1905.

మీరు ఆవేల్లను వొందగలిగితే, మేకు గత్యంతరం లేకున్నా, పండ్ల వరకు మీరు మంచి నీటిలో ఉంటారు. చాలా రకాల పండ్లు అవసరం అని నేను అనుకున్నా; ఇంకా వాటిని జాగ్రత్తగా నేకరించే, నీజన్లో భద్రపరచాలి, ఆవేల్లు అందుబాటులో లేనప్పుడు వాటిని ఉపయోగించాలి.

వెరుగుతున్న వయస్కటికి యావేల్స్ ఏదైనా పండు కంటే గొప్పవి. ఉత్తరం 5, 1870.

పండ్ల తోట మరియు వెర్ట్ నుండి తాజాది - మా ఆసుపతరులకు సంబంధించి పండ్లను వెంచడం ద్వారా వొండి మరొక వరయోజనం ఉంది. చెడిపోకుండా మరియు ఇష్టమై చెట్టు నుండి తీసిన పండ్లను మీరు టెబుల్స్టై ఉంచవచ్చు. మాన్యునీకరేవ్ 114, 1902.

కుటుంబాలు మరియు సన్నోధలు భూమిని నాగు చేయడం మరియు మెరుగుపరచడం గురించి మరొక నేర్చుకోవాలి. భూమి తన నీజన్లో ఉత్పత్తి చేసే ఉత్పత్తుల విలువను వర్జలకు మాత్రంవే తెలిస్తే, మట్టిని పండించడానికి మరొక శ్రద్ధగల వరయోజనాలు జరుగుతాయి. వరతే ఒకకరూ పండ్ల తోట మరియు కూరగాయల తోట నుండి పండించిన తాజా పండ్లు మరియు కూరగాయల వరతయోజనం విలువకు సంబంధించిన అనుభూతిని కలిగి ఉండాలి. రోగులు, వీద్యార్థుల సంఖ్య వెరిగే కొద్ది భూమి అవసరం అవుతుంది. దోర్క్వండ్లను నాటవచ్చు, తద్వారా సన్నోధ తన దోర్క్వను ఉత్పత్తి చేయడం సాధ్యపడుతుంది. తగిన నీధలంలో సారంజ తోట ఒక ఆశీర్వాదంగా ఉంటుంది. మాన్యునీకరేవ్ 13, 1911.

స్పృష్టికరత ఎంచుకున్న ఆహారంలో తృణాహారాలు - తృణాహారాలు, పండ్లు, గింజలు మరియు కూరగాయలు మన స్పృష్టికరత ఎంచుకున్న ఆహారం నీయమావళిని కలిగి ఉంటాయి. ఈ ఆహారాలు, సాధ్యమైనంత సరళమైన మరియు అత్యంత సహజమైన మార్గంలో తయారు చేయబడతాయి, ఇవి ఆరోగ్యకరమైనవి మరియు అత్యంత వోషకమైనవి. వారు బలం, వరతేఘటన మరియు మేధో శక్తిని అందిస్తారు, ఇవి మరొక సంకలిషణమైన మరియు ఉత్తేజపరిచే ఆహారం ద్వారా వరోత్సహించబడవు. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, p. 296.

మాంసం తీసే వారు నెకండ్ పోయాండ్ తృణాహారాలు మరియు కూరగాయలను మాత్రంవే తీంటారు; ఎందుకంటే జంతువు ఈ వనతుమల నుండి వృద్ధిని ఇచ్చే వోషణను వొందుతుంది. తృణాహారాలు మరియు కూరగాయలలో కనిపించే జీవితం వాటిని తీసేవారికి వెళుతుంది. జంతువు యొక్క మాంసాన్ని తినడం ద్వారా మనం దానిని నీవీకరిస్తాము. మన ఉపయోగానికి దేమి అందించిన వాటిని తినడం ద్వారా నేరుగా వొందడం ఎంత మంచిది! సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, p.

313. మాంసాన్ని వీడివేటేటెనవ్వుడు, దానిని వీవిధ రకాల తృణాహారాలు, గింజలు, కూరగాయలు మరియు పండ్లతో భరోతీ చేయాలి, ఇది వోషకమైనది మరియు అదే సమయంలో ఆకలి పుట్టించేదిగా ఉంటుంది. మాంసం యొక్క నీధలం తవ్వనీసరిగా ఆరోగ్యకరమైన మరియు చవకైన ఆహారంతో నీవాలి. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, వేజీలు. 316-317.

జంతువుల ఆహారాన్ని ఉపయోగించడంపై కండరాల బలం ఆధారపడి ఉంటుందని భావించడం వొరవాలి. శరీర అవసరాలు మెరుగ్గా సరఫరా చేయబడతాయి మరియు దానిని ఉపయోగించడం మానేయడం ద్వారా మరొక శక్తివంతమైన ఆరోగ్యాన్ని వొందవచ్చు.

పండ్లు, గింజలు మరియు కూరగాయలతో కూడిన తృణాహారాలు మంచి రక్తాన్ని ఏర్పరచడానికి అవసరమైన అన్నీ వోషక లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, p. 316.

తృణాహారాలు, పండ్లు, కూరగాయలు మరియు గింజలు మనకు అవసరమైన అన్నీ ఆహార పదార్థాలను కనుగొంటాయి. మనం సరళమైన ఆత్మతో వరభుమ దగ్గరకు వస్తే, మాంసాహారం కలుషితం కాకుండా ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని ఎలా తయారు చేయాలి ఆయన మనకు బోధిస్తాడు. మాన్యునీకరేవ్ 27, 1906.

పండ్లు, కూరగాయలు మరియు ధాన్యాల యొక్క వరకృతీ యొక్క కేటాయింపులు మువ్వలంగా ఉన్నాయి; మరియు రవాణా సౌకర్యాల కారణంగా, సంవత్సరానికి అన్నీ భూముల ఉత్పత్తులు నాధారణంగా అందరికీ పంపిణీ చేయబడతాయి. ఫలితంగా, కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం, ఖరీదైన వీలానాలుగా పరిగణించబడే అన్నీ ఆహార పదార్థాలు ఇష్టమైన వరతే ఒకకరీకి రోజువారీ వనతుమలుగా అందుబాటులో ఉన్నాయి. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, p. 297.

మనం జ్ఞానయొక్కతంగా వోలాన్ చేసుకుంటే, మంచి ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడే ఆరోగ్యకర దాదామ వరతే దేశంలోనూ లభిస్తాయి. బియ్యం, గోధుమలు, మొక్కజొన్న మరియు వోట్స్తో వాలు బీన్స్, బతానీలు మరియు కాయధాన్యాలు వంటి వీవిధ నీధం చేసిన వనతుమలు చాలా దూరం పంపబడతాయి. ఇవి జాతీయ లేదా దిగుమతీ చేసుకున్న పండ్లతో వాలు మరియు

అన్నీ వరదేశాలలో లభించే కురగాయల మౌత్యం మాంసం ఆహారాన్ని ఉపయోగించకుండా, మారతే ఆహార నియమాన్నీ ఎంచుకునే అవకాశాన్నీ అందిస్తుంది. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, p. 299.

సరిగ్గా తయారుచేయబడినవి - పండ్లు, తృణధాన్యాలు మరియు కూరగాయలు, సుగంధ ద్రవ్యాలూ మరియు జంతుమల కొవ్వు లేకుండా సాధారణ పద్ధతిలో తయారు చేయబడతాయి, వాలు లేదా కోర్మతో ఆరోగ్యకరమైన ఆహార నియమావళిని తయారు చేయండి. అవి శరీరానికి వోషణను అందిస్తాయి మరియు ఉత్తేజపరిచే నియమావళి ద్వారా ఉత్పత్తి చేయబడని ఓర్మ మరియు తెలివీ యొక్క శక్తిని ఇస్తాయి. క్రైస్తవ నిగ్రహం మరియు బైబిల్ పరిశుభ్రత, p. 47.

కొవ్వు లేకుండా తయారుచేసిన తృణధాన్యాలు మరియు పండ్లు, మరియు సాధ్యమైనంత సహజమైన నీటిలో, నవరంగానికి అనువాదానికి నిద్రమమతున్నట్లు చెప్పవచ్చు వారందరికీ ఆహారంగా ఉండాలి. సాక్ష్యాలు, హాల్యూమ్. 2, p. 352.

గంజి - గంజిలో ఉపయోగించే తృణధాన్యాలు చాలా గంటలు ఉడికించాలి. కానీ తగినంత సమయం అవసరమయ్యే వాడి ఆహారాల కంటే మృదువైన లేదా దీర్ఘ ఆహారాలు తక్కువ ఆరోగ్యకరమైనవి. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, p. 301.

సరైన ఆహారం ముఖ్యంగా గంజిని కలిగి ఉంటుందని కొందరు పూర్వమూర్తవంగా నమ్ముతారు. చాలా గంజి తీసడం జీర్ణ అవయవాలకు ఆరోగ్యాన్ని తెలియజేయదు; ఎందుకంటే ఇది దీర్ఘకాలం చాలా వోలి ఉంటుంది.

పండ్లు మరియు కూరగాయలు మరియు బ్రెడ్ తినడాన్నీ వరోత్సహించండి. డి యూత్న్ ఇన్స్ట్రక్టర్, మే 31, 1894. మేరు మౌత్యం వీడి గంజి చేయవచ్చు. వీడి చాలా ముతకగా ఉంటే, మేరు దానిని జల్లెడ పట్టవచ్చు, మరియు గంజి వేడిగా ఉన్నప్పుడు, వాలు జోడించండి. ఇది శిబిరానికి చాలా రుచికరమైన మరియు ఆరోగ్యకరమైన వంటకం అవుతుంది. సాక్ష్యాలు, హాల్యూమ్. 2, p. 603.

బ్రెడ్ డి క్యూచీఫ్ రేజ్ ఆఫ్ లైఫ్ - మతం తల్లులను ఉత్తమ సాహాయ్యం రొట్టె చేయడానికి దూరీ తీస్తుంది. రొట్టె ఖచ్చితంగా లోపల మరియు వెలుపల కాలేజీ ఉండాలి. కడుపు యొక్క ఆరోగ్యానికి అది కాంతి మరియు వాడిగా ఉండటం అవసరం. రొట్టె అనేది జీవితంలోని నిజమైన క్యూచీఫ్ రేజ్, కాబట్టి వరతే వంటపాడు దానిని తయారు చేయడంలో అద్భుతంగా ఉండాలి. మాన్యుస్క్రిప్ట్ 34, 1899.

బాగా తయారుచేసిన రొట్టెలో మతం - ఆహారాన్ని సరిగ్గా నిద్రం చేయడం మతపరమైన విధి కాదని కొందరు నమ్ముతారు; అందువల్ల, వారు దీనిని ఎలా చేయాలి తెలుసుకోవడానికి వరయత్నించరు.

వారు రొట్టెని కాలచడానికి ముందు పుల్లగా ఉంచుతారు మరియు కుక్ యొక్క అజాగ్రతను పరిష్కరించడానికి బైకార్బోనేట్ జోడించడం వలన అది మానవ కడుపుకు పూర్తిగా పనికిరానిదిగా చేస్తుంది. మంచి రొట్టె చేయడానికి ఆలోచన మరియు శ్రద్ధ అవసరం. అయితే, చాలా మంది అనుకున్నదానికంటే మంచి రొట్టెలో ఎక్కువ మతం ఉంది. క్రైస్తవ నిగ్రహం మరియు బైబిల్ పరిశుభ్రత, p. 47.

వీలైనంత త్వరగా గోధుమ వీడి నుండి ఆమ్లత్వం మరియు కాంతి లేని మంచి రొట్టెలను ఎలా తయారు చేయాలి నేర్చుకోవడం వరతే క్రైస్తవ యువకుడి మరియు వరతే నేతరీ యొక్క మతపరమైన విధి. సాక్ష్యాలు, హాల్యూమ్. 1, పేజీ. 684.

బ్రెడ్లో బైకార్బోనేట్ లేదా బేకింగ్ సోడా వాడకం హానికరం మరియు అనవసరం. బైకార్బోనేట్ కడుపు యొక్క వాపు కూరణమవుతుంది, తరచుగా మౌత్యం శరీరాన్ని వేషమారితం చేస్తుంది. చాలా మంది గృహిణులు బైకార్బోనేట్ ఉపయోగించకుండా మంచి రొట్టె చేయలేరని అనుకుంటారు, కానీ ఇది వారపాటు. మేరు మరగైన పద్ధతులను నేర్చుకోవడంలో ఇబ్బంది పడినట్లయితే, మే రొట్టె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది మరియు సహజ రుచికి మరంత ఆహారాదకరంగా ఉంటుంది.

పులియబెట్టిన రొట్టెలో వాలను ఉపయోగించడం. వెరిగిన లేదా పులియబెట్టిన రొట్టెలు చేసేటప్పుడు, నీటికి బదులుగా వాలు ఉపయోగించకూడదు. ఇది అదనపు ఖర్చును సూచిస్తుంది మరియు రొట్టె తక్కువ ఆరోగ్యకరమైనదిగా చేస్తుంది. వాలతో చేసిన రొట్టె కాలచేసిన తర్వాత నీటితో చేసిన రొట్టె వలె బాగా నీలవ చేయబడదు మరియు కడుపులో సులభంగా పులియుతుంది.

వెచ్చని పుల్లని రొట్టె. రొట్టె తేలికగా మరియు ఆహారాదకరంగా ఉండాలి. అనిడివీ యొక్క చీనన జాడను కూడా సహించకూడదు. రొట్టెలు చీననవిగా ఉండాలి మరియు ఖచ్చితంగా కాలచేసినవి, వీలైనంత వరకు, ఈనట్ బానిలీలీ నాశనం చేయబడతాయి. వేడిగా లేదా తాజాగా ఉన్నప్పుడు, ఎలాంటి పులియబెట్టిన రొట్టె అయినా జీర్ణం కావడం కష్టం. అతను ఎవ్వరూ టేబుల్ వద్ద కనిపించకూడదు. అయితే, ఇది పులియని రొట్టెలకు వరతీంచదు.

తాజా గోధుమ రొట్టె, ఈనట్ లేదా ఈనట్ లేకుండా, మరియు చాలా వేడి ఓవెన్లో కాలచేసినది, రుచికరమైన మరియు అదే సమయంలో ఆరోగ్యకరమైనది.

టోనట్ అత్యంత జీర్ణమయ్యే మరియు రుచికరమైన ఆహారాలలో ఒకటి. సాధారణ రొట్టెని ముక్కలుగా కట్ చేసి, తీవ్ర యొక్క చీవరీ ట్రేన్ అదృశ్యమయ్యే వరకు ఓవెన్లో ఉంచండి. అప్పుడు తేలికగా మరియు సమానంగా గోధుమ రంగులో ఉండనివ్వండి. ఈ రొట్టె సాధారణ రొట్టె కంటే ఎక్కువసేపు వాడి వరదేశంలో ఉంచబడుతుంది మరియు ఉంటే

వడడించే ముందు ఓవెన్లో కొద్దిగా వేడి చేస్తే, అది కొత్త బోనట్ లాగా ఉంటుంది. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లిపింగ్, పేజీలు. 300-302.

కొత్త రొట్టె కంటే హత రొట్టె వేరూధాన్యత - రెండు లేదా మూడు రోజుల హత రొట్టె కొత్త రొట్టె కంటే ఆరోగ్యకరమైనది. ఓవెన్-ఎండిన రొట్టె ఆరోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థాలలో ఒకటి. లేఖ 142, 1900.

మేము తరచుగా హోల్మీల్ బ్రెడ్ను భారీగా, మల్లినీ మరియు హాక్వికంగా మార్తరమ్ కాలచీనట్లు కనుగొంటాము. నోరుకోవడంలో ఆసక్తి లేకపోవడం, వంట చేయడంలో ముఖ్యమైన కర్తవ్యయానీ నీరసపించడంలో శరద్ధ లేకపోవడం వల్ల ఇది జరుగుతుంది. కొనసాగే మేము మృదువైన, వొడి, వండని కలలు లేదా బీన్కెట్లు మరియు ఇతర సారూప్య వనతుమలను కనుగొంటాము. అన్ని వంట చేసేవారు హత పద్ధతిలో బాగా పని చేయగలరని మేకు చెప్తారు, కానీ నీజం చెప్పాలంటే, వారి కుటుంబాలు హోల్మీల్ బ్రెడ్ను ఇష్టపడవు; ఇలా జీవితం ఆకలితో చచ్చిపోతారు.

నేను నాలో నేను చెప్పకుంటున్నాను: నేను దీని గురించి ఆశ్చర్యపోవసలసరం లేదు. మేరు ఆహారానీ తయారు చేసే విధానం వల్ల అది రుచిగా ఉండదు. అలాంటివి తినడం వల్ల వరజలు ఖచ్చితంగా అజీర్ణ అవుతారు. ఈ నిరువేద వంట మనుషులు, వారి తీవ్ర తీనాలినే వారు ఆరోగ్య సంస్కరణ తమకు మంచిది కాదని గంభీరంగా చెబుతారు.

నానీరకం, బరువైన, మల్లినీ రొట్టెలను మంచి ఆహారంగా మార్చే నామర్యం కడుముకి లేదు; కానీ ఈ చెడ్డ రొట్టె ఆరోగ్యకరమైన కడుముని అనారోగ్య అవయవంగా మారుతుంది. అలాంటి ఆహారానీ తీనేవారికి తాము వరతీపుటనను కోల్పోతున్నామని తెలుసు. దీనికి కారణం లేదా? ఈ వ్యక్తులలో కొందరు తమను తాము ఆరోగ్య సంస్కరణ అని పిలుస్తారు, కానీ వారు కాదు. వారికి వంట చేయడం తెలియదు. వారు కేకులు, బంగాళాదుంపలు మరియు మోతం రొట్టెలను నీదధం చేస్తారు, కానీ అదే రొట్టె ఉంది, తక్కువ వైవిధ్యంతో, మరియు జీవీ బలపడదు. ఆరోగ్యకరమైన మరియు రుచికరమైన ఆహారానీ తయారు చేయడంలో తగినంత అనుభవం సంపాదించడానికి కేటాయించిన సమయం వృధా అని వారు భావించుకుంటున్నట్లు తెలుస్తోంది.

మేము చాలా కుటుంబాలలో డిన్నెవెట్టికలను కనుగొంటాము మరియు తరచుగా కారణం లోపం ఉన్న రొట్టె. ఇంటి ఆడపడుచు దానినే హార్యకూడదని భావించి, వారు దానినే తీంటారు. వేలవంగా తయారైన రొట్టెలను వారవేయడం ఇదేనా? రకతంగా మార్చడానికి కడుములో వెట్టుకుంటామా? ఈ అవయవానికి మల్లినీ రొట్టెలను మంచిగా చేసే నామర్యం ఉందా? వెలుగులోకి భారీ రొట్టె? కొత్త రొట్టెపై బూజు పట్టిన రొట్టె?

చాలా మంది భార్యలు మరియు తల్లి సరైన విధానం వాందని మరియు హాకూన్తరంలో వైపుణ్యం లేని, వరతీరోజూ వేలవంగా తయారుచేసిన ఆహారానీ తన కుటుంబానికి అందజేస్తున్నారూ, ఇది ఖచ్చితంగా జీర్ణ అవయవాలను నాశనం చేస్తుంది, రకత నాణ్యతను ఏర్పరుస్తుంది మరియు తరచుగా తీవ్రమవుతుంది. తాంజనక వయాధి మరియు అకాల మరణానికి కారణమవుతుంది. బరువైన, మల్లినీ రొట్టెలు తినడం వల్ల చాలామంది మరణించారు. మల్లినీ మరియు బరువైన రొట్టెలను తయారు చేసిన ఒక అమ్మాయి ఉద్యోగంలో ఉన్నట్లు నాకు నివేదించబడింది. అతని వదిలించుకోవడానికి మరియు కేసును దాచడానికి, అతను వాటిని రెండు వైద్య పండులకు వినీరాడు. మరుసటి రోజు ఉదయం, ఇంటి యజమాని జంతుమలు చనిపోయాడని మరియు తొట్టిన పరిశీలించినవేమడు, ఆ భారీ రొట్టె ముక్కలను కనుగొన్నాడు. అతను విచారించగా, యువతీ తాను చేసిన పనినే ఒప్పించుకుంది. అలాంటి రొట్టెలు పండులపై చూపే వరభావం గురించి అతను ఆలోచించలేదు. మల్లినీ, బరువైన రొట్టెలు పండులను చంపేస్తే, అవి గీలకకాయలను మర్రెంగివేస్తే, దాదాపు అన్నీంటిని అసహ్యకరమైనవి అయితే, అది మానవ కడుము అనే సున్నితమైన అవయవంపై ఎలాంటి వరభావం చూపుతుంది? నాక్వీయాలు, హాల్యూమ్. 1, pp. 681-684.

రొట్టె మరియు ఇతర ఘన ఆహారాలను ఉపయోగించడం వల్ల కలిగే వరయోజనం - మాంసాహారం నుండి శాఖాహారం ఆహారంగా మార్చేటవేమడు, టేబుల్ కెటివీగా తయారుచేసిన, బాగా వండిన ఆహారానీ అందించడానికి చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

ఇంత గంజి తీటి వొరహాటి. నమలడం అవసరమయ్యే వొడి ఆహారం చాలా మంచిది. ఈ విషయంలో హొల్తీ ఫుడ్ వర్రెపర్రెషన్ ఒక వరం. మంచి హోల్మీల్ బ్రెడ్ మరియు రోల్స్, సరళంగా కానీ శరద్ధతో తయారు చేసినవి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. బ్రెడ్లో ఎవమడూ కొద్దిగా అమలతవం ఉండకూడదు. ఇది మారతీగా ఉడికినంత వరకు కాలచాలి. ఇది ఏదైనా మృదుతవం మరియు జిగటను నీవారీస్తుంది.

వాటిని ఉపయోగించగలిగిన వారికి, గంజి లేదా గంజి కంటే ఆరోగ్యకరమైన పద్ధతిలో తయారుచేసిన మంచి కూరగాయలు మంచివి. తాజా రొట్టె కంటే రెండు లేదా మూడు రోజుల వయస్సు ఉన్న సంపూర్ణంగా కాలచీన రొట్టెతో ఉపయోగించే పండ్లు ఎక్కువ వరయోజనకరంగా ఉంటాయి. ఇది, నెమ్మదిగా మరియు తగినంత నమలడంతో, శరీరానికి అవసరమైన వరతీదానీ అందిస్తుంది. మాన్యుస్క్రిప్ట్ 3, 1897.

వేడి బీన్కెట్లు మరియు మాంసం ఆహారాలు ఆరోగ్య సంస్కరణ సూత్రాలకు మారతీగా వీరుదధం. వరచురీచని నాక్వీయం, p. రెండు.

బేకింగ్ నోడా బిస్కెట్లు, వెంచనీ, తరచుగా వెన్తో ఉపయోగిస్తారు, మరియు ఎంచుకున్న ఆహారంగా తీంటారు; బలహీనమైన జీర్ణ అవయవాలు, అయితే, వాటిపై జరిగిన దుర్వినయోగాననే అనుభూతే చెందలేము.

లేఖ 72, 1896.

మీము కనానుకు వెళ్ళలే బదులు ఈజిప్టుకు తిరిగి వచ్చాము. మనం విషయాల కరమాన్నే రివర్స్ చేయకూడదా? మా టేబుల్పై నాధారణ, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం ఉండదా? అజీర్తనీ మాత్రమే కలిగించే వేడి బిస్కెట్లు లేకుండా చేద్దామా? లేఖ 3, 1884.

బేకింగ్ నోడా లేదా బేకింగ్ పౌడర్తో వెరిగిన హాట్ కుకీలు మా టేబుల్పై ఎవ్వరూ కనిపించకూడదు. అటువంటి వ్యయాలు కడుములోకి వ్రవ్వకూడదని తగినవి. వేడి మలయబెట్టిన రొట్టె, ఏ రకంగానైనా జీర్ణం చేయడం కష్టం. హోల్మీల్ రొట్టెలు, రుచికరమైన మరియు అది సమయంలో ఆరోగ్యకరమైనవి, నవచఫమైన, చల్లటి నీరు మరియు హలతో కలిపిన వేడితో తయారు చేయవచ్చు. అయితే, మన వరజలకు సరళత నేరపడం కష్టం. మేము హోల్మీల్ బేకర్స్ నిఫార్సు చేసినవ్వము, మా ననేహతులు ఇలా అంటారు, "అమను, దీన్నే ఎలా తయారు చేయాలో మాకు తెలుసు!" వారు బేకింగ్ పౌడర్ లేదా నోర్ మేల్ కే మరియు బైకార్బోనేట్తో వెరిగినట్లు కనిపించినవ్వము మేము చాలా నిరాశ చెందాము. ఇది సంతకరణకు సాక్ష్యమివ్వదు. నవచఫమైన, తేలికైన నీరు మరియు హలతో కలిపిన హోల్మీల్ వేడి, మనం తీసిన అత్యుత్తమ రొట్టెని తయారు చేసేతుంది. నీరు ఉష్ణంగా ఉంటే, ఎక్కువ సహజమైన హలను వాడండి లేదా వేడికి గుడ్డను జోడించండి. మాక్కజొన్ రొట్టెను నేరమైన వేడితో బాగా వేడిచేసిన ఓవెన్లో ఖచ్చితంగా కాలచాలి.

బేకర్ రోల్స్ చేయడానికి, తేలికపాటి నీరు మరియు హలు లేదా కొద్దిగా క్రీమ్ ఉపయోగించండి; ఉష్ణం కరకర్లన్ లాగా గట్టిగా, బాగా మత్తగా వేడిని తయారు చేయండి. ఓవెన్ గేర్ల వద్ద కాలచాలి. అవి రుచికరమైనవి. వారికి తగినంత నమలడం అవసరం, ఇది దంతాలు మరియు కడుపు రెండింటికీ వరయోజనం. అవి మంచి రక్తాన్ని ఇస్తాయి మరియు శక్తిని ఇస్తాయి. అటువంటి రొట్టె, మరియు మన దేశం సమ్మదధిగా ఉత్పత్తి చేసే పండలు, కూరగాయలు మరియు తృణాహారాల సమ్మదధితో, ఎక్కువ రుచికరమైన పదార్థాలను కోరుకోకూడదు. రివ్యూ అండ్ హారల్డ్, మే 8, 1883.

తేలికపాటి కంటే హోల్మీల్ బేకర్ ఉత్తమం - వైట్ ఫ్లోర్ బేకర్ శరీరానికి హోల్మీల్ బేకర్లో లభించే వోషకాహారాన్ని అందించదు. వరసాన్ చేసిన వేడి రొట్టె యొక్క నాధారణ ఉపయోగం శరీరాన్ని ఆరోగ్యకరమైన నేరతో ఉంచదు. మేకు కరీయారహిత కాలేయం ఉంది. తేలికపాటి వేడిని ఉపయోగించడం వలన మేరు పని చేసేతున్న ఇబ్బందులను మరింత తీవ్రతరం చేసేతుంది. సాక్ష్యాలు, హాల్యూమ్. 2, p. 68.

రొట్టె కోసం, సూపర్వైన్ వైట్ వేడి ఉత్తమమైనది కాదు. దీని ఉపయోగం ఆరోగ్యకరమైనది లేదా ఆర్థికమైనది కాదు. చక్కటి తేలికపాటి వేడిలో సుమారణ గోధుమలతో చేసిన బేకర్లో ఉండే వోషక మూలకాలు లేవు. ఇది మలబద్ధకం మరియు ఇతర అనారోగ్య పరిస్థితులకు తరచుగా కారణం. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, p. 300

మీ రొట్టెలో తృణాహారాలు మారించండి - నిరంతర ఆహారం కోసం గోధుమ వేడి మాత్రమే ఉత్తమం కాదు. గోధుమ, వోట్స్ మరియు రై మిశ్రమం దాని వోషక లక్షణాలు లేని గోధుమ కంటే ఎక్కువ వోషకమైనదిగా ఉంటుంది. లేఖ 91, 1898.

మా టేబుల్పై చాలా అరుదుగా తీసి రొట్టెలు మరియు కుకీలు ఉంటాయి. మనం ఎంత తక్కువ తీసి ఆహారాలు తీసుకుంటే అంత మంచిది; అవి కడుపు నొప్పిని కలిగిస్తాయి మరియు వాటిని ఉపయోగించేవారిలో అసహనం మరియు చిరాకును ఉత్పత్తి చేస్తాయి. లేఖ 363, 1907.

మేరు తయారుచేసే కుకీలలో చక్కెరను వదిలివేయడం మంచిది. కొందరు తీయ్యటి కుకీలను ఎక్కువగా ఇవ్వటంపడతారు, కానీ ఇవి జీర్ణ అవయవాలకు హానికరం. లేఖ 37, 1901.

అతీగా తీసడం కోసం టెంప్టేషన్ - "తయారు చేయడానికి చాలా సమయం తీసుకునే డెజర్ట్లు, వాటిలో చాలా వరకు మే ఆరోగ్యానికి హానికరం." ఫండమెంటల్స్ ఆఫ్ కరీనీయన్ ఎడ్యుకేషన్, p. 227.
అనేక పట్టికలు ఉన్నాయి, కడుపు తన జీవిత సరిగ్గా వోషించే పనిని నిర్వహించడానికి అవసరమైన వరతదాన్ని నవీకరించిన తరహా, వైస్, ముడడింగ్లు మరియు గొప్పగా అలంకరించబడిన నిరవలతో కూడిన మరొక నిరీన్ వస్తోంది. చాలా మంది, వారు ఇవ్వటానికి తగినంతగా తీసినవ్వటికీ, వారి పరిమితులను దాటి, ఉత్సాహం కలిగించే డెజర్ట్లను తీంటారు, అయితే, ఇది వారికి మంచిది కాదు. డెజర్ట్ కోసం అందించే అదనపు వాటిని మారితీగా పంపిణీ చేస్తే, అది వరయోజనకరంగా ఉంటుంది.

లేఖ 73, 1896.

ఇది వ్యయాషన్ కాబట్టి, అనారోగ్యకరమైన ఆకలికి అనుగుణంగా, మృగైన కేక్, వైస్ మరియు ముడడింగ్లు మరియు హానికరమైన వరతదీ కడుములో వోగుపడుతుంది. పట్టిక వివిధ రకాల మారితీ కావాలి, లేకుంటే వాడైన ఆకలి సంతృప్తి చెందదు. ఉదయం, ఆకలి ఈ బానిసలు తరచుగా ఉంటాయి

హారు కొన్నేసారేలు నోటి దుర్హాసన కలిగి ఉంటారు మరియు నాలుకకు మాత్రం మాన్తారు. హారు ఆరోగ్యయాన్సే ఆనవాదించారు, మరియు హారు ఎందుకు నొవ్వేనే అనుభవించారు, వారి తల నొవ్వేగా ఉంటుంది మరియు హారు వీవీధి వ్యయాధులకు గురవుతారు. ఆధ్యాత్మిక బహుమతులు, హాల్యూమ్. 4, p. 130. వాట్టల్ నాథ్యయమయ్యో వరతే రుచీకరమైన పదార్థానాని కూడబెట్టుకోవడం వ్యయాషన్ గా మారే వరకు, మానవ కుటుంబం సున్నేతమైన ఆహారం కోసం నానాటికీ వెరుగుతున్న కోరికను కలిగి ఉంది. వరత్యోకించే హాల్టీలలో, ఒకరి ఆకలిని దాదాపు పరిమితే లేకుండానే ఆకర్షిస్తుంది. మేము సున్నేతమైన భోజనాలు మరియు ఆలన్యంగా డిన్సర్లలో హాల్గొంటాము, ఇందులో బలమైన నానలు, అలాగే అలంకరించబడిన కేకులు, సైన్, ఐస్ క్రీం మొదలైనవి ఉంటాయి. ఎలా జీవించాలి, pg. 53.

ఇది వ్యయాషన్ ఎందుకంటే, వేద మరియు రోజువారీ పని ఆధారపడి అనేక, కేకులు వీవీధి రకాల, వరీజర్వన్, సైన్, మరియు మాత్రం హాటిని హాల్గొనే వారికి హాని ఇది వ్యయాషన్ ఆహారాలు వీవీధి, సందర్శనల కోసం నీదేధం ఖర్చు వెళ్ళండి; అదే సమయంలో, వారికి మరియు వారి వీల్లలకు బట్టలు కొనడానికి ఖర్చు చేసిన మాత్రం అవసరం. కడుపు ఖర్చుతో రుచీని సంతృప్తే పరచడానికి ఆహారానాని నీదేధం చేయడానికి వెచ్చించే సమయానాని వారి వీల్లలకు వైతీక మరియు మతపరమైన బోధనకు కేటాయించాలి. ఎలా జీవించాలి, pg. 54.

ఆరోగ్యకరమైన మరియు వోషకమైన ఆహారంలో భాగం కాదు - వీవీధి రకాల కేకలను ఎలా తయారు చేయాలి చాలామంది అర్థం చేసుకుంటారు, కానీ ఇది టెబుల్స్టై ఉంచడానికి ఉత్తమమైన ఆహారం కాదు. తీవీ కేకులు, అలాగే మడ్డింగులు మరియు కరీమలు జీర్ణ అవయవాలలో ఆటంకాలు కలిగిస్తాయి; మరియు అలాంటి కథనాలను వారి ముందు ఉంచడం దేహారా మనం టెబుల్ చుట్టూ ఉన్నవారినీ ఎందుకు వరలోభవెట్టాలి?" డి యూత్న్ ఇన్సర్కటర్, మే 31, 1894.

CRA, 331-333. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వరారంభమవుతుంది?

"ఆరోగ్య సంస్కరణలను సమర్థించే హారు తాము చెప్పమకున్నదంతా చేయడానికి శరద్ధగా వరయత్నించనివ్వండి. మే ఆరోగ్యయానికి హాని కలిగించే దేనినైనా తీరనకరించండి. నాధారణ, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారానాని తీనండి. పండలు అదేభుతమైనవి, మరియు వంటగది పనిని చాలా ఆదా చేస్తాయి. కేకులు, డెజర్ట్లు మరియు మే ఆకలిని వరీవేంచడానికి తయారుచేసిన ఇతర వంటకాలు వంటి సున్నేతమైన హాన్తాను తీరనకరించండి. ఒక భోజనంలో మరియు థాంక్స్ గివేంగ్తో తక్కువ నాణ్యత గల ఆహారానాని తీనండి. లేఖ 135, 1902. CRA, 334.

CAP. 23 గర్భధారణ సమయంలో మరియు వీల్లలకు ఆహారం

"వరీనేటల్ వరభావల వరభావం చాలా మంది తల్లిదండ్రులు చేసిన వరముఖ్యత కలిగినదిగా చూస్తారు; అయితే నవరంగం దానిని అలా పరిగణించదు. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ ముగుస్తుంది? దేమని దూత పంపిన సందేశం మరియు రెండుసార్లు అత్యంత గంభీరమైన పదేధతలో ఇవ్వబడింది, ఇది మన అత్యంత శరద్ధగల పరిశీలనకు అర్హమైనది అని చూపిస్తుంది.

హోబరూ తల్లిని ఉద్దేశించి చెప్పిన మాటలలో, దేమడు అనాని కాలాల తల్లులందరితో మాట్లాడతాడు. "నేను నతరీతో చెప్పినదంతా ఆమె ఉంచుతుంది" (నయాయా. 13:13). తల్లి అలహాట్ల వల్ల వీల్లల ఆనందం దెబ్బబెట్టుంది. మే ఆకలి మరియు అభిరుచులు తవ్వపనిసరగా సూత్రాలచే నీరవహించబడాలి. మేకు బిడ్డను ఇవ్వడం దేహారా మే కోసం దేమని వరణాళికను నెరవేరచాలనుకుంటే, మేరు దూరంగా ఉండవలసిన విషయాలు ఉన్నాయే, మేరు వోరాడవలసిన విషయాలు ఉన్నాయే. తన బిడ్డ పుట్టకముందే, ఆమె నవార్థమారితంగా, నవార్థమారితంగా, అసహనంగా మరియు డిమాండ్ చేసే వయకతీగా ఉంటే, ఈ లక్షణాలు వీల్లల నవభావంలో వరతీబిజినతాయి. అందువల్ల, చాలా మంది వీల్లలు చెడు పట్ల దాదాపు అజేయమైన ధోరణులను హరసత్వంగా వొందారు.

కానీ తల్లి సరైన సూత్రాలకు నీనసంకోచంగా కట్టుబడి ఉంటే, ఆమె నీగరహంగా మరియు నీనవార్థంగా, దయగా, వరేమగు మరియు నవీయ-మరీచివోయినట్లయితే, ఆమె తన బిడ్డకు అదే హాత్తర లక్షణాలను వరనారం చేయవచ్చు. తల్లి వైన్ తొగకుండా నిషేధించే ఉత్తరమ చాలా నవవట్టంగా ఉంది. ఆమె తన ఆకలిని తీరచుకోవడానికి తర్రాగే వరతే చుక్క నట్టరాంగ్ డిరొక్ తన కొడుకు యొక్క శారీరక, మానసిక మరియు వైతీక ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుంది మరియు అతని సృష్టికరతవై వరత్యోక్ష్ష హాపం.

వరతే తల్లి కోరికను తీరచాలని చాలా మంది పట్టుదలతో సలహా ఇస్తారు; అందువల్ల, అతను ఏదైనా ఆహార పదార్థానాని కోరుకుంటే, అది హానికరమైనది అయితే, అది అతని ఆకలిని మారతీగా తీరచాలి. ఇటువంటి పదేధత తవ్వమ మరియు హానికరమైనది. తల్లి భౌతీక అవసరాలను ఏ వీధంగానూ నీరలక్ష్షయం చేయకూడదు.

రెండు జీవీతాలు ఆమెవై ఆధారపడి ఉంటాయి మరియు ఆమె కోరికలను దయతో పరిగణించాలి, ఆమె అవసరాలను ఉదారంగా అందించాలి. కానీ ఈ సమయంలో, ఆహారం మరియు మగతా హాటి పరంగా మగతా హాటి కంటే ఎక్కువగా, మేరు మే శారీరక లేదా మానసిక బలానాని బలహీనపరీచే దేనినైనా నివారించాలి. దేమని నవంత ఆజ్ఞా వరకారం, ఆమె తనవై నవీయ నీయంతరణను కలిగి ఉండటానికి అత్యంత గంభీరమైన జాధ్యతను కలిగి ఉంది. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివేంగ్, వేజీలు. 372 మరియు 373.

వరభుమ తన వరజలను విడిచిపెట్టడానికి సమ్మోనును లేవాలనుకున్నవనుడు, తన కొడుకు మట్టకముందే తల్లికి సరైన జీవన అలవాట్లను సూచించాడు. మరియు అదే నిషేధం మూడటి నుండి బాలుడిపై విధించబడాలి; ఎందుకంటే అతను మట్టినవపటి నుండి నాజీరుగా దేవునికి అంకితం చేయబడాలి.

లారీడ్ యొక్క దూత మనోహ భార్యకు కనిపించాడు, ఆమెకు ఒక కుమారుడు ఉంటాడని ఆమెకు తెలియజేసాడు; మరియు దీని దృష్ట్యా అతను అతనికి ముఖ్యమైన మార్గదర్శకాలను ఇచ్చాడు: "కాబట్టి, మీరు దేరాక్షారసమైక్య లేదా నట్టరాంగ్ డేరిక్ కానీ తోరగకుండా జాగ్రత్త వహించండి లేదా అపవిత్రమైనదేదీ తినకండి" (నీయాయా. 13:4).

హగ్దానము చేయబడిన మనోహ కుమారునికి దేవుడు ఒక ముఖ్యమైన పనిని కలిగి ఉన్నాడు మరియు ఆ పనికి అవసరమైన అర్హతలను అతనికి భద్రపరచడం, తల్లి మరియు కొడుకుల అలవాట్లను చాలా జాగ్రత్తగా నియంత్రించడం. "అతను దేరాక్షారసమైక్య తోరగకూడదు" (నీయాయాధీపతులు 13:14), మనోహ భార్యకు దేవదూత సూచన, "అతను అపవిత్రమైనవాటిని తినకూడదు; నేను అతనికి ఆజ్ఞాపించినదంతా అతను వాటిన్తాడు.

(నీయాయా. 13:14). తల్లి అలవాట్ల వల్ల బిడ్డ బాగా లేదా చెడుగా వరభావితం అవుతుంది. ఆమె తన బిడ్డ కోషేమాన్ కి రుకుంటే, ఆమె సూత్రం దేవారా నియంత్రించబడాలి మరియు నీగరహూన్ మరియు పరితయగానీ ఆచరించాలి. కేరీనీటియన్ టెంపరేన్ అండ్ బైబిల్ ప్లాజీన్, pp. 37 మరియు 38.

మీ భార్యను సురక్షితంగా ఉంచుకోండి - మనోహ భార్యను ఉద్దేశించి చెప్పిన మాటల్లో నేటి తల్లులు చదువుకోవడం మంచిదనే సత్యాన్నే కలిగి ఉంది. ఆ తల్లితో మాట్లాడుతూ, ఆనాటి ఆత్మరుత, దుఃఖం ఉన్న తల్లులందరితోనూ, వరుస తరాల తల్లులందరితోనూ భగవంతుడు మాట్లాడాడు. అమను, వరత తల్లి తన కర్రవయాన్ అర్థం చేసుకోగలదు. తన వీలవల వాతర వరయోజనాలు లేదా అవరయోజనాలపై కంటే హారు మట్టకముందు ఆమె అలవాట్లపై మరియు హారు మట్టిన తరవాత ఆమె వయక్తగత వరయత్నాలపై ఎక్కువగా ఆధారపడి ఉంటుందని ఆమె తెలుసుకోగలదా? బాహ్యం.

"నీతరీని జాగ్రత్తగా చూసుకో" (నీయాయా. 13:13), దేవదూత చెప్పాడు. టెంపెషన్ ను నిరోధించడానికి నిర్దేశంగా ఉండండి. వారి ఆకలి మరియు కోరికలు సూత్రాల దేవారా నియంత్రించబడాలి. వరత తల్లి గురించి ఇలా చెప్పవచ్చు: "నీతరీని జాగ్రత్తగా చూసుకోండి" (నీయాయా. 13:13). ఆమెకు బిడ్డను ఇవ్వడంలో దేవుని ఉద్దేశ్యాన్నే నిరవేరించాలంటే, ఆమె తప్పక తప్పించుకోవలసినది ఉంది, దానికి వ్యతిరేకంగా వోరాడాలి.

తన వీలవలకు వైమణ్యం కలిగిన ఉపాధ్యాయురాలు అయిన తల్లి, వారి మట్టకుకు ముందు, నవీయ-తీరనకరణ మరియు నవీయ-నీయంతరణ యొక్క అలవాట్లను ఏర్పరచుకోవాలి; ఎందుకంటే అది వారి నవంత లక్షణాలను, వారి నవంత లక్షణాలను, బలంగా లేదా బలహీనంగా వారికి వరనారం చేస్తుంది. చాలా మంది తల్లిదండ్రుల కంటే వరజల శత్రువు ఈ సమన్యను బాగా అర్థం చేసుకుంటాడు. అతను తల్లికి వరభావలను తోన్తాడు, ఆమె తనను ఎదిరించకపోతే, ఆమె దేవారా తన కొడుకును వరభావితం చేయగలదని తెలుసు. తల్లికి దేమిటిపైనే ఆశ. ఆమె దయ మరియు బలం కోసం అతని వైపు తీరగవచ్చు. మీరు ఆయనను వృధాగా వెదకరు. ఆమె ఈ జీవితంలో విజయం నాధించడానికి మరియు శాశ్వత జీవితాన్నే వొందేందుకు సహాయపడి లక్షణాలను ఆమె సంతానానికి వరనారం చేస్తుంది. టైమ్స్ సంకేతాలు, ఫిబ్రవరి 26, 1902.

ఆకలి పగ్గాలు చేపట్టకూడదు - వీలవల మట్టకముందే నీతరీ జీవితంలో మార్మ రాకవోవడం సర్వతర వారహటు. ఈ ముఖ్యమైన కాలంలో, తల్లి పని నుండి ఉపశమనం వొందాలి.

మీ శరీరంలో గొప్ప మార్మలు జరుగుతున్నాయి. ఇది రక్తంగా రూపాంతరం చెందడానికి ఎక్కువ మోతాంతంలో రక్తం అవసరం, అందువల్ల అత్యంత వోషక నాణ్యత కలిగిన ఎక్కువ ఆహారం అవసరం. ముష్కలంగా వోషకహూరం అందకపోతే, అది తన శారీరక బలాన్నే నిలుపుకోలేకపోతుంది మరియు విండం జీవశక్తిని కోల్పోతుంది. మీ దున్నతులకు కూడా శరీరం అవసరం. మీ శరీరాన్నే చలి నుండి రక్షించుకోవడానికి మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. తగినంత దున్నతులు లేకపోవడాన్నే భరోతీ చేయడానికి ఇది అవసరంగా ఉపరితలంపై శక్తిని వొందకూడదు. తల్లి ఆరోగ్యకరమైన మరియు వోషకమైన ఆహారాన్నే సమృద్ధిగా కోల్పోతే, ఆమెకు నాణ్యత మరియు పరిమాణం రెండింటిలోనూ రక్తం లేకపోవడం ఉంటుంది. దాని వరసరణ లోపిస్తుంది మరియు విండం అదే మూలకాలను కలిగి ఉండదు. జీవిత వోషించడానికి మంచి రక్తంగా మార్చగల ఆహారాన్నే వీలవల గరహించలేరు. తల్లి మరియు బిడ్డ యొక్క శరీరాన్ను మంచి, వెచ్చని దున్నతులు మరియు వోషకమైన ఆహార సరఫరాపై ఎక్కువగా ఆధారపడి ఉంటుంది. తల్లి యొక్క అదనపు జీవశక్తి వినియోగాన్నే పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి మరియు శరీరం వహించాలి.

కానీ, మరోవైపు, ఒక నీతరీ, తన వరతయక నీతి కారణంగా, ఆమె ఆకలికి ఉచిత నియంతరణ ఇవ్వగలదనే ఆలోచన ఆచారంపై ఆధారపడి ఉంటుంది మరియు సరైన తారీకికంపై కాదు. ఈ నీతిలో ఒక మహాళ యొక్క ఆకలి అన్ధింగా, మోజుకనుగుణంగా మరియు సంతృప్తి చెందడం కష్టంగా ఉండవచ్చు; మరియు ఆచారం ఆమె ఊహించిన దేనినైనా అనుమతించుతుంది, అలాంటి ఆహారం తన బిడ్డ శరీరానికి మరియు ఎదుగుదలకు వోషణను అందించగలదా అనే కారణాన్నే సందేహించకుండానే. ఆహారం వోషకమైనదిగా ఉండాలి కానీ ఉత్తేజపరిచే నాణ్యతతో ఉండకూడదు. ఆమె మాంసం ఆహారాలు, ఊరగాయలు, మసాలా వంటకాలు లేదా మాంసం వైన్లను కోరుకుంటే, ఆమె వాటిని తినాలని ఆచారం ఉంది; ఆకలిని మాత్రమే సందేహించాలి. మరియు ఇది వెదద తప్పదు, మరియు ఇది చాలా నవ్వునాన్నే కలిగిస్తుంది.

ఈ నవ్వునానీ లెక్కించలేము. ఆహారంలో సరళత అవసరమయ్యే సందర్భం మరియు తీనే ఆహారం యొక్క నాణ్యతకు సంబంధించి వ్రత్యయక శరదధ ఉంటే, అది ఈ ముఖ్యమైన కాలంలో.

సూత్రం ద్వారా మార్గనిర్దేశం చేయబడిన, మరియు బాగా బోధించబడిన మహిళలు, ముఖ్యంగా ఈ సమయంలో హారీ ఆహారం యొక్క సరళత నుండి వైదొలగరు. హారీపై ఆధారపడిన మరొక జీవితం ఉందని వారు భావించారు మరియు వారు తమ అలవాట్లననేటిలో మరియు ముఖ్యంగా హారీ ఆహారంలో జాగ్రత్తగా ఉంటారు. వారు కేవలం రుచిగా ఉన్నందున ఉత్తేజపరిచే మరియు వోషక విలువలు లేని ఏదైనా తినకూడదు. చాలా మంది కొన్సెలర్లు ఉన్నారు, వారు చేయకూడదని కారణం చెప్పే పనులను చేయమని హారీని ఒప్పించడానికి నీడధంగా ఉన్నారు.

హారీ తల్లిదండ్రుల ఆకలి సంతృప్తి కారణంగా అనారోగ్యంతో వీల్లలు పుడుతున్నారు. జీవితీ ఆలోచన నీవనిచే వీవిధ రకాల ఆహారాలు అవసరం లేదు. మనసులో ఉన్నది కాబట్టి కడుములో కూడా ఉండాలి అని అనుకోవడం క్రైస్తవ నత్రిలు తవపక తరనకరించాలని గొప్ప తవము.

జీవి యొక్క అవసరాలను నీయంతరించడానికి ఊహను అనుమతించకూడదు. తమ అభిరుచిపై ఆధిపత్యం చేలాయించే వారు తమ చట్టాలను అతీకరమించినందుకు శిక్షను అనుభవించారు. మరియు సమనయ అక్కడ ముగియదు; హారీ అమాయక వీల్లలు కూడా బాధపడతారు.

రక్తనానీ ఉత్పత్తి చేసే అవయవాలు మనలా దీనులు, మాంసం పైన్, ఊరగాయలు మరియు అనారోగ్యకరమైన మాంసం వంటకాలను మంచి రకంగా మార్చలేము. మరియు కడుములోకి చాలా ఆహారానీ వ్రవేశపెడితే, జీర్ణ అవయవాలు దానిని హారవేసేందుకు తమను తాము ఎక్కువగా పని చేయవలసి వస్తోంది మరియు చికాకు కలిగించే పదార్థాల జీవినీ వదిలించుకుంటుంది, తల్లి తనకు అన్యాయం చేస్తుంది మరియు వయాధి యొక్క ఆధారానీ తన బిడ్డకు వ్రనారం చేస్తుంది. ఆమె తన ఇవ్వునునారం తినడానికి ఇవ్వుపడితే, మరియు ఆమె ఊహించిన దానితో సంబంధం లేకుండా, ఆమె వెనాల్టి అనుభవించుతుంది, కానీ ఒంటరిగా కాదు. మీ అజాగ్రత్త కారణంగా మీ అమాయకమ కొడుకు బాధపడతాడు.

నాక్వయాలు, హల్యామా. 2, pp. 381-383.

అధిక పని మరియు తగినంత ఆహారం యొక్క వ్రభావాలు - అనేక సందర్భాలలో, తల్లి, తన వీల్లలు పుట్టకముందే, రోజంతా పని చేయడానికి మిగిలిపోతుంది, రక్తనానీ ఉత్పత్తిపరుస్తుంది. అతని బలానీ ఆవయంగా చూసుకోవాలి. అతని భారాలు చాలా అరుదుగా తగ్గిగతాయే మరియు ఈ కాలం, అన్నేటికంటే ఎక్కువగా, విశ్రాంతి సమయంగా ఉండాలి, ఇది అలసట, విచారం మరియు విచారం. తన వంతు కృషి కారణంగా, ఆమె తన బిడ్డకు వ్రకృత అందించిన వోషకహారానీ అందకుండా చేస్తుంది మరియు ఆమె రక్తనానీ వేడి చేయడం ద్వారా, ఆమె తన బిడ్డకు దాని నాణ్యత లేని వీషయానీ తెలియజేస్తుంది. శిశువు తన జీవశక్తిని కోల్పోతుంది, శారీరక మరియు మానసిక బలానీ కోల్పోతుంది. ఎలా జీవించాలి, వేజీలు. 33-34.

అతని నవంత కుటుంబంలో నాకు : యొక్క విధానానీ చూపించారు. అతను కఠినంగా మరియు డిమాండ్ చేస్తున్నాడు. అతను బ్రదర్ నీ సూచించిన ఆరోగ్య సంకరణను నవీకరించాడు మరియు అతని వలె, ఈ అంశంపై తీవ్రమైన అభివ్రాయాలను నవీకరించాడు; మరియు సమతుల్య మనస్సు లేని అతను భయంకరమైన మూర్ఖత్వానికి వాలపడేడాడు, దాని ఫలితాలు సమయం చెరిపేయబడవు. మనతకాల నుండి తీసుకోబడిన నారాంశాల సహాయంతో, అతను నోదరుడు నీ సమర్థించిన నీదధాంతానీ ఆచరణలో వెట్టడం వ్రరంభించాడు మరియు అతనిలాగే, అతను స్పష్టించిన నీయమానీ వ్రతే ఒక్కరూ అనుసరించేలా చేశాడు. అతను తన కుటుంబానీ తన కఠినమైన నీయమాలకు లోబడి ఉన్నాడు, కానీ అతను తన నవంత ఇంద్రియ వ్రవృత్తిని నీయంతరించడంలో వీఫలమయ్యాడు. అతను తన శరీరానీ లొంగదీసుకుని లక్ష్మయం యొక్క ఎత్తులో తనను తాను ఉంచుకోవడం మానేశాడు. ఆరోగ్య సంకరణల వయవనధపై అతనికి సరైన అవగాహన ఉంటే, అతని భార్య ఆరోగ్యకరమైన వీల్లలకు జన్మనిచేచే నధితీలో లేదని అతనికి తెలుసు. కారణం నుండి వ్రభావానికి తారీకకం లేకుండా, అణచివేయబడని కారీకలు ఆధిపత్యం వహించాయి.

తన వీల్లలు పుట్టకముందే తన భార్యను తన పరినధితీలో నత్రిగా భావించి వయవహరించలేదు.

ఇది ఒక జీవితానికి బదులుగా రెండు జీవితాలను వోషించడానికి అవసరమైన ఆహార నాణ్యత మరియు పరిమాణానీ అందించలేదు. మరొక జీవితం ఆమెపై ఆధారపడి ఉంది మరియు ఆమె బలానీ నీలబెట్టుకోవడానికి ఆమె శరీరానికి ఆరోగ్యకరమైన మరియు వోషకమైన ఆహారం లభించలేదు. పరిమాణం, నాణ్యత లోపించింది. అతని శరీరానికి మారములు, వైవిధ్యం మరియు మరింత వోషకమైన ఆహారం యొక్క నాణ్యత అవసరం. బలహీనమైన జీర్ణ వయవనధ మరియు వేద రక్తంతో అతనికి వీల్లలు జన్మించారు. తల్లి బలవంతంగా నవీకరించిన ఆహారం నుండి, ఆమె మంచి నాణ్యమైన రక్తనానీ అందించలేకపోయింది మరియు అందువల్ల నత్రిఫులన్ వీల్లలకు జన్మనిచేచింది. నాక్వయాలు, హల్యామా. 2, pp. 378 మరియు 379. CRA, 217-222. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వ్రరంభమవుతుంది?

"తండ్రులు మరియు తల్లుల వరకేన ఇలా ఉండాలి: 'మనకు మట్టబోయే బిడ్డతో మనం ఏమీ చేస్తాము?' వీల్లులు మట్టక ముందు తల్లి వరవరతన గురించి దేవుడు చెప్పిన విషయాలను హఠకుల ముందుంచాము. అయితే, ఇది అంతా కాదు. తల్లిదండ్రులు వారి కర్రవయానీని మారతగా అర్థం చేసుకునేలా, వీల్లులు మట్టినవముడు వారి సంరక్షణకు సంబంధించి సూచనలను ఇవ్వడానికి దేవదూత గాబ్రియేల్ నవరగమ నయాయనధానాల నుండి పంపబడ్డాడు. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ ముగుస్తోంది?"

కొరిన్తు మొదటి అగమనం సమయంలో, గాబ్రియేల్ దేవదూత జెకరీయా వద్దకు వచ్చాడు, మనోహకు ఇచ్చిన సందేశం లాంటిది. వృద్ధుడైన మజారీ తన భార్యకు ఒక కుమారుడు ఉంటాడని, అతని పేరు జాన్ అని చెప్పబడింది. "మరియు," దేవదూత చెప్పాడు, "నీకు ఆనందం మరియు ఆనందం ఉంటుంది, మరియు అతని మట్టకతో చాలా మంది సంతోషిస్తారు, ఎందుకంటే అతను ముందు గొప్పవాడు అవుతాడు. వరభూ, దీరాక్షరసము తరగడు, నట్టరాంగ్ వానియం తరగడు, మరియు అతను పరిశుద్ధాత్ముతో నింపబడతాడు "(లూకా 1:14-15). ఈ వాగ్దాన బిడ్డను ఖచ్చితంగా సమశీతోష్ణ అలవాట్ల వరకారం వెంచాలి. సంకరణ యొక్క ముఖ్యమైన పని అతనికి అప్పగించబడుతుంది: కొరిన్తు కోసం మారగానీని నిర్దం చేయడం.

వరజలలో అన్నీ రకాలుగా అసహనం వరబలింది. దీరాక్షరసం మరియు శరేష్టమైన ఆహారం యొక్క విలాసాలు శారీరక బలాన్ని తగ్గించడం మరియు నైతికతలను ఎంతగా దీగజారచడం వలన అత్యంత తీరుగుబాటు చేసే నేరాలు హాహత్మకమైనవిగా కనిపించవచ్చు. జాన్ యొక్క నవరం అరణ్యం నుండి వరజల హాపమ విలాసాలను తీవ్రంగా మందలించడం, మరియు అతని నవంత అసహాయకరమైన అలవాట్లు కూడా అతని కాలమ మితిమీరిన హాటికి నిద్రశనం.

సంకరణ యొక్క నిజమైన సూత్రం - మా భూమి నుండి నిగ్రహం యొక్క శాహానీని బహిష్కరించడానికి మా నిగ్రహ విభాగం కార్యకూల వరయత్నాలు తగినంతగా లేవు. ఒకసారి ఏర్పడిన అలవాట్లను విచ్ఛిన్నం చేయడం కష్టం. సంకరణ తన వీల్లులు మట్టకముందే తల్లితో వరారంభం కావాలి; మరియు దేమని సూచనలను విశేషసహితంగా హాటిన్తే, సంయమనం ఉండదు.

వరతే తల్లి తన అలవాట్లను భగవంతుని చేతానికి అనుగుణంగా మార్చుకోవడానికి నిరంతరం కృషి చేయాలి, తద్వారా ఆమె తన వీల్లులను ఆలోగయానీని మరియు జీవితానీని నాశనం చేసే నేటి దుర్గుణాల నుండి రక్షించడానికి, అతనితో నామరనయంగా పని చేస్తుంది. తల్లులు, ఆలనయం చేయకుండా, తమ స్పష్టికరతతో తగిన సంబంధానీని ఏర్పరచుకోవవండి, తద్వారా వారు అతని దయతో సహాయంతో, వారి వీల్లుల చుట్టూ చెదిరిపోకుండా మరియు అసహనానికి వ్యతిరేకంగా అడ్డంకిని నిర్మించవచ్చు. తల్లులు ఈ విధానానీని మాత్రమే అనుసరిస్తే, వారు తమ వీల్లులు, యువ డేనియల్ లాగా, నైతిక మరియు మధోపరమైన నాధనలో ఉన్నత నధాయీకి చేరుకోవడం, సమాజానికి ఆశీర్వాదంగా మరియు వారి స్పష్టికరతకు గౌరవంగా మారడానీని చూడగలరు. టైమ్స్ సంకేతాలు, సెప్టెంబర్ 13, 1910.

శిశుమ - శిశుమకు ఉత్తమమైన ఆహారం వరకృతే అందించినది. ఇది అవసరం లేకుండా, దానిని కోల్పోకూడదు. తన బిడ్డకు హాటిచే సునీతమైన పని నుండి ఓదారం లేదా నామాజిక వినోదం కోసం తల్లికి మనహాయంపు ఇవ్వడం హృదయరహితం.

తన బిడ్డకు మరొకరు హాటివడానీని సమమతించే తల్లి, దీనివల్ల కలిగే ఫలితాలను జాగ్రత్తగా పరిశీలించాలి. ఎక్కవ లేదా తక్కువ వరకు, నరసు తన నవభాహానీని తను హాటిచే బిడ్డకు తెలియజేస్తుంది. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, p. 383.

ఫయాషన్ను కొనసాగించడానికి, వరకృతేని సంవరడించడానికి బదులుగా దుర్వేనియోగం చేయబడింది. తల్లులు కొనసాగేలు నేవకుడివై ఆధారపడతారు లేదా తల్లి రొమ్మును నీనాతో భరతే చేయాలి. మరియు ఒక తల్లి తనవై ఆధారపడిన బిడ్డకు అనుకూలంగా నెరవేరచగల అత్యంత సునీతమైన మరియు కృతజ్ఞతతో కూడిన బాధ్యతలలో ఒకటి, తన జీవితానీని తన నవంతదానీతో ఏకం చేసే మరియు నత్రిల హృదయాలలో పవిత్రమైన భావాలను మెల్కోల్వే బాధ్యత, హతయాపూరిత మూర్ఖత్వాలకు బలీ అవుతుంది. ఫయాషన్..

తమ బిడ్డలకు తమను తాము పరిమితం చేసుకోవడం చాలా అనౌకర్యంగా ఉన్నందున, వారి జీవీ యొక్క ఫలమైన తల్లి హాటివడానీని తయోగం చేసే తల్లులు ఉన్నారు. బాలరూమ్ మరియు ఆనందం యొక్క రెచచగొట్టే దృశ్యాలు ఆత్మ యొక్క చక్కటి సునీతహానీని మట్టవెట్టడానికి హాటి వరభాహానీని చూహయి; ఆమె వీల్లుల పట్ల తల్లి బాధ్యతల కంటే ఫయాషన్ను ఇవ్వబడి తల్లికి మరింత ఆకర్షణీయంగా ఉంటుంది. బహుశా ఆమె తన వీల్లులను ఒక సేవకుని సంరక్షణకు అప్పగిస్తుంది, తద్వారా ఆమె తనకి మాత్రమే చెందవలసిన బాధ్యతలను ఆమె నెరవేరచగలదు. అతని తవమ అలవాట్లు అతనికి అవసరమైన విధులను అసహాయకరమైనవిగా చేస్తాయి, హాటిని నెరవేరచడంలో అతనికి ఆనందం ఉండాలి, ఎందుకంటే అతని వీల్లుల సంరక్షణ నొగసైన జీవితం యొక్క డిమాండలతో జోక్యం చేసుకుంటుంది. ఒక అపరీచితుడు తల్లి యొక్క విధులను నిర్వహిస్తాడు, జీవితానీని కూహడటానికి ఆమె రొమ్ము నుండి ఆహారం ఇస్తాడు.

ఇది ఇవ్వబడింది అంతా కాదు. ఆమె తన మానసిక నష్టితో మరియు నవభావానీ కూడా నర్సింగ్ బిడ్డకు తెలియజేస్తుంది. వీల్లల జీవితం ఆమెతో ముడిపడి ఉంది. సేవకుడు నతీర్ యొక్క మరలు రకం అయితే, ఉద్దేశ్యభరితమైన మరియు అసమంజసమైన; అతను తన నైతికతలో జాగ్రత్తగా ఉండకపోతే, వీల్లలను, అన్నీ సంభావ్యతలలో, ఒకే రకంగా లేదా ఒకే రకంగా ఉంటాడు.

నర్సు నిరల్లో వరసరించే రకతం యొక్క అదే నధూల నాణ్యత వీల్లల నిరల్లో ఉంటుంది. ఈ విధంగా తమ వీల్లలను తమ చేతుల నుండి దూరంగా నెట్టివేసే తల్లులు, తల్లి వీధులను నిరాకరిస్తారు ఎందుకంటే వారు సులభంగా భరించలేని భారం, వారు తమ జీవితాలను ఘయాషన్కు అంకితం చేస్తారు - ఈ తల్లులు వేరుకు అనర్హులు. వారు గొప్ప వరవ్యతలు మరియు పవిత్ర నతీర్ లక్షణాలను దీగజార్చారు, నాగరీకమైన ఆనందాల చేమమటలుగా ఉండటానికి ఇవ్వబడతారు, మూగ జంతువుల కంటే సంతానం పట్ల వారి బాధ్యతల గురించి తక్కువ అవగాహన కలిగి ఉంటారు. చాలా మంది తల్లులు రొమ్ములను నీనాలతో భరితీ చేస్తారు. వారి వీల్లలకు ఆహారం లేనవ్వదు ఇది అవసరం. కానీ పదికి తొమ్మిది సందర్భాలలో, తమ యవ్వనంలో ఉన్న రోజుల నుండి దుస్థితి మరియు ఆహారంలో తవ్వముడు అలవాట్లు, వరకృతీ వారికి అవగించిన వీధులను నిరవరీంచలేక వోతున్నాయి.

వీల్లలకు హాలివ్వగల నామరీధ్యం ఉన్న తల్లులు వారిని తల్లి రొమ్ము నుండి నీనాలొక తీసుకెళ్లడం పట్ల వరీమ లెకవోవడం మరియు కీరూరతేవం నాకు ఎవ్వమడా అనివించింది. ఈ సందర్భంలో, వాలు ఆరోగ్యకరమైన ఆమె నుండి వనతాయని నిరీధారీంచడానికి గొప్ప జాగ్రత్త అవసరం, మరియు బాటిల్, అలాగే వాలు, సంపూర్ణంగా శుభ్రంగా ఉంటాయి. ఇది తరచుగా నిరీలక్ష్మయం చేయబడుతుంది మరియు ఫలితంగా శిశువు అనవసరంగా బాధపడుతుంది. కడుపు మరియు వరీగు సంబంధిత రుగ్మతలు సంభవించే అవకాశం ఉంది, మరియు శిశువు ఆరోగ్యంగా జన్మించినట్లయితే, జాలిపడటానికి చాలా యోగ్యమైనది, అనారోగ్యానికి గురవుతుంది. ఆరోగ్య సంకరత, నెవ్టెంబర్ 1871.

శిశువు తల్లి నుండి ఆహారాన్నీ నవీకరించే కాలం చాలా కలివ్టమైనది. చాలా మంది తల్లులు, బిడ్డకు హాలివ్వేటవ్వముడు, తమను తాము ఎక్కువగా పని చేయడానికి అనుమతించారు, వంట చేయడం దహారా రకతాన్నీ వేడి చేస్తారు, ఇది శిశువును తీవ్రంగా వరభావితం చేసింది, ఇది తల్లి రొమ్ము నుండి వొందిన జ్వరసంబంధమైన ఆహారం నుండి మాత్రమే కాకుండా, దాని రకతం వీషంగా మారినందున కూడా.

ఆహారం, అనారోగ్యకరమైన ఆహారం - అతని మోతతం శరీరాన్నీ జ్వరసంబంధమైన నధీతీలో ఉంచే వీధానం, తదహారా చీనవారి వోషణవై వరభావం చూపుతుంది. ఇది కూడా తల్లి మనస్సు యొక్క నధీతీచే వరభావితమవుతుంది. ఆమె అసంతృప్తిగా ఉంటే, ఆమె సులభంగా ఉద్దేశ్యానికి గురైతే, చీరకుగా ఉంటే, బిడ్డ తన తల్లి నుండి నవీకరించే ఆహారం ఎరరబడి, తరచుగా కడుపు నొప్పి, దుస్థితిచాలు మరియు కొన్నీ సందర్భాలలో మూర్ఛలు మరియు మూర్ఛలను ఉత్పత్తీ చేస్తుంది.

అలాగే తల్లి నుండి నవీకరించబడిన ఆహారం యొక్క నవభావం దహారా వీల్లల హతీర ఎక్కువ లేదా తక్కువ వరభావితమవుతుంది. అలాంటవ్వముడు, తల్లి తన బిడ్డకు హాలివ్వేటవ్వముడు సంతోషకరమైన మానసిక నధీతీని కలిగి ఉండడం, తన ఆత్మవై సంపూర్ణ నియంత్రణ కలిగి ఉండడం ఎంత వరముఖ్యం. అలా చేయడం వలన, వీల్లల వోషణకు హాని కలగదు మరియు వీల్లల సంకక్షణలో తల్లి అనుసరించే వరశాంతమైన మరియు నియంత్రిత వరకరీయ అతని ఆత్మ యొక్క అచ్చుతో చాలా సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. చీనవారు నాడిగా మరియు తేలికగా ఉద్దేశ్యానికి లోనవుతున్నట్లయితే, తల్లి జాగ్రత్తగా మరియు వరశాంతంగా ఉండే వీధానం వరశాంతత మరియు సరీదీదీ వరభావాన్నీ కలిగి ఉంటుంది మరియు వీల్లల ఆరోగ్యం బాగా మెరుగుపడుతుంది.

సరీకాని చీకతేన దహారా వీల్లలకు గొప్ప హాని జరిగింది. వీల్లలను అసంబద్ధంగా కనీవీనతే, అతనిని శాంతింపజేయడానికి ఆహారం నాధారణంగా ఇవ్వబడుతుంది, చాలా సందర్భాలలో, అతని చీరకుకు కారణం అతను చాలా ఆహారాన్నీ వొందడం, తల్లి యొక్క తవ్వముడు అలవాట్ల వల్ల హాని కలిగించడం.

మీ కడుపు ఇవ్వబడిన ఒవర్లోడ్ అయినందున ఆహారాన్నీ చేరవడం వల్ల పరీనధీతీ మరియు దీగజారుతుంది. ఎలా జీవించాలి, వేజీలు. 39 మరియు 40.

ఆహారంలో కీరమబద్ధత - బాల్యంలో వీల్లలు వారి తల్లి నుండి వొందవలసిన మొదటి వీద్యు వారి శారీరక ఆరోగ్యం గురించి ఉండాలి. వారి ఉత్తమ ఆరోగ్య నధీతీని కావాడుకునే నాణ్యమైన నాధారణ ఆహారాన్నీ మాత్రమే వారికి అనుమతించాలి మరియు ఇది రేగ్యులర్ వీరీయడ్నలో మాత్రమే తీసుకోవాలి, రోజుకు మూడు సార్లు వంచకూడదు మరియు రెండు భోజనం మూడు కంటే మెరుగ్గా ఉంటుంది. వీల్లలు సరీగ్గా కీరమశీకషణతో ఉంటే, వారు ఏడవడం మరియు కోపంతో ఏమీ నాధించలేరని వారు తవరలోనే నేరమకుంటారు. తెలివైన తల్లి, తన వీల్లల చదువులో, కేవలం తన వరనతతు నొఖయాన్నీ దృవ్టిలో ఉంచుకుని, వారి భవీవ్యుత్తు బాగు కోసం వరవరీతీస్తుంది. మరియు దీని కోసం ఆమె తన వీల్లలకు వారి ఆకలిని నియంత్రించడం మరియు తమను తాము తీరనకరించడం వంటి ముఖ్యమైన వాతాన్నీ నేరీపుతుంది మరియు వారు ఆరోగ్యాన్నీ దృవ్టిలో ఉంచుకుని తీనాలి, తరగాలి మరియు దుస్థితిలు ధరించాలి. ఎలా జీవించాలి, pg. 47.

మీరు మీ వీల్లలను వారి భోజనాల మధ్య నవీట్లు, పండలు, గింజలు లేదా ఆహార వయాహారంలో మరేదైనా తీనడానికి అనుమతించకూడదు. మూడు పూటల కంటే రెండు పూటల భోజనం వారికి మేలు చేస్తుంది. తల్లిదండ్రులు ఒక ఉదాహరణను నెట్ చేసి, సూత్రం వరకూరం మారగనీరీడేశం చేస్తే, వారి వీల్లలు తవరలో లైన్లోక వనతారు.

తీనడంలో అసమానతలు జీరణ అవయవాల యొక్క ఆరోగ్యకరమైన నధీతీని నాశనం చేస్తాయి, మరియు మీ వీల్లలు టేబుల్క వచ్చినవ్వముడు, వారు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్నీ కీరుకోరు; వారి ఆకలి ఎక్కువగా కోరుతుంది

హానికరమైన. మే వీల్లలు చాలా నూరలు ఒక లో తీనడం వల్ల జీవరం మరియు చలికి గురయ్యారు
 తగినది, హరి అనారోగ్యానికి తల్లిదండ్రులే బాధ్యత వహిస్తారు. తమ వీల్లలు ఆరోగ్యానికి అనుకూలమైన అలవాట్లను
 ఏర్పరుచుకోవడం తల్లిదండ్రుల కర్తవ్యం, తద్వారా తమను తాము చాలా అహంకారాలు నుండి రక్షించుకుంటారు. నాక్ష్వయాలు, హాల్యూమ్. 4, p. 5
 వీల్లలకు కూడా చాలా తరచుగా ఆహారం ఇస్తారు, ఇది జీవరసంబంధమైన అనారోగ్యం మరియు వివిధ రకాల బాధలను కలిగిస్తుంది.
 కడుపు నీరంతరం పని చేయమని బలవంతం చేయకూడదు, కానీ దాని విశ్రాంతి కాలాలు ఉండాలి. ఇది లేకుండా, వీల్లలు కొంటిగా మరియు
 చీరకుగా మారతారు, తరచుగా అనారోగ్యానికి గురవుతారు. ఆరోగ్య సంస్కరణ, సెప్టెంబర్ 1866.

బాల్యంలో ఆకలిని పెంపొందించడం - ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం గురించి వీల్లలకు బాగా బోధించడం యొక్క వరముఖ్యత సరిగ్గా
 వరసంచబడదు. వీల్లలు జీవించడానికి తినాలి మరియు తినడానికి జీవించకూడదు అని నేరచుకోవాలి. ఈ అలవాట్లు చిన్న వీల్లలలో
 అమలు చేయడం వరారంభించాలి.

అమె కరమైన వయస్సులో మాత్రమే ఆహారం తీసుకోవాలి మరియు అమె వెద్దయ్యాయాక తక్కువ తరచుగా తీసుకోవాలి. అతను
 జీర్ణించుకోలేని నీటిలో లెదా వెద్దల అహారాన్ని అతనికి ఇవ్వడం మంచిది కాదు. చిన్నవీల్లలకు ఆహారం ఇవ్వడంలో శరద్ధ మరియు
 కరమబద్ధత ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడమే కాకుండా, హానిని నిశ్శబ్దంగా మరియు మంచీక చేసుకునేలా చేస్తుంది, కానీ తరువాత
 సంవత్సరాలలో వారికి ఆశీర్వాదంగా ఉండి అలవాట్లకు మనాది చేస్తుంది.

బాల్యం నుండి వీల్లలు బయటికి వచ్చినవమడు, హరి అభ్యుచలను మరియు ఆకలిని ఎడ్యుకేట్ చేయడంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి.
 హరి ఆరోగ్యాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకుంటూ వారు ఇవ్వటమే హానిని తినడానికి తరచుగా అనుమతించబడతారు మరియు వారు
 కొరుకునవమడు. చిరుతీళ్ల కోసం తరచుగా వృధా చేసే వరయత్నాలు మరియు డబ్బు వీల్లలు జీవితంలో మౌదటి లక్ష్యం, గౌవప
 ఆనందాన్ని కలిగించేది, హరి ఆకలిని తీరచగలగడం అని భావించేలా చేస్తుంది. దీని ఫలితం తిండివోతు, తరువాత వయోధి, ఇది నాధారణంగా
 విషమారిత మందుల హడకం.

తల్లిదండ్రులు హరి వీల్లల ఆకలికి అవగాహన కల్పించాలి, హరి ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించే హానిని తినడానికి అనుమతించకూడదు. కానీ
 హరి ఆహారాన్ని కరమబద్ధీకరించే వరయత్నంలో, మన వీల్లలు హరి రుచికి అసహ్యకరమైనవి లేదా వారికి అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ
 హానిని తినకుండా జాగ్రత్తత వహించాలి. వీల్లలకు హక్కులు ఉన్నాయే, వారికి వరధాన్యతలు ఉంటాయే మరియు ఇవి సహాయకంగా
 ఉన్నవమడు, వారు తవపనిసరిగా గౌరవించబడాలి.

హరి ఆరోగ్యం మరియు సంతోషకరమైన నవభావాన్ని పణంగా వెట్టి వీల్లల కోరికలను తీరచే తల్లిలు హానికరమైన విత్తనాలను
 నూటారు, అది మౌలకేతతుతుంది మరియు ఫలాలను ఇస్తుంది. వీల్లలతో నవీయ-భోగం వెరుగుతుంది మరియు శారీరక మరియు మానసిక
 శక్తి రెండూ తయోగం చేయబడతాయి. ఇలా చేసిన తల్లిలు తాము వేసిన విత్తనాన్ని చేదుగా పండిస్తారు. వారు తమ వీల్లలు
 మానసికంగా మరియు హత్య పరంగా ఎదగడం చూస్తారు, కుటుంబంలో మరియు సమాజంలో గౌవప మరియు ఉపయోగకరమైన హత్యను
 వోషించలేరు. అధ్యాయాత్మిక, మానసిక మరియు శారీరక అధ్యాయపకులు అనారోగ్యకరమైన ఆహారం వరభావంతో బాధపడుతున్నారు.
 మనననాకషి నీససత్తువగా మారుతుంది మరియు మంచి ముద్దలకు గౌరవాణశీలత తగ్గవుతుంది.

వీల్లలు హరి ఆకలిని నియంత్రించడానికి మరియు ఆరోగ్య నియమాల వరకారం తినడానికి బోధించినవమడు, వారు తమకు హాని కలిగించే
 హానిని మాత్రమే కోల్పోతున్నారని వారికి అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

వారు మంచి హాని కోసం హానికరమైన విషయాలను తీరనకరించారు. దేమడు మనకు చాలా ఉదారంగా అందించిన మంచి వనతుమలతో
 అందించబడిన టేబుల్ ఆహారాన్నిచదగినదిగా మరియు ఆకర్షణీయంగా ఉండనివ్వండి. భోజన సమయాన్ని సంతోషకరమైన మరియు
 సంతోషకరమైన సమయంగా చేసుకోండి. మరియు మనకు వరసాదించబడిన బహుమతులను మనం ఆనందించుకున్నవమడు, దాతకు
 కృతజ్ఞతతో కూడిన వరశంసలతో వరతీనపందిదాం. సైన్స్ అఫ్ గుడ్ లివింగ్, వెజీలు. 383-385.

చాలా మంది తల్లిదండ్రులు, తమ వీల్లలకు తయజించే అలవాట్లలో ఓవీకగా శిక్షణ ఇచ్చే పనిని నివారించడానికి మరియు దేమని
 ఆశీర్వాదాలనీనిటిని సరిగ్గా ఉపయోగించమని వారికి బోధించడానికి, వారు ఇవ్వటమే హానిని తినడానికి మరియు తరగడానికి అనుమతీస్తారు.
 ఆకలి మరియు నవారధమారిత తృవతే, నానుకూలంగా నియంత్రించబడకపోతే, వెరుగుదలతో వెరుగుతుంది మరియు బలంతో బలపడుతుంది.
 ఈ వీల్లలు తమ కోసం జీవించడం వరారంభించినవమడు మరియు సమాజంలో హరి నధానానిని వొందినవమడు, వారు టెంట్టెషన్ను
 నిరోధించడానికి శక్తివోనులుగా ఉంటారు. వైతక అపరీశుభరత మరియు అధరీమం వరతీచోటా నిండి ఉన్నాయి. ఏశీలు గడునతుననా రుచిని
 ఆనవదించాలనే తాపతరయం తగ్గలేదు, మరియు నాధారణంగా యువకులు వరీరణతో హలించబడతారు మరియు ఆకలికి బానిసలుగా
 మారతారు. తిండివోతు, వొగాకు భక్తుడు, మద్యహానం చేసేవారు మరియు మద్యహానం చేసేవారిలో లోభభూయిష్ట వీదయ యొక్క చెడు
 ఫలితాలను మనం చూస్తాము. నాక్ష్వయాలు, హాల్యూమ్. 3, p. 564.

అణచివేత మరియు అధోకరణం - సరిగ్గా తినని వీల్లలు తరచుగా బలహీనంగా, లేతగా మరియు కుంగిపోతారు, నూడిగా, ఉద్దేశంతో మరియు
 చీరకుగా ఉంటారు. శరీరమైనదంతా తయోగం చేయబడింది

ఆకలి మరీయు ఇంద్రోయ కోరికలు వరధానంగా ఉంటాయి. ఐదు సంవత్సరాల నుండి పది మరీయు పదిహేను సంవత్సరాల వయస్సు గల చాలా మంది వీల్లల జీవితాలు అధోకరణంతో గుర్తించబడతాయి. దాదాపు అన్నీ దుర్గుణాల గురించే వారికి జ్ఞానం ఉంది. తల్లిదండ్రులు, చాలా వరకు, ఈ విషయంలో తవ్వకుగా ఉన్నారు మరీయు వారి వీల్లల వాచాలకు వారిపై ఆరోపణ చేయబడతారు, వారి సరికాని వరవర్తన పరోక్షంగా వారిని హల్పడేలా చేసింది. మాంసాహారం మరీయు మనశా దీనులతో తయారుచేసిన ఇతర వంటకాలను టేబుల్పై ఉంచడం ద్వారా వారు తమ వీల్లలను వారి ఆకలిని వెంచుకోవడానికి వరలోభవెడతారు, ఇవి ఇంద్రోయ కోరికలను రేకెత్తినతాయి. వారి ఉదాహరణ ద్వారా వారు తమ వీల్లలకు ఆహారం తీసుకోవడంలో అసహనాన్ని బోధిస్తారు. వారు రోజులో దాదాపు ఏ సమయంలోనైనా తీనడానికి అనుమతించారు, ఇది జీర్ణణ అవయవాలను నిరంతరం లోడ్ చేస్తుంది. తల్లలకు తమ వీల్లలకు బోధించడానికి చాలా తక్కువ సమయం ఉంది. మీ టేబుల్ కోసం వీనిని రకాల అనారోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని నీడధం చేయడానికి మీ వీలువైన సమయం కేటాయించబడింది.

చాలా మంది తల్లిదండ్రులు తమ వీల్లలను తమ జీవితాలను ఘయాషనలకు అనుగుణంగా మార్చుకోవడానికి వరయత్నించినవ్వమడు తమను తాము నాశనం చేసుకోవడానికి అనుమతించారు. సందర్శకులు వస్తే, వారు ఏ పరిచయనధుల సరికిల్లోనైనా కనుగొనేంత రిచ్గా టేబుల్ వద్ద కూర్చోవాలని వారు కోరుకుంటారు. ఈ లక్ష్యయానికి చాలా సమయం మరీయు ఖర్చు కేటాయించబడుతుంది. వరదర్శన కొరకు, సమ్మదధిగా ఆహారాన్ని తయారు చేస్తారు, ఆకలికి అనుగుణంగా ఉంటారు, మరీయు క్రైస్తవమలుగా చెప్పమకునే వారు కూడా తమ చుట్టూ ఒక తరగతినీ ఆకర్షించేంత రచన చేస్తారు, వారి వరధాన లక్ష్యం, వారిని సందర్శించినవ్వమడు, వారికి అందించే రుచికరమైన పదార్థాలను తీనడం. క్రైస్తవమలు ఈ కోణంలో తమను తాము సంకరించుకోవాలి. వారు తమ సందర్శకులను మర్యాదపూర్వకంగా ఆతిథ్యం ఇవ్వవలసి ఉన్నవ్వవటికి, వారు ఘయాషన మరీయు ఆకలికి అంత గొప్ప బానిసలుగా ఉండకూడదు. ఆధ్యాత్మిక బహుమతులు, హల్యామ్. 4, pp. 132-133.

సరళత కోసం లక్ష్యం - ఆహారం చాలా సరళంగా ఉండాలి, దాని తయారీకి తల్లి సమయం మోతతం పట్టదు. ఆరోగ్యకరమైన మరీయు ఆహారానించదగిన రీతిలో తయారుచేసిన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని టేబుల్కి సరఫరా చేయడానికి జాగ్రత్త వహించాలి అనేది నిజం. మరీయు ఆహారం కోసం అజాగ్రత్తగా కలపగలిగేది మీ వీల్లలకు సరివోతుందని అనుకోకండి. కానీ వికృతమైన ఆకలిని సంతోషపెట్టడానికి అనారోగ్యకరమైన వంటకాలను నీడధం చేయడానికి తక్కువ సమయం కేటాయించాలి మరీయు వీల్లలను వీడయావంతులను చేయడానికి మరీయు నీడధం చేయడానికి ఎక్కువ సమయం కేటాయించాలి. ఇవ్వమడు మరీయు ఏమీ తీంటారు మరీయు తరగాలి మరీయు మరీయు ఏమీ దున్నతులు ధరించాలి అనే అనవసరమైన వరణాళికకు అంతమైన శక్తినీ వారి వ్యవస్థాని శుభ్రంగా ఉంచడానికి మరీయు వారి దున్నతులను చక్కగా అమర్చడానికి మళ్ళించండి. కరినటియన్ టెంపరెన్స్ అండ్ బైబిల్ స్టడీస్, p. 141.

అధికంగా రుచికోసం చేసిన మాంసాహారం మరీయు రిచ్ హాన్తా వీల్లల యొక్క ముఖ్యమైన జీర్ణణ అవయవాలను ధరిస్తుంది. వారు నాధారణ మరీయు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారానికి అలవాటుపడితే, వారి ఆకలి అసహజమైన విందులు మరీయు సంకలిషటమైన వంటకాలను డిమాండ్ చేయదు. వీల్లలకు ఇచ్చిన మాంసం, వారి విజయానికి హామీ ఇవ్వడానికి ఉత్తమ మార్గం కాదు. మీ వీల్లలకు మాంసాహారం ఉండేలా నేరవించడం వారికి హానికరం. రెండవ నవభావం అయిన తరవాత రుచిని సరిదిద్దడం మరీయు సంకరించడం కంటే అసహజమైన ఆకలిని సృష్టించడం చాలా సులభం. లేఖ 72, 1896.

అసహనాన్ని వరోతసహించడం - వరతివోటా ఉన్న అసహనాన్ని నీడించే చాలా మంది తల్లలు, కారణాన్ని చూడడానికి తగినంత లోతుగా చూడరు. వారు వరతిరోజూ చాలా మనశా వంటకాలు మరీయు ఆహారాలను తయారు చేస్తారు, ఇది ఆకలిని వరలోభవెట్టి, అతీగా తీనడాన్ని వరోతసహిస్తుంది. మన అమరికన్ వరజల పట్టిక నాధారణంగా తాగుబోతులను ఉత్పత్తి చేసే విధంగా అందించబడుతుంది. వీనతారమైన తరగతికి, ఆకలి అనేది ఆధిపత్యం నీయమం. ఎవరైతే చాలా తరచుగా మరీయు అనారోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీనడం ద్వారా తన ఆకలిని వెంచుకుంటారో, అతను సరికాని ఆహారం అలవాట్లకు వరవృత్తినీ బలపరుస్తున్నందున, ఆకలి మరీయు అభేరుచి యొక్క డిమాండ్లను ఇతర మార్గాల్లో నిరోధించే శక్తినీ బలహీనపరుస్తుంది. తల్లలు చక్కగా రూమిడిద్దుకున్న వీల్లలను సమాజానికి అందించడానికి భగవంతుని పట్ల మరీయు వరపంచం పట్ల వారి బాధ్యతవై తగిన విధంగా వరభావితం చేయాలి. దృఢమైన సూత్రాలతో కార్యచరణ రంగంలోకి వచ్చే నేతరీ మరుపులు ఈ అవినీతి శతాబ్దంపై నైతిక కలుషం మధ్య కలుషితం కాకుండా ఉండగలుగుతారు.

చాలా మంది క్రైస్తవ నేతరీల పట్టికలు వరతిరోజూ వీనిని రకాల వంటకాలతో అమర్చబడి ఉంటాయి, ఇవి కడుపుని చీకాకుపరుస్తాయి మరీయు జీవి యొక్క జీవరంతో కూడిన నీధితినీ ఉత్పత్తి చేస్తాయి. మాంసం ఆహారాలు కొన్నీ కుటుంబాల టేబుల్పై వరధాన ఆహారాన్ని కలిగి ఉంటాయి, వారి రకతం క్షయానం మరీయు నేకరోఫులన్ హాన్యంతో నీడి ఉంటుంది. వారి శరీరం వారు తీనే హటితో రూపొందించబడింది. కానీ వారికి బాధ మరీయు అనారోగ్యం వచ్చినవ్వమడు, ఇది వరోవిడెన్స్ నుండి వచ్చిన బాధగా పరిగణించబడుతుంది.

మొము మనరావుతం చేస్తాము: మా పట్టికల వద్ద అసహనం వరారంభమవుతుంది. అది రెండవ నవభావం అయ్యే వరకు మే ఆకలిని వెంచుకోండి. టీ మరియు కాఫీని ఉపయోగించడం ద్వారా, ధూమపానం చేయాలనే కోరిక ఏర్పడుతుంది మరియు ఇది తర్రాగాలనే కోరికను వర్రేపిస్తోంది. నాక్ష్త్రాలు, హాల్యూమ్. 3, p. 563.

తల్లిదండ్రులు తమ వేల్లలకు చేసినతనం నుండి అనుసరించడానికి బోధించే సూత్రాలపై, వారి నవంత ఇశ్లలో అసహనానికి వ్యతిరేకంగా వారాటాన్ని వరారంభించినవండ్లి మరియు వారు విజయంపై ఆశ కలిగి ఉండవచ్చు. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, p. 334.

తల్లిదండ్రులు తమ వేల్లలతో సరైన రీతిలో వరవర్తించడంలో జ్ఞానవంతులుగా మారడాన్ని వారి మొదటి వన్తుమగా చేసుకోవాలి, తద్వారా వారు మంచి శరీరంలో మంచి మనస్సును కలిగి ఉంటారు. గృహాన్ధ జీవితంలోని వరతే వివరాలలోనూ నీగరహ సూత్రాలను వాటించాలి. నీనవారధతను వేల్లలకు నేరవించాలి మరియు బాల్యం నుండి నీధిరంగా వారిపై విధించాలి. క్రైస్తవ నీగరహం మరియు బైబిల్ పరిశుభ్రత, p. 46.

చాలా మంది తల్లిదండ్రులు తమ వేల్లలకు అభిరుచులను నేరమతారు మరియు వారి ఆకలిని తీర్చిదిద్దుతారు. వారు మాంసాహారం తీనడానికి మరియు టీ మరియు కాఫీ తర్రాగడానికి అనుమతించబడతారు. కొంతమంది తల్లిలు తమ వేల్లలను ఉపయోగించమని వర్రేపిస్తూనే అత్యంత రుచికర మాంసం ఆహారాలు మరియు టీ మరియు కాఫీలు వొగ్గాకు వంటి బలవైన ఉద్దీపనలను కోరుకోవడానికి వారికి మారేగం సుగమం చేస్తాయి. దీని ఉపయోగం మద్య హనీయాల కోరికను వర్రేపిస్తోంది మరియు వొగ్గాకు మరియు ఆల్కహాల్ వాడకం నాడీ శక్తినీ నీధిరంగా తగ్గిస్తోంది.

క్రైస్తవమల యొక్క నైతిక సునీతిత్వం అన్నీ విషయాలలో నీగరహం అనే విషయంపై మోల్కొన్సట్లయితే, వారు వారి ఉదాహరణ ద్వారా, వారి పట్టికలో వరారంభించి, నవీయ నీయంతరణలో బలహీనంగా ఉన్నవారికి మరియు కోరికలను నీరోధించడానికి దాదాపు శక్తిలేని వారికి సహాయం చేయవచ్చు. వరభుమ ఆకలి. ఈ జీవితంలో మనం ఏర్పరచుకునే అలవాట్లు మన శాశ్వతమైన ఆసక్తులను వరభావితం చేస్తాయని, మన శాశ్వతమైన వీధి ఖచ్చితంగా సమశీతోష్ణ అలవాట్లపై ఆధారపడి ఉంటుందని మొము గుర్తించినట్లయితే, మొము తీనడం మరియు తర్రాగడంలో కరీనమైన నీగరహాన్ని వాటించడానికి వరయతనిస్తాము.

మా ఉదాహరణ మరియు వ్యక్తిగత వరయతనాల ద్వారా మనం చాలా మంది వ్యక్తులను అధోకరణం, నేరం మరియు మరణం నుండి రక్షించగలము. మన నోదరీమణులు ఆరోగ్యకరమైన మరియు వోషకమైన ఆహారాన్ని మాత్రమే టేబుల్పై ఉంచడం ద్వారా ఇతరులను రక్షించే గొప్ప పనిలో చాలా చేయవచ్చు. వారు తమ వేల్లల అభిరుచులు మరియు అభిరుచులను బోధించడంలో తమ వేలువైన సమయాన్నీ వెచ్చించగలరు, అన్నీ విషయాలలో నీగరహాన్ని అలవరచుకునేలా వారిని నడిపిస్తారు మరియు ఇతరులకు అనుకూలంగా తయారించడం మరియు ఉపకారం చేసేలా వారిని వర్రేపిస్తూనే ఉంటారు.

వరలోభాల ఎడారిలో కరీనీతు మనకు ఇచ్చే ఉదాహరణ ఉన్నవపటికీ, ఆకలిని తీరనకరంచడం మరియు దాని శక్తినీ అధిగమించడం, చాలా మంది క్రైస్తవ తల్లిలు ఉన్నారు, వారి ఉదాహరణ మరియు వారు తమ వేల్లలకు ఇచ్చే వీద్య ద్వారా, తిండివోతులు మరియు తూగుబోతులుగా మారడానికి వారిని నీదధం చేస్తారు. వేల్లలు తమ ఆరోగ్యాన్నీ పరగణనలోకి తీసుకోకుండా వారు ఇష్టపడే వాటిని మరియు వారు కోరుకున్నవపడు తీనడానికి తరచుగా సహిస్తారు. చేసినతనం నుంచి తిండివోతులలా చదుముకున్న వేల్లలు చాలా మంది ఉన్నారు. వారి ఆకలికి కృతజ్ఞతలు, వారు చేసిన వయస్సులోనే అజీరతగా మారతారు. మే ఎదుగుదలతో నవయం తృప్తి మరియు ఆహారంలో నీగరహం వెరుగుతుంది మరియు మే బలంతో బలపడుతుంది. తల్లిదండ్రుల భోగభాగ్యాలకు శారీరక, మానసిక చైతన్యం బలీ అమతుంది. కొన్నీ వంటకాలకు సంబంధించి ఒక రుచి ఏర్పడుతుంది, దాని నుండి వారు ఎటువంటి వరయోజనం వొందలేరు, కానీ హూని మాత్రమే, మరియు జీవీ ఓవర్లోడ్ అయినందున, రాజ్యంగాం బలహీనపడుతుంది. నాక్ష్త్రాలు, హాల్యూమ్. 3, pp. 488 మరియు 489.

ఉద్దీపనలను నీవారించడం నేరంపండి - ఉద్దీపనలను నీవారించడానికి మే వేల్లలకు నేరంపండి. ఎందరు అజ్ఞానంతో తమలో ఈ విషయాల పట్ల ఆకలిని వెంచుతున్నారూ! ఐరోవాలో నరీసులు అమాయక చేసినారుల వెదమలపై ఒక గ్లాసు వైన్ లేదా బీరు వెట్టడం నేను చూశాను. వారు వెరిగేకొద్దీ, వారు ఈ విషయాలపై మరింత ఎక్కువగా ఆధారపడటం నేరమకుంటారు, కొద్దికొద్దిగా, వారు అధిగమించబడతారు, సహాయానికి మంచి లాగబడతారు, తూగుబోతు యొక్క సమాధినీ ఆకరమించుకుంటారు.

కానీ ఈ వీధిగా మాత్రమే ఆకలిని తూరుమారు చేసి ఉచ్చుగా మారునీతుంది. ఆహారం తరచుగా హనీయాలను ఉత్తేజపరచే కోరికను మోల్కొల్మతుంది. చాలా సంకలిష్టమైన వంటకాలు వేల్లలకు ముందు ఉంచబడతాయి - నవైని ఫుడ్స్, రిచ్ నూస్, కేకులు మరియు వాన్తా. ఈ అత్యంత రుచికర ఆహారం కడుముని చేకూరుతుంది మరియు బలవైన ఉద్దీపనల కోసం కోరికను కలిగిస్తోంది. వేల్లలు భోజన సమయాలలో నవీచగ తీనడానికి అనుమతించబడని సరీకాని ఆహారంతో ఆకలి మట్టించడమే కాకుండా, భోజనాల మధ్య తీనడానికి అనుమతించబడతారు మరియు వారు పన్నెండు లేదా పదనాలుగు సంవత్సరాల వయస్సులో ఉన్నవపడు, అజీరతలు తరచుగా గ్గరహిస్తారు. .

బలమైన హానియానికి బానిసైన వ్యక్తికి యొక్క కడుపు చెక్కడాన్నే మేరు ఇవ్వటానికి చూసారు. ఇదే విధమైన రావ్ బరం బలమైన మనూలాల వరభావంతో ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఈ నాథితో కడుపుతో, ఆకలి యొక్క డిమాండ్లను సంతృప్తి పరచడానికి మరొక ఏదో ఒక కోరిక ఉంది, బలమైనది మరియు ఎల్లప్పుడూ బలంగా ఉంటుంది. అవ్వడం మేరు మే వీల్లలను వీధిలో కనుగొంటారు, ధూమపానం నేరచుకుంటారు. క్రైస్తవ నిగ్రహం మరియు బైబిల్ పరిశుభ్రత, p. 17.

వీల్లలకు ముఖ్యంగా హానికరమైన ఆహారాలు - వారి ఆకలికి నవ్చిఫనిచేచే వారికి క్రైస్తవ పరిమార్ణతను నాధించడం అనాధ్యం. మేరు వారి ఆహారం ఎంపికలో జాగ్రత్తగా ఉంటే తప్ప మే వీల్లల నైతిక సున్నతతహానిని సులభంగా మోల్కొల్పలేరు. చాలా మంది తల్లులు కుటుంబానికి ఉచటగా మారే విధంగా టెబుల్ను నెట్ చేస్తారు. మాంసం ఆహారాలు, వెన్న, చీజ్, రిచ్ హాన్తా, రుచికోసం చేసిన ఆహారాలు మరియు మనూలాల వొద్దలు మరియు యువకులు ఉచితంగా ఉపయోగిస్తారు. ఈ వ్యూహాలు వొట్టకు అటంకం కలిగించడంలో, నరాలను ఉత్తేజపరచడంలో మరియు మధనసును బలహీనపరచడంలో తమ పనిని చేస్తాయి. రకతానని ఉత్పత్తి చేసే అవయవాల ఈ వనతుమలను మంచి రకతంగా మార్చలేవు. ఆహారంతో వండిన కొవ్వు జీర్ణం కావడం కష్టతరం చేస్తుంది. చీజ్ వరభావం హానికరం. శుద్ధి చేసిన వీడియో చేసిన రొట్టె, హోల్మీల్ బ్రెడ్లలో లభించే వోషకాహారాన్ని శరీరానికి అందించదు. దీని నాధారణ ఉపయోగం శరీరాన్ని ఉత్తమ పరిస్థితుల్లో ఉంచదు. మనూలాల మౌదట కడుపు యొక్క సున్నతమైన లైనింగ్ను చీకాకుపరుస్తాయి, కానీ చివరికి ఈ సున్నతమైన వొర యొక్క సహజ సున్నతహానిని నాశనం చేస్తాయి. రకతం బేవరంగా మారుతుంది, జంతువర్షుత్తే మోల్కొంటుంది, అయితే నైతిక మరియు మధో నామరథ్యాలు బలహీనపడతాయి, అధోదేవోగాలకు సేవకులుగా మారతారు. తల్లి కుటుంబానికి నాధారణ కానీ వోషకమైన ఆహారాన్ని పరిచయం చేయడానికి కృషి చేయాలి. కరినటియన్ టెంపరెన్ అండ్ బైబిల్ షాజీన్, pp. 46-47.

ఈ తరానికి చెందిన తల్లులు తమ లక్ష్యం ఎంత పవిత్రమైనదో భావించి, తమ వారుగుహారీ అడంబరాలతో వోటి పడకుండా, తమ వీల్లలకు మరుగైన జీవితాన్ని నేరవించే బాధ్యతను నివ్వగలిగి నీరహించడంలో వారిని అధిగమించాలని కోరుకోవడం లేదా? వీల్లల మరియు యువతకు నవ్చి-నిరకరణ మరియు నవ్చి-నియంత్రణ అలవాట్లలో శిక్షణ మరియు విద్యను అందించినట్లయితే, వారు తీవ్రంగా జీవించడానికి బదులు జీవించడానికి తీవ్రంగా వారికి బోధిస్తే, తక్కువ వ్యూహాలు మరియు తక్కువ నైతిక అవినీతి ఉంటుంది. సమాజాన్ని ఏర్పరచి, రూపొందించిన యువతలో నిగ్రహానికి సంబంధించిన సూటి సూత్రాలను అమలు చేయగలిగితే, ఇవ్వటానికి చాలా తక్కువగా ఉన్న నిగ్రహ వరచారాల అవసరం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. ఈ అంతయదినాల కలుషితాన్ని యీసు బలంతో వారు ఎదిరించడానికి నైతిక విలువను మరియు యధారీతను కలిగి ఉంటారు. తల్లిదండ్రులు తమ వీల్లలకు ఆకలి మరియు అభిరుచి యొక్క ధోరణులను వరనారం చేసి ఉండవచ్చు, ఇది ఈ వీల్లలను కఠినంగా నిగ్రహంగా ఉండేలా మరియు నవ్చిఫమైన మరియు నదగుణమైన అలవాట్లను కలిగి ఉండేలా విద్యాయంతలను మరియు నీడం చేసే పనిని మరింత కష్టతరం చేస్తుంది. అనారోగ్యకరమైన ఆహారం మరియు ఉత్పరేరకాలు మరియు మాదకద్రవాల కోరిక వారి తల్లిదండ్రుల నుండి వారసత్వంగా వారికి అందజేస్తే, వారు తమ వీల్లలకు అందించిన చిడు ధోరణులను ఎదుర్కోవడం ఎంత భయంకరమైన గంభీరమైన బాధ్యత! సంతోషంగా లేని తమ సంతానం పట్ల విశ్వాసం మరియు నీరీక్షణతో తమ కరతవయాన్ని నిరవేరచేందుకు తల్లిదండ్రులు ఎంత తీవ్రంగా మరియు శరదధగా వ్యవహరించాలి!

తల్లిదండ్రులు తమ వీల్లలలో తప్పకుండా ధోరణులను వెంబోందించే ఆహారం తయారీలో లేదా మరేదైనా అలవాటు దేవారా వారు ఏమీ చేయకుండా, జీవితం మరియు ఆరోగ్యం నియమాలను అరథం చేసుకోవడం వారి మౌదటి ఆందోళనగా ఉండాలి. జీర్ణ అవయవాల బలహీనపడకుండా, నాడి శక్తులు అసమతుల్యత చెందకుండా మరియు వారికి అందించే ఆహారం కారణంగా, వారు తమ వీల్లలకు ఇవ్వాలని సూచనలకు విరుద్ధంగా ఉండటానికి తల్లులు ఎంత జాగ్రత్తగా టెబుల్ను సరళమైన మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంతో అమర్చడానికి వరయతనించాలి. ! ఈ ఆహారం కడుపులోని కణజాలాలను బలహీనపరుస్తుంది లేదా బలపరుస్తుంది మరియు రకతం యొక్క ధరతో సహాదించిన దేమని అనీ అయిన వీల్లల శారీరక మరియు నైతిక ఆరోగ్యాన్ని నియంత్రించడంలో చాలా సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటుంది. తల్లిదండ్రులకు ఎంత పవిత్రమైన టెంపట్ అవ్వగించబడింది: వారి వీల్లల శారీరక మరియు నైతిక రాజ్యంగానీ కావడం, తద్వారా నాడి వయవనధ బాగా సమతుల్యంగా ఉంటుంది మరియు ఆత్మకు ఎటువంటి వరమాదం లేదు! తమ వీల్లల ఆకలిని తృణీకరించే, వారి కోరికలను నియంత్రించుకోని వారు, వొగాకు మరియు మద్యపాన బానిసలను చూసినవ్వడం, వారి ఇందరీయాలు మౌద్యబారిన, మరియు వారి వెదమలు తప్పకుండా మరియు అపవిత్రమైన పదాలు పలికినవ్వడం వారు చేసిన ఘోరమైన తప్పను గుర్రేస్తారు. నాక్వయాలు, హాల్యూమ్. 3, pp. 567 మరియు 568.

కరూరమైన దయ ఆఫ్ కండెన్సెన్షన్ - ఉన్న దయనీయ నాథితే ఒక గొప్ప కారణం ఏమిటంటే, తల్లిదండ్రులు తమ వీల్లలను భౌతిక చట్టానికి అనుగుణంగా వెంచడానికి బాధ్యత వహించవచ్చు అని నాకు చూపించబడింది. తల్లులు తమ వీల్లలను నిగ్రహారాధనతో వరేషిన్తారు మరియు ఇది వారి ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుందని, వారికి అనారోగ్యం మరియు రోగాలను కలిగిస్తుందని తెలిసినవ్వడం వారి ఆకలిని తీరచుకుంటారు.

అసంఖ్యవే. ఈ కీరూరవైన దయ వరనతుత తరంలో చాలా వరకు వయకతమమతుంది. వీలలల కోరికలు వారే ఆరోగ్యం మరియు సంతోషకరమైన నవభావం యొక్క వయయంతో సంత్యవేతే చెందుతాయి, ఎందుకంటే ఈ సమయంలో వారు ఏడవేదానీ తీరనకరించడం కంటే తల్లి వారీని సంత్యవేతే పరచడం సులభం.

తల్లలు ఈ విధంగా వేతతుతారు, అది మౌలకత్తుతుంది మరియు ఫలాలను ఇవ్వుతుంది. వీలలలు వారే ఆకలిని తీరనకరించడానికి మరియు వారే కోరికలను పరిమేతం చేయడానికి వేదయావంతులను చేయరు. మరియు వారు నవారధపరులుగా, డిమాండ్ చేసేవారు, అవేధియులు, కృతజ్ఞత లేనివారు మరియు అపవేతరులు అమతుారు. ఈ పనీని నీరవహించే తల్లలు తాము వేతతిన ఫలాలను చేదుతో పండినతారు. వారు నవరగానీకి వయతీరకంగా మరియు వారే వీలలలకు వయతీరకంగా వాపం చేసారు మరియు దేమడు వారీని బాధయులను చేనతూడు. నాకవ్వయాల, వాల్యూమ్. 3, p. 141.

తలిదండరులు, వీలలలు కలిసినవమడు, ఆఖరీ అడ్జన్ట్మంట్ రోజున, ఏ దృశ్యం కనీవీనతుంది! ఆకలికి బానిసలుగా, దీగజారీవోయ్ దుర్గుణాలకు బానిసలుగా మారిన, నైతిక శిథిలమైన జీవితాలు ఉన్న వేలాది మంది వీలలలు తమను తాముగా చేసిన తల్లిదండరులను ఎదుర్కొంటారు. ఈ భయంకరమైన బాధయతును తల్లిదండరులు కాకపోతే ఎవరు భరించాలి? ఈ యువకులను అవీనీతిపరులుగా మారేచింది వరభువేనా? అరే! అయితే, ఈ భయంకరమైన పని ఎవరు చేశారు? తండరుల వాహాలు వీలలలకు వయవించలేదా? మరీ భగవంతుడు ఇచ్చిన మాదిరీ వరకారం చదుమను నీరలకవ్వం చేసిన వారీ పని మారతే కాలేదా? వారు ఉనికిలో ఉన్నందున, ఈ తల్లిదండరులు దేమని ముందు సమీకవ్వించబడాలి. కీరనీయన్ టెంపరనన్ అండ్ బైబిల్ వైజీన్, pp. 76 మరియు 77.

వరయాణంలో చేసిన పరీశీలనలు - వరయాణీనతునవమడు, తల్లిదండరులు తమ వీలలల ఆకలి సునీతంగా ఉంటారనీ, మాంసం మరియు కేక్ ఉంటే తవప వారు తీనరు అని చెప్పడం వీననాను. మధయాహన భోజనం తీనవమడు, ఈ వీలలలకు ఇచ్చే ఆహారం నాణ్యతను గమనించాను. ఇది తల్లి గొధుమ రొట్టె, నల్ల మరీయాలతో కవపబడిన హూమ్ ముక్కలు, నవైని ఊరగాయలు, కేక్ మరియు సరకషణ. ఆ వీలలల వాలివోయిన మరియు అనారోగ్యంతో ఉన్న ముఖాలు వారీ కడుములు అనుభవించిన అవమానాలను నవవ్వలంగా సూచీనతునవయి. ఈ వీలలలలో ఇదదరు వీలలలు తమ ఆహారంతో వాటు మరొక కుటుంబానికి చెందిన వీలలలు జున్ను తీనడం గమనించారు మరియు వారీ ముందు ఉన్నదానివై వారీ ఆకలిని కోల్పోయారు, దీనంగా ఉన్న తల్లి తన వరీయమైన వీలలలు ఆగీవోతారనీ భయపడి వారీకి ఇవ్వడానికి ఆ జున్ను ముక్కను అత్యవసరంగా అడిగి వరకు. తీనడం.భోజనం తీనండి. తల్లి గమనించేది: నా వీలలలు దీనీని ఇవ్వటపడతారు లేదా చాలా ఇవ్వటపడతారు మరియు నేను వారీకి ఏమీ ఇవ్వతాను, ఎందుకంటే అంగీలే శరీరానికి అవసరమైన ఆహారానీని కోరుతుంది!

రుచీ ఎవమడు వకరీకరించబడకపోతే ఇది సరైనది కావచ్చు. సహజమైన ఆకలి మరియు చెడివోయిన ఆకలి ఉన్నాయి. తమ వీలలలకు జీవితాంతం అనారోగ్యకరమైన మరియు ఉత్తేజపరీచే ఆహారానీని తీనడం నేరవీన తల్లిదండరులు, వారీ ఆకలి తూరుమారు అయ్యో వరకు, ఆవై వారు మట్టి, రాతి వినీశలు, కాలచిన కాఫీ, టీ వైదాలు, దూలచినచెక్కె, లవంగాలు మరియు మనాలాలు తీనడానికి ఇవ్వటపడరు. జీవీకి ఏమీ అవసరమో ఆకలి డిమాండ్ చేనతుందనీ వేరకొననారు. ఆకలి చెడివోయి వరకు తవమడు వీదయాబుద్ధులు నేరవీంచారు. వారీ సునీతమైన సునీతవనీని కోల్పోయి వరకు కడుములోని చక్కటి కణజాలాలు వరేరవీంచబడడయి మరియు ఎర్రబడినవి. నాధారణ మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం వారీకి రుచిగా అనీవించదు. కడుము, దురవీనీయోగం, అది ఇచ్చిన పనీని నీరవహించదు, అది చాలా ఉత్తేజపరీచే ఆహారాల దేవారా బలవంతంగా చేయవలనీ ఉంటుంది. ఈ వీలలలు చేనతనం నుండే, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారానీని మాతరవ తీనాలనీ, సరళమైన పదధతలో తయారుచేసి, దాని సహజ లక్షణాలను నాధ్యమైనంతవరకు భదరపరచాలనీ మరియు మాంసాహారాలు, కొవ్వు మరియు అనీని రకాల మనాలాలకు దూరంగా ఉండాలనీ వీదయావంతులను చేసి ఉంటే, వారీ రుచీ మరియు ఆకలి ఉండదు. పకషవతం. దాని సహజ నణితిలో, ఇది ఎక్కవగా శరీర అవసరాలకు అనుగుణంగా ఆహారానీని సూచీనతుంది.

తల్లిదండరులు మరియు వీలలలు వారీ రుచీకరమైన వంటకాలను తీంటునవమడు, మా భరీత మరియు నేను మా నాధారణ మధయాహనం ఒంటి గంటకు మా నాధారణ భోజనంలో వాలుపంచుకుననాము: వొన లేనీ రొట్టె, మరియు ఉదారంగా పండల సరఫరా. మము మా భోజనానీని చాలా ఆనందంతో మరియు కృతజ్ఞతతో కూడిన హృదయంతో తీననాము, ఒక మోజుకనుగుణమైన ఆకలిని తీరవడానికి మాతో కిరాణా దుకాణానీని తీసుకురాలేదు. మము సంతోషంగా తీననాము మరియు మరుసటి రోజు ఉదయం మళ్ళీ తీనాలనీ భావించాము. నారంజలు, గంజలు, వావకారీన్ మరియు నవీట్లు అవ్మ అబ్బాయికి మాలో కొంతమంది చెడడ కనీటమరీలు ఉన్నారు.

ఆ తల్లిదండరులు మరియు వీలలలు తీసుకునే ఆహారం యొక్క నాణ్యత మంచి రకతం మరియు తేలికవాటి నవభావాలగా మారవబడలేదు. వీలలలు వాలివోయారు. కొందరీకి ముఖంవై, చేతులవై అనొకరీయంగా గాయాలయ్యాయి. మరీకొందరు దాదామ అంధులు, వారీ కళ్ళలో నొవవీతో ఉన్నారు, ఇది వారీ వరదరీశన యొక్క అందానీని బాగా డెబ్బతీనీంది. ఇంకా ఇతరులకు దదదురీలు లేమ, కానీ దగ్గు, కప్ప లేదా గొంతు మరియు ఊవీరీతేతుల రుగ్మతలతో బాధపడేవారు. వీరచనాలతో బాధపడుతున్న మూడేళ్ల బాలుడిని గమనించాను. అతనీకి బాగా జవరం వచ్చింది, కానీ అతనీకి కావలనీనది ఆహారం అనీ అతను అనుకున్నాడు. వరతీ కొనీని నీమీవాలకు అతను కేక్, చీకెన్, ఊరగాయలను ఆరడరీ చేశాడు. అతని తల్లి వీధీయుడైన బానిసలా అతని డిమాండ్లనీంటనీ తీరీచింది; మరియు ఉంటే

అవసరమైన ఆహారం కోరుకున్నంత త్వరగా రాలేదు, మరియు కేకలు మరియు అభయరథనలు అనొకర్యంగా మరియు అత్యవసరంగా మారాయి, తల్లి వరతినపందించేది: "అమను, అమను, వర్యుతమా, నేను మేకు ఇన్తాను!" ఆహారం చేతిలో వెట్టి, అది కోరుకున్నంత త్వరగా రాకవోవడంతో మౌండిగా కారు నేలవై వీనిరాడు. ఒక అవమానం నేనైతే ఊరగాయలు, బ్రెడ్ మరియు వెన్నతో వండిన హామ్ తింటుండగా, ఆమె నా వల్లెట్ గమనించింది. అందులో ఆమె వద్ద లేనిది ఉంది, ఆమె ఆమె తీనడం కొనసాగించడానికి నిరాకరించింది. ఈ ఆరోగ్య బాలిక తనకు డిష్ కావాలని చెప్పింది. ఆమెకు కావాలనింది నేను తింటున్న అందమైన ఎర్రటి ఆపిల్ అని నేను అనుకున్నాను; మరియు మాకు చాలా తక్కువ మంది ఉన్నవప్పటికీ, నేను అతని తల్లిదండ్రుల కోసం చాలా జాలిపడ్డాను, నేను అతనికి ఒక అందమైన ఆపిల్ ఇచ్చాను. ఆమె దానిని నా చేతిలో నుండి లాక్కొని, దానిని త్వరగా నేలవైకి వీనిరింది. నేను అనుకున్నాను: ఈ వీల్లవాడు తన కోరికలు తీర్చినట్లయితే, అతని తల్లికి ఖచ్చితంగా అవమానం వస్తోంది.

మౌండితనం యొక్క ఈ వరదర్శన తల్లి యొక్క అణచివేత వరవరతన యొక్క ఫలితం. ఆమె తన కుమార్తెకు అందించిన ఆహారం యొక్క నాణ్యత జీర్ణ అవయవాలపై నిరంతర భారం. రక్తం అపరీశుభ్రంగా ఉంది, మరియు వీల్లవాడు అసారోగ్యంతో మరియు చీరాకుగా ఉన్నాడు. ఆ వీల్లవాడికి వరతెరోజూ ఇచ్చే రకమైన ఆహారం అత్యల్ప శరీర యొక్క కోరికలను మల్కోల్పడం మరియు నైతికతను మరియు తెలివినీ అణచివేసే నవభావం కలిగి ఉంటుంది. తల్లిదండ్రులు తమ కుమార్తె అలవాట్లను రూపొందించారు. వారు ఆమెను నవార్థపూరితంగా మరియు వర్మలెనీడిగా చేసారు. వారు అతని కోరికలను నియంత్రించలేదు లేదా అతని కోరికలను నియంత్రించలేదు. అటువంటి మౌలక పరిపక్వతకు చేరుకున్నట్లయితే, దాని నుండి వారు ఏమీ ఆశించగలరు? అత్యున్నత శరీరంతో ఉన్న సంబంధాన్ని చాలామంది అర్థం చేసుకోలేరు. శరీరానికి సరికాని ఆహారం వల్ల ఆటంకం ఏర్పడితే, మదడు మరియు నరాలు వరభావితమమతాయీ మరియు కోరికలు సులభంగా వర్మలెనీచబడతాయి.

దాదాపు పదేళ్ల వయస్సు ఉన్న వీల్లవాడు చలి మరియు జ్వరంతో బాధపడ్డాడు మరియు ఆకలి లేదు. ఆమె తల్లి ఆమెను కోరింది: "ఈ నవంబర్ కేక్లో కొంచెం తీసి. ఇక్కడ మంచి చేక్ ముక్క ఉంది. మేకు వీటిలో కొన్ని నీల్వలు కావాలా?" వీల్లవాడు చివరకు సమ్మత్యగా భోజనం చేసాడు, ఆరోగ్యకరమైన వయకేకి సరిపోతుంది. అతను తీసుకుని అడిగిన ఆహారం ఆరోగ్యకరమైన కడుముకు సరివోదు, అతను అసారోగ్యంతో ఉన్నవప్పుడు చాలా తక్కువ తీసుకోవాలి. దాదాపు రెండు గంటల తర్వాత తల్లి బిడ్డకు ఎందుకు అంత జ్వరం వచ్చిందో అర్థం కావడం లేదని తల నొనానం చేసింది. నివ్మకు కట్టెలు కలిపిన ఆమె ఇవ్మడు నివ్మలు చేరుగుతున్నందుకు ఆశ్చర్యపోయింది. ఆ బిడ్డను వరకృత సంరక్షణకు వదిలిపెట్టి, ఆమె కడుముకు అవసరమైన వీశరాంతినీ వొందినట్లయితే, ఆమె బాధలు చాలా తక్కువగా ఉండేవి. ఈ తల్లిలు వీల్లలను వెంచడానికి నిద్రంగా లేరు. మన శరీరాలకు ఎలా చికిత్స చేయాలనే వరశనలో అజ్ఞానం మానవ బాధలకు గొప్ప కారణం.

చాలామంది అడుగుతారు: వరనతుత సమయానీ బాగా ఆనవాదించడానికి నేను ఏమీ తీసాలి మరియు ఎలా జీవించాలి? వరనతుత సంప్రవృత్తి కోసం కర్తవ్యం మరియు సూత్రం పక్కన వెట్టబడ్డాయి. మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే దానికి అనుగుణంగా జీవించాలి. మనం క్రైస్తవ వాతరను పరిపూర్ణం చేయాలంటే, మనం దాని కోసం జీవించాలి. తల్లిదండ్రులు తమ వీల్లల శారీరక మరియు నైతిక ఆరోగ్యానికి చాలా బాధ్యత వహిస్తారు. తమను తాము దురదృష్టం మరియు బాధలను విడిచిపెట్టడానికి, వారి నవంత మంచి కోసం, ఆరోగ్య నియమాలకు అనుగుణంగా ఉండాలని వారు పట్టబట్టాలి. తల్లిలు వారి శారీరక, మానసిక మరియు నైతిక ఆరోగ్యానీ నాశనం చేయడానికి తమ వీల్లలతో రాజీపడటం ఎంత వీచిత్రం! ఈ అత్యయోక్తే ట్రిట్ యొక్క నాణ్యత ఎలా ఉంటుంది! ఈ తల్లిలు తమ వీల్లలను ఈ జీవితంలో ఆనందానికి అనర్పాలుగా చేస్తారు మరియు భవిష్యత్తు జీవితానీ చాలా అనిశ్చితంగా చేస్తారు.

ఆరోగ్య సంస్కరణ, డిసెంబర్ 1870.

చీరాకు మరియు భయానికి కారణం - వీల్లల అలవాట్లననింటిలో క్రమబద్ధత నియమంగా ఉండాలి. భోజనాల మధ్య తీనడానికి అనుమతించడంలో తల్లిలు వెద్ద తవ్మ చేస్తారు. ఈ అభ్యయం కడుముకు హాని చేస్తుంది మరియు భవిష్యత్తులో బాధలకు మనాది వేస్తుంది. అతని అసంపూర్ణత అసారోగ్యకరమైన, జీర్ణం కాని ఆహారం వల్ల సంభవించి ఉండవచ్చు; కానీ ఆ వీష్యం గురించి తరకించుకోవడానికి మరియు తన తవ్మదోవను సరిదిద్దడానికి సమయం తీసుకోలేనని తల్లి భావించుంది. అలాగే ఆమె అసహనంతో కూడిన చంచలతను శాంతిపజ్ఞయడానికి ఆగదు. చిన్నవాటి బాధితులకు ఒక కేక్ ముక్క లేదా వారిని శాంతిపజ్ఞయడానికి మరేదైనా ట్రిట్ ఇవ్వండి, కానీ ఇది వెడును మాత్రమే వెంచుతుంది. కొంతమంది తల్లిలు, వెద్ద మౌతతంలో పని చేయాలనే ఆత్మతతో, చాలా తొందరపాటు మరియు భయాందోళనలతో తమ వీల్లల కంటే ఎక్కువ చీకాకు కలిగి ఉంటారు, మరియు తీట్టడం మరియు కొట్టడం ద్వారా వారు చిన్న వీల్లలను భయపెట్టడానికి వర్యుతనీనారు, తద్వారా వారు నిశ్శబ్దంగా ఉండండి.

తల్లిలు తమ వీల్లల సున్నితమైన ఆరోగ్యం గురించి తరచుగా ఫిర్యాదు చేస్తారు మరియు వైద్యుడిని సంవరదించినవ్మడు, వారు కొంచెం ఇంగితజ్ఞానానీ మాత్రమే ఉపయోగిస్తే, ఆహారంలో లోహల వల్ల హాని జరుగుతుందని వారు చూస్తారు.

మొము తీండివోతు కాలంలో జీవితమునను మరయు అనేక మంది నెవెంట్-డే అడ్వెంటిస్టులచే కూడా యువకులను వెంచే అలవాట్లు వరకృత చట్టాలకు వరతయిక్ష్ప విరుద్ధంగా ఉన్నాయి. నేను ఒకసారి పనెండెళ్ళలోప చాలా మంది వీల్లలతో టేబుల్ వద్ద కూర్చున్నాను. మాంసం సమృద్ధిగా వడ్డించబడింది, ఆవై సున్నీతవైన, నాడి అమ్మాయి ఊరగాయలు కోరింది. వారు ఆహారు కాలచడం మరయు ఇతర మనూలా దీనుసులతో కాలచడం, కలివిన ఊరగాయల కూజాను ఆమెకు అందజేశారు మరయు ఆమె తనకు తూనుగా ఉచితంగా సహాయం చేసింది. వీల్లవాడు తన భయాందోళన మరయు చీకాకు కలిగించే నీగరహానికి నామతగా ఉన్నాడు మరయు ఆ మండుతున్న సుగంధ ద్రవయాలు అటువంటి నీధితీని ఉత్పత్తీ చేసే మార్గంలో ఉన్నాయి. వెదద కొడుకు మాంసం లేకుండా భోజనం చేయలేనని భావించాడు మరయు అది తనకు ఇవ్వవనవుడు తీవర అసంతృప్తీని మరయు అగౌరవానీ కూడా చూపించాడు. ఆమె ఇవ్టాలు మరయు అయివ్టాలను ఆమె తల్లి తన ఇవ్టాయీవ్టాలకు బానిసగా మార్చే నీధాయీకి చేరుకుంది. బాలుడికి పని కల్పించబడలేదు మరయు అతను ఎక్కువ సమయం పనికీరాని వీషయాలు లేదా పనికీరాని వీషయాల కంటే చెత్తగా గడిపాడు. అతను తలనొప్పి గురించీ నీరంతరం ఫిరయారు చేసాడు మరయు నాధారణ ఆహారంలో ఎటువంటి ఆనందానీ వొందలేదు.

తల్లిదండ్రులు తమ వీల్లలకు ఉహాధి కల్పించాలి. ఉదానీనత కంటే చెడు యొక్క నీర్దీవ్ట మూలం ఏదీ ఉండదు. కండరాలలో ఆరోగ్యకరమైన అలసటను ఉత్పత్తీ చేసే శారీరక శ్రమ నాధారణ మరయు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం కోసం ఆకలిని ఇన్తుంది, మరయు తగిన పని ఉన్న యువకుడు గొణుగుతూ టేబుల్ నుండి లేవడు ఎందుకంటే అతను మాంసం మరయు రకరకాల వల్లే తన ముందు చూడలేడు. అతని ఆకలిని వరేవీంచే రుచీకరమైన వంటకాలు. దేమని కుమారుడైన యీసు, వడ్డరంగి బెంచ్ వద్ద తన చేతులతో పని చేస్తూ, యువకులందరికీ ఆదర్శంగా నిలిచాడు. జీవితం యొక్క నాధారణ వీధులను చేపట్టడానీ అపహానం చేసే వారు యీసు తన తల్లిదండ్రులకు లోబడి ఉన్నారని మరయు కుటుంబ మద్దతుకు తన వంతు సహకారం అందించారని గుర్తుంచుకోండి. జోసెఫ్ మరయు మరీల టేబుల్పై కొనీని రుచీకరమైన వంటకాలు కనిపించాయీ, ఎందుకంటే వారు వేదలు మరయు వీనయనీధులు. కరీనీటియన్ టెంపెరెన్ అండ్ బైబిల్ షాజీన్, pp. 61 మరయు 62.

CAP. నైతిక అభివృద్ధితో హాలన యొక్క 25 సంబంధం

ఈ శతాబ్దంలో యోవనులపై నాతాను శక్తీ విపరీతమైనది. మన వీల్లల మననీసులు మతపరమైన సూతరాల ద్వారా దృఢంగా సంతులనం చేయబడకపోతే, వారి నైతికత వారు సంవరదీంపులకు వచ్చే దుర్మార్గమ ఉదాహరణల ద్వారా చెడిపోతుంది. యువకుల యొక్క గొప్ప వరమాదం నవీయ నీయంతరణ లేకపోవడం నుండి వన్తుంది. దయగల తల్లిదండ్రులు తమ వీల్లలకు నీనవార్ధతను నేరీంచరు. వారు ముందు వెట్టే ఆహారమే వారి కడుములో చీకాకు కలిగిన్తుంది. ఈ వీధంగా ఉత్పత్తీ చేయబడిన ఆందోళన మదడుకు తెలియజేయబడుతుంది మరయు దాని ఫలితంగా అభీరుములు మల్కొంటాయి. కడుములోకి ఏదీ వరవేషెట్టటినా అది శరీరానీ మాతరమే కాకుండా, చీవరీకి మననీసును కూడా వరభావితం చేన్తుందని చాలా మనరావృతం చేయలేము. కొవ్వు మరయు ఉత్తేజపరీచే ఆహారం రకతానీ జీవరంగా చేన్తుంది, నాడి వయవనీధను వరేరీవీన్తుంది మరయు తరచుగా నైతిక అవగాహనలను మందగిన్తుంది, తద్వారా కారణం మరయు మననీసుకీ ఇందరీయ వరేరణల ద్వారా అధిగమించబడతాయి. హాలనలో సహనం మరయు నవీయ-నీయంతరణను హటించడం కవ్టం, మరయు తరచుగా దాదాపు అనాధ్యం.

అందువల్ల వీల్లలను మాతరమే అనుమతించడం వరతయీక వరముఖ్యత, దీని హతర ఇంకా ఏరీపడలేదు, ఆరోగ్యకరమైన మరయు ఉత్తేజపరీచే ఆహారానీ కాదు. వరీమ కారణంగానే నవరీగమ తండరీ ఆరోగ్య సంకరణల వెలుగును పంపి మనలను హద్దులే ఆకలితో కలిగి చెడుల నుండి కాహడాడు.

"కాబట్టి, మరీ తీననా, తరగినా లేదా ఏమి చేసినా, వరతీదీ దేమని మహిమ కోసం చేయండి."

(1 కొరిం. 10:31). తల్లిదండ్రులు టేబుల్కి ఆహారానీ తయారుచేసి, కుటుంబానీ కలిసి అందులో హాలుపంచుకునేటవ్వుడు ఇలా చేన్తున్నారా? వారు తమ వీల్లల ముందు ఉత్తమమైన రకమైన రకతానీ ఉత్పత్తీ చేన్తారని, జీవీని తక్కువ జీవర నీధితీలో ఉంచుతుందని, జీవితం మరయు ఆరోగ్యంతో నాధ్యమైనంత ఉత్తమమైన సంబంధానీ ఉంచే హటినీ మాతరమే వారి ముందు ఉంచారా? లేదా బహుశా, వారి వీల్లల భవీష్యత్తు శరీయనీసు గురించీ తెలియక, వారు వారికి అనారోగ్యకరమైన, ఉత్తేజపరీచే లేదా చీకాకు కలిగించే ఆహారానీ అందిన్తారా? కర్రీనతవ నీగరహం మరయు బైబిల్ పరీశుభరత, p. 134.

కానీ ఆరోగ్య సంకరతలు కూడా ఆహారం పరీమాణంలో తవ్వు చేయవచ్చు. వారు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారానీ మతంగా తీనవచ్చు. కొందరు, ఈ ఇంటలో, నాణ్యతలో తవ్వులు చేన్తారు. ఆరోగ్య సంకరణల వీషయంలో తమ వైఖరీని వారు ఎవ్వుడూ నీరవచించలేదు. తమకు నచ్చినవీ తీనడానీక, తూగడానీక ఇవ్టపడతారు. ఈ వీధంగా, అవీ శరీరానీక హాని కలిగిన్తాయి. ఇదీ మాతరమే కాదు, వీల్లలలో ఇందరీయాలను వెంచే మరయు నవరీగమ వీషయాలకు తక్కువ వరధానీయత ఇవ్వడానీక దారీతీనే ఆహారానీ టేబుల్ వద్ద ఉంచడం ద్వారా వారు కుటుంబానీక హాని కలిగిన్తారు. ఆ వీధంగా తల్లిదండ్రులు తమ వీల్లల ఇందరీయ సంబంధమైన కోరీకలను బల్వేతం చేన్తున్నారని మరయు వారి అధ్యాయాత్మక భావాలను తగిగిన్తున్నారని. వారు ఎంత కఠినమైన శక్తీను చెల్లించవలసి ఉంటుంది! మరయు వారి వీల్లల నైతికంగా బలహీనంగా ఉన్నారని వారు ఆశ్చర్యపోతారు! నాక్వీయాలు, హల్యామ్. 2, p. 365.

వేల్లల మధ్య అవినీతి - మన అవినీతి కాలంలో జీవితానుభవం. దేవునికి మారితోగా అంకితం చేయని మనస్సులపై నాతాను దాదాపు మారితో నీయంతరణను కలిగి ఉన్నట్లు కనిపించే సమయం ఇది. అందువల్ల వేల్లలను చదివించాలనే బాధ్యత తల్లిదండ్రులు మరియు వయక్తులపై ఉంది. ఈ వేల్లలను ఉనికిలోకి తెచ్చే బాధ్యతను తల్లిదండ్రులు తీసుకున్నారా; మరియు ఇవ్వండి, మే వీటి ఏమిటి? ఇది వారినీ వేల్లలంత వరకు మరియు వారి కోరికల వరకూ ఎదగనివ్వడం లేదా? నేను మేకు చెప్తాను: ఈ తల్లిదండ్రులపై ఉన్న బాధ్యత చాలా పెద్దది.

మీలో కొందరు నోవోరథంలని చెప్పారు. నేను మేకు ఏమి చెప్పాలనుకుంటున్నానో మేకు అర్థం కాలేదు. మేరు ఏ ఆహారం రుచిగా ఉందో తెలుసుకోవడానికి వరయత్నం చేశారు. రుచి మరియు సంతృప్తి, బదులుగా దేవుని మహిమ మరియు ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో మరోగత కోరిక, మరియు భగవంతుని భయంలో పరిపూర్ణ పవిత్రత, ఇది ఆధిపత్యం వహించింది. మేరు మే నవంత ఆనందాననీ, మే నవంత ఆకలిని సంపదించారు; మరియు మేరు దీనిని చేస్తున్నవ్వండు, నాతాను నాయకత్వం వహించాడు మరియు నాధారణంగా జరిగే విధంగా, వరతినారీ మే వరయత్నాలను నిరాశపరిచాడు.

మీలో కొందరు తల్లిదండ్రులు మే వేల్లలను వైద్యుడి వద్దకు తీసుకెళ్లారు, వారికి ఏమి జరిగిందో చూడడానికి. రెండు నిమిషాలలో సమనయ ఏమిటో చెప్పగలిగారు. మే వేల్లలు అవినీతిపరులు. నాతాను వారిపై పట్టు నాధించాడు. దేవుడిలా వారి కోసం, వారినీ కాపాడేందుకు మేరు, తేలికగా, సునీతంగా మరియు నీడరవోతున్నవ్వండు, అతను మే ఎదురుగా వెళ్ళాడు. వారినీ వరభుమకు భయముతో మరియు ఉపదేశముతో వెంచమని దేవుడు మేకు ఆజ్ఞాపించాడు. కానీ నాతాను మే సమక్షంలో కూడా వారి చుట్టూ బలవస్తే బంధాలను అల్లకుంటూ చొచ్చుకుపోయాడు. ఇంకా మేరు నీడరను కొనసాగించండి. నవరంగం మేపై మరియు మే వేల్లలపై దయ చూచుగాక, మీలో వరతే ఒక్కరికి అతని దయ అవసరం.

విషయాలు భీనంగా ఉండవచ్చు - మేరు ఆరోగ్య సంకరణల సమనయపై ఒక నోటాండ్ తీసుకున్నట్లయితే; మేరు "మే విశ్వాసంతో ధర్మాననీ అనుబంధించినట్లయితే; ధర్మం, జ్ఞానంతో; జ్ఞానం, నవీయ నీయంతరణ" (II వేతు. 1:5), విషయాలు భీనంగా ఉండవచ్చు. కానీ మే ఇళ్లలో వయావతీ చెందుతున్న అధర్మం మరియు అవినీతి కారణంగా మేరు హక్వికంగా మాత్రమే మోలకొన్నారు.

మేరు మే వేల్లలకు నేరం చేశాడు. ఈ శతాబ్దం దుర్గుణాలు మరియు అవినీతి నుండి ఎలా తప్పించుకోవాలో మేరు వారికి సూచించాలి. బదులుగా, తీవ్రానికి మంచినీటిని ఎలా పొందాలో చాలా మంది అలోచిస్తున్నారా.

మేరు మే టెబుల్పై వెనక, గుడ్లు మరియు మానూననీ ఉంచుతారు మరియు మే వేల్లలు ఇందులో హల్గొంటారు. వారు వారి ఇంద్రియ కోరికలను మోలకొల్పడానికి చాలా కథనాలను తీంటారు, ఆపై మేరు సమావేశానికి వెళ్ళి, మే వేల్లలను ఆశీర్వదించమని మరియు రక్షించమని దేవుడిని అడగండి. మే వరారథంలు ఎంత ఎత్తుకు చేరుకుంటాయి? మేరు ముందుగా చేయవలసిన పని ఉంది. దేవుడు మే సంరక్షణలో విడిచిపెట్టిన వరతినానీ మేరు మే వేల్లలకు చేసిన తరహత, దేవుడు మేకు ఇస్తానని హాగదానం చేసిన వరతయక సహాయం కోసం మేరు విశ్వాసంతో అడగగలుగుతారు.

మేరు అననీ విషయాలలో సంయమనం కోసం వరయత్నం చేశాడు. మేరు ఏమి తీంటారు మరియు ఏమి తరగాలి అనే దానిలో మేరు దానిని పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. అయితే, మేరు ఇలా అంటారు: "నేను ఏమి తీంటాను, ఏమి తాగుతాను, లేదా నేను టెబుల్పై ఏమి ఉంచాను అనేది ఎవరికి సంబంధించినది కాదు." ఇది ఎవరి వయావారం, మేరు మే వేల్లలను తీసుకొని లాక్కెళ్లినా, లేదా ఎడారిలోకి వెళ్ళినా, మేరు ఇతరులకు భారం కాకుండా, మే అల్లకలలోలం మరియు దుర్మారగం వేల్లలు వారు నీవనించే సమాజాననీ భరవ్వు పట్టించారు. నాక్వియాలు, హల్యూమ్. 2, pp. 359-362.

టెంట్పన్ నిరోధించడానికి వేల్లలకు నేరం ఉంది - మే ఆకలి మీద గారడ ఉంచండి; మే వేల్లలకు ఒక నాధారణ నీయమావళిని ఉపయోగించేందుకు ఉదాహరణతో మరియు సూత్రం దేవారా నేరం ఉంది. కేవలం బిజీగా ఉండటమే కాకుండా, ఉపయోగకరమైన పనిలో నిమగ్నమై ఉండటాననీ వారికి నేరం ఉంది. వారి నైతిక భావాలను మోలకొల్పడానికి వరయత్నం చేశాడు. దేవునికి వారిపై హక్కు ఉందనీ, వారి చీనననాటి తొలి సంవత్సరాల నుండి కూడా వారికి బోధించండి. వరతేచోటా వారు వరతేపుటించాలనీ నైతిక అవినీతి ఉందనీ, వారు యేసు వద్దకు వచ్చే, శరీరాననీ మరియు ఆత్మను ఆయనకు అప్పగించాలనీ, మరియు ఆయనలో ఎలాంటి మరియు అననీ వరలోభాలను ఎదుర్కొనే శక్తిని వారు కనుగొంటారనీ వారికి చెప్పండి. వారు కేవలం తమను తాము సంతోషపెట్టుకోవడానికి సృష్టించబడలేదనీ గుర్తుంచుకోండి, కానీ గొప్ప వరయోజనాల కోసం వరభుమ యొక్క నాధనాలు.

వరలోభాలు వారినీ నోవోరథమారిత భోగాల మారగాలను అనుసరించమని వారినీ పరికొల్పినవ్వండు, నాతాను వారి దృష్టి నుండి దేవుణ్ణి మినహాయించాలనీ కోరనవ్వండు, యేసు వైపు చూడమని వారికి బోధించండి: "వరభూ, నేను జయించబడకుండా నననీ రక్షించు!" మే వరారథంను సమాధానంగా దేవదూతలు మే చుట్టూ చేరుతారు, సురక్షితమైన మారగాలలో మేవ్వలనీ నడిపిస్తారు.

కేరీతు తన శిష్యుల కోసం వరారథించాడు, వారు లోకం నుండి బయటకు తీసుకురాబడాలనీ కాదు, కానీ వారు చెడు నుండి కాపాడబడాలనీ - వరతే వైపు వారినీ ఎదుర్కొనే వరలోభాలకు లొంగిపోకుండా ఉంచాలనీ. ఇది వరతే తల్లి తండ్రులు చేయవలసిన వరారథం. అయితే వారు ఆవిధంగా దేవునికి పక్షం వహించాలి

వేలలు మరీయు తరువాత వారికి ఇవ్వటం వచ్చేనట్లు చేయడానికి వదిలి? వారు తమ ఆకలిని సమూర్ణ మాన్టర్ అయ్యే వరకు వోషించాలా, ఆపై వారి వేలలను అరికట్టాలని ఆశీస్సునారా? - లేదు; నీగరహం మరీయు నవీయ నీయంతరణను ఉయల నుండి కూడా నేరవించాలి. ఈ పని బాధ్యత ఎక్కువగా తల్లివైనే ఉండాలి. అత్యంత సునీతవైన భూసంబంధవైన బంధం తల్లి మరీయు బిడ్డల మధ్య ఉంటుంది. వేలలను కలిపే బంధం దృఢమైనది మరీయు మరీంత సునీతవైనది కాబట్టి, తండ్రీ కంటే తల్లి జీవితం మరీయు ఉదాహరణ ద్వారా వేలలవాడు సులభంగా ఆకట్టుకుంటాడు. తల్లిలకు భారీ బాధ్యత ఉంటుంది మరీయు వారి తండ్రీ నుండి నిరంతరం సహాయం ఉండాలి. కేరీనీటియన్ టెంపరేన్ అండ్ బైబిల్ షాజీన్, pp. 63-64.

తల్లిలారా, దేమిట మికు ఇచ్చిన అమూల్యమైన గంటలను మీ వేలల వాతరను ఏర్పరచడంలో మరీయు తీవ్రం మరీయు తీరగడంలో సంయమనం యొక్క సూత్రాలకు కట్టుబడి ఉండమని వారికి బోధించడంలో మీరు విలువైనది. నాతాను తన మనస్సుపై ఎక్కువ శక్తిని కలిగి ఉండలేదని చూస్తాడు, ఆకలిని కలిగి ఉన్నవంటి కంటే ఆకలిని అదుములో ఉంచుకుని, మనుష్యులను వేలానానికి నడిపించడానికి అతను నిరంతరం పనిచేస్తాడు. అసహాయకరమైన ఆహారం వరభావంతో, మనస్సుకొచ్చి నేదరాణవైపోతుంది, మనస్సు చీకటిగా ఉంటుంది మరీయు ముద్దరకు దాని గోరహణశీలత బలహీనపడుతుంది. కానీ నప్పూలేని వయకతగా మారేంత వరకు అతని మనస్సుకొచ్చి ఉల్లంఘించినందున అతీకరమించిన వయకత యొక్క అపరాధం తగ్గించబడదు. కేరీనీటియన్ టెంపరేన్ అండ్ బైబిల్ షాజీన్, pp. 79 మరియు 80.

తండ్రులు మరీయు తల్లిలు, వారోధనలో చూడండి. ఏ రూపంలోనైనా అసహనానికి వ్యతిరేకంగా మిమ్మల్ని మీరు కఠినంగా కాపాడుకోండి. మీ వేలలకు నిజమైన ఆరోగ్య సంకరణ సూత్రాలను నేరపండి. వారి ఆరోగ్యానాని కాపాడుకోవడానికి వారు ఏమీ నివారించాలో వారికి నేరపండి. అవిధ్యత వేలలపై ఇవ్వటం దేమిని కోపం కనిపించడం వారంభించింది. ఎన్నో వాహలు మరీయు చేడు పద్ధతులు అన్నీ వైమల వయకతమమతునాయే! వరజలుగా, మన వేలలను చెడిపోయిన కంపెనీల నుండి కాపాడుకోవడానికి మనం చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. నాక్వీయాలు, హాల్యూమ్. 9, pp. 160 మరియు 161. CRA, 225-247. కోట్ ఎక్కడ వారంభమమతుంది

వరతయకషమా?

CAP. 26 ఆరోగ్యం మరీయు మనస్సు

"వరత వయకత యొక్క కరతవయం, తన పట్ల వరేమ కోసం మరీయు మానవత్వంపై వరేమ కోసం, జీవిత చట్టాల గురించి తనను తాను అవగాహన చేసుకోవడం మరీయు వాటికి మనస్సుకొచ్చి విధ్యత చూపడం. వరత ఒక్కరూ ఈ జీవీ గురించి తెలుసుకోవాలి, అన్నీంటికంటే అద్భుతమైనది, ఇది మానవ శరీరం. వారు వివిధ అవయవాల పనితీరును అర్థం చేసుకోవాలి మరీయు అన్నీంటికంటే ఆరోగ్యకరమైన పనితీరు కోసం ఒకదానిపై ఒకటి ఆధారపడాలి.

శరీరంపై మనస్సు యొక్క వరభావానీ మరీయు శరీరంపై మనస్సు యొక్క వరభావానీ మరీయు వాటిని నీయంతరం చే చట్టాలను అధ్యయనం చేయడం వారి ఇవ్వటం. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, p. 128. MCP 1, 3, "పని ఒక వరం. పని లేకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండటం అసాధ్యం. అన్నీ అధ్యయనాలు తవ్వనిసరిగా ఉపయోగించబడాలి, తద్వారా వారు సరిగ్గా అభివృద్ధి చెందుతారు మరీయు మరుపులు మరీయు మహిళలు బాగా సమతుల్య మనవత్వహానీ కలిగి ఉంటారు. నాక్వీయాలు, హాల్యూమ్. 3, pp. 154-155. MCP 1, 16.

"సమాజం యొక్క భవిష్యత్తును నేటి యువకులు సూచిస్తున్నారు. వారిలో భావి ఉపాధ్యాయులు, శాసనసభ్యులు మరీయు న్యాయమూర్తులు, నాయకులు మరీయు దేశం యొక్క లక్షణానీ మరీయు విధిని నిర్ణయించే వయకతులను చూస్తాము. అలాంటివేమి, అలవాట్లను ఏర్పరచుకుని, వెరుగుతున్న తరం జీవితాలను వరభావితం చేసే వారి లక్ష్యం ఎంత ముఖ్యమైనది! MCP 1, 4. "మనస్సు ద్వారా ఉత్పన్నమయ్యే వయోధుల చికిత్సలో గొప్ప జ్ఞానం అవసరం. బాధాకరమైన, జబ్బుపడిన హృదయం, నిరుత్సాహపరిచిన ఆత్మ, సునీతవైన చికిత్స అవసరం. చల్లగా, ఉదాసీనంగా నిరవహించబడి అత్యంత నైపుణ్యంతో కూడిన చికిత్స కంటే నానుభూతి మరీయు యుక్త తరచుగా రోగికి ఎక్కువ వరయోజనం చేకూరుస్తాయి. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, p. 244. MCP 1, 8.

"మీము దీనిని నిజంగా విశ్వసించే, పనికరాని ఆందోళనలనీ మాయమమతయి. మన జీవితం ఇవ్వమననంత నిరాశతో నీండి ఉండదు; గొప్పది లేదా చిన్నది అయిన వరతదానికి, భగవంతుని చేతులకు అప్పగించబడుతుంది, అతను అనేక శరద్ధలతో ఇబ్బందిపడడు లేదా వారి బరువుతో అతను ఆధిపత్యం వహించడు. చాలా కాలంగా చాలా మంది గోరహంతరహాలుగా ఉన్న ఆత్మ యొక్క విశ్రాంతిని మనం ఆనందిస్తాము. కేరీనీతుకు దశలు, p. 86. MCP 1, 12-13.

"ఇవ్వమి నడునీతున [1872] వారశాలలో జరుగుతున్నట్లుగా అధ్యయనం కోసం నిరంతర అవలికేషన్, ఆచరణాత్మక జీవితానికి యువతను నీలివీవేతోంది. మానవ మనస్సు చర్య కలిగి ఉండాలని కోరుకుంటుంది. అది చురుగ్గా లేకుంటే, నేరుగా దీశలో, అది వొరహాటున చురుకుగా ఉంటుంది. మానసిక సమతుల్యతను కాపాడుకోవడానికి, వారశాలలో పని మరీయు చదువు కలిపి ఉండాలి. నాక్వీయాలు, హాల్యూమ్. 3, pp. 152-153. MCP 1, 50-51.

"నిజమైన వేద్య మోతతం జీవీని కలిగి ఉంటుంది. ఇది ఒకరి నవీయ యొక్క సరైన ఉపయోగానీ బోధిస్తుంది. మరీయు, ఎముకలు మరీయు కండరాలను ఉత్తమంగా ఉపయోగించుకునేలా చేస్తుంది; శరీరం, మనస్సు మరీయు హృదయం. ఆత్మ యొక్క నామరీధ్యాలు

హారు అత్యున్నత శక్తులు; హారు శరీర రాజ్యాన్ని వాలించాలి. సహజమైన ఆకలి మరియు కోరికలు మననాన్ని మరియు ఆధ్యాత్మిక వలెముల నియంత్రణకు లోబడి ఉండాలి. కఠినమైన మానవాళికి అధిపతిగా ఉన్నాడు మరియు అతని రూపకల్పన మనలను, అతని సేవలో, నవచంద్ర యొక్క ఉన్నతమైన మరియు పవిత్రమైన మార్గంలోకి నడిపిస్తుంది.

ఆయన కృప యొక్క అద్భుతమైన ఆపరేషన్ ద్వారా, మనం ఆయనలో సంపూర్ణంగా ఉండాలి. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, పేజీలు. 398-399.

MCP 1, 51.

"మన కాలంలోని [1897] హాథాలలో నీరసపించబడుతున్న వీధియ ఏకపక్షం, అందువల్ల తప్పదు.

దేమని కుమారుని కొనుగోలుగా, మనం అతని ఆనతి, మరియు వరత ఒక్కరూ కఠినమైన హాథాలలో వీధియను వొందాలి. మన హాథాలకు తెలివైన ఉపాధ్యాయులను ఎన్నుకోవాలి. ఉపాధ్యాయులు మానవ మనస్సులతో వ్యవహరించాలి మరియు కఠినమైన వ్యక్తిగత రక్షకునిగా తెలుసుకోవలసిన అవసరాన్ని ఈ మనస్సులపై ముద్రించడానికి హారు దేమనికీ బాధ్యత వహిస్తారు. అయితే కఠినమైన హాథాలలో ఎలా బోధించాలి తాను నేరచుకోవోతే దేమిడు సంపాదించిన ఆనతులను ఎవరూ నిజంగా బోధించలేరు. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ ముగుస్తుంది?

భగవంతుడు నాకు ఇచ్చిన వెలుగు ఆధారంగా నేను మీకు చెప్పాలి: వీధియార్థులు తమ తోటి మనుష్యులను ఏర్పరచుకోవడానికి సహాయం చేయలేకపోయినందున, వారికి జ్ఞానాన్ని సంపాదించడానికి చాలా సమయం మరియు డబ్బు ఖర్చు చేస్తూనే నాకు తెలుసు. హాత్. ఇది వారిని ఉన్నత హాథాలలో సెయింట్స్ మరియు దేవదూతలతో చేరడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. అనేక సందర్భాలలో వారికి ఎటువంటి ఉపయోగం లేని బోరింగ్ విషయాలతో వారి యువ మనస్సులను చిందరవందర చేసే బదులు, ఆచరణాత్మక వీధియను అందించాలి.

పనికిరాని జ్ఞానాన్ని సంపాదించడానికి సమయం మరియు డబ్బు వృధా అవుతుంది. బైబిల్ సత్యాలపై నివసించడానికి మనస్సు జాగ్రత్తగా మరియు తెలివితో బోధించబడాలి. వీధియ యొక్క వరధాన లక్ష్యం ఏమిటంటే, మనం సృష్టి మరియు విముక్తి ద్వారా ఎవరికి చెందిన భగవంతుని మహిమపరచగలమో జ్ఞానాన్ని పొందడం. వీధియ యొక్క ఫలితం భగవంతుని నవరూపాన్ని మనం అర్థం చేసుకునేలా ఉండాలి." MCP 1, 52. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వరారంభమవుతుంది?

"చాలా నాగరికత మరియు అనుకూలమైన దేశాలలో కూడా ఈ రోజు ఉన్న మరణాలు, అనారోగ్యం మరియు కష్టతకు వారితోపాడికగా పనిచేసే కారణాలపై చాలా తక్కువ శ్రద్ధ చూపబడుతుంది. మానవ జాతి కష్టతలోంది." సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, p. 380.

తొమ్మిది పదవ వంతు అనారోగ్యాలు మనస్సులో ఉద్భవిస్తాయి - మానసిక వ్యాధులు వరతించా వరబలంగా ఉన్నాయి. మరుపులు బాధపడి రోగాలలో తొమ్మిది పదవ వంతులు వాటి ఆధారంగా ఉన్నాయి. బహుశా ఒక సజీవ గృహ సమన్యం ఉండి, ఒక క్యూన్సర్ ఆత్మను కొరుకుతూ మరియు కీలక శక్తులను బలహీనపరుస్తుంది. హాపాల పట్ల పశ్చాత్తాపం కొన్నీనూర్లు రాజ్యంగానూ కవచిస్తోంది మరియు మనస్సును అసమతుల్యత చేస్తుంది. ఎవపటికీ మండే నరకం మరియు దుర్మార్గుల శాశ్వతమైన వేదన వంటి తప్పింపు నేర్పాటులూ కూడా ఉన్నాయి, ఇవి భగవంతుని హాత్ గురించి అతిశయోక్తి మరియు వకరీకరించిన దృక్కోణాన్ని ఇవ్వడం ద్వారా సున్నత మనస్సులపై అది ఫలితాలను అందించాయి. నాక్వీయాలు, హాల్యూమ్. 5, p. 444.

మనస్సు శరీరాన్ని వరభావితం చేస్తుంది - మనస్సు మరియు శరీరం మధ్య సంబంధం చాలా సన్నహితంగా ఉంటుంది. ఒకరు వరభావితమైనవేమిడు, మరొకరు దానిపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తారు.

చాలా మంది వరజలు అనుకున్నదానికంటే మానసిక నడితీ ఆరోగ్యాన్ని ఎక్కువగా వరభావితం చేస్తుంది. మనస్సు సరిగ్గా పనిచేస్తుందనే నమ్మకం మరియు ఇతరుల ఆందానాన్ని వ్రోతనహించడంలో సంతృప్తి చెందడం వల్ల మనస్సు తనను తాను నిర్లక్ష్యంగా మరియు సంతోషంగా భావించే, ఇది మతం జీవిస్తే పని చేసే నవభావాన్ని సృష్టిస్తుంది, ఇది నవచంద్ర వరసరణను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. రక్షణం మరియు వరతదానికి బోన్ ఇవ్వడం. శరీరము. భగవంతుని ఆశీర్వాదం ఒక శుభశక్తి, మరియు ఇతరులకు మేలు చేయడంలో విపరీతంగా ఉన్నవారు ఈ అద్భుతమైన ఆశీర్వాదాన్ని తమ హృదయాలలో మరియు హా జీవితాలలో గ్రహిస్తారు. ఆరోగ్యంపై సలహా, p. 28.

మంచి వోషకమైన మరియు ఆరోగ్యకరమైన మెదడు - మెదడు అనేది మనస్సు యొక్క అవయవం మరియు పరికరం, మరియు మోతం శరీరాన్ని నియంత్రిస్తుంది. శరీరంలోని ఇతర భాగాలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. మరియు మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రక్షణం నవచంద్రంగా ఉండాలి. సరైన ఆహారం అలవాట్లతో రక్షణాన్ని నవచంద్రంగా ఉంచుకుంటే మెదడుకు సరైన వోషణ లభిస్తుంది. మడినిన్ అండ్ నాలవేషన్, p. 291.

ఉపా యొక్క వినూత్నమైన వరభావం - వ్యాధి తరచుగా ఉత్పత్తి చేయబడుతుంది మరియు తరచుగా ఉపా ద్వారా చాలా తీవ్రతరం అవుతుంది. వికలాంగులుగా జీవితాన్ని గడిచే చాలా మంది ఆరోగ్యంగా ఉంటారు, హారు అలా అనుకుంటే మాత్సవ్. నవల్పంగా బహిరంగం చేయడం వల్ల అనారోగ్యానికి గురమతారని చాలా మంది నమ్ముతారు

చెడు వరభావాలు ఊహించినందున ఖచ్చితంగా సంభవించేతాయి. చాలా మంది మారతేగా ఊహాత్మక మూలాల అనారోగ్యాల వల్ల
మరణిస్తూన్నారు. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, p. 241.

మొదడు యొక్క విద్యుత్ శక్తి జీవితం జీవితం - శరీరంపై ఆత్మ యొక్క వరభావంపై దృష్టి వెట్టాలి, అలాగే రెండోదానిపై కూడా దృష్టి
వెట్టాలి. మొదడు యొక్క విద్యుత్ శక్తి, మానసిక కార్యకలాపాల ద్వారా వర్రేపించబడి, మూతం జీవితం సజీవంగా చేస్తుంది మరియు
వయాధిని నిరోధించడంలో అమూల్యమైన సహాయం చేస్తుంది. కోపం, అసంతృప్తి, నవరీధం, అశుద్ధత యొక్క నిరుత్సాహకరమైన
మరియు విధ్వంసక వరభావం; మరియు మరొకటి, మంచి ఉల్లాసంగా, నివారణంగా, కృతజ్ఞతలో కనిపించే అద్భుతమైన జీవితాని
ఇచ్చే శక్తిని కూడా అందించాలి. విద్యుత్, pg. 197.

సంకల్ప శక్తి లేకపోవడం వల్ల అనారోగ్యంతో - వరయాణిస్తూన్నవండు, నేను నిజంగా ఊహాత్మకంగా బాధపడుతున్న చాలా మందిని
చూశాను. శరీరం మరియు మనస్సు యొక్క అనారోగ్యం నుండి వైకి ఎదగడానికి మరియు దానిని ఎదుర్కోవడానికి వారికి సంకల్ప శక్తి లేదు;
అందువలన, వారు బాధల బానిసత్వంలో నిరబంధించబడారు.
నేను తరచుగా ఈ నవచంద వికలాంగుల పడక నుండి తీరిగి వస్తాను, నాకు నేను ఇలా చెప్పమకుంటున్నాను: కొద్దికొద్దిగా చనిపోవడం,
ఉదాసీనతతో చనిపోవడం - వయోకే తప్ప ఎవరూ నయం చేయలేని అనారోగ్యం. మడినిన్ అండ్ నాల్వేషన్, పేజీలు. 106 మరియు 107.

ఆరోగ్యకరమైన శరీరంలో ఆరోగ్యకరమైన మనస్సు యొక్క వరముఖ్యత - మానసిక మరియు నైతిక సామర్థ్యాలు శారీరక ఆరోగ్యంపై
ఆధారపడి ఉంటాయి. వారి ఆరోగ్యానికి ఆటంకం కలిగించే అన్నీ ఆనందాలను మరియు భోగాలను తయారం చేయాలని వీల్లలకు బోధించాలి.
వీల్లలకు తయారించడం మరియు నవీయ నియంత్రణను నేరీవీతే, వారు ఆనందం మరియు విపరీతమైన దుస్థితులు ధరించడానికి
అనుమతించిన దానికంటే చాలా సంతోషంగా ఉంటారు.

మంచి ఆరోగ్యం, మంచి మనస్సు మరియు నవచేపమైన హృదయం ఇంటిలో మొదటి వరముఖ్యతగా పరిగణించబడదు. చాలా మంది
తల్లిదండ్రులు తమ వీల్లలకు ఉపయోగపడేలా, తమ కర్రతవయానీని నిరవరణిచేలా చదువు చెప్పారు. నవీయ-తరనకరణ వారికి దాదాపు
అసంభవం అయ్యే వరకు వారు ఇష్టపడతారు మరియు చెడిపోతారు. క్రైస్తవ జీవితంలో విజయవంతం కావడానికి, ఆరోగ్యకరమైన
శరీరంలో ఆరోగ్యకరమైన మనస్సు యొక్క పరిపూర్ణత చాలా ముఖ్యమైనదని వారికి బోధించబడలేదు. రివ్యూ అండ్ హెల్త్, 31, 1871.

చాలా ఒత్తిడిలో ఉన్న వీల్లలు, మరియు చాలా త్వరగా - తరగతే గది ఖచ్చితంగా వివిధ రకాల వయాధులకు పునాది వేస్తుంది.
ముఖ్యంగా, అయితే, అన్నీ అవయవాలలో అత్యంత సున్నతమైనది - మొదడు - తరచుగా ఎక్కువ వయాయామం చేయడం వల్ల
శాశ్వతంగా దెబ్బబెట్టుంది. మరియు చాలా మంది జీవితాలను వర్రేపణాత్మక తల్లలు తయారం చేశారు. ఈ చికిత్సను తట్టుకోవడానికి
రాజ్యంగాం యొక్క తగినంత బలం ఉన్న వీల్లలలో, వారి జీవితాలలో దాని వరభావాలను కలిగి ఉన్నవారు చాలా మంది ఉన్నారు. మొదడు
యొక్క నాడి శక్తి చాలా బలహీనంగా మారుతుంది, వారు పరిపక్వతకు చేరుకున్న తరవాత ఎక్కువ మానసిక వరయత్నాలను నిరోధించడం
అసాధ్యం. మొదడులోని కొన్ని సున్నతమైన అవయవాలకు బలం తగ్గిపోయినట్లు కనిపిస్తుంది. మరియు వీల్లలను చాలా త్వరగా
వారశాలకు పంపడం ద్వారా వారి శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యం వరమాదంలో పడటం కాకుండా, వారు తమ నైతిక భావానీ
కోల్పోయారు. ఎంచుకున్న సందేశాలు, vol. 2, p. 436.

కొన్ననారలు అహంకారం వల్ల కలిగే అనారోగ్యం - చాలా మంది శారీరకంగా, మానసికంగా మరియు నైతికంగా అనారోగ్యంతో ఉన్నారు,
ఎందుకంటే వారి దృష్టి దాదాపుగా తమవైనే కేంద్రీకృతమై ఉంటుంది. వారు నిష్కరీయత్వం నుండి యువ మరియు మరింత వైవిధ్యమైన
మనస్సుల యొక్క ఆరోగ్యకరమైన జీవశక్తి మరియు వీల్లల వర్రామం లేని శక్తి ద్వారా రక్షించబడతారు. నాక్వయాలు, హెల్త్ యామ్. 2,
p. 647.

వీల్లలు కుటుంబానికి అందించే సంరక్షణ, బాధ్యత మరియు అనుభవం యొక్క వరయోజనాలను చాలా కొద్దిమంది మాత్రమే
గుర్తించారు. కానీ వీల్లలు లేని ఇల్లు నిరీజన వరదేశం. నివాసుల హృదయాలు నవరీధమారీతంగా మారడం, వారి నవంత పరీనీతులపై
వరీమను పొందించడం మరియు వారి నవంత కోరికలు మరియు నొకరీయాలను సంవరదించే వరమాదం ఉంది. వారు తమ పట్ల కనికరానీ
ఆకరీవీనారు, కానీ ఇతరులకు ఇవ్వడానికి చాలా తక్కువ. ఆధారపడిన వీల్లల పట్ల శరదీధ మరియు ఆవయాయత మన నవభావం యొక్క
కరీనత్వానీ తొలగీస్తుంది, మనలని సున్నతంగా మరియు కరుణతో చేస్తుంది మరియు మన హతర యొక్క గొప్ప అంశాల అభివృద్ధిని
వరభావితం చేస్తుంది. నాక్వయాలు, హెల్త్ యామ్. 2, p. 647.

నేరుత్సాహపరిచే భావోద్దేవేగాలు ఆరోగ్యానికి హానికరం - దుఃఖానీ మరీయు కష్టాలను వొడిగే బదులు ఆహ్లాదకరమైన న్సూరతేని వెంపొందించడం వరతే ఒకకరీ కరతవయం. ఈ విధంగా, తమను తాము అసంతృప్తకీ గురీచేయడమే కాకుండా, అనారోగ్యకరమైన ఊహకు తమ ఆరోగ్యానీ మరీయు ఆనందానీ తయారం చేసేవారు చాలా మంది ఉన్నారు. అతని హతావరణంలో ఆహ్లాదకరంగా లేని విషయాలు ఉన్నాయే మరీయు అతని ముఖం నీరంతరం కోపంతో ఉంటుంది, అది పదాల కంటే నవ్వటంగా, అసంతృప్తకీ వ్యక్తం చేస్తుంది.

ఈ నేరుత్సాహపరిచే భావోద్దేవేగాలు వారి ఆరోగ్యానికి గొప్ప హాని కలిగినతాయే, జీర్ణకరీయ వరకరీయను అడ్డుకోవడం ద్వారా, అవి వోషణకు ఆటంకం కలిగినతాయే. దుఃఖం మరీయు ఆందోళన ఒక చెడును పరీక్షకరీంచలేనవపటికీ, అవి గొప్ప హానిని కలిగినతాయే; కానీ సంతోషకరమైన నవభావం మరీయు నీరీక్షణ, ఇతరుల మారీగానీ వరకాశవంతం చేస్తున్నవవుడు, "వారీని కనుగొనేవారికీ జీవం, మరీయు వారి శరీరాలకు ఆరోగ్యం" (నామ. 4:22). టైమ్స్ సంకేతాలు, ఫిబ్రవరీ 12, 1885.

రోగులకు చీకత్స చేసేటవవుడు, మనస్సును అధ్యయనం చేయండి - అనారోగ్యానికి చీకత్స చేసేటవవుడు, మానసిక వరభావం యొక్క వరభావానీ మరచిపోకూడదు. సరీగగా ఉపయోగించినట్లయితే, ఈ వరభావం వయాధీని ఎదురీకోవటానికి అత్యంత వరభావవంతమైన మారీగాలలో ఒకటి. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివీంగ్, p. 241.

వయాధీ మనస్సులో ఉద్భవీనతుంది - మానవాళిని బాధించే చాలా వయాధులు మనస్సులో ఉన్నాయే మరీయు మనస్సు యొక్క ఆరోగ్యానీ మనరుద్ధరీంచడం ద్వారా మాతరమే నయం చేయవచ్చు. మనం గురీతించిన దానికంటే చాలా మంది మానసిక అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నారు. డివరీషన్ అనేక డిన్సెవటికన్సు ఉత్పత్తీ చేస్తుంది, ఎందుకంటే మానసిక సమన్య జీర్ణ అవయవాలవై పక్షహతం వరభావానీ కలిగి ఉంటుంది. నాక్వయాలు, హల్యూమ్. 3, p. 184.

కరీనతు నయం చేస్తాడు - ఏ ఔషధం చేరుకోలేని, ఏ ఔషధం నయం చేయలేని అత్యమ యొక్క అనారోగ్యం ఉంది. వీటి కోసం వరారీధించండి మరీయు వాటిని యీసుకరీనతు దగ్గరకు తీసుకురండి. నామాజిక వరయోజనం, pg. 71.

అన్సీంటికంటే మించి, తల్లిదండ్రులు తమ వీల్లలను ఆనందం, మరీయాద మరీయు వరీమతో కూడిన హతావరణంతో చుట్టుముట్టాలి. వరీమ నీవనీంచే ఇల్లలు మరీయు అది చూపులు, మాటలు మరీయు చరీయలలో వ్యక్తకరణను కనుగొనే వరదేశం, దేవదూతలు ఆలయము చేయడానికి సంతోషించే వరదేశం. తల్లిదండ్రులారా, వరీమ, ఆనందం మరీయు సంతోషకరమైన తృప్తీ యొక్క కాంతీ మనీ నవంత హృదయంలోకి వరవేశించండి మరీయు దాని మధురమైన వరభావం ఇంటివై దాడి చేస్తుంది. దయ మరీయు సహన న్సూరతేని వ్యక్తపరచండి; మనీ వీల్లలను వరీతసహించండి, గృహ జీవితానీ వరకాశవంతం చేసే అనీ దయలను వెంపొందించుకోండి. ఈ విధంగా సృష్టించబడిన హతావరణం మొక్కల వరపంచానికి గాలి మరీయు సూరీయకాంతే ఎలా ఉంటుందో వీల్లలకు ఉంటుంది, ఇది ఆరోగ్యం మరీయు అత్యమ మరీయు శరీరం యొక్క శక్తీని వరీతసహిస్తుంది. తల్లిదండ్రులు, ఉహాధ్యాయులు మరీయు వీద్యారీధులకు సలహా, p. 115. MCP 1, 59-64. డైరీకట్ కోట్ ఎక్కడ వరారంభమవుతుంది?

"మనుష్యుల హవాలకు మరీయు బాధలకు ఏకైక పరీహారం కరీనతు. ఆయన కృప యొక్క సుహారీత మాతరమే సమాజానీ శవించే చెడులను నయం చేయగలడు. వేదల పట్ల ధనవంతుల అన్యాయం, మరీయు ధనవంతుల పట్ల వేదల దేవేషం, రెండూ న్సూరీధంలో మూలాలను కలిగి ఉన్నాయే; మరీయు ఇది కరీనతుకు సమరీవించడం ద్వారా మాతరమే నీరీమూలించబడుతుంది. అతను మాతరమే వరీమ యొక్క కొత్త హృదయంతో హంపం యొక్క దురూహ హృదయానీ భరీతీ చేస్తాడు. కరీనతు నేవకులు న్సూరీగం నుండి పంపబడిన అత్యంత సుహారీతను బోధించనీవండి మరీయు అతనిలాగే మనుష్యుల వరయోజనం కోసం పనీ చేయండి. అవవుడు, వారు మానవాళిని ఆశీరవదించడంలో మరీయు ఉద్ధరీంచడంలో తమను తాము వ్యక్తపరుస్తారు, దీని ఫలితాలు మానవ శక్తీతో సూరీగగా అనాధీయం. యీసు ఉపమానాలు, p. 254. MCP 1, 66-67.

"శరీరంలోని వరతే అవయవమూ మనస్సుకు నేవకుడిగా తయారైంది. మనస్సు శరీరానికి మూలధనం." నాక్వయాలు, హల్యూమ్. 3, p. 136.

మనస్సు మోతం మనీషిని నీయంతరీనతుంది. మన చరీయలనీ మంచి లేదా చెడు, వాటి మూలానీ మనస్సులో కలిగి ఉంటాయి. భగవంతుడిని ఆరాధించేది మరీయు న్సూరీగమ జీమలతో మనకు సంబంధం వెట్టిది మనస్సు. అయితే, చాలా మంది ఈ నీధిని కలిగి ఉన్న నీధిని అరీధం చేసుకోకుండా తమ జీవితాంతం గడుపుతున్నారు. ఫండమెంటల్స్ ఆఫ్ కరీనతీయన్ ఎడ్యుకేషన్, p. 426.

మొదడు శరీరానీ నీయంతరీనతుంది - ఈ రోజు చాలా మంది వీకలాంగులు ఉన్నారు, వారు ఎల్లవవుడూ అలాగే ఉంటారు, ఎందుకంటే వారి జీవన విధానం నవమకానికి తగినది కాదనీ వారు నవమరు. మొదడు శరీరం యొక్క రాజధాని, అనీ నాడి శక్తులు మరీయు మానసిక చరీయ యొక్క నధానం. మొదడు నుంచి వచ్చే నరాలు శరీరానీ నీయంతరీనతాయే. మొదడు యొక్క నరాల ద్వారా మానసిక ముదరలు శరీరంలోని అనీ సభ్యులకు వరసారం చేయబడతాయే, అవి టెలిగ్రాఫ్ వైరలు వలె ఉంటాయి మరీయు అవి జీవీ యొక్క అనీ భాగాల యొక్క ముఖ్యమైన చరీయను నీయంతరీనతాయే. అనీ

కదలిక యొక్క అవయవాలు మొదలు నుండి నవీకరణ చేసే కమ్యూనికేషన్ల ద్వారా నిర్వహించబడతాయి. నాక్ష్త్రాలు, హాల్‌యూమ్. 3, p. 69.

మౌత్తం జీవితో కమ్యూనికేట్ చేసే మొదలు యొక్క నరాలు మాత్రమే నవీకరణ మనీషితో సంభాషించగలము మరియు అతని సన్‌నిహిత జీవితాన్ని వరభాషితం చేయగల ఏకైక నాధనం. నాక్ష్త్రాలు, హాల్‌యూమ్. 2, p. 347. MCP 1, 72-73.

డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వరారంభమవుతుంది?

మనస్సుపై వరతీకూల వరభాషాలు - మనం మన ఆలోచనల నుండి గొణుగుడు మరియు వీమర్శల యొక్క అన్నీ చేడు మూలకలను నిర్మూలించాలి. మనం ఏ లోహాన్‌ని చూసినా చూస్తూనే ఉండం. మనం భగవంతుడిని సరిగ్గా అంటివెట్టకునే ఉండాలంటే, దేవుడు మనకు ఇచ్చే పవిత్రత, మహిమ, శక్తి, మంచితనం, ఆవయాయత, వరేమి వంటి గొప్ప మరియు విలువైన వనతుమలను చూస్తూనే ఉండాలి. మరియు ఆ విధంగా ఆలోచిస్తే, మన మనస్సు ఈ శాశ్వతమైన ఆసక్తిగల వీషయాలపై నీధిరంగా ఉంటుంది, ఇతరులలో తవమలు కనుగొనాలనే కోరిక మనకు ఉండదు. అవర్ ప్లా వోకేషన్ (మార్‌నింగ్ మడిటేషన్, 1962), పే. 230.

మొము వరతీకూలతను గుర్తుంచుకోవడానికి మౌగ్గు చూపుతాము - ఇతరుల సందేహాన్‌పద వరవర్తనకు నాధ్యమైనంత ఉత్తమమైన వివరణను ఇవ్వడం నేరచుకోవాలి. మనం ఎల్‌లవ్‌మడూ బేలవంగా అనుమానినతున్‌నట్‌లయితే, మనం అనుమానించటానికి అనుమతించే వాటిని స్పష్టంచే వరమాదం ఉంది. మన భాషాలు దేబ్‌బతనకుండా మరియు కొన్‌నిసారీలు మన కోహాన్‌ని వరయత్‌నించకుండా మనం చేయలేము, కానీ క్లైన్‌తమలుగా మనం ఇతరులు ఎలా ఉండాలని కోరుకుంటున్నామో, అంతే ఓవేకగా, సహనంతో, వీనయంగా మరియు మృదుముగా ఉండాలి.

ఓహ్, సూర్యుని ముందు మంచు మాయమైనట్లు మన జ్ఞాపకశక్తి నుండి మనం చొందిన ఎన్నీ వేల చర్యలు మరియు దయ కర్రయలు హాన్ అమతాయీ, అయితే ఊహాత్మక లేదా నీజమైన నేరాలు చేరివేయడం దాదాపు అనాధ్యం! ఇతరులకు ఇవ్వడానికి ఉత్తమ ఉదాహరణ ఏమిటంటే, మనం నీతిమంతులుగా ఉండటమో, ఆపై మనలను మరియు మన కీర్తనీ దేమనీకి వదిలివేయడం, మరియు వరతీ తవమడు అభివరాయాన్‌ని సమర్థించుకోవడానికి మరియు మన కేసును అనుకూలమైన కోణంలో వరదర్శించడానికి చాలా ఎక్కువ ఆత్మరుత చూపకుండా ఉండటం. అవర్ ప్లా వోకేషన్ (మార్‌నింగ్ మడిటేషన్, 1962), పే. 235.

మనం అధ్యయనం చేసే చేతరం మన జీవితాలను మారుస్తుంది - మానవత్వం యొక్క బలహీనతలను చూడడానికి మనల్‌ని నడిపించే వరతీదీ వరభుమ యొక్క రూపకల్పనలో ఉంది, ఆయన వైమ చూడడానికి మనకు సహాయం చేస్తుంది మరియు ఏ సందర్భంలోనూ మనీషివై మన నవ్‌మకాన్‌ని ఉంచవద్దు లేదా మానూనీ మన చేయిగా మార్చుకోండి. మనం దేనినీ చూసినా వరతీరూపం అమతాం. కాబట్టి నీజమైన మరియు మనోహరమైన మరియు మంచి నీవేదికల కోసం మే హృదయాన్‌ని తరవడం ఎంత వరముఖ్యం! అవర్ ప్లా వోకేషన్ (మార్‌నింగ్ మడిటేషన్, 1962), పే. 246.

మానవ దుర్బలత్‌హాన్‌ని గుర్తుంచుకోండి - మన తోటి మానవులతో వయవహారించేటవ్‌మడు, మనమందరం హారు మనలాగే అదే కోరికలను కలిగి ఉన్నారని, అదే బలహీనతలను అనుభవించునారని మరియు అదే వరలోభాలను అనుభవించునారని మనమందరం పరిగణించాలి. మనలాగే హారు తమ చీతీతమదేదీని కాహడుకోవాలంటే జీవితంతో వోరూటం చేస్తారు. నీజమైన క్లైన్‌తవ మరియు నయాయం మరియు సున్‌నీతత్వం మరియు దయ మరియు వరేమ రెండింటినీ ఏకం చేస్తుంది మరియు పరిపూర్ణం చేస్తుంది, ఇది వాత్‌రకు అత్యుత్తమ మొరుగులు మరియు అత్యంత ఆకర్షణీయమైన ఆకర్షణలను ఇస్తుంది. అవర్ ప్లా వోకేషన్ (మార్‌నింగ్ మడిటేషన్, 1962), పే. 234.

అడ్డంకులు ఏర్పరచవద్దు - ఖండన నయాయమైనదే అయినవ్‌పటికీ, లోహాన్‌ని ఖండించడం కంటే ఇతర పద్ధతులను తన వరజలు అనుసరించాలని వరభుమ కోరుకుంటున్నాడు. మన వేరోధులను సత్యం నుండి మరొక ముందుకు నెట్టడం మాత్రమే కాకుండా వారీపై ఆరోపణలు చేయడం కంటే ఎక్కువ ఏదైనా చేయాలని ఆయన కోరుకుంటున్నాడు. మన లోకంలో క్లైన్‌తు చేసిన పని అడ్డంకులు ఏర్పరచడం మరియు హారు తవమలో ఉన్నారనే వాస్తవహాన్‌ని నిరంతరం గుర్తు చేయడం కాదు. భరమలో ఉన్న వరజలను జ్ఞానోదయం చేయాలని ఆశించేవాడు వారీని సంవరదించాలి మరియు వారి కోసం వరేమతో పని చేయాలి. అతను పవిత్ర వరభాషానికి కేంద్రంగా మారాలి. ఎహంజెలికల్ వరకర్న్, p. 373.

సున్‌నీతత్వాలను అధిగమించడం - చాలా మంది సజీవమైన, పవిత్రం కాని సున్‌నీతత్వహాన్‌ని కలిగి ఉంటారు, ఇది ఎల్‌లవ్‌మడూ ఏదో ఒక పదం పట్ల అవరమత్యంగా ఉంటుంది, కొంత చూపు లేదా చర్య గౌరవం మరియు వరశంసలు లేకపోవడం యొక్క ముద్రను ఇస్తుంది. వీటన్నీంటినీ అధిగమించాలి. వరతీ వయకతీ నతుతులకు భగం కలగకుండా లేదా నిందలకు భగం కలిగించకుండా, భగవంతుని హృదయమార్పకంగా సేవీనతూ, ఇతరులకు అభయంతరకరంగా కనిపించే వరతీదానికి అత్యంత అనుకూలమైన వయోఖయానం ఇవ్వడం నేరచుకుంటూ, దైవభీతితో ముందుకు నాగాలి. . అవర్ ప్లా వోకేషన్ (మార్‌నింగ్ మడిటేషన్, 1962), పే. 238.

పగ కోసం చూడకండి - మన నోదరులను తీరమతీరచడం, వారై భావాలను కలిగి ఉండడాని అనుమతించడం, వారు మన పట్ల సరైన పని చేయలేదని మనం భావించినవపటికీ, మన హృదయాలకు ఆశీర్వాదం తీసుకురాదు మరియు ఖచ్చితంగా సహాయం చేయదు. కేసు. అపనవ్వుకం, శత్రుత్వం మరియు విభేదాల వాతావరణంలో నా భావాలు విపరీతంగా నడవడానికి మరియు నా ఆగ్రహాలను నీటిని వెతకడానికి మరియు వాటి గురించి పది పది మాట్లాడటానికి నేను ధైర్యం చేయను. అవర్ ప్లా వోకేషన్ (మార్నింగ్ మడిటేషన్, 1962), పే. 237.

చేతన సమగ్రతను కోల్పోవడం - మీరు మి చేతన సమగ్రతను కోల్పోయినవమడు, మి ఆత్మమ శత్రువులకు యుద్ధభూమిగా మారుతుంది; మి శక్తిని నీతంభంపజేయడానికి మరియు మివమల్ని నిరుత్సాహపరిచేందుకు మికు తగినంత సందేహాలు మరియు భయాలు ఉన్నాయి. అవర్ ప్లా వోకేషన్ (మార్నింగ్ మడిటేషన్, 1962), పే. 92.

నాతాను యొక్క వ్రతయోగ పని: అసమమతీని కలిగించడం - ఒకరి పట్ల మరొకరు సహనాని మరియు సహనాని వెంపొందించడంలో నిరలకష్యం, అసమమతీ, అపనవ్వుకం, నిందలు మరియు నాధారణ అన్యాయతకు కారణమైంది; ఈ మహా హాపం నుండి బయటపడి, తన శిష్యులు తండ్రితో ఒకటిగా ఉండాలనే కోరికను వ్రారథనకు సమాధానం ఇవ్వడానికి కృషి చేయమని దేవుడు మనలను ఆహ్వానించుచున్నాడు. అత్యంత శక్తిమంతమైన నాకన్యాని వ్రపంచానికి అందకుండా చేయడం నాతాను యొక్క వ్రతయోగ పని. క్రైస్తవములు ఇవ్వగలరు, అల్లకల్లోల, గర్వం, అసూయ, అసూయ, మతోన్మాద ఆత్మలను నామరన్యంగా తీసుకురావడానికి దేవుడు తన కుమారుడిని పంపాడు. అవర్ ప్లా వోకేషన్ (మార్నింగ్ మడిటేషన్, 1962), పే. 235.

వ్రతకాల భావోద్వేగ శక్తులు మోతతం జీవీని భంగపరుస్తాయి - అసూయ మరియు అసూయ అనేది జీవీ యొక్క అనినీ నామరథ్యాలను భంగపరిచే అనారోగ్యాలు. వారు పరదైసులో నాతానుతో ఉద్భవించారు. అతని నోవరాని వీనేవారు ఇతరులను కించపరుస్తారు మరియు తమను తాము చక్కగా వ్రదర్శించడానికి వక్రీకరించి, తవములు చేస్తారు. కానీ అపవిత్రం చేసేది ఏదీ నోవరంగంలో వ్రవేశించదు మరియు ఈ ఆత్మను వోషించే వారు మారకవోతే, వారు దేవదూతలను విమర్శించినట్లుగా వారు ఎవపటికీ అక్కడ వ్రవేశించలేరు. వారు ఇతరుల కిరీటాలను చూసి అసూయపడతారు. ఇతరుల లోహాలను, తవములను ఎత్తచూపేతే తవవ వారికి ఏమీ మాట్లాడాలో తెలియదు. అవర్ ప్లా వోకేషన్ (మార్నింగ్ మడిటేషన్, 1962), పే. 232.

అపవిత్ర నవభావము: సుహారీకునికి వ్రమాదం - దేమని వ్రజల సమావేశాలలో కూడా మీరు అపవిత్ర నవభావాని వ్రదర్శించడం వలన మి మననను మరియు జీవితానికి వ్రమాదం ఏర్పడుతుంది. మివమల్ని మీరు ఇలా వ్రశనించుకోండి: వోరాటంలో మరియు విహదాలలో నేను ఉన్న విధంగానే కొనసాగించడం నాకు విలువైనదేనా? లేఖ 21, 1901.

దేమని శక్తి వోయినవమడు - మరుపులు మరియు నోతరీలు ధరతో కొనుగోలు చేయబడ్డారు, మరియు ఎంత ధర! దేమని కుమారుని జీవితం. వారి శారీరక, మానసిక, నైతిక శక్తి భ్రష్టుపట్టి, తమ శక్తిని, నవచోధతను కోల్పోయి నోధితికి తమను తాము నిలిపివేయడం ఎంత భయంకరమైన విషయం! అలాంటి మరుపులు మరియు నోతరీలు దేమని ఆమోదయోగ్యమైన బలీని ఆర్పించలేరు.

ఆకలి మరియు కోరికల వక్రీకరణ దోహదా, మనిషి దేమని శక్తిని కోల్పోయి అన్యాయానికి నాధనంగా మారాడు. మోతతం జీవీ అనారోగ్యంతో ఉంది - శరీరం, ఆత్మమ మరియు ఆత్మమ. అయితే, మానవత్వం యొక్క పవిత్రీకరణ కోసం ఒక పరీహారం అందించబడింది. అపవిత్రమైన మననను మరియు శరీరం శుద్ధి చేయబడతాయి. మనం కష్టమాపణ మరియు మోకన్యాని వొందగలిగే అద్భుతమైన ఏర్పాటు చేయబడింది. లేఖ 139, 1898.

తన అలవాట్లను నీటిలో సరళతను వాటిన్తూ, తన ఆకలిని అదుమలో ఉంచుకుని, తన కోరికలను అదుమలో ఉంచుకునేవాడు, తన మానసిక నామరథ్యాలను దృఢంగా, చురుగ్గా మరియు శక్తివంతంగా ఉంచుకోగలడు, పవిత్రమైన మరియు అపవిత్రమైన వాటి మధ్య సజీవంగా గుర్తించడానికి ఆలోచన లేదా చర్య అవసరమైన వ్రతడాని గ్రహించడానికి నీదధంగా ఉంటాడు. . మరియు దేమని మహిమ మరియు మానవాళి వ్రయోజనం కోసం వ్రత పనికి తమను తాము కట్టుబడి ఉండటానికి నీదధంగా ఉన్నారు. సన్ అండ్ డాటర్స్ ఆఫ్ గాడ్ (మార్నింగ్ మడిటేషన్, 1956), p. 86.

పడిపోయారోకి ఆరోగ్యకరమైన మానసిక దృక్పథం లేదు - నాతాను ఉచ్చలలో పడిన వారు ఇంకా ఆరోగ్యకరమైన మానసిక వైఖరిని చేరుకోలేదు. వారు కవపబడి ఉంటారు, వారు తమలో తాము నీడి ఉన్నారు, వారు అహంకారంతో ఉంటారు. ఓవో, వ్రభుమ వారిని ఎంత విచారంగా చూస్తున్నాడు మరియు వారి కరోవ్రమైన మాటలు వింటున్నాడు! వారు గర్వంతో ఉబ్బితబ్బెబ్బెబ్బమతున్నారు. వారిని తేలిగ్గా బండిలుగా బంధించడం చూసి శత్రువు ఆశ్చర్యంతో చూస్తాడు. లేఖ 126, 1906.

మీటిమీరైన ఆత్మమవీశహసం, శత్రుమల వల - నూతాను శాన్తరంలో భాగనహమయమమతోందని తెలియని ఆత్మాభమానం వొందిన మానమనిపై నూతాను శక్తి వరయోగించినవముడు మనిషి సహాయం ఎంత వయరథం! తన ఆత్మమవీశహసానికి లొంగిపోయి, నేరుగా శత్రుమల ఉచచులోకి వెళ్ళి అరెస్టు చేయబడతాడు. అతను ఇచ్చిన హొచరకలను నీరయనగా తీసుకోలేదు మరియు నూతాను అతనిని తన వేటగా తీసుకున్నాడు. అతను దేమనితో వినయంగా నడుచినట్లయితే, అతను నేరుగా దేమడు తనకు ఏరహటు చేసిన సమావేశ నథలానికి పరగెతతాడు. ఆ విధంగా, ఆపద సమయంలో అతను సురక్షితంగా ఉంటాడు, ఎందుకంటే శత్రుమకు వయతరేకంగా దేమడు అతనికి ఒక వరమాణానీని వెంచాడు. లేఖ 126, 1906.

హృదయం నవభావంతో వకరబుద్ధితో ఉంటుంది - మన హృదయం నవభావంతో చెడిపోయిందని మరియు సరైన దిశను అనుసరించడంలో మనం అసమర్థులమని గుర్తుంచుకోవాలి. భగవంతుని దయతో హటు మన వంతు కృషితో మారతమే మనం విజయం నాధించగలము. అవర్ హై వోకేషన్ (మార్సింగ్ మడిటిషన్, 1962), పే. 109.

చెడు అలవాట్లు అభివృద్ధికి ఆటంకం కలిగిస్తాయి - నరాలు మరియు మదడు యొక్క శక్తిని బలహీనపరచే ఏదైనా అలవాటు లేదా అభియాసం లేదా శారీరక వరతీపుటన, నీగరహం - సహనం తరహత తదుపరి దయ యొక్క వయాయామానీని నిలిపివేస్తుంది. అవర్ హై వోకేషన్ (మార్సింగ్ మడిటిషన్, 1962), పే. 67.

నోమరతనం, కరమశక్తిని లేని మననాలు - నోమరతనం, కరమశక్తిని లేని మననాలు, గందరగోళ ఆలోచనలు మరియు వదులుగా ఉన్న జ్ఞాపకశక్తితో మనం నధిరపడాలని దేమడు కోరుకుడు. తలెదండరులు, ఉహధయాయులు మరియు వీదయారథులకు సలహా, p. 506.

ఈ కరమశక్తిని లేని వయకతులలో చాలా మంది వరపంచానికి వీరుద్ధమైన వైఖరితో జీవితానీ గడుపుతారు, హారు విజయం నాధించాలనిన చోట వైఫలయానీని అందజేస్తారు. వరపంచం తమను మోవించదు లేదా లాలించదు కాబట్టి వరపంచం తమ పట్ల చెడు సంకల్పం కలిగి ఉందని హారు ఆలోచిస్తూ వెరుగుతారు మరియు వరపంచం పట్ల చెడు సంకల్పం మరియు సహలు చేయడం దేహారు హారు వరతీకారం తీరమకుంటారు. పరీనధితులు కొన్ననారలు హారు అనుభూతి చెందని వినయానీని వరభావితం చేసేలా వారీని బలవంతం చేస్తాయి; కానీ అది సహజమైన దయతో వారీని నీదధం చేయదు మరియు వారి నీజమైన వారత ఖచ్చితంగా ముందుగానే లేదా తరువాత బహిరగతమమతుంది. నాకవయాలు, హాలయామ్. 4, p. 202.

వరత అలవాటు మరియు అభియానానీని పరీశీలించండి - పురుషులు మరియు మహిళలు వరత అలవాటు మరియు అభియానానీని జాగరతగా పరీశీలించడం నేరవించాలి మరియు శరీరం యొక్క అనారోగ్యకరమైన నధితీని ఉత్పత్తి చేయడం దేహారు మననసువై చీకటి నీడను కలిగించే వరతదానిని ఒకనారి దూరంగా ఉంచాలి. నామాజిక వరయోజనం, వేజీలు. 127

మరియు 128.

సందేహంతో ఏమి చేయాలి - సుదీర్ఘ అనుభవం ఉన్న కరైన్తమలు కూడా చాలా భయంకరమైన సందేహాలు మరియు సంకోచాలతో తరచుగా దూడి చేయబడతారు. ఈ వరతాల కారణంగా మే కేసు నిరాశాజనకంగా ఉందని మీరు పరగణించకూడదు. దేమని కోసం వేచి ఉండండి, ఆయనవై నవమకం ఉంచండి మరియు ఆయన హగ్దానాలలో వీశరాంతి తీసుకోండి. అవర్ హై వోకేషన్ (మార్సింగ్ మడిటిషన్, 1962), పే. 84.

శత్రుమ తన సందేహాలు మరియు అవీశహసంతో వచ్చినవముడు, అతని హృదయానికి తలుపును మూసివేయండి. మే కళ్ళకు మూసుకోండి, తదహారు మీరు దూని నరక నీడలో ఆలనయము చేయకండి. హారు శాశవతమైన వేషయాల గురించి ఆలోచించే చోటికి వారీని ఎత్తండి మరియు మీరు వరత గంటకు బలానీని వొందుతారు. మే వీశహసానికి సంబంధించిన రుజుమ బంగారం కంటే చాలా విలువైనది. లారడ యొక్క యుద్ధాలు వోరాడటానికి మీరు ధైర్యం చేస్తారు. ఏదైనా సందేహం మే ఆత్మలోకి చొచ్చుకుపోయేలా మిమ్మల్ని మీరు అనుమతించలేరు. మీరు మోనతున్న భయంకరమైన భారల గురించి మాట్లాడి ఆందానీని నూతానుకు ఇవ్వకండి. మీరు అలా చేసిన వరతనారీ, అతను మిమ్మల్ని నీయంతరించగలడని మరియు మే విమోచకుడైన యోసుకోరీనతును మీరు కోల్పోయారని అతను నవమతాడు. అవర్ హై వోకేషన్ (మార్సింగ్ మడిటిషన్, 1962), పే. 84.

ఎవ్వరూ ఒకకనారి కూడా, భగవంతుడు తనకు ఇచ్చిన అధియాపకాలను లొకకతవానికి లేదా అహంకారానికి, తనను తాను శత్రుమల నేలవై ఉంచకుండా పవితరం చేయలేడు. హాపం యొక్క వరత మనరావృతం అతని వరతీపుటన శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది, అతని కళ్ళకు గుడ్డిని కలిగిస్తుంది మరియు అతని నవమకానీని అణిచివేస్తుంది. అవర్ హై వోకేషన్ (మార్సింగ్ మడిటిషన్, 1962), పే. 158.

నిరుత్సాహపరచబడిన వారీని వరోత్సహించండి - చెడు అలవాట్లకు గురైన వారి తరమన పని చేస్తున్నవముడు, హారు పరుగెత్తుతున్న నిరాశ మరియు విరాశనానీని వారికి సూచించే బదులు, వారి దృవ్టిని యోసు వైమ తివ్వేలా చేయండి. వారీని నవరగమ మహిమలవై దృవ్టి వెట్టేలా చేయండి. ఇది శరీరం మరియు ఆత్మమ యొక్క మోకషానికి అనీనిటికంటే ఎక్కువ చేస్తుంది

బలం లేని మరియు నష్టం, ఆశ లేని వారి ముందు ఉంచినవారు సమాధి యొక్క భయాలు. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, పేజీలు. 62 మరియు 63.

ఫలితం, సమయం తీసుకునే సబ్జెక్టులు - మన దృష్టిని ఆకర్షించే వెయ్యి విషయాల నుండి మనం తప్పకుండా. మన సమయాన్ని వినియోగించే మరియు వరశలను లేవనెత్తే విషయాలు ఉన్నాయి, కానీ ఏమీ లేకుండా ముగిస్తాయి. అత్యున్నత ఆసక్తులు నావేకంగా చాలా తక్కువ విషయాలకు తరచుగా ఇవ్వబడే శరద్ధ మరియు శక్తిని కోరుతాయి.

కొత్త నేర్పాటులను అంగీకరించడం అనేది ఆత్మకు కొత్త జీవితాన్ని తీసుకురాదు. ముఖ్యమైన హానీలు మరియు నేర్పాటులకు సంబంధించినవి కూడా వాటిని ఆచరణాత్మకంగా ఉపయోగించవచ్చే వాటి విలువ చాలా తక్కువ. అధ్యుత్పాదిక జీవితాన్ని పోషించే మరియు వర్తనపాత్ర అహూరాన్ని మన నవం ఆత్మను అందించడం మన బాధ్యతగా భావించాలి. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, p. 456.

CAP. 27 ఒక వ్యర్థంపై జీవించడం

రాబోయే వరపంపం కోసం మనం జీవించాలి. లక్ష్యం లేని, అనధికారమైన జీవితాన్ని గడపడం చాలా అనర్హం! మనకు జీవితంలో ఒక లక్ష్యం లేదు - ఒక లక్ష్యంతో జీవించడం. దేవుడు మనందరికీ నవీయ-తీరనకరణకు, మన గురించి తక్కువ శరద్ధ వహించడానికి, మన నవీయ మరియు నవారధి వ్యర్థంపై మరచిపోయేలా సహాయం చేస్తాడు; మరియు మంచి చేయడం, మనం ఇక్కడ వందలనే ఆశీస్సున గౌరవం కోసం కాదు, కానీ ఇది మన జీవిత లక్ష్యం మరియు మన ఉనికి యొక్క ముగింపుకు అనుగుణంగా ఉంటుంది. మన వరారధనలు వరతీరోజూ దేవునికి లేవనీవండి, తద్వారా ఆయన మనలో నవారధాన్ని తొలగించగలడు. అవర్ ప్లా వోకేషన్ (మార్టిన్ లూథర్ కింగ్ మొడిటిషన్, 1962), పే. 240.

మనస్సుపై నానుకూల వరభావాలు - కృతజ్ఞత మరియు వరశంపల ఆత్మ కంటే శరీరం మరియు ఆత్మ యొక్క ఆరోగ్యాన్ని వర్తనపాత్రంపైకి మరేదీ లేదు. విచారం, ఆలోచనలు మరియు అసంతృప్తి యొక్క భావాలను వరతీపుటించడం నానుకూల కర్తవ్యం - వరారధన అంత గౌరవ కర్తవ్యం. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, p. 251.

మనకు మనమే మార్తే యజమానులుగా భావించడం ఎంత సహజం! కానీ వరేవీత పదం, "మీరు మే నవంతుం కాదు. మీరు ధరతో కొనుగోలు చేయబడారు." కొరిం. 6:19 మరియు 20. ఇతరులతో మన సంబంధాలలో, మనకు అవగంచబడిన భౌతిక మరియు మానసిక నామరధ్యాలకు మనం యజమానులం. దేవునితో మన సంబంధాలలో మనం రుణం పొందుతాము, మనం ఆయన దయకు నిరహూకులం. అవర్ ప్లా వోకేషన్ (మార్టిన్ లూథర్ కింగ్ మొడిటిషన్, 1962), పే. 40.

ఏకత్వ నేర్పాటు నాధించడం లక్ష్యం - ఆయన వరజల మధ్య ఐక్యత మరియు నోదర వరేమి ఉండాలనేది దేవుని చేత. కరీన్తు నిలువ వేయడానికి ముందు చేసిన వరారధన ఏమీటంటే, దేవుడు తనను పంపాడని వరపంపం విశ్వసించేలా తన శిష్యులు కూడా తండ్రితో ఒకకటిగా ఉండాలి. ఈ చాలా హితకునే మరియు అధికారమైన వరారధన శతాబ్దాలుగా, మన రోజుల వరకు కూడా ఉంటుంది; ఎందుకంటే అతని మాటలు ఏమీటంటే, "నేను వీరే కోసం వరారధించను, వారి మాట దేవారా నన్ను విశ్వసించే వారి కోసం కూడా వరారధిస్తాను" (యోహాను 17:20).

మనం సత్యం యొక్క ఒక సూత్రాన్ని తయారం చేయనవసరం, ఈ ఐక్య నేర్పాటు నాధించడం మన నిరంతర లక్ష్యం. ఇది మన శిష్యులవానికి నిద్రాశనం. యోసె ఇలా అన్నాడు: "మీరు ఒకరినొకరు వరేమీనే మేరు నా శిష్యులని అందరు తెలుసుకుంటారు" (యోహాను 13:35) డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వరారంభమవుతుంది? అవనతలుడైన పేతురు చరచేసి ఇలా ఉద్బోధిస్తానాడు: "అందరూ ఒకే మనస్సుతో ఉండండి, కనికరం, నోదరులను వరేమీంచడం" (1 పేతురు 3:8) వాటరీయారీకన్ మరియు వరవకతలు, పేజీ 520.

పర్యాయరణం యొక్క నానుకూల అంశాలను సద్వినియోగం చేసుకోవడం - మరందరూ సరస్సు ఉపరీతలంపై అందమైన, తెల్లటి కలువను చూశారు. మనం ఎంత ఆత్మరగా ఉన్నాము, ఆ మనసును మనం ఎంతగా కోరుకుంటాము మరియు దానిని పొందడానికి మనం ఎంత కష్టపడుతున్నాము! చుట్టూ ఎన్నో సురగలు, చిత్రాచేదారం, చిత్రాచేదారం ఉన్నా, కలువను నొంతం చేసుకోవాలనే మన కోరికను అది నాశనం చేయదు. చాలా మురికి ఉన్నచోట లిల్లీ చాలా అందంగా మరియు తెల్లగా ఉంటుంది మేము ఆశ్చర్యపోతున్నాము. బాగా, కరీం ఉన్న బంగారు ఇసుకను తూకన ఒక కాండం ఉంది మరియు మనం చూసే విధంగా నవచేయమైన మరియు మంచలేని మనసుగా మారే వరకు లిల్లీనే తీసివేసి నవచేయమైన పదారధం తవ్వ మరేమీ గరపించదు. ఇది మనకు గుణవారం చేవకూడదా? హక్కు కోసం! మన చుట్టూ అధరీమం ఉన్నవపటికీ, మనం దానిని చేరుకోకూడదని ఇది చూపిస్తుంది. లోకంలో ఉన్న అధరీమం మరియు అపవితరత గురించి మాట్లాడకండి, కానీ మే మనస్సును ఉన్నతీకరించండి మరియు మే రక్షకుని గురించి మాట్లాడండి. మీరు చుట్టూ ఉన్న అధరీమానీ చూసినవారు, ఆయనే మే రక్షకుడని, మనం ఆయన బిడ్డలమని మేకు మరంత సంతోషాన్నిన్తుంది.

కాబట్టి, మనం మన చుట్టూ ఉన్న అధర్మాన్ని చూసి చీకటి వైపు నీవనించాలా? మేరు దానిని నయం చేయలేదు; అవ్వకుండా ఉన్నతమైన, మరుగైన మరియు గొప్ప దాని గురించి మాట్లాడండి. మననను మంచి ముద్దర వేసే విషయాల గురించి మాట్లాడండి మరియు ఇది వరత ఆత్మను ఈ అధర్మం నుండి దాటి వెలుగులోకి తీసుకువస్తోంది. మాన్యుస్క్రిప్ట్ 7, 1888.

ఆశీర్వాదాల లెక్కలను - వృధా అయిన శక్తి అంతా అత్యున్నతమైన వనతుమకు అంకితం చేయబడితే - ఈ జీవితంలో భగవంతుని దయ యొక్క గొప్ప నిబంధనలు - భగవంతుని కరుణ మరియు అనుగ్రహాలను గుర్తుంచుకోవడానికి మనం ఏ నాకెవ్వరూను నమ్మతే మందిరాలలో వేలాడదీయగలము!

అవ్వకుండా వ్రాసినవిక విషయాలను ఆశించే వారు ఐహిక మరియు లౌకిక విషయాల కోసం పని చేసే అదే ఉత్సాహంతో మరియు పట్టుదలతో అధ్యాయాత్మిక సంపదను వోగచేసే అలవాటును నేర్పిన సూత్రంగా మనతో తీసుకువెళతాము.

ఆత్మ యొక్క అవసరాలను తీరచడానికి భగవంతుడు పరమానంద నేవర్గోనని మరియు మంచి మరియు ఆహ్లాదకరమైన వనతుమల నీధిని కలిగి ఉన్నందున మేరు వరనతుత సదుహయం పట్ల అసంతృప్తి చెందవచ్చు.

ఈ రోజు మనకు మరింత దయ అవసరం, ఈ రోజు మనకు దేమని వరేమ యొక్క మనరుద్ధరణ మరియు అతని మంచితనం యొక్క సంకేతాలు అవసరం, మరియు ఈ మంచి మరియు నేవర్గోమ సంపదలను హృదయపూర్వకంగా కోరుకునే వారికి ఆయన తీరనకరీంచడు. అవర్ హై వోకేషన్ (మార్సింగ్ మడిటిషన్, 1962), పే. 186.

వరతకారం బహుమతులు - వరతే నేవకుడికి కొంత వారసత్వం ఉంటుంది, దానికి అతను బాధ్యత వహిస్తాడు మరియు వివిధ వారసత్వాలు మన వివిధ నామరథ్యాలకు అనులోమానుహతంలో ఉంటాయి. తన బహుమతులను పంపిణీ చేయడంలో, దేమిడు పక్షపాతంతో వ్యవహరించలేదు. అతను తన సేవకుల యొక్క తెలిసిన నామరథ్యాల వరకారం వరతేభను పంచాడు మరియు సంబంధిత రాబడిని ఆశీనతునాడు. నాకెవ్వరూ, హాల్యూమ్. 2, ప. 282.

మానసిక మరియు శారీరక నామరథ్యాల సరైన ఉపయోగాన్ని అర్థం చేసుకోండి - సమయాన్ని జాగ్రత్తగా, శరద్ధగా మరియు పవిత్రాత్మమ పవిత్రీకరణలో గడవాలి. ఆనతితో మరియు శారీరక మరియు మానసిక నామరథ్యాలతో ఏది సరైనది మరియు ఏది తనను అని మనం ఖచ్చితంగా అర్థం చేసుకోవాలి. దేమిడు మానవ పరీకరానికి అవ్వగించిన వరతే అధ్యాయపకులవై నానుకూల యాజమాన్య హక్కును కలిగి ఉన్నాడు. తన నవంత బేజానం దేవారా అతను వరతే దైవిక బహుమతి యొక్క మనిషి యొక్క ఉహాధి పరీకరణలను ఏర్పాటు చేస్తాడు. ఆయన మహిమ కొరకు నీయమించబడిన వరతే అధ్యాయపకుల సముచిత వీనియోగాన్ని ఆయన అనుగ్రహిస్తాడు

వేరు.

వాక్ వరతేభ, బేజాపకశక్తి, ఆనతి, అన్నీ భగవంతుని మహిమకు, ఆయన రాజ్యం పురోగమనానికి సమమిళితం కావాలి. దేమిడు లెకవోవడంతో ఆయన ఆనతుల బాధ్యతను మనకు అప్పగించాడు. దేమిని రాజ్యాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్లడంలో వరతే గృహానిరహాహుడు తన వరతేయక పనిని కలిగి ఉంటాడు. ఎవరికి నాకు లేదు. అవర్ హై వోకేషన్ (మార్సింగ్ మడిటిషన్, 1962), పే. 38.

దేమిడు వరతేభను ఇన్తాడు, మనిషి మననను వృద్ధి చేస్తాడు - దేమిడు మనకు ఇచ్చిన వరతేభను మనం వెంపొందించుకోవాలి. అవి అతని చేతి నుండి వచ్చిన బహుమతులు, మరియు అవి ఒకదానికొకటి సరైన సంబంధంలో ఉపయోగించాలి, తద్వారా సంపూర్ణ సంపూర్ణతను ఏర్పరుస్తాయి. దేమిడు వరతేభను, మానసిక నామరథ్యాలను ఇన్తాడు; మనిషి హతరను ఏర్పరుస్తుంది. మననను భగవంతుని ఉద్యానవనం, మరియు దైవిక నూర్వాయత తరవాత ఒక హతరను రూపొందించడానికి మనిషి దానిని శరద్ధగా వెంపొందించుకోవాలి. అవర్ హై వోకేషన్ (మార్సింగ్ మడిటిషన్, 1962), పే. 104.

ఇనాకటివీటి దేవారా ఉత్పన్నమయ్యే అసమర్థత - కరీనతు కోసం పని చేయకుండా తమను తాము మినహాయించుకున్న వారిలో చాలా మంది తమ పనిని చేయలేరని వేరకొనారు. అయితే దేమిడు వారేని అసమర్థులను చేశాడా? లేదు, ఎవ్వరూ. ఈ అసమర్థత అనేది మన నవంత జడతలం యొక్క ఉత్పత్తి, మరియు మనీ ఉద్దేశపూర్వక ఎంపిక దేవారా శాశ్వతమైనది. ఇవ్వటికే వారి హతరలో వారు వాక్యం యొక్క వరభావాన్ని గుర్తించారు: "అతని వరతేభను తీసివేయండి" (మత్త. 25:28). వారి వరతేభ యొక్క నిరంతర దుర్వీనియోగం పవిత్రాత్మమను ఖచ్చితంగా చల్లార్చుతుంది, ఇది ఏకైక కాంతి. వాక్యం: "కాబట్టి లాభదాయకమైన నేవకుడిని బయటి చీకటిలో పడవేయండి" (మత్త. 25:30), శాశ్వతతలం కోసం తాము చేసిన ఎంపికలై నేవర్గోమ ముద్దరను ఆకట్టుకుంటుంది. యోసు ఉపమానాలు, ప. 365.

విభిన్న అంశాల కలయిక - భిన్నతలంలో ఏకతలం అనేది భగవంతుని వరణాళిక. కరీనతు అనుచరులలో వేరవేరు అంశాల కలయిక ఉండాలి, ఒకటి మరొకదానికి అనుగుణంగా ఉంటుంది, వరతే ఒకకరూ దేమిని కోసం తమ వరతేయక పనిని చేస్తారు. కరీనతు యొక్క వరతేరూపం యొక్క ముద్దరను కలిగి ఉన్న ఒక గొప్ప వరణాళికను పూర్తే చేయడంలో వరతే వయకేతిక అతని లేదా ఆమె నేధానం ఉంది. ఒకరు ఒక నీరదీవ్లు పనిని చేయగలరు, మరొకరు వేరొక పనిని కలిగి ఉంటారు, దాని కోసం అతను అభ్యర్థులు కలిగి ఉంటాడు మరియు మరొకరికి వేరే శాఖ ఉంటుంది; కానీ వరతే ఒకకటి ఇతరులకు అనుబంధంగా ఉండాలి. ఓ

దేమని ఆత్మ, వివిధ అంశాలలో మరియు దాని దేహారా పని చేయడం, చర్య యొక్క నామరసయానీ ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఒక హలక ఆత్మ మాత్రమే ఉండాలి - జ్ఞానంలో అనంతమైన అతని యొక్క ఆత్మ, మరియు అతనిలో అనేక విభిన్న అంశాలు అందమైన మరియు నాటిలేని ఐక్యతతో కలిసి ఉంటాయి. అవర్ ప్లా వోకేషన్ (మార్సింగ్ మడిటిషన్, 1962), పే. 167.

కయారెకటర్లో హృదయం వెల్లడి చేయబడింది - మనం హృదయంలో ఏదైతే ఉన్నామో అది హత్లో వ్యక్తమవుతుంది మరియు మనం సహజంగా చేసే వారందరినీ వరభావం చూపుతుంది. మన మాటలు, మన చర్యలు జీవితానికి జీవితానికి లేదా మరణానికి మరణానికి సుహాసన. మరియు తీరపులో మనం నేరుగా, సురక్షితమైన మార్గాలను అనుసరించడానికి సహాయం చేయగలిగిన వారితో ముఖాముఖికి తీసుకురాబడతాము, ఎంచుకున్న మాటల దేహారా, సలహాల దేహారా, మనకు దేమనితో రోజువారీ రాకపోకలు మరియు వారి మోకాపు పట్ల శాశ్వతమైన ఆసక్తి ఉంటే. ఆత్మలు.. అవర్ ప్లా వోకేషన్ (మార్సింగ్ మడిటిషన్, 1962), పే. 239.

ఉదాసీనత లేని వ్యక్తికి సలహా - మేరు హత్లో యొక్క శక్తిని వెంపొందించుకోవాలి, ఎందుకంటే చురుకైన వ్యక్తి యొక్క ఉదాహరణ చాలా వినోదకరమైనది మరియు అనుకరణను వోరోత్సహిస్తుంది. అతను ఇతర మనస్సులపై వేద్యులతో శక్తిని కలిగి ఉంటాడని చెబుతారు. మన వరపంచలో ఉత్సాహభరితమైన పురుషులు చాలా తక్కువ. దేమని కోసం వరతి పనిచేడికి అడ్డంకులు మరియు అడ్డంకులు ఎదురవుతాయి. కానీ పురుషులకు చొరవ ఉండాలి. శక్తివంతంగా, ఉత్సాహంగా పనిచేసేవాడు తన మార్గానీ అడ్డంకోపడానికి అనుమతించడు. అతను హద్దులు దాటిపోతాడు.

మేకు నధిరమైన, ఏకరీతి, దృఢమైన శక్తి లేదు. మేమమల్నే మేరు కేరమశేకషణలో వెట్టుకోవాలి. మారీతి మారీమ చేయండి. తీవరమైన చర్య తీసుకోండి మరియు అనేక వేల్లల భావాలను అధిగమించండి. మేరు మే గురించి చాలా జాలిపడుతున్నారు. ట్రోఫ్లెన్తో మేమమల్నే మేరు ఆకరమించడంతో జీవితం గడిచిపోదని మేరు దృఢమైన నిరీణయం తీసుకోవాలి. మేరు ఏదైనా నాథించాలని నీశచయించుకుని, ఆపై పనిలో వాల్గొనాలి. మేకు మంచీ తీరమానాలు ఉన్నాయి. మేరు ఎల్లవమడూ ఏదైనా చేయాలనుకుంటున్నారూ, కానీ మేరు దానిని చేయడానికి నీదధంగా ఉండరు. మే చర్య చాలా వరకు పదాలకు తగ్గించబడింది మరియు చర్య కాదు. మేరు మరీంత శక్తివంతంగా పనిచేసి, అడ్డంకులు ఎదురైనా ఏదైనా నాథించినట్లయితే మేరు మరీంత మరగైన ఆరోగయానీ కలిగి ఉంటారు. లేఖ 33, 1886.

CAP. 28 దేమని వరేమ నిరవచనానికి మించినది

కేరీన్తు వరేమ అనేది యోసుకేరీన్తును వీశేవనీచే అనంతమైన దేమడిని మరియు పరీమిత మానవులను ఏకం చేసే బంగారు గొలుసు. వరభుమ తన వేల్లలపట్ల ఉన్న వరేమ అవగాహనను మించినది. ఏ శాన్తరం దానిని నిరవచించదు లేదా వివరించదు. ఏ మానవ జ్ఞానం దానిని అర్థం చేసుకోదు. ఈ వరేమ యొక్క వరభావానీ మనం ఎంత ఎక్కువగా అనుభవించాము, మనం మరీంత సౌమ్యంగా మరియు వినయంగా ఉంటాము. లేఖ 43, 1896.

మతం మోతతం జీవితీ ఆకృతి చేస్తుంది - నిజమైన మతం దాని వరధాన కార్యాలయానీ హృదయంలో కలిగి ఉంది మరియు అక్కడ శాశ్వత సూత్రం కావడంతో, అది బాహ్యంగా పనిచేస్తుంది, బాహ్య వరవరతనను రూపొందిస్తుంది, మోతతం జీవితీ కేరీన్తు యొక్క వరతీరాహానికి అనుగుణంగా ఉంటుంది; ఆలోచనలు కూడా కేరీన్తు మనస్సుకు బంధించబడతాయి. నధిరమైన సూత్రం హృదయంలో లేకుంటే, మనస్సు నాతాను మనస్సు యొక్క మోసపూరిత నారూవయత తరీవత మలచబడి, ఆత్మ యొక్క నాశనానికి తన చీతానీ పని చేస్తుంది. ఈ వ్యక్తులను చుట్టుముట్టిన హతావరణం వారి చుట్టూ ఉన్న వారందరికీ, వీశేహసులు లేదా అవీశేహసులందరికీ హానికరం. లేఖ 8, 1891.

వరకృతీతో పరీచయం ఆరోగయానీ తెన్తుంది - వరకృతీ యొక్క విషయాలు భగవంతుడి నుండి వచ్చిన ఆశీర్వాదాలు, శరీరం, మనస్సు మరియు ఆత్మకు ఆరోగయానీ అందించడానికి అందించబడతాయి. ఆరోగ్యవంతులు ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు, అనారోగ్యంతో ఉన్న వారికి ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు వీటిని అందజేస్తారు. నీటి చీకత్సతో అనుబంధించబడి, వరపంచలోనే అనేక బెషధాల కంటే ఆరోగయానీ మనరుదధరించడంలో ఇవి మరీంత వరభావవంతంగా ఉంటాయి. ఆరోగ్యంపై సలహా, p. 169.

విధియత వీశేరాంతీని ఉత్పత్తి చేస్తుంది - శాంతి ఉంటుంది, వ్యక్తికి నధిరమైన శాంతి వరవహిస్తుంది, ఎందుకంటే వీశేరాంతి యోసు కేరీన్తుకు సంమారణంగా లొంగిపోతుంది. దేమని చీతానీకి విధియత చూపితే వీశేరాంతి లభిస్తుంది. విమోచకుని యొక్క నాత్వీకమైన మరియు వినయపూర్వకమైన అడుగుజాడలను అనుసరించే శిష్యుడు వరపంచం ఇవ్వలేని లేదా తీనివేయలేని వీశేరాంతీని పొందుతాడు. "నీపై మనస్సు నిలుపుకున్న హానిని నీమ శాంతితో ఉంచుతామ" (యోష. 26:3). అవర్ ప్లా వోకేషన్ (మార్సింగ్ మడిటిషన్, 1962), పే. 98.

నాల్గవేకత శాంతిని ఇన్తుంది - వినయం మరియు ఆత్మ యొక్క నొమ్మయత, ఇది ఎల్లవేమడూ దేమని యొక్క ధైవిక కుమారుని వర్ణిస్తోంది, ఒకవేమడు అతని నవ్వువచ్చిన అనుచరులు కలిగి ఉంటారు, సంప్రవృత్తిని, శాంతిని మరియు ఆనందానీ తీసుకువస్తారు, ఇది వారని కృత్యమ జీవితము బానిసత్వం నుండి వైకి లేమతుంది. అవర్ హై వోకేషన్ (మార్నింగ్ మెడిటేషన్, 1962), పే. 96.

కష్టమాపణ అంటే ఆత్మకు విశ్రాంతి - హగ్దానం చేయబడిన "విశ్రాంతి" ఏమిటి? భగవంతుడు సత్యవంతుడని, తన వద్దకు వచ్చిన వారని ఆయన ఎన్నటికీ నిరాశపరచడు అనే అవగాహన అది. అతని కష్టమాపణ మూర్తీ మరియు ఉచితం, మరియు అతని అంగీకారం అంటే ఆత్మకు విశ్రాంతి, అతని వర్తమాలో విశ్రాంతి. అవర్ హై వోకేషన్ (మార్నింగ్ మెడిటేషన్, 1962), పే. 95.

విశ్రాంతి అనేది ఒకరి నవీయ-సమర్పణ యొక్క ఫలితం, ఒక వ్యక్తి అన్నీ నవీయ-సమర్థనలను, నవార్థ నేపథ్యం నుండి అన్నీ తొరకకాలను విడిచివెట్టినవేమడు విశ్రాంతి కనుగొనబడుతుంది. మోతం లొంగుబాటు, ఆయన చిత్తానికి అంగీకారం, ఇది ఆయన వర్తమాలో సంపూర్ణ విశ్రాంతి యొక్క రహస్యం. ఆయన మేకు చెప్పినట్లు సరిగ్గా చేయండి మరియు దేమడు తాను చెప్పినవన్నీ చేస్తాడని నిర్ధారించుకోండి. నీ చిన్చనన ఆసక్తులనీ, నీ అవిశ్వాసం, నీ నవధర్మం అన్నీ తోయజించి ఆయన దగ్గరకు వచ్చావా? బలహీనంగా, నీనవహాయంగా, చనిపోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్నవాడిలా రా. అవర్ హై వోకేషన్ (మార్నింగ్ మెడిటేషన్, 1962), పే. 95.

మీ రక్షణలో ముఖ్యమైన ఆసక్తులు - టెంట్షన్ వాపం కాదని గుర్తుంచుకోండి. ఒక వ్యక్తి ఎంత కలిషట పర్నీషితుల్లో ఉన్నా, అతను వర్తమాలో లొంగిపోకుండా, తన నవంత సమగ్రతను కాపాడుకున్నంత కాలం అతని ఆత్మను ఏదీ బలహీనపరచదని గుర్తుంచుకోండి. వ్యక్తిగతంగా మేకు ఆత్మయంత ముఖ్యమైన ఆసక్తులు మీ నవంత కనటడిలో ఉంటాయి.

మీ సవమతే లేకుండా ఎవరూ మేకు హూని చేయలేరు. నాతాను కళలు మరియు బాణాలకు మేరు మీ ఆత్మను తొరనతే తవప అన్నీ నాతాను నైన్యాలు మేకు హూని చేయలేరు. నీ చిత్తం సవమతేచే వరకు నీ వినాశం ఎవపటికీ జరగదు. మీ మనస్సులో అవినీతే లేకపోతే, అన్నీ పరయావరణ కాలుష్యం మిమ్మలనే మరక లేదా భర్షట పట్టించదు. అవర్ హై వోకేషన్ (మార్నింగ్ మెడిటేషన్, 1962), పే. 92.

భావాలను నీయంతరంచండి - మము ఆశతో సంతోషిస్తాము, భావాలతో కాదు. దేమని మహిమవై నీరీక్షణతో, కష్టాలు సహనానీ మరియు అనుభవానీ అనుభవితాయనీ మనకు తెలుసు. దీని అర్థం ఏమిటి? మనకు కావలసినట్లుగా మనకు సరిగ్గా అనివించకపోతే, మనలో నాతాను లక్షణాలు ఉన్నాయని చూపించే మాటలు మాట్లాడి అసహనానికి గురికావాలా? మనం ఒక కఠినమైన లేదా అనర్హమైన పదానీ ఉవ్వరీచే వర్మాదం లేదు, ఎందుకంటే మనం నవర్గమ జీమల దృష్టిలో ఉన్నాము మరియు మోతం నవర్గమ విశేషం మనలనే చూస్తూ యుద్ధం చేస్తున్నాము; మరియు మనం ఏ వీధంగానైనా ఆయనను తొరనకరించినవేమడు దేమని హృదయానీ ఎలా దుఃఖిస్తాము! క్రిస్టు చేతులవై నీలువ వేయబడిన గుర్తులు ఆయన మనలను తన అరచేతిలో చొక్కినట్లు చూపుతున్నాయి. మాన్యునక్రివట్ 16, 1894.

యానిమోషన్ శరీరం మరియు ఆత్మను మనరుద్ధరీనతుంది - కరుణామయమైన రక్షకుని బాధల గురించి మాట్లాడుతుంది. అతను తమ కేసును నిరాశాజనకంగా భావించే వారీచే కనికరంతో చూస్తాడు. ఆత్మ భయం మరియు భయంతో నిండినవేమడు, మనస్సు క్రిస్టు యొక్క సునీతమైన కరుణను చూడదు. మన ఆసుపత్రులు కలత చెందిన మనస్సులకు శాంతిని మరియు విశ్రాంతిని అందించడానికి ఒక నాధనంగా ఉండాలి.

మీరు నిరుత్సాహానికి గురైన వారని ఆశాజనకంగా మరియు ఆదా చేసే విశ్వాసంతో వర్తమావించగలిగితే, నిరుత్సాహం మరియు అశాంతి నోథానంలో సంప్రవృత్తి మరియు ఉల్లాసమైన నవభావం ఉంటాయి. అవేమడు మీ భౌతిక నోథితేలో అద్భుతమైన మార్పులు చేయవచ్చు. క్రిస్టు శరీరం మరియు ఆత్మ రెండింటినీ మనరుద్ధరీనతుడు మరియు అతని కరుణ మరియు వర్తమాను గుర్తించి, వారు అతనిలో విశ్రాంతి తీసుకుంటారు. అతను ఈ వాపభరీత, అవినీతే వర్పంచంలోని నైతిక చీకటి మధ్య వర్కాశిన్తున్న వర్కాశవంతమైన ఉదయ నక్షత్రం. ఆయన వర్పంచానికి వెలుగు, మరియు ఆయనకు తమ హృదయాలను ఇవ్వే వారందరూ శాంతిని, విశ్రాంతిని మరియు ఆనందానీ పొందుతారు. మెడిసిన్ అండ్ నాల్వేషన్, పేజీలు. 109-110.

క్రైస్తవమడు నీవ్కరీయంగా ఉండడు, చురుకుగా ఉంటాడు - అభివృద్ధి చెంది ఆలోచయకరమైన క్రైస్తవమడు తన సహచరులలో నీవ్కరీయ గౌరవోతగా ఉండడు. మీరు ఇవ్వాలి అలాగే నవీకరించాలి. వయాయామం దేవారా మన దయ వెరుగుతుంది. క్రైస్తవ సహహాసం మనకు శాసన తీసుకోవడానికి నవచేపమైన గాలినీ అందినతుంది మరియు దానిని వీల్చుకోవడంలో మనం చురుకుగా ఉండాలి. క్రైస్తవ పనీని నిర్వహించడం, అవసరమైన వారీకి మము అందించిన నానుభూతే, వర్తమావం మరియు సూచనలు, దీ

కర్తవ్యత పనిలో అవసరమైన నేవీయ నియంతరణ, వరేమ, సహనం మరియు సహనం మనలో విశేషం, విధేయత, ఆశ మరియు దేమని పట్ల వరేమను సృష్టించుతాయి.

కండరాలకు మరియు ఆధ్యాత్మిక బలానికి ఆత్మకు వ్యాయామం అవసరం. ఆధ్యాత్మిక కార్యకలాపాలను నిర్వహించడం ద్వారా మరియు మంచి చేయడానికి అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకోవడం ద్వారా పని చేయడం అవసరం. కర్తవ్యత విధుల నిర్వహణలో ఒక వ్యక్తి ఎంత విశేషసహాయంగా ఉంటాడో, అంత శక్తివంతంగా అభివృద్ధి చెందుతాడు. అవర్ షై వోకేషన్ (మార్నింగ్ మెడిటేషన్, 1962), పే. 258.

సామాజిక శక్తిని ఉపయోగించుకోవాలి - సామాజిక సంబంధాల ద్వారా కర్తవ్యత మతం వరపంచంతో సంబంధంలోకి వస్తుంది. దివ్య జ్ఞానోదయం వాందిన వరతీ మరుపుడు లేదా నోతరీ ఉత్తమ మార్గం తెలియని వారి చీకటి మార్గంలో వెలుగులు నింపాలి. కర్తవ్యత ఆత్మచే పవిత్రపరచబడిన సామాజిక వరభావం, ఆత్మలను రక్షకుని వైపు నడిపించడంలో అభివృద్ధి చెందాలి. కర్తవ్యతను హృదయంలో ఒక అవేకీకృత, పవిత్రమైన మరియు మధురమైన నీటిగా దూకుకోవడం, దానిని కలిగి ఉన్నవారు వరతయోగంగా ఆనందిస్తారు. నీత్యజీవంలోకి వరవహిస్తూ, మనలో సంబంధంలోకి వచ్చే వారందరినీ రిఫ్రెష్ చేస్తూ, నీటి ఉబుగు మనలో కర్తవ్యత ఉండాలి. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, p. 496.

కర్తవ్యత మతం యొక్క సంభావ్యత - జీవితంలోని సాధారణ వృత్తులలో, రోజువారీ సేవలను అనుసరించే చాలా మంది మరుపులు ఉన్నవారు, ఆధ్యాత్మిక కలిగి ఉండటం గురించి తెలియక, వ్యాయామం చేస్తే, వరపంచంలోని అత్యంత గౌరవనీయమైన వ్యక్తుల నోదాయకీ వారిని వెంచుతారు. ఈ నీడ్రాణమైన ఆధ్యాత్మిక మలెకోల్ పడానికి వైమణ్యం కలిగిన చేత నోపరక అవసరం. వీరిని యోగు సహకారులుగా వేలిచే, తనతో సహజీవనం యొక్క వరయోజనాని అందించాడు. వరపంచంలోని గోవం వ్యక్తులకు ఇలాంటి గురువు ఎవ్వరూ లేరు. శిష్యులు రక్షకుడు ఇచ్చిన తయారీని విడిచివెట్టినవారు, వారు ఇకవై అజ్ఞానులు మరియు విదయావంతులు కాదు. వారు ఆత్మ మరియు వాతంలో ఆయనలా మారారు మరియు వారు యోగుతో ఉన్నారని మనుష్యులకు తెలుసు. డి డిజైర్ ఆఫ్ ఏజ్, p. 250

లక్ష్యాల మరియు లక్ష్యాల అవసరం - మేరు జీవించేటప్పుడు జీవితంలో ఒక లక్ష్యం కలిగి ఉండండి. మోక్షాలకు బదులుగా మే చుట్టూ సూర్యకాంతిని నేకరించండి. మే చుట్టూ పరిమళానిని వెదజల్లుతూ, దేమని తోటలో పచ్చని మరియు అందమైన మువ్వలను ఉండాలని కోరుకోండి. ఇలా చేయండి, మరియు మేరు వెంటనే చనిపోరు; కానీ మేరు సంతోషంగా లేని గొణుగుడు మాటలు ద్వారా మే రోజులను ఖచ్చితంగా తగ్గించుకుంటారు , మే నోవములు మరియు అసాధ్యమైన సంభాషణ యొక్క అంశంగా మారేచుకుంటారు. ఆరోగ్య సంస్కరణ, జూన్ 1871.

ఒక వరయోజనం కోసం జీవించడం - తమ తోటి మనుషులకు వరయోజనం మరియు ఆశీర్వాదం మరియు వారి విషయాలకు గౌరవించడం మరియు కీర్తించడం కోసం ఒక వరయోజనం కోసం జీవించే వారు భూమిపై నిజమైన సంతోషకరమైన వ్యక్తులు, అయితే చంచలమైన, అసంతృప్త చేందిన వ్యక్తి దీనిని కోరుకుని, అనుభవించే, అనందానిని పొందాలని ఆశిస్తూ, ఎవ్వరూ నీరుతనూల గురించి ఫిర్యాదు చేస్తూ ఉంటాడు. అతను ఎవ్వరూ లేనివాడు, ఎవ్వరూ సంతృప్త చేందడు, ఎందుకంటే అతను తన కోసం మాత్రమే జీవిస్తాడు. మంచి చేయడం, జీవితంలో మే వాతరను నమ్మకంగా వోషించడం మే లక్ష్యం. అవర్ షై వోకేషన్ (మార్నింగ్ మెడిటేషన్, 1962), పే. 240.

వరతీ నాడిని టెన్షన్లో వెట్టండి - వరతీ ఆధ్యాత్మిక నాడిని మరియు కండరాలను మనం టెన్షన్లోకి తీసుకురావాలి. మేరు అనుభవం లేకుండా ఉండాలని దేమిడు కోరుకోడు. మేరు అక్కడి నుండి మన వరభుమ మరియు రక్షకుడైన యోగుకర్తవ్యత యొక్క నోవర్గానికి వెళ్ళే ఎత్తైన మట్లను చేరుకోవాలని ఆయన కోరుకుంటున్నాడు. అవర్ షై వోకేషన్ (మార్నింగ్ మెడిటేషన్, 1962), పే. 215. MCP 2, 789-806. డైరెక్ట్ కోట్ ఎక్కడ వరారంభమవుతుంది?

CAP. 29 దేమని శక్తిపై విశేషముంచండి
కరపత్రం యొక్క వచనం

వరభుమ మనలను మనరుజ్జీవనం మరియు సంస్కరణకు వెలుతున్నాడు. అతను మార్గదర్శకత్వం అందించాడు మరియు ఇది మే జీవితంలో వాస్తవం కావడానికి మార్గాలను అందిస్తాడు. ఈ సమయంలో వరశీలు వస్తాయి, ఎలా మారాలి? ఎక్కడ వరారంభించాలి?

"మార్పులు చాలా జాగ్రత్తగా చేయాలి...జాగ్రత్తగా మరియు తెలివీగా." డైరెక్ట్ సలహా, p. 330.

అన్వేషణలో మూడటిది మనకు దేమనిపి విశేషం మరియు విశేషం ఉండాలి, తరహా మనం గోవం సూత్రాలతో వరారంభించవచ్చు: మితంగా తనడం, సరైన సమయంలో, శారీరక శరములు చేయడం, తగినంత నీడ్రాణం

మరియు మందులు వదిలించుకోవటం. వరదాన లోహాలను సరిదిద్దడంతో వాటు: అధిక పని మరియు సరిపోని వోషణ.

ఆత్మమ నీగరహం అనే ఆత్మమ ఫలాన్‌ని మేకు అనుగ్రహించమని దేవునికి వరారధించండి. మేరు ఆరోగ్యకరమైన పరిమేతుల్లో పని చేసేలా మే శరీరాన్‌ని నిర్వహించడానికి దేవుడు మేకు కరమమైన సమయాలలో మరియు తగిన మోతతంలో తీనడానికి సహాయం చేస్తాడు.

డేనియల్ ఏమీ చేసాడో గుర్తుంచుకోవడం ముఖ్యం, అతను పది రోజులు కూరగాయలు మాత్రమే తీసి నీరు త్రాగాడు (డాన్. 1:12-15 మరియు 20). తత్ఫలితంగా, దేవుడు బాబిలోన్ ఆన్‌ధానంలో అతని వోటిదారుల కంటే పదిరెట్లు ఉన్నతమైన ఆరోగ్యం, అందం, జ్ఞానం మరియు తెలివితేటలతో అతనికి అనుగ్రహించాడు.

“మన కోసం మనం ఏమీ చేయగలం అనే దానిపై మనకు తక్కువ విశ్వాసం ఉండాలి మరియు వరభుమ మన కోసం మరియు మన కోసం ఏమీ చేయగలడనే దానిపై ఎక్కువ విశ్వాసం ఉండాలి. మేరు మే నవంత్ పనిలో నిమగ్నమై ఉన్నారూ, కానీ దేవుని పనిలో ఉన్నారూ. మే ఇష్టాన్‌ని మరియు మే డిజైన్‌లను ఆయనకు సమర్పించండి. ఒక్క రిజర్వేషన్, మేతో ఒక్క రాజీ కూడా చేసుకోకండి. కోరినతులో నవేచ్ఛగా ఉండడం అంటే ఏమిటో తెలుసుకోండి. మేకు సహాయం చేయమని మేరు వరభుమను అడిగినవండు, మేరు అతని ఆశీర్వాదాన్‌ని వొందుతారని నమ్మడం ద్వారా రక్షకుని గౌరవించండి. అన్‌ని శక్తి మరియు జ్ఞానం మా హరవేయడం వద్ద ఉంది. భగవంతుని వెలుగులో నిరంతరం నడవండి, అతని హత్తరను ధ్యానించండి మరియు మేరు అతని అందం, మంచితనం మరియు వరేమను చూస్తారు. సైన్స్ ఆఫ్ గుడ్ లివింగ్, p. 232.

ఆదాయాలు

రోన్‌ట్ - బెండ్రో డా

బెండ్రోలో ఉంచండి:

- 1 కవ్‌మ నూనె
 - 2 గుడ్‌లు
 - రుచికి ఉవ్‌మ
 - 1 మేడియం ఉల్‌హాయ కట్
 - 1 కవ్‌మ హాలు (నోయా లేదా గింజ హాలు మొదలైనవి కావచ్చు)
- చేసే విధానం:

బాగా కొట్టండి మరియు చివరగా గోధుమ వేండి (సుమారు 2 కవ్‌మలు) జోడించండి.
 సుసంపన్నం చేయడానికి, జోడించండి: 3 బెబుల్‌నూనెల నీండు వోట్స్/ లేదా గోధుమలు/ లేదా పచ్చి మొక్కజొన్న/ లేదా పచ్చి క్యారెట్‌లు (2 మేడియం హాటిని, ఒలిచిన మరియు తరిగినవి).
 1 వెంచా రనాయన ఈనోట్ జోడించండి.

ఈ వేండిలో సగం నూనెల వేద ఉంచండి:
 ఫిల్‌లింగ్ మరియు చివరకు వైన మిగిలిన వేండి.
 ముందుగా వేడిచేసిన ఓవెన్‌లో బంగారు రంగు వచ్చేవరకు కాలించండి.
 గమనిక: మేరు ఉపయోగించే వేండి మరియు మారకంపై ఆధారపడి ఈ వేండి అనేక వైవిధ్యాలను కలిగి ఉంటుంది.

పూరకాలు:

ఉల్‌హాయలు, వెల్‌లుల్‌లి, టొమాటో, ఆలివ్, పచ్చి మిరపకాయ, హార్‌నీలీ మొదలైన వాటితో ఉడకబెట్టి, వేయించిన ^{PTC} (టెక్‌చర్‌డ్ నోయా వోరోటీన్).
 మవ్‌రూమ్ (తాజా లేదా సంరక్షించబడినది), వెల్‌లుల్‌లిని వేయించి, ఆపై తరిగిన టొమాటో మరియు చివరగా ముక్కలు చేసిన మట్‌టగొడుగులను జోడించండి.
 తాజా లేదా సంరక్షించబడిన బర్రానీలు మువ్‌కలంగా మనూలాతో వేయించబడతాయి.
 తాజా లేదా తయారుగా ఉన్న ఆకుపచ్చ మొక్కజొన్న.
 వేడికొకన బచ్చలికూర, మనూలా మరియు ఎండబెట్టి.
 బ్రెజిల్ క్యారెట్ ముతకగా తురిమిన మరియు బాగా రుచికోసం.
 వెజిటబుల్ నోటిరోఫ్.
 ఉల్‌హాయను వేడినీటితో కాలచిన ముక్కలుగా కట్ చేసి, ఆపై బర్రెగోనోతో రుచికోసం.

మరియు ఉవ్వు మరీయు ఆలివ్ నూనె మోదలైనవి.

రోస్ బిట్ ఆఫ్ హాల్ మిట్

బ్రెండర్లో ఉంచండి:

1 గ్లాసు మొక్కజొన్నన లేదా వొద్దుతీరుగుడు నూనె, 1
డెజర్ట్ చెంచా ఉవ్వు లేదా రుచికి 2 గుడ్లు 1 గ్లాసు
నోయా

హాలు లేదా నీరు 1/2 గ్లాసు గోధుమలు (3
టేబుల్ స్పూన్లు)

చేసే విధానం:

సుమారు 3 నిమిషాలు కొట్టండి మరియు జోడించండి:
సుమారు 1 న్నర కవ్వుల తొలగింపు గోధుమ వండి 1 టేబుల్ స్పూన్ కెమికల్ ఈనట్ 1
వేడియం ఉల్లేహయ, ఒలిచిన పచ్చి.

దూనిలో సగభాగానని గోరీజు చేసిన వైరెక్స్ డిష్లో ఉంచండి, తరువాత ఫిల్లింగ్ మరియు మిగిలిన వండిని ఉంచండి.
కూల్చడానికి ఓవెన్లో ఉంచండి (సుమారు 40 నిమిషాలు)

నేంపడం:

ఉల్లేహయ (వేడియం ఒకటి) మరియు వెల్లుల్లి రెబ్బలు వేయండి. 1 డబ్బా మొక్కజొన్నన లేదా 2
చెములు; 2 పండిన టమోటాలు, అరచేతి యొక్క తరిగిన పూదయాల 1 గాజు, 10 చిన్న ముక్కలుగా తరిగి ఆలివ్ మరియు braised నీంవి జోడించండి.
వీరు మొక్కజొన్నన వండి (వరతే 1/2 కవ్వు నోయా హాలు లేదా నీటికి 1 టేబుల్ స్పూన్ మొక్కజొన్నన వండి) లేదా ఉడికించిన మరియు మోతానీ
బంగాళాదుంపలతో చిక్కగా చేయవచ్చు.

వేడియం ఉల్లేహయ

250 గ్రాముల బుల్ గుర్ (వేడి నీటిలో 15 నిమిషాలు నూనెబట్టి) 150 గ్రాముల PTS (ఆకృతి గల
నోయా వోరోటీన్) వేడి నీటిలో 2 టేబుల్ స్పూన్ల ఫ్లాక్స్ నీడతో మోతాగా వైడ్రోట్ చేయబడింది. 1/2 కవ్వు
మొక్కజొన్నన లేదా వొద్దుతీరుగుడు నూనె.

ఉ వ్వు; సుగంధ దోరవయాల; మదీనా; గోరొండ్ బే ఆకు; మేము జాజికాయ; మోదలైనవి

చేసే విధానం:

వరతేదీ బాగా కలపండి; ఒక టేబుల్ అమర్చండి, బాగా వండించండి మరియు వండించండి, ఆకారంలో చిన్న చతురస్రాకారంలో కత్తిరించండి; ఆలివ్
నూనెతో చినుకులు మరియు రోట్టెలుకాల్చు. దాదాపు నలభై నిమిషాల హటు. ఎ) వీరు PTSని వండిన మరియు వండిన లేదా మోతానీ చిక్వీన్తో
భరతే చేయవచ్చు. బి)
వీరు PTSని ఉడికించిన మరియు మోతానీ బంగాళాదుంపలతో భరతే చేయవచ్చు.

వై : కోసం కోరన్ట్

1/2 కవ్వు మోతాం గోధుమలు తొలగి

గోధుమలు 1

కవ్వు వొద్దుతీరుగుడు లేదా మొక్కజొన్నన నూనె 1 డెజర్ట్ చెంచా
ఉవ్వు 1/2 కవ్వు గోరువెచ్చని నీరు.

చేసే విధానం:

ఒక గిన్నెలో నూనె, గోరువెచ్చని నీరు, ఉవ్వు, మౌత్తం గోధుమలను ఉంచండి మరియు టేరేని లైన్ చేయడానికి న్ధిరత్వం వచ్చే వరకు తొలగించండి.

వై :: కోసం కరెన్ట్

- 1 కవ్వు మౌత్తం
- 1 కవ్వు మౌత్తం గోధుమ
- 1 కవ్వు తొలగించే గోధుమలు
- 1 గాజు నూనె
- 1/2 గోలాసు నోయా లేదా గింజి వాలు.
- 1 డిజిటల్ చెంచా ఉవ్వు.

చేసే విధానం:

వై విధంగా.

సంపూర్ణ ధాన్య బ్రెడ్

- 2 గోలాసుల (200ml) వెచ్చని నీరు
- 1/2 కవ్వు నూనె
- సోదరీయ ఈస్ట్ యొక్క 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- 2 టేబుల్ స్పూన్లు గోధుమ చక్కెర
- సముద్రపు ఉప్పు 1 స్పూన్ చెంచా
- 1/2 కిలోల చక్కెర మౌత్తం పిండి

చేసే విధానం:

ఒక గిన్నెలో అన్నీ పదార్థాలను కలపండి మరియు అది నహంజిగా ఉండి వరకు వైక్ లేపండి.
 తొలగింపు పిండిని వేసి బాగా మౌత్తగా పిండి, రెండు భాగాలుగా వేరు చేసి, రోట్టెలుగా మరియు అచ్యులలో ఉంచండి; పరిమాణంలో రెట్టింపు అయ్యే వరకు అది వెరగనివ్వండి, ఆపై దానిని సుమారు 30 నిమిషాలు వేడిచేసిన ఓవెన్లో ఉంచండి, చాలా వేడిగా ఆపై మరో 30 నిమిషాలు తక్కువగా ఉంచండి.
 మీరు జోడించవచ్చు: నువ్వులు లేదా వొద్దుతీరుగుడు గింజిలు లేదా గోరొండ్ వేరుశనగ మరియు అవీసె గింజిలు మౌత్తగా పిండి చేస్తున్నప్పుడు పిండికి. హాటిలో ఒకటి అర కవ్వు.
 చల్లారకముందే అచ్యును పిప్పి, శుభ్రమైన గుడ్డపై చల్లబరచండి.

వరనతావనలు...

వెనుక కవర్...

లారెన్స్ మరియు ఎమిలియా

నేను మేకు సవరించిన ఆరోగ్య పనిని పంపుతున్నాను. పని అంతటా కొన్నే పరిశీలనలు ఉన్నాయి, వరధానంగా వరతయక్ష్మ కొట్టెనలకు సంబంధించి. రచయిత కొట్టెన మార్కులను ఉంచాలి లేదా హాటిని తీసివేయాలి, అతను సరివోతుందని భావించాడు, ఎందుకంటే అక్కడ మౌత్తం ఉన్న భాగాలు ఉన్నాయి.

కొటేషన్ల వరారంభంలో లేదా ముగింపులో.

ఏవైనా అవసరమైన మార్పులు, నేను మీ వద్ద ఉన్నాను.

ఒక కౌగిలింత.

జోన్మార్ బోయికో