

ভূমিকা

জীবন ঈশ্বরের দান। আমাদের দেহগুলি ঈশ্বরের সেবায় ব্যবহারের জন্য আমাদের দেওয়া হয়েছিল, এবং আমরা তাদের যত্ন ও লালন করাই তাঁর ইচ্ছা। আমরা শারীরিক এবং মানসিক ফ্যাকাচিলিতে সমৃদ্ধ। আমাদের আবেগ এবং আবেগের দেহে তাদের ভিত্তি রয়েছে এবং তাই, বিশ্বাসে প্রদত্ত এই অধিকারকে কলঙ্কিত করার জন্য আপনাকে কিছু করতে হবে না। আমাদের শরীরকে অবশ্যই সর্বোত্তম সম্ভাব্য শারীরিক অবস্থার মধ্যে রাখতে হবে, এবং সর্বাধিক আধ্যাত্মিক প্রভাবের অধীনে রাখতে হবে, যাতে আমরা আমাদের প্রতিভার সর্বোত্তম ব্যবহার করতে পারি (I Cor. 6:13)। CS, 41. সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়? - কাজের শুরুতে "CS" এর অর্থ রাখা প্রয়োজন, সেইসাথে "CBV" নীচের নোটটি পর্যবেক্ষণ করে

ঈশ্বর এবং আমাদের সহ-মানুষের প্রতি আমাদের প্রথম কর্তব্য হল আত্ম-বিকাশ। প্রতিটি ফ্যাকাচিলি যা দিয়ে স্রষ্টা আমাদের দান করেছেন তা অবশ্যই সর্বোচ্চ মাত্রায় পরিপূর্ণতা অর্জন করতে হবে, যাতে আমরা আমাদের পক্ষে যতটা সম্ভব সর্বোচ্চ পরিমাণে ভাল কাজ করতে পারি। অতএব, স্বাস্থ্য প্রতিষ্ঠা ও সংরক্ষণের জন্য ব্যয় করা সময় ভালভাবে ব্যয় করা হয়। আমরা নিজেদেরকে শরীর বা মনের কোনো কাজকে হ্রাস বা বাতিল করার অনুমতি দিতে পারি না। আমরা এটা করতে গিয়ে অবশ্যই এর ফল ভোগ করতে হবে।

প্রতিটি মানুষের সুযোগ আছে, কিছু পরিমাণে, সে যা হতে চায় তাই হওয়ার। এই জীবনের আশীর্বাদ, সেইসাথে অমর রাজ্যের আশীর্বাদগুলি আপনার নাগালের মধ্যে রয়েছে। এটি দীর্ঘস্থায়ী মূল্যের একটি চরিত্র তৈরি করতে পারে, প্রতিটি পদক্ষেপে নতুন শক্তি অর্জন করতে পারে। তিনি প্রতিদিন জ্ঞান এবং প্রজ্ঞায় বৃদ্ধি পেতে পারেন, তিনি উন্নতির সাথে সাথে নতুন আনন্দ সম্পর্কে সচেতন হতে পারেন, পুণ্যের সাথে পুণ্য যোগ করতে পারেন, অনুগ্রহে অনুগ্রহ যোগ করতে পারেন। আপনার অনুষ্ণদ ব্যবহার দ্বারা বিকাশ হবে; সে যত বেশি জ্ঞান অর্জন করবে, তার অর্জনের ক্ষমতা তত বেশি হবে। আপনার বুদ্ধিমত্তা, জ্ঞান এবং গুণাবলী এইভাবে বৃহত্তর প্রাণশক্তি এবং আরও নিখুঁত প্রতিসাম্যের সাথে বিকাশ লাভ করবে।

অন্যদিকে, তিনি তার অনুষ্ণদগুলিকে ব্যবহারের অভাব বা খারাপ অভ্যাস, আত্মনিয়ন্ত্রণের অভাব বা নৈতিক ও ধর্মীয় শক্তির কারণে বিকৃত হওয়ার মাধ্যমে অসাড়া হয়ে যেতে পারেন। তোমার পথ তখন নিচের দিকে নিয়ে যায়; তিনি ঈশ্বরের আইন এবং স্বাস্থ্যের আইনের অবাধ্য। ক্ষুধা তাকে প্রাধান্য দেয়; তাকে ঢাল থেকে দূরে টেনে নিয়ে যায়। তাদের বিরুদ্ধে লড়াই করে এগিয়ে যাওয়ার চেয়ে খারাপ শক্তিগুলিকে, যা সবসময় সক্রিয় থাকে, আপনাকে পিছনের দিকে টেনে নিয়ে যাওয়ার অনুমতি দেওয়া আপনার পক্ষে সহজ। ক্ষয়, রোগ এবং মৃত্যু অনুসরণ করে। এটি এমন অনেক জীবনের গল্প যা ঈশ্বর এবং মানবতার জন্য কার্যকর হতে পারে।

আদর্শ স্বাস্থ্যের সন্ধান প্রতিদিন হতে হবে, যেমন ঈশ্বরের সন্ধান প্রতিদিন হয়।

পবিত্রতা এবং স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন অবশ্যই হাতে হাতে যেতে হবে। "শরীরই একমাত্র এজেন্ট যার মাধ্যমে মন ও আত্মা চরিত্র গঠনের জন্য বিকাশ লাভ করে। তাই প্রতিপক্ষ তার প্রলোভনগুলোকে শারীরিক দক্ষতার দুর্বল ও অবক্ষয়ের দিকে পরিচালিত করে। এই মুহুর্তে আপনার সাফল্য বিতরণের ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ

সমস্ত শরীর খারাপ আমাদের দৈহিক প্রকৃতির প্রবণতাগুলি, যদি না সেগুলি উচ্চতর শক্তির নিয়ন্ত্রণে থাকে, তবে ধ্বংস এবং মৃত্যুর কাজ নিশ্চিত।" গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ. 130।

আমরা যদি দিনের প্রথম দিকে ঈশ্বরের বাক্যে ফিরে যাই, তাহলে এটি দিনের বাকি অংশের জন্য স্বাস্থ্য তৈরি করবে। আমরা যতই খ্রীষ্টের কাছাকাছি হব, ততই আমরা আমাদের দেহের যত্ন নিতে এবং সৃষ্টিকর্তার নির্দেশিত সত্যিকারের প্রতিকারগুলি ব্যবহার করতে আগ্রহী হব।

ক্যাপ। 1 ঈশ্বরের উপস্থিতিতে দিন শুরু

ঈশ্বরের সাথে যোগাযোগ দিনের প্রথম কর্ম হতে হবে। প্রভুর সামনে যান এবং তাঁর সাথে কথা বলুন: "আমি আপনার দিকে আমার হাত তুলেছি; আমার প্রাণ তুষারত ভূমির মত তোমার জন্য কামনা করে। সকালে আমাকে আপনার অনুগ্রহের কথা শোনান, কারণ আমি আপনার উপর নির্ভর করি; আমাকে পথ দেখাও যেখানে আমার হাঁটতে হবে, কারণ আমি তোমার কাছে আমার আত্মা তুলে ধরি। হে প্রভু, আমার শত্রুদের হাত থেকে আমাকে উদ্ধার কর; কেননা আমি তোমারই আশ্রয় নিই। আমাকে আপনার ইচ্ছা পালন করতে শেখান, কারণ আপনিই আমার ঈশ্বর; আপনার উত্তম আত্মা আমাকে সমতল ভূমিতে পরিচালনা করুন" (গীতসংহিতা 143:6,8-10)।

ঈশ্বরের সাথে যোগাযোগের পরে আপনি শক্তিশালী হবেন এবং প্রভুর উপস্থিতিতে কাজ বা অন্য কার্যকলাপে যাবেন। তাঁর ভালবাসা আপনাকে সংক্রামিত করবে, "খ্রীষ্টের দ্বারা সমগ্র সত্তায় ছড়িয়ে থাকা ভালবাসা হল একটি

প্রাণবন্ত শক্তি। প্রতিটি গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ - মস্তিষ্ক, হৃদয়, স্নায়ু - এই ভালবাসা স্পর্শ করে, নিরাময় প্রদান করে। এর মাধ্যমে, প্রাণীদের সর্বোচ্চ শক্তিগুলি কার্যকলাপে জাগ্রত হয়। আত্মাকে অপরাধবোধ এবং ব্যথা, উদ্বেগ এবং যন্ত্র থেকে মুক্ত করে যা গুরুত্বপূর্ণ শক্তিগুলিকে গ্রাস করে। এর সাথে আসুন প্রশান্তি এবং সংযম। এটি আত্মার মধ্যে একটি আনন্দ স্থাপন করে যা পার্থিব কিছুই ধ্বংস করতে পারে না - একটি আনন্দ যা স্বাস্থ্য এবং জীবনকে যোগাযোগ করে।" গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ. 115।

ক্যাপ। 2 ক্ষুধা মাধ্যমে প্রলোভন

মানুষকে যে সবচেয়ে শক্তিশালী প্রলোভনের মুখোমুখি হতে হয় তা হল ক্ষুধা সংক্রান্ত। আদিতে ঈশ্বর মানুষকে ন্যায্যপাষণ করেছিলেন। তাকে নিখুঁত মানসিক ভারসাম্য দিয়ে তৈরি করা হয়েছিল, তার সমস্ত অঙ্গের আকার এবং শক্তি সম্পূর্ণ এবং সুস্বাদুভাবে বিকশিত হচ্ছে। কিন্তু ধূর্ত শত্রুর প্রলোভনের মাধ্যমে, ঈশ্বরের নিষেধাজ্ঞা উপেক্ষা করা হয়েছিল এবং প্রকৃতির আইন তাদের পূর্ণ শক্তি প্রয়োগ করেছিল।

অ্যাডাম এবং ইভকে তাদের এডেনিক বাড়ির একটি গাছ ছাড়া অন্য সবগুলো থেকে খেতে দেওয়া হয়েছিল। প্রভু পবিত্র দম্পতিকে বললেন: যেদিন তোমরা ভালো-মন্দের জ্ঞানের গাছের ফল খাবে, সেদিন তোমরা অবশ্যই মারা যাবে। ইভ সর্প দ্বারা প্রতারিত হয়েছিল এবং বিশ্বাস করতে পরিচালিত হয়েছিল যে ঈশ্বর যা বলেছেন তা করবেন না। তিনি খেয়েছিলেন, এবং ভেবেছিলেন যে তিনি একটি নতুন এবং আরও উন্নত জীবনের সংবেদন অনুভব করেছেন, তিনি ফলটি তার স্বামীর কাছে নিয়ে গেলেন।

সর্প বলেছিল যে সে মারা যাবে না, এবং ফল খাওয়ার সময় সে কোন নেতিবাচক প্রভাব অনুভব করেনি, মৃত্যুর ইঙ্গিত হিসাবে ব্যাখ্যা করা যেতে পারে এমন কিছুই নয়, তবে, বিপরীতে, একটি মনোরম সংবেদন, যা সে কল্পনা করেছিল যা ফেরেশতাদের দ্বারা অনুভূত হয়েছিল। তারা অভিভূত। তার অভিভূততা যিহোবার ইতিবাচক আদেশের বিরুদ্ধে বিদ্রোহ করেছিল; যাইহোক, অ্যাডাম তার দ্বারা প্রলুব্ধ হতে সম্মত হন।

এভাবে ধর্মীয় জগতেও আমরা প্রায়শই এটি পালন করি। ঈশ্বরের স্পষ্ট অধ্যাদেশ লঙ্ঘন করা হয়; এবং "যেহেতু কোন মন্দ কাজের জন্য বিচার দ্রুত কার্যকর হয় না, তাই মানুষের সন্তানদের হৃদয় মন্দ কাজ করার জন্য সম্পূর্ণরূপে প্রত্যাখ্যান করে" (Ecc. 8:11)। সবচেয়ে ইতিবাচক ঐশ্বরিক আদেশের মুখে, পুরুষ এবং মহিলারা তাদের নিজস্ব প্রবণতা অনুসরণ করে, এবং তারপর এই বিষয়ে প্রার্থনা করার সাহস করে, ঈশ্বরকে স্বীকার করতে প্ররোচিত করে যে তারা তাঁর প্রকাশিত ইচ্ছার বিরুদ্ধে চলে। শয়তান এই ধরনের লোকদের পাশে আসে, ঠিক যেমন সে ইডেনে ইভের সাথে করেছিল এবং তাদের প্রভাবিত করে। তারা মানসিক বিস্তারে লিপ্ত হয়, এবং এটিকে প্রভু তাদের দেওয়া একটি দুর্দান্ত অভিভূততা বলে মনে করেন। কিন্তু প্রকৃত অভিভূততা অবশ্যই প্রাকৃতিক ও ঐশ্বরিক আইনের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ হতে হবে; মিথ্যা অভিভূততা জীবনের নিয়ম এবং যিহোবার আজ্ঞাগুলির বিরুদ্ধে বিদ্রোহ করে।

ক্ষুধা এবং বিরোধী - যেহেতু মানবতা প্রথম ক্ষুধার কাছে আত্মসমর্পণ করেছিল, মানবতা ক্রমশ নিজের প্রতি তার সহনশীলতা বাড়িয়েছে, তাই ক্ষুধার বেদীতে স্বাস্থ্য বলি দেওয়া হয়েছে। এন্টিলুভিয়ান জগতের বাসিন্দারা খাওয়া-দাওয়ায় অসহায় ছিল। তারা মাংস খেত, যদিও ঈশ্বর তখনও মানুষকে পশুর খাবার খাওয়ার অনুমতি দেননি। তারা খেত এবং পান করত যতক্ষণ না তাদের ক্ষুধার সীমা ছিল না, এবং তারা এতটাই কলুষিত হয়ে গিয়েছিল যে ঈশ্বর তাদের আর সহ্য করতে পারেননি। তাদের অন্যায়ের পেয়ালার পূর্ণ হয়েছিল, এবং তিনি বন্যার মাধ্যমে পৃথিবীকে এর নৈতিক দূষণ থেকে পরিষ্কার করেছিলেন।

বন্যার পরে অদম্যতা - বন্যার পরে মানুষ যেমন পৃথিবীতে বহুগুণ বেড়েছে, তারা আবার ঈশ্বরকে ভুলে গেছে, এবং তাঁর সামনে তাদের পথ কলুষিত করেছে। অসংযম প্রতিটি রূপে বৃদ্ধি পেয়েছে, যতক্ষণ না প্রায় সমগ্র বিশ্ব তার প্রভাবে চলে যায়। অবমাননাকর অপরাধ এবং বিদ্রোহকারী অন্যায়ের কারণে সমস্ত শহরগুলিকে পৃথিবীর মুখ থেকে মুছে ফেলা হয়েছিল যা তাদের ঈশ্বরের তৈরি করা মনোরম কাজের ক্ষেত্রে একটি দাগ তৈরি করেছিল। অপ্রাকৃতিক ক্ষুধার পরিতৃপ্তি সেই পাপের দিকে পরিচালিত করেছিল যা সদোম এবং গোমোরার ধ্বংসের দিকে পরিচালিত করেছিল। ঈশ্বর ব্যাবিলনের পতনকে তাদের পেটুক এবং মাতালতার জন্য দায়ী করেছেন। ক্ষুধা এবং আবেগে লিপ্ত হওয়া তার সমস্ত পাপের ভিত্তি ছিল।

ইস্রায়েলের অভিভূততা - এসাউ একটি নির্দিষ্ট ধরণের খাবারের জন্য একটি শক্তিশালী, বিশেষ আকাঙ্ক্ষা ছিল এবং নিজেকে সন্তুষ্ট করতে এতটাই অভ্যস্ত ছিল যে তিনি প্রলুব্ধ এবং লোভনীয় খালাটি এড়াতে চান না। তিনি এটি সম্পর্কে চিন্তা করেছিলেন, ক্ষুধাকে সংযত করার জন্য কোনও বিশেষ প্রচেষ্টা করেননি, যতক্ষণ না ক্ষুধার শক্তি অন্য সমস্ত বিবেচনাকে অতিক্রম করে এবং এটি নিয়ন্ত্রণ করে।

o, এই বিশেষ থালাটি না পেলে তার বড় ক্ষতি, এমনকি মৃত্যুও হবে বলে ধারণা করা। তিনি যতই এটি সম্পর্কে চিন্তা করেছিলেন, ততই তার আকাঙ্ক্ষা আরও শক্তিশালী হয়েছিল, যতক্ষণ না তার জন্মগত অধিকার, যা একটি পবিত্র জিনিস, তার মূল্য এবং পবিত্রতা তার কাছে হারিয়েছে। তিনি গর্ব করেছিলেন যে তিনি তার জন্মগত অধিকারের নিষ্পত্তি করতে পারেন এবং ইচ্ছামতো আবার এটি অর্জন করতে পারেন; কিন্তু, যখন তিনি তা পুনরুদ্ধারের চেষ্টা করেছিলেন, এমনকি মহান আত্মত্যাগের মাধ্যমেও, তিনি তা করতে অক্ষম হন। তারপরে তিনি তার নির্বোধতা, তার মূর্খতা, তার পাগলামি নিয়ে তিক্তভাবে অনুশোচনা করেছিলেন, কিন্তু এটি সবই বৃথা। সে আশীর্বাদকে তুচ্ছ করেছিল এবং প্রভু তা চিরতরে তার কাছ থেকে ফিরিয়ে নিয়েছিলেন।

ইসরায়েল মিশরের পাত্রগুলি চেয়েছিল - যখন ইস্রায়েলের ঈশ্বর তাঁর লোকদের মিশর থেকে বের করে এনেছিলেন, তিনি তাদের প্রচুর পরিমাণে মাংসের খাবার থেকে বঞ্চিত করেছিলেন, তবে তাদের স্বর্গ থেকে রুটি এবং কঠিন পাথর থেকে জল দিয়েছিলেন। এতে তারা সন্তুষ্ট হননি। তারা তাদের দেওয়া খাবার ঘৃণা করেছিল এবং মিশরে ফিরে যেতে চেয়েছিল, যেখানে তারা মাংসের পাত্রের কাছে বসতে পারে। মাংস থেকে বঞ্চিত হওয়ার চেয়ে তারা দাসত্ব, এমনকি মৃত্যুও সহ্য করবে। ঈশ্বর তাদের মাংস দিয়ে তাদের আকাঙ্ক্ষা পূরণ করেছিলেন, এবং তাদের পেটুকতা একটি প্লেগ সৃষ্টি না হওয়া পর্যন্ত তাদের খেতে দিয়েছিলেন, যার ফলে অনেকের মৃত্যু হয়েছিল।

ক্ষুধা লাগার প্রভাব দেখানোর জন্য উদাহরণের পর উদাহরণ উদ্ধৃত করা যেতে পারে।

আমাদের প্রথম পিতামাতার কাছে সেই একক কাজটিতে ঈশ্বরের আদেশ লঙ্ঘন করা একটি ছোট বিষয় বলে মনে হয়েছিল - একটি গাছের ফল খাওয়া দেখতে এত সুন্দর এবং স্বাদে এত মনোরম - তবে এটি ঈশ্বরের প্রতি তাদের বিশ্বস্ততা ভেঙে দিয়েছে এবং বন্যার বন্যার দ্বার খুলে দিয়েছে। অপরাধবোধ এবং দুর্ভাগ্য যা বিশ্বকে প্লাবিত করেছে।

অস্থিরতা এবং অপরাধ - প্রতিটি প্রজন্মের সাথে অপরাধ এবং রোগ বৃদ্ধি পেয়েছে। খাওয়া-দাওয়ার ক্ষেত্রে অদম্যতা, এবং মৌলিক আবেগে লিপ্ততা, মানুষের উচ্চ ক্ষমতাকে ক্ষুণ্ণ করেছে। যুক্তি, প্রভাবশালী হওয়ার পরিবর্তে, ক্ষুধার্তের দাসে পরিণত হয়েছে, উদ্বেগজনক মাত্রায়। অত্যন্ত সারগর্ভ খাবারের জন্য একটি ক্রমবর্ধমান আকাঙ্ক্ষা প্রবৃত্ত হয়েছিল, যতক্ষণ না এটি প্রতিটি সম্ভাব্য সুস্বাদু খাবার দিয়ে পেট স্টাফ করা ফ্যাশনেবল হয়ে ওঠে।

বিশেষ করে আনন্দের ভোজে, ক্ষুধা শুধুমাত্র সামান্য সংযমের সাথে প্রবৃত্ত হয়।

মশলাদার সস, কেক, পাই, আইসক্রিম, চা, কফি ইত্যাদির সাথে অত্যন্ত পাকা খাবারের সমন্বয়ে সমৃদ্ধ লাঞ্চ এবং দেহীতে ডিনার পরিবেশন করা হয়। আশ্চর্যের কিছু নেই যে, এই ধরনের শাসনের অধীনে, জনগণের মুখ ফ্যাকাশে এবং ডিসপেপসিয়া সহ অকথ্য অত্যাচার ভোগ করে।

প্রকৃতি জীবনের প্রতিটি নিয়ম লঙ্ঘনের বিরুদ্ধে প্রতিবাদ করবে। তিনি যতক্ষণ পারেন অপব্যবহার সহ্য করেন; কিন্তু অবশেষে প্রতিশোধ আসে এবং শারীরিক এবং মানসিক উভয় শক্তির উপর পড়ে।

কিংবা সীমালঙ্ঘনকারীর সাথে শেষ হয় না; তার সহনশীলতার প্রভাব তার বংশধরদের মধ্যে দেখা যায় এবং মন্দ প্রজন্ম থেকে প্রজন্মে ছড়িয়ে পড়ে।

ক্যাপ। 3 পরিবার এবং স্বাস্থ্য

তরুণদের আত্মনিয়ন্ত্রণ প্রয়োজন - আজকের যুবকরা সমাজের ভবিষ্যতের নিশ্চিত ইঙ্গিত; এবং এই যুবককে দেখে আমরা ভবিষ্যতের জন্য কী আশা করতে পারি? তাদের বেশিরভাগই মজা-প্রেমময় এবং কাজ-বিরুদ্ধ। নিজেদের অস্বীকার করার এবং কর্তব্যের দাবিতে সাড়া দেওয়ার নৈতিক সাহসের অভাব তাদের। তাদের সামান্য আত্মনিয়ন্ত্রণ থাকে এবং সামান্যতম সুযোগে বিস্কুট ও ক্ষুধা হয়। জীবনের প্রতিটি যুগে বা পর্বে অনেকের কোন নীতি বা বিবেক নেই; এবং তাদের অভ্যাস এবং অলসতা এবং অপব্যবহার দিয়ে তারা নিজেদেরকে অশুভ এবং কলুষিত সমাজের হাতে তুলে দেয়, যতক্ষণ না আমাদের পৃথিবী একটি দ্বিতীয় সদোমে পরিণত হয়। ক্ষুধা এবং আবেগ যদি যুক্তি ও ধর্মের নিয়ন্ত্রণে থাকত, তাহলে সমাজ একটি সম্পূর্ণ ভিন্ন দিক উপস্থাপন করত। এটা ঈশ্বরের নকশা ছিল না যে বর্তমান শোকাবহ অবস্থা বিদ্যমান থাকা উচিত; এটি প্রকৃতির আইনের নৃশংস লঙ্ঘনের ফলে বিদ্যমান।

বৃহৎ পরিমাণে, চরিত্র প্রাথমিক বছরগুলিতে গঠিত হয়। তারপরে প্রতিষ্ঠিত অভ্যাসগুলি মানুষকে বুদ্ধিতে দৈত্য বা বামন করে তোলার ক্ষেত্রে প্রাকৃতিক উপহারের চেয়ে বেশি প্রভাব ফেলে; কারণ সেরা প্রতিভা ভুল অভ্যাসের মাধ্যমে বিকৃত বা দুর্বল হতে পারে। জীবনে যত তাড়াতাড়ি একজন ব্যক্তি ক্ষতিকারক অভ্যাসের সংকোচন করে, তত বেশি দৃঢ়ভাবে তারা তার শিকারকে দাসত্বে আটকে রাখবে এবং আরও নিশ্চিত যে তারা আধ্যাত্মিকতার মানকে কমিয়ে দেবে। অন্যদিকে, যদি

সঠিক এবং সং অভ্যাস যৌবনে গঠিত হয়, তারা সাধারণত অস্তিত্বের মাধ্যমে তাদের অধিকারীর দিক নির্দেশ করে। এটা পাওয়া যাবে, বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই, যারা পরবর্তী বছরগুলিতে ঈশ্বরকে শ্রদ্ধা করে এবং অধিকারকে সম্মান করে, তারা এই পাঠটি শিখেছিল পৃথিবীর জন্য আত্মার উপর পাপের প্রতিচ্ছবি ছাপানোর সময় আসার আগে। প্রাপ্তবয়স্করা সাধারণত শক্ত পাথরের মতো নতুন ইম্প্রেশনের প্রতি ততটা সংবেদনশীল হয়; যৌবন, যাইহোক, প্রভাবিত হয়। জীবনব্যাপী দৈনন্দিন অনুশীলনের জন্য এটি জ্ঞান অর্জনের সময়; তাহলে সহজে সোজা চরিত্র গঠন করা সম্ভব। এটি ভাল অভ্যাস গঠনের, আত্মনিয়ন্ত্রণের শক্তি অর্জন এবং বজায় রাখার সময়। যৌবন হল বপনের ঋতু, এবং যে বীজ বপন করা হয় তা এই জীবন এবং পরবর্তী জীবনের জন্য ফসল নির্ধারণ করে।

পিতামাতার দায়িত্ব - পিতামাতার উচিত তাদের সন্তানদের সাথে সঠিক আচরণে জ্ঞানী হওয়াকে তাদের প্রথম উদ্দেশ্য করা, যাতে তারা একটি সুস্থ শরীরে তাদের জন্য একটি সুস্থ আত্মা সুরক্ষিত করতে পারে। গার্হস্থ্য জীবনের প্রতিটি বিবরণে সংযম নীতি অনুশীলন করা উচিত।

নিঃস্বার্থতা শিশুদের শেখাতে হবে এবং তাদের উপর চাপিয়ে দিতে হবে, যতটা সামঞ্জস্যপূর্ণ, শৈশব থেকেই।

ছোটদের শেখান যে তাদের বেঁচে থাকার জন্য খেতে হবে, খাওয়ার জন্য বাঁচতে হবে না; ক্ষুধা অবশ্যই ইচ্ছার বশ্যতা রাখতে হবে; এবং যে ইচ্ছা শান্ত এবং বুদ্ধিমান কারণ দ্বারা শাসিত করা আবশ্যিক।

পিতামাতারা যদি তাদের সন্তানদের মধ্যে এমন প্রবণতা সঞ্চারিত করে থাকে যা তাদের কঠোরভাবে নাতিশীতোষ্ণ হতে শেখানোর কাজকে আরও কঠিন করে তুলবে, এবং শুদ্ধ ও সং অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে, তাহলে তাদের উপর কতটা গম্ভীর দায়িত্ব বর্তায় যে, তাদের নিষ্পত্তির সমস্ত উপায়ে এই প্রভাব সংশোধন করা। তাদের হতভাগ্য সন্তানদের জন্য তাদের দায়িত্ব পালন করার জন্য তাদের কতটা পরিশ্রম ও উদ্যোগী হতে হবে। পিতামাতাদের তাদের সন্তানদের শারীরিক ও নৈতিক সংবিধান সংরক্ষণের পবিত্র আশ্বাস দায়িত্ব দেওয়া হয়েছে। যারা একটি শিশুর ক্ষুধাকে প্রশ্রয় দেয়, এবং তাকে তার আবেগ নিয়ন্ত্রণ করতে শেখায় না, তারা পরে দেখতে পাবে, তামাক প্রেমিকের মধ্যে, মদ্যপ পানীয়ের দাসে, ভোঁতা ইন্ডিয়ের সাথে এবং ঠোঁট যেগুলি মিথ্যা ও অসভ্যতা বলে, যে ভয়ানক ভুল করেছে।

খ্রিস্টীয় পরিপূর্ণতা অর্জন করা তাদের ক্ষুধা বিনামূল্যে লাগাম দিতে যারা এটা অসম্ভব। আপনার বাচ্চাদের নৈতিক সংবেদনশীলতা সহজে জাগ্রত হতে পারে না যদি না আপনি তাদের খাবার নির্বাচনে সতর্ক হন। অনেক মা এমনভাবে টেবিল সেট করে যা পরিবারের জন্য ফাঁদ হয়ে ওঠে।

মাংসের খাবার, মাখন, পনির, সমৃদ্ধ পেস্টি, পাকা খাবার এবং মশলাগুলি বয়স্ক এবং যুবক উভয়ই অবাধে ব্যবহার করে। এই প্রবন্ধগুলি পেটে ব্যাঘাত ঘটাতে, স্নায়ুতে আঘাত করে এবং বুদ্ধিকে দুর্বল করতে তাদের কাজ করে। রক্ত উৎপাদনকারী অঙ্গগুলো এই উপাদানগুলোকে ভালো রক্তে রূপান্তরিত করতে পারে না। খাবারের সাথে রান্না করা চর্বি হজম করা কঠিন করে তোলে। পনিরের প্রভাব ক্ষতিকর। মিহি আটা দিয়ে তৈরি রুটি পুরো খাবারের রুটিতে পাওয়া পুষ্টির সাথে শরীরকে সরবরাহ করে না। এর সাধারণ ব্যবহার শরীরকে সর্বোত্তম অবস্থায় রাখবে না। মশলাগুলি প্রথমে পেটের কোমল স্নেহা ঝিল্লিকে জ্বালাতন করে, তবে শেষ পর্যন্ত তারা এই সূক্ষ্ম ঝিল্লির প্রাকৃতিক সংবেদনশীলতাকে ধ্বংস করে। রক্ত জ্বরপূর্ণ হয়ে ওঠে, পশুত্বের প্রবণতা জাগ্রত হয়, যখন নৈতিক ও বুদ্ধিবৃত্তিক অনুষ্ণদগুলি দুর্বল হয়ে পড়ে, বেস আবেগের সেবক হয়ে ওঠে।

মাকে অবশ্যই তার পরিবারকে একটি সাধারণ অখচ পুষ্টিকর খাদ্য প্রদানের যত্ন নিতে হবে।" CS, 107-114। সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?

ক্যাপ। 4 মানুষের জন্য ঈশ্বরের মূল পরিকল্পনা

মানুষ তার স্রষ্টার হাত থেকে আবির্ভূত হয়েছে, গঠনে নিখুঁত এবং সুন্দর আকারে। যে ছয় হাজার বছর ধরে তিনি রোগ ও অপরাধের ভার ক্রমাগত বৃদ্ধির বিরুদ্ধে প্রতিরোধ করেছিলেন তা হল প্রতিরোধের শক্তির সুস্পষ্ট প্রমাণ যা তিনি শুরুতে দান করেছিলেন। এবং যদিও অ্যান্টিলুভিয়ানরা সাধারণত নিজেদেরকে অসংযতভাবে পাপের জন্য সমর্পণ করেছিল, প্রাকৃতিক আইনের লঙ্ঘন তীব্রভাবে অনুভূত হতে দুই হাজার বছরেরও বেশি সময় লেগেছিল। আদম যদি প্রকৃতপক্ষে পুরুষদের এখনকার তুলনায় অধিকতর শারীরিক ক্ষমতার অধিকারী না হত, তাহলে বর্তমান জাতি বিলুপ্ত হয়ে যেত।

শারীরিক আইনের লঙ্ঘন, এর পরিণতি সহ যন্ত্রণা এবং অকালমৃত্যু, এত দিন ধরে বিরাজ করছে যে এই ফলাফলগুলি মানবতার একটি অনিবার্য অংশ হিসাবে গ্রহণ করা হয়েছে; কিন্তু ঈশ্বর এমন দুর্বল অবস্থায় জাতি সৃষ্টি করেননি। এই অবস্থা প্রতিভেলের কাজ নয়, মানুষের কাজ। এটি খারাপ অভ্যাস দ্বারা সৃষ্ট হয়েছিল - জীবন পরিচালনা করার জন্য ঈশ্বরের তৈরি আইন লঙ্ঘনের দ্বারা

মানুষের প্রকৃতির নিয়মের ক্রমাগত লঙ্ঘন ঈশ্বরের আইনের একটি স্থায়ী লঙ্ঘন। যদি পুরুষরা সর্বদা দশ আঙ্গুর আইনের প্রতি আনুগত্য করত, এই বিধিগুলির নীতিগুলিকে বাঁচার চেষ্টা করত, তবে এখন বিশ্বকে প্লাবিত করা অসুস্থতার অভিশাপ বিদ্যমান থাকত না।

মানুষ যখন অপ্রয়োজনীয়ভাবে তাদের জীবনীশক্তি গ্রাস করে বা তাদের বুদ্ধিকে মেঘ করে এমন কোনো নির্দেশনা অনুসরণ করে, তারা ঈশ্বরের বিরুদ্ধে পাপ করে; তারা তাঁর দেহ ও আত্মায় তাঁর গৌরব করে না। মানুষ তার প্রতি যে অপমান করেছে তা সত্ত্বেও, ঈশ্বরের ভালবাসা এখনও জাতি পর্যন্ত প্রসারিত; এবং তিনি আলোকে আলোকিত করার অনুমতি দেন, মানুষকে এটি দেখতে সক্ষম করে যে একটি নিখুঁত জীবন যাপন করার জন্য, তাকে অবশ্যই তার সত্তাকে নিয়ন্ত্রণ করে এমন প্রাকৃতিক নিয়ম মেনে চলতে হবে। তাহলে এটা কতটা গুরুত্বপূর্ণ যে মানুষের এই আলোতে চলা উচিত, তার সমস্ত শক্তি, শরীর ও মন উভয়ই ঈশ্বরের মহিমার জন্য অনুশীলন করা উচিত!" CS, 19-20। সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?

ক্যাপ। 5 আটটি প্রাকৃতিক প্রতিকার

বিশুদ্ধ বায়ু, সূর্যালোক, পরিহার, বিশ্রাম, ব্যায়াম, সঠিক খাদ্যাভ্যাস, পানির ব্যবহার এবং ঐশ্বরিক শক্তির উপর আস্থা- এগুলোই প্রকৃত প্রতিকার। প্রতিটি ব্যক্তির অবশ্যই প্রাকৃতিক চিকিত্সার উপায় এবং সেগুলি কীভাবে প্রয়োগ করা যায় সে সম্পর্কে জ্ঞান থাকতে হবে।" CBV, 127. সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়? - যদি "CBV" "ভালো জীবনযাপনের বিজ্ঞান" হয়, বা সমস্ত ইঙ্গিতগুলিকে সংক্ষিপ্ত করা হয়, বা না হয়, মানসম্মত হওয়ার জন্য

নিরাময় শিল্প অনুশীলন করার অনেক উপায় আছে; কিন্তু স্বর্গ দ্বারা অনুমোদিত শুধুমাত্র একটি আছে ঈশ্বরের প্রতিকার হল প্রকৃতির সহজ এজেন্ট, যা তাদের শক্তিশালী বৈশিষ্ট্যগুলির মাধ্যমে জীবকে ওভারলোড বা দুর্বল করে না। বিশুদ্ধ বাতাস ও পানি, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, সঠিক খাদ্যাভ্যাস, জীবনের বিশুদ্ধতা এবং ঈশ্বরের প্রতি দৃঢ় আস্থা এসব ওষুধ, যার অভাবে হাজার হাজার মানুষ মারা যাচ্ছে; যাইহোক, এই প্রতিকারগুলি অব্যবহৃত হচ্ছে, কারণ তাদের দক্ষ ব্যবহারের জন্য এমন কাজ প্রয়োজন যা লোকেরা প্রশংসা করে না।

বিশুদ্ধ বাতাস, ব্যায়াম, বিশুদ্ধ পানি, এবং বিশুদ্ধ, মনোরম আবাসন সকলের নাগালের মধ্যে, সামান্য খরচে; ওষুধগুলি অবশ্য ব্যবহৃত, অর্থ ব্যয় এবং শরীরের উপর উত্পাদিত প্রভাব উভয় ক্ষেত্রেই। CS, 323. সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?

বিশুদ্ধ বায়ু/সূর্যের আলো - বায়ু, বায়ু, স্বর্গের মূল্যবান উপহার, যা সকলেরই থাকতে পারে, যদি আপনি এর অনুপ্রবেশকে প্রত্যাখ্যান না করেন তবে এর উদ্দীপক প্রভাবে আপনাকে উপকৃত করবে। তাকে স্বাগত জানান, তাকে স্নেহ দেখান এবং তিনি একটি মূল্যবান স্নায়ু শান্ত হতে প্রমাণিত হবে। বিশুদ্ধ থাকার জন্য বাতাসকে অবশ্যই নিয়মিত সঞ্চালন করতে হবে। বিশুদ্ধ, তাজা বাতাসের প্রভাব সারা শরীরে রক্ত সঞ্চালনকে সুস্থ করে তোলে। এটি শরীরকে সতেজ করে এবং এটিকে শক্তি এবং স্বাস্থ্য প্রদানের প্রবণতা রাখে, যখন এর প্রভাব স্পষ্টভাবে মনের উপর অনুভূত হয়, এক ধরনের প্রশান্তি এবং প্রশান্তি প্রদান করে। এটি ক্ষুধা জাগিয়ে তোলে, খাদ্য হজমকে আরও নিখুঁত করে তোলে এবং স্বাস্থ্যকর এবং শান্তিপূর্ণ ঘুমের দিকে পরিচালিত করে। সাক্ষ্য, ভলিউম। 1, পৃ. 702।

অনেককে শৈশব থেকেই বিশ্বাস করতে শেখানো হয়েছে যে রাতের বাতাস স্বাস্থ্যের জন্য ইতিবাচকভাবে ক্ষতিকর, এবং তাই তাদের ঘর থেকে বাদ দেওয়া উচিত। তাদের নিজের ক্ষতির জন্য, তারা রাতের বাতাস থেকে নিজেদের রক্ষা করার জন্য তাদের শোবার ঘরের জানালা এবং দরজা বন্ধ করে দেয়, যা তারা বলে, স্বাস্থ্যের জন্য খুব বিপজ্জনক। এতে তারা ভুল করছে। সন্ধ্যার ঠান্ডায় আপনাকে অতিরিক্ত স্তর দিয়ে ঠাণ্ডা থেকে নিজেকে রক্ষা করতে হতে পারে, তবে তারা আপনার ফুসফুসের জন্য বাতাস সরবরাহ করবে। অনেকে অসুস্থতায় ভুগছে কারণ তারা তাদের ঘরে বিশুদ্ধ রাতের বাতাস গ্রহণ করতে অস্বীকার করছে। স্বর্গের খোলা, বিশুদ্ধ বাতাস আমরা উপভোগ করতে পারি এমন একটি ধনী আশীর্বাদ। সাক্ষ্য, ভলিউম। 2, পৃ. 527-528।

যে কক্ষগুলি আলো এবং বাতাসের সংস্পর্শে আসে না সেগুলি ঠাসা হয়ে যায়। বিছানা এবং তাদের বস্ত্রগুলি আর্দ্রতা জমা করে এবং এই কক্ষের বায়ুমণ্ডল বিষাক্ত হয়ে ওঠে কারণ এটি আলো এবং বাতাস দ্বারা পুনর্নবীকরণ করা হয়নি।

বিশেষ করে, শয়নকক্ষগুলি ভালভাবে বায়ুচলাচল করা উচিত এবং তাদের বায়ুমণ্ডল আলো এবং বাতাস দ্বারা স্বাস্থ্যকর করা উচিত। রাইন্ডগুলি প্রতিদিন কয়েক ঘন্টা ধরে রাখা উচিত, পর্দাগুলি পিছনে টানা উচিত এবং কক্ষগুলি পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে সম্প্রচার করা উচিত। এমন কিছু থাকা উচিত নয়, এমনকি অল্প সময়ের জন্যও, যা বায়ুমণ্ডলকে বিশুদ্ধ করতে বাধা দেয়।

শয়নকক্ষগুলি অবশ্যই প্রশস্ত এবং সাজানো হবে যাতে সারা ঘরে দিন এবং রাতে বাতাস চলাচল করতে পারে। যারা তাদের ঘুমের কোয়ার্টার থেকে বাতাস বাদ দিচ্ছেন তাদের অবিলম্বে তাদের পদ্ধতি পরিবর্তন করা শুরু করা উচিত।

শীত ও গ্রীষ্ম উভয় সময়েই ঠান্ডা লাগার কোন ঝুঁকি ছাড়াই তাদের অবশ্যই পর্যায়ক্রমে বায়ু প্রবেশ করতে দিতে হবে এবং এর সঞ্চালন যতটা তারা সমর্থন করতে পারে ততটা বাড়তে হবে। তাদের সুস্থ থাকার জন্য তাদের ফুসফুসে পরিষ্কার বাতাস থাকতে হবে।

যারা রাতে তাদের ঘরে তাজা বাতাস চলাচল করেনি তারা সাধারণত ক্লান্ত এবং জ্বর বোধ করে জেগে ওঠে এবং কারণটি জানে না। এটি বায়ু, অত্যাবশ্যক বায়ু, যা সমগ্র জীবের চাহিদা ছিল কিন্তু প্রাপ্ত হয়নি। সকালে ঘুম থেকে ওঠার সময়, বেশিরভাগ লোকই স্পঞ্জ দিয়ে ঘষে বা, যদি তারা পছন্দ করে, তাদের হাত দিয়ে, শুধু পানির বেসিন ব্যবহার করে উপকৃত হয়। এটি আপনার ত্বকের অমেধ্য দূর করবে। তারপরে বিছানাপত্র টুকরো টুকরো করে সরিয়ে বাতাসের সংস্পর্শে আনতে হবে।

জানালা খুলতে হবে, পর্দা টানতে হবে এবং বেডরুমের মধ্য দিয়ে সারাদিন না হলেও কয়েক ঘণ্টার জন্য বাতাসকে অবাধে চলাচল করতে হবে। এইভাবে বিছানা এবং জামাকাপড় সম্পূর্ণরূপে প্রচারিত হবে, এবং রুম থেকে অমেধ্য অপসারণ করা হবে।

ঘরের চারপাশে ছায়াযুক্ত গাছ এবং ঝোপ খুব কাছাকাছি এবং ঘন স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর; যেহেতু তারা বাতাসের অবাধ সঞ্চালনকে বাধা দেয় এবং সূর্যের রশ্মিকে বাধা দেয়। ফলে ঘরে আর্দ্রতা তৈরি হয়। বিশেষ করে বর্ষাকালে, ছাত্রাবাসগুলি সঁাতসেঁতে হয়ে যায় এবং যারা তাদের দখল করে তারা বাত, স্নায়ুতন্ত্র এবং ফুসফুসের রোগে আক্রান্ত হয়, যা সাধারণত যক্ষ্মায় পরিণত হয়। অসংখ্য পাতাযুক্ত গাছে প্রচুর পরিমাণে পাতা ঝরে যায়, যা অবিলম্বে অপসারণ না করা হলে, বায়ুমণ্ডলকে পচে এবং বিষাক্ত করে। বাড়ি থেকে উপযুক্ত দূরত্বে গাছ এবং গুল্ম সহ একটি সুন্দর বাগান পরিবারের উপর একটি সুখী এবং মনোরম প্রভাব নিয়ে আসে; এবং, যদি ভালভাবে যত্ন নেওয়া হয়, তবে এটি আপনার স্বাস্থ্যের কোন ক্ষতি করবে না। বাসস্থানগুলি, যতদূর সম্ভব, উঁচু, শুষ্ক মাটিতে তৈরি করা উচিত। যদি এমন একটি বাড়ি তৈরি করা হয় যেখানে জল তার চারপাশে থেমে যায়, কিছু সময়ের জন্য থাকে এবং তারপর এটি শেষ না হওয়া পর্যন্ত নিষ্কাশন হয়, বিষ নিঃসৃত হয় এবং এর ফলাফল হবে জ্বর, ম্যালেরিয়া, গলা ব্যথা, ফুসফুসের রোগ এবং অন্যান্য অসুস্থতা। CS, 57-59। সরাসরি উদ্ভূতি কোথায় শুরু হয়?

কোন অবস্থাতেই রোগীদের মনোরম বায়ুমণ্ডলীয় পরিস্থিতিতে তাজা বাতাসের সম্পূর্ণ সরবরাহ থেকে বঞ্চিত করা উচিত নয়। তাদের শয়নকক্ষগুলি সবসময় এমনভাবে তৈরি করা যায় না যা সরাসরি তাদের উপর খসড়া আঁকা ছাড়াই জানালা বা দরজা খোলার অনুমতি দেয়, এইভাবে তাদের সর্দি ধরার জন্য উন্মুক্ত করে। এই ধরনের ক্ষেত্রে, পাশের রুমে জানালা এবং দরজা খোলা উচিত, এইভাবে তাজা বাতাস রোগীর কক্ষে প্রবেশ করতে দেয়।

তাজা বাতাস অসুস্থ ব্যক্তিদের জন্য ওষুধের চেয়ে অনেক বেশি উপকারী হবে এবং তাদের জন্য তাদের খাবারের চেয়ে অনেক বেশি প্রয়োজনীয়। বাতাস থেকে বঞ্চিত হওয়ার চেয়ে খাবার থেকে বঞ্চিত হলে তারা আরও ভাল ভাড়া পাবে এবং আরও দ্রুত পুনরুদ্ধার করবে।

অনেক অসুস্থ মানুষকে কয়েক সপ্তাহ এমনকি কয়েক মাস ধরে বন্ধ ঘরে বন্দী করে রাখা হয়েছে, আলো এবং বিশুদ্ধ এবং উদ্দীপক বাইরের বাতাসের সংস্পর্শ ছাড়াই, যেন বাতাস একটি প্রাণঘাতী শত্রু, যখন তাদের নিরাময়ের জন্য এই ওষুধটি প্রয়োজন। এই মূল্যবান ওষুধগুলি, যা স্বর্গ প্রদান করেছিল, অর্থ ছাড়াই এবং মূল্য ছাড়াই, আলাদা করে রাখা হয়েছিল এবং কেবল অকেজো বলেই বিবেচিত হয়নি, এমনকি বিপজ্জনক শত্রু হিসাবেও, যখন ডাক্তারদের দ্বারা নির্ধারিত বিষগুলি অন্ধ আত্মবিশ্বাসের সাথে নেওয়া হয়েছিল।

হাজার হাজার মানুষ পানি ও বিশুদ্ধ বাতাসের অভাবে মারা গেছে যাতে তারা বেঁচে থাকতে পারে। এবং হাজার হাজার ভুক্তভোগী, যারা নিজের এবং অন্যদের জন্য বোঝা হয়ে থাকে, তারা মনে করেন যে তাদের জীবন ডাক্তারদের কাছ থেকে ওষুধ খাওয়ার উপর নির্ভর করে। তারা প্রতিনিয়ত বাতাসের বিরুদ্ধে পাহারা দিচ্ছে এবং পানির ব্যবহার এড়িয়ে চলছে। তাদের এই দোয়া দরকার যাতে তারা ভালো হতে পারে। যদি তারা আলোকিত হয় এবং তাদের ওষুধগুলিকে একপাশে রেখে দেয়, এবং গ্রীষ্ম এবং শীতে তাদের ঘরে প্রবেশকারী খোলা বাতাস এবং বাতাসে ব্যায়াম করতে এবং পানীয় ও স্নানের জন্য বিশুদ্ধ জল ব্যবহার করতে অভ্যস্ত হয়, তবে তারা নেতৃত্বের পরিবর্তে অপেক্ষাকৃত ভাল এবং সুখী বোধ করবে। একটি শোচনীয় অস্তিত্ব।" CS, 55-

56. সরাসরি উদ্ভূতি কোথায় শুরু হয়?

ভালো রক্ত পেতে হলে ভালোভাবে শ্বাস নিতে হবে। তাজা বাতাসের পূর্ণ এবং গভীর অনুপ্রেরণা, যা ফুসফুসকে অক্সিজেন দিয়ে পূর্ণ করে, রক্তকে বিশুদ্ধ করে। এটি এটিকে একটি প্রাণবন্ত রঙ দেয়, এটিকে প্রেরণ করে, একটি প্রাণবন্ত স্রোতের মতো, শরীরের সমস্ত অংশে। ভাল শ্বাস স্নায়ুকে শান্ত করে, ক্ষুধাকে উদ্দীপিত করে এবং হজমের উন্নতি করে, যা একটি গভীর, পুনরুদ্ধারকারী ঘুমের দিকে পরিচালিত করে।

ফুসফুসকে যতটা সম্ভব স্বাধীনতা দেওয়া উচিত। এর ক্ষমতা কর্মের স্বাধীনতার মাধ্যমে বিকশিত হয়; হ্রাস পায়, যদি তারা সীমাবদ্ধ এবং সংকুচিত হয়। তাই খুব সাধারণ অভ্যাসের খারাপ প্রভাব, বিশেষ করে বসে থাকা কাজের ক্ষেত্রে, হাতের কাজের উপর বাঁকানো।

এই ভঙ্গিতে গভীরভাবে শ্বাস নেওয়া অসম্ভব। অগভীর শ্বাস-প্রশ্বাস শীঘ্রই একটি অভ্যাসে পরিণত হয় এবং ফুসফুস তাদের প্রসারিত করার ক্ষমতা হারায়। একই প্রভাব কোন সংকোচন দ্বারা উত্পাদিত হয়। এটি বুকের নীচের অংশের জন্য যথেষ্ট স্থান প্রদান করে না; পেটের পেশী, শ্বাস প্রশ্বাসে সহায়তা করার উদ্দেশ্যে, তাদের ভূমিকা সম্পূর্ণভাবে সম্পাদন করে না এবং ফুসফুস তাদের ক্রিয়ায় সীমাবদ্ধ থাকে।

এইভাবে অক্সিজেনের ঘাটতি সরবরাহ করা হয়। রক্ত ধীরে ধীরে চলে। বর্জ্য, বিষাক্ত পদার্থ যা ফুসফুস থেকে বের করে দেওয়া উচিত, তা ধরে রাখা হয় এবং রক্ত নাপাক হয়ে যায়। শুধু ফুসফুস নয়, পাকস্থলী, লিভার ও মস্তিষ্কও আক্রান্ত হয়। হৃক ফ্যাকাশে হয়ে যায়, হজম ধীর হয়; হৃদয় বিষণ্ণ হয়; মেঘলা মস্তিষ্ক; চিন্তা বিভ্রান্ত হয়; তারা আত্মার উপর ছায়া ফেলে; সমগ্র জীব হতাশাগ্রস্ত এবং নিষ্ক্রিয় হয়ে পড়ে এবং বিশেষ করে রোগের জন্য সংবেদনশীল।

ফুসফুস ক্রমাগত অমেধ্য বের করে দিচ্ছে, এবং ক্রমাগত পরিষ্কার বাতাস সরবরাহ করতে হবে। দূষিত বাতাস প্রয়োজনীয় অক্সিজেন সরবরাহ করে না, এবং রক্ত প্রাণবন্ত উপাদান ছাড়াই মস্তিষ্ক ও অন্যান্য অঙ্গে প্রবেশ করে। তাই নিখুঁত বায়ুচলাচল জন্য প্রয়োজন।

বদ্ধ, দুর্বল বায়ুচলাচলযুক্ত ঘরে বাস করা, যেখানে বাতাস প্রাণহীন এবং বাসি, সমগ্র জীবকে দুর্বল করে দেয়। এটি ঠান্ডার প্রভাবের জন্য বিশেষভাবে সংবেদনশীল হয়ে ওঠে এবং সামান্য এক্সপোজার অসুস্থতার দিকে পরিচালিত করে। এটি খুব বন্ধ, বাড়ির ভিতরে বসবাস করছে, যা অনেক মহিলাকে ফ্যাকাশে এবং দুর্বল করে তোলে। তারা একই বাতাস বারবার শ্বাস নেয়, যতক্ষণ না এটি ফুসফুস এবং ছিদ্রের মাধ্যমে বহিষ্কৃত বিষাক্ত উপাদানে লোড হয়; এবং এইভাবে অমেধ্য আবার রক্তে বাহিত হয়।

বায়ুচলাচল এবং সূর্যালোক - ভবন নির্মাণের সময়, জনসাধারণের উদ্দেশ্যে বা বাসস্থানের জন্য, ভাল বায়ুচলাচল এবং প্রচুর আলো দেওয়ার জন্য যত্ন নেওয়া উচিত। গির্জা এবং শ্রেণীকক্ষ প্রায়ই এই বিষয়ে ঘাটতি আছে। সঠিক বায়ুচলাচলের অবহেলা অনেক অলসতা এবং তন্দ্রার জন্য দায়ী যা অনেক উপদেশের প্রভাবকে নষ্ট করে এবং শিক্ষকের কাজকে ক্লাস্তিকর এবং অকার্যকর করে তোলে।

যতটা সম্ভব, আবাসন হিসাবে পরিবেশন করার উদ্দেশ্যে বিল্ডিংগুলি উঁচু, চর্বিযুক্ত মাটিতে অবস্থিত হওয়া উচিত। এটি একটি শুষ্ক স্থান নিশ্চিত করবে, আর্দ্রতা এবং পচা দ্বারা সংকুচিত রোগের বিপদ প্রতিরোধ করবে। এই বিষয় খুব প্রায়ই খুব হালকাভাবে নেওয়া হয়। নিচু জায়গায় স্যাঁতসেঁতে ও পচনের ফলে খারাপ স্বাস্থ্য, গুরুতর অসুস্থতা এবং অনেক মৃত্যু হয়।

দরিদ্র নিষ্কাশন।

ঘর তৈরি করার সময়, নিখুঁত বায়ুচলাচল এবং প্রচুর সূর্যালোক নিশ্চিত করা বিশেষ গুরুত্ব বহন করে।

ঘরের প্রতিটি ঘরে বাতাসের স্রোত এবং আলোর পরিমাণ রয়েছে। শয়নকক্ষগুলি এমনভাবে স্থাপন করা উচিত যাতে রাতে এবং দিনে পর্যাপ্ত বায়ু সঞ্চালন হয়। কোন কক্ষ ডরমিটরি হিসাবে পরিবেশন করার জন্য উপযুক্ত নয় যদি না এটি প্রতিদিন বাতাস এবং সূর্যের জন্য সম্পূর্ণরূপে খোলা যায়।

অনেক দেশে, শয়নকক্ষগুলি গরম করার সাথে সজ্জিত করা প্রয়োজন যাতে তারা ঠান্ডা বা ভেজা আবহাওয়ায় সম্পূর্ণ উষ্ণ এবং শুষ্ক থাকে।

গেস্ট রুম অবশ্যই একই যত্ন নিতে হবে যা ক্রমাগত ব্যবহারের জন্য অভিপ্রেত। অন্যান্য বেডরুমের মতো, এটি অবশ্যই বাতাস এবং সূর্য গ্রহণ করবে এবং শুকানোর জন্য গরম করার উপায়ে সজ্জিত হতে হবে।

আর্দ্রতা যা প্রায়শই এমন একটি ঘরে জমা হয় যা সর্বদা ব্যবহৃত হয় না। যে কেউ এমন একটি ঘরে ঘুমায় যেটি সূর্যের আলোতে স্থান করা হয় না, বা এমন একটি বিছানা দখল করে যা ভালভাবে শুকনো এবং বায়ুচলাচল হয় না, এটি তাদের স্বাস্থ্যের জন্য এবং প্রায়শই তাদের নিজের জীবনের ঝুঁকিতে থাকে।

তাদের বাড়ি তৈরি করার সময়, অনেক লোক গাছপালা এবং ফুলের বিষয়ে সতর্কতা অবলম্বন করে। তাদের উত্সর্গীকৃত গ্রিনহাউস বা জানালা উষ্ণ এবং রৌদ্রোজ্জ্বল; কারণ তাপ, বায়ু এবং সূর্য ছাড়া গাছপালা অস্তিত্ব লাভ করতে পারত না। যদি এই অবস্থাগুলি উদ্ভিদের জীবনের জন্য প্রয়োজনীয় হয়, তবে সেগুলি আমাদের স্বাস্থ্য এবং আমাদের পরিবার এবং অতিথিদের জন্য কত বেশি প্রয়োজনীয়! CBV, 272-275।

উদ্ধৃতিটি কোথায় শুরু হয়

সরাসরি?

তাদের নিজদেরকে সহজ এবং স্বাস্থ্যকর খাবার, সেবা ফল এবং সিরিয়াল সরবরাহ করা উচিত, একটি গাছের ছায়ায় বা আকাশের ছাউনির নীচে টেবিল সেট করা উচিত। ভ্রমণ, ব্যায়াম এবং প্যানোরামা আপনার ক্ষুধা মেটাতে এবং আপনি এমন খাবার উপভোগ করতে পারবেন যা এমনকি রাজাদেরও ঈর্ষা হবে।

এই উপলক্ষে, পিতামাতা এবং শিশুদের যত্ন, কাজ এবং সমস্ত উদ্বেগ থেকে মুক্ত বোধ করা উচিত।

পিতামাতাদের তাদের সন্তানদের সাথে ছোট মনে করা উচিত, তাদের জন্য যতটা সম্ভব আনন্দদায়ক করা উচিত।

সারাটা দিন একটানা বিনোদন হয়ে উঠুক। বাইরের ব্যায়াম, যাদের কাজ বাড়ির ভিতরে তাদের জন্য

বাড়িতে এবং বসে থাকা, তাদের স্বাস্থ্য উপকার করবে। প্রত্যেকেরই এই পদ্ধতি অনুসরণ করা কর্তব্য মনে করা উচিত। কিছুই হারিয়ে যাবে না; কিন্তু আপনি অনেক লাভ হবে। তারা নতুন জীবন এবং নতুন শক্তি নিয়ে তাদের পেশায় ফিরে আসবে যাতে তারা আবার তাদের কাজটি আরও উদ্যোগের সাথে করতে পারে এবং তারা অসুস্থতা প্রতিরোধ করার জন্য আরও ভালভাবে প্রস্তুত হবে। সাক্ষ্য, ভলিউম 1, পৃ. 514-515।

আপনি যদি আপনার ঘরগুলিকে মনোরম এবং আমন্ত্রণ জানাতে চান তবে সেগুলিকে বাতাস এবং সূর্যালোক দিয়ে উজ্জ্বল করুন। আপনার ঘন পর্দাগুলি সরান, জানালাগুলি খুলুন, খড়খড়ি বুলিয়ে দিন এবং সমৃদ্ধ সূর্যালোক উপভোগ করুন, এমনকি যদি এটি আপনার কার্পেটের রঙের ব্যয়ে হয়। মূল্যবান সূর্যালোক আপনার কার্পেট ব্লিচ করতে পারে; যাইহোক, এটি আপনার বাচ্চাদের মুখে একটি স্বাস্থ্যকর রঙ দেবে। যদি আপনার কাছে ঈশ্বরের উপস্থিতি থাকে এবং আপনার হৃদয় থাকে উদ্যম ও ভালবাসায়, একটি নম্র ঘর, যেখানে বাতাস এবং সূর্যের আলো থাকে এবং পরার্থপর আতিথেয়তার দ্বারা সজ্জিত, আপনার পরিবারের জন্য এবং ক্লান্ত ভ্রমণকারীর জন্য হবে পৃথিবীতে স্বর্গ। সাক্ষ্য, ভলিউম 2, পৃ. 527"। CS, 196. সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?

শারীরিক ব্যায়াম - আরেকটি মূল্যবান আশীর্বাদ হল সঠিক ব্যায়াম। অনেক অলস এবং নিষ্ক্রিয় লোক আছে যারা শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম করতে বিরুদ্ধ, কারণ এটি তাদের ক্লান্ত করে। ক্লান্ত হতে দোষ কি?

তারা ক্লান্ত হওয়ার কারণ হল যে তারা ব্যায়ামের মাধ্যমে তাদের পেশীগুলিকে পুনরুজ্জীবিত করে না, এবং সেই কারণেই তারা সামান্য প্রচেষ্টাও বিরক্ত করে। অসুস্থ মহিলা এবং মেয়েরা শারীরিক ক্রিয়াকলাপের চেয়ে হালকা কাজ যেমন ক্রোশেটিং, এমব্রয়ডারি বা লেইস তৈরি করে বেশি সম্ভব বোধ করে।

রোগীরা যদি তাদের স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধার করতে চায় তবে তাদের ব্যায়াম বন্ধ করা উচিত নয়; অন্যথায়, পেশী দুর্বলতা এবং সাধারণ দুর্বলতা বৃদ্ধি পাবে। একটি বাছ বেঁধে দিন এবং এটি অব্যবহৃত থাকতে দিন, এমনকি এটি কয়েক সপ্তাহের জন্য হলেও; তারপর এটিকে এর ব্যাল্ডেজ থেকে ছেড়ে দিন, এবং আপনি লক্ষ্য করবেন যে এটি একই সময়ের মধ্যে আপনি যে পরিমিত ব্যবহারে রেখেছিলেন তার চেয়ে এটি দুর্বল। নিষ্ক্রিয়তা সমগ্র পেশীতন্ত্রের উপর একই প্রভাব সৃষ্টি করে। রক্ত অমেধ্য অপসারণ করতে ততটা সক্ষম নয় যতটা সক্রিয় সঞ্চালন ব্যায়ামের মাধ্যমে উত্পাদিত হলে।

যখন তাপমাত্রা অনুমতি দেয়, গ্রীষ্ম এবং শীতকালে প্রত্যেকেরই প্রতিদিন বাইরে হাঁটা উচিত। কিন্তু পোশাক অবশ্যই ব্যায়ামের জন্য উপযুক্ত হতে হবে এবং পা অবশ্যই ভালোভাবে সুরক্ষিত থাকতে হবে। হাঁটাহাঁটি, এমনকি শীতকালে হলেও, আপনার স্বাস্থ্যের জন্য ডাক্তাররা যে সমস্ত ওষুধ লিখে দিতে পারেন তার চেয়ে বেশি উপকারী হবে। যারা এটা করতে পারে তাদের জন্য গাড়ি চালানোর চেয়ে হাঁটা পছন্দনীয়। পেশী এবং শিরাগুলি তাদের কাজ সম্পাদন করতে আরও সক্ষম হয়ে ওঠে।

জীবনীশক্তি বৃদ্ধি পাবে, যা স্বাস্থ্যের জন্য খুবই প্রয়োজনীয়। ফুসফুস অপরিহার্য কার্যকলাপ বহন করবে; কারণ আপনার ফুসফুস ভরাট না করে শীতের সকালের উদ্দীপনাময় বাতাসে যাওয়া অসম্ভব।

ধনী এবং অলসতাকে কেউ কেউ প্রকৃত আশীর্বাদ বলে মনে করে। কিন্তু যখন কিছু লোক সম্পদ অর্জন করে, বা অপ্ৰত্যাশিতভাবে উত্তরাধিকারী হয়, তখন তাদের সক্রিয় অভ্যাস বাধাগ্রস্ত হয়, তাদের সময়কে কাজে লাগানো হয় না, তারা অলসভাবে জীবনযাপন করে এবং তাদের উপযোগিতা শেষ হয়ে যায় বলে মনে হয়; তারা অস্থির, উদ্ভিন্ন এবং অসুখী হয়ে ওঠে এবং তাদের জীবন শীঘ্রই শেষ হয়ে যায়। যারা সর্বদা ব্যস্ত থাকেন এবং আনন্দের সাথে তাদের দৈনন্দিন কাজগুলি করেন তারাই সবচেয়ে সুখী এবং সবচেয়ে শক্তিশালী। রাতের বিশ্রাম ও প্রশান্তি আপনার ক্লান্ত শরীরে আনে নিরবচ্ছিন্ন বিশ্রাম।

ব্যায়াম হজমে সাহায্য করবে। খাবারের পর খোলা বাতাসে হাঁটা, মাথা উঁচু করে রাখা, কাঁধ পিছনে রেখে, পরিমিত ব্যায়াম করলে অনেক উপকার হবে। মন নিজে থেকে বিচ্ছিন্ন করবে প্রকৃতির সৌন্দর্যে। খাওয়ার পরে পেটের দিকে যত কম মনোযোগ আকর্ষণ করা হয়, তত ভাল। আপনি যদি ক্রমাগত ভয়ে থাকেন যে আপনার খাবার আপনার ক্ষতি করবে, এটি অবশ্যই করবে। নিজের কথা ভুলে যাও, আর সুখী কিছু ভাবো।" CS, 52-53। সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?

জোরালো, যদিও অহিংস, খোলা বাতাসে ব্যায়াম, প্রফুল্ল আত্মার সাথে, উদ্দীপিত হবে

রক্ত সঞ্চালন, ত্বককে একটি স্বাস্থ্যকর ফ্লাশ প্রদান করে, এবং বিশুদ্ধ বাতাস দ্বারা প্রাণবন্ত রক্ত, অঙ্গপ্রত্যঙ্গে প্রেরণ করে। ব্যায়ামের মাধ্যমে অসুস্থ পেট আরাম পাবে। চিকিত্সকরা প্রায়ই অসুস্থদের তাদের স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধার করার জন্য বিদেশে যেতে, হাইড্রো-মিনারেল রিসোর্টে যেতে বা সমুদ্র জুড়ে ভ্রমণ করার পরামর্শ দেন; যখন প্রতি দশটির মধ্যে নয়টি ক্ষেত্রে তারা তাদের স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধার করবে এবং সময় এবং অর্থ বাঁচাতে পারবে, যদি তারা প্রফুল্ল মনোভাবের সাথে স্বাস্থ্যকর ব্যায়ামে নিয়োজিত থাকে। ব্যায়াম, এবং বায়ু এবং সূর্যালোকের অবাধ এবং প্রচুর ব্যবহার - স্বর্গ আমাদের সকলকে অবাধে যে আশীর্বাদ দিয়েছে - দুর্বল অসুস্থদের জীবন এবং শক্তি দেবে।

যারা প্রতিদিন তাদের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ ব্যবহার বন্ধ করে দেয় তারা ব্যায়াম করার সময় দুর্বলতা লক্ষ্য করবে। শিরা এবং পেশীগুলি তাদের কাজ সম্পাদন করতে সক্ষম হবে না এবং সমগ্র জীবকে সুস্থ ক্রিয়াকলাপে রাখতে সক্ষম হবে না, শরীরের প্রতিটি অঙ্গ তার অংশ করে। সদস্যদের ব্যবহার করে শক্তিশালী করা হবে। প্রতিদিন পরিমিত ব্যায়াম পেশীগুলিতে শক্তি সরবরাহ করবে, যা ব্যায়াম ছাড়াই ফ্ল্যাসিড এবং দুর্বল হয়ে যায়। প্রতিদিন খোলা বাতাসে সক্রিয় ব্যায়ামের মাধ্যমে, লিভার, কিডনি এবং ফুসফুসও তাদের কাজ করার জন্য শক্তিশালী হবে। আপনার সাহায্যে ইচ্ছা শক্তি আনুন, যা ঠান্ডা প্রতিরোধ করবে এবং স্নায়ুতন্ত্রকে শক্তি দেবে। অল্প সময়ের মধ্যে আপনি ব্যায়াম এবং তাজা বাতাসের এত উপকারী ফলাফল লক্ষ্য করবেন যে আপনি আর এই আশীর্বাদ ছাড়া বাঁচতে চাইবেন না। আপনার ফুসফুস, বাতাস থেকে বঞ্চিত, খাদ্যের অভাব একজন ক্ষুধার্ত ব্যক্তির মতো হবে। আসলে, আমরা বাতাস ছাড়া খাবার ছাড়া বেশি দিন বাঁচতে পারি - ফুসফুসের জন্য ঈশ্বরের খাদ্য সরবরাহ করা হয়েছে। অতএব, একে শত্রু মনে করো না, বরং একটি মূল্যবান ঐশ্বরিক আশীর্বাদ হিসেবে বিবেচনা করো।" সাক্ষ্য, ভলিউম। 2, পৃ. 528 এবং 533. CS, 54. সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?

বিশ্রাম - "অতিরিক্ত কাজের কারণে কেউ কেউ অসুস্থ হয়ে পড়ে, এর জন্য, বিশ্রাম, যত্ন থেকে মুক্তি এবং স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধারের জন্য কম খাদ্য অপরিহার্য"। (সায়োল অফ গুড লিভিং, পৃ. 236)। খুব গুরুত্বপূর্ণ কিছু হল ঘুমানোর আগে না খাওয়া, এটি পেটকে ভারী করে তোলে, কাজ করতে সময় নেয় এবং ঘুমের মানের সাথে হস্তক্ষেপ করে। মধ্যরাতের আগে ঘুমানো আদর্শ হবে এবং আমাদের সাপ্তাহিক বিশ্রামের সাথে শনিবারও আছে।

খাওয়া-দাওয়া সর্বত্রই অস্থিরতা, কাজে অস্থিরতা, প্রায় সব বিষয়েই অস্থিরতা। যারা একটি নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে সঠিকভাবে এত কাজ সম্পন্ন করার জন্য একটি দুর্দান্ত প্রচেষ্টা করে, এবং যখন তাদের বিচার তাদের বিশ্রামের কথা বলে তখন কাজ চালিয়ে যায়, কখনই লাভ হয় না। তারা ধার করা পুঁজি নিয়েই জীবিকা নির্বাহ করছেন। ভবিষ্যতে তাদের প্রয়োজনীয় শক্তি তারা নষ্ট করছে। এবং যখন তারা এত উদাসীনভাবে ব্যবহার করা শক্তির দাবি করা হয়, তখন তারা ব্যর্থ হয় কারণ তাদের অভাব হয়। শারীরিক শক্তি হারিয়ে যায়, মানসিক শক্তি ব্যর্থ হয়। তারা বুঝতে পারে যে তারা ক্ষতির সম্মুখীন হয়েছে, কিন্তু তারা জানে না কি। আপনার প্রয়োজনের সময় এসেছে, কিন্তু আপনার শারীরিক সম্পদ নিঃশেষ হয়ে গেছে। যে কেউ স্বাস্থ্য আইন লঙ্ঘন করে তাকে যে কোন সময় বৃহত্তর বা কম পরিমাণে ভোগ করতে হবে। ঈশ্বর আমাদেরকে অপরিহার্য শক্তি প্রদান করেছেন, যা আমাদের জীবনের বিভিন্ন সময়ে ব্যবহার করা আবশ্যিক। যদি আমরা অবহেলার সাথে এই শক্তিগুলিকে ক্রমাগত ওভারলোড দ্বারা নিঃশেষ করি তবে আমরা কিছু সময়ের মধ্যে ক্ষতির সম্মুখীন হব। আমাদের নিজেদের জীবন ধ্বংস না হলে আমাদের উপযোগিতা কমে যাবে।

একটি নিয়ম হিসাবে, দিনের কাজ রাতের মধ্যে দীর্ঘায়িত করা উচিত নয়। যদি দিনের সমস্ত ঘন্টা ভালভাবে ব্যবহার করা হয়, তবে রাত পর্যন্ত যে কাজটি প্রসারিত হয় তা খুব অতিরিক্ত এবং অতিরিক্ত কাজ করা জীব তার উপর চাপানো বোঝা থেকে ভুগবে। আমাকে দেখানো হয়েছিল যে যারা এটি করে তারা কখনও কখনও লাভের চেয়ে অনেক বেশি হারায়, কারণ তাদের শক্তি নিঃশেষ হয়ে যায় এবং তারা স্নায়বিক প্ররোচনায় কাজ করে। তারা তাৎক্ষণিকভাবে কোনো ক্ষতি নাও দেখতে পারে, কিন্তু তারা অবশ্যই তাদের সংবিধানকে নাড়া দিচ্ছে। সিএস, 99।

যারা ক্রমাগত কাজ এবং সীমাবদ্ধ পরিবেশের কারণে মানসিকভাবে অবসাদগ্রস্ত এবং নার্ভাস তাদের জন্য, দেশে একটি সফর, যেখানে তারা একটি সাধারণ জীবনযাপন করতে পারে, যত্ন মুক্ত, প্রকৃতির জিনিসের সাথে নিজেকে ঘনিষ্ঠভাবে আনতে পারে, এটি খুবই কৃতজ্ঞ হবে। ক্ষেত-জঙ্গলে ঘুরে বেড়ানো, ফুল তোলা, পাখির গান শোনা, তোমার সুস্থতার জন্য অন্য যেকোনো উপায়ের চেয়ে তুলনামূলক বেশি কাজ করবে।" CBV, 236-237। উদ্ধৃতিটি কোথায় শুরু হয়

সরাসরি?

যারা মানসিক পরিশ্রমে ক্লান্ত তাদের ক্লাস্তিকর চিন্তাভাবনা থেকে বিশ্রাম নেওয়া উচিত, তবে তাদের বিশ্বাস করা উচিত নয় যে তাদের মানসিক শক্তিগুলিকে যে কোনও উপায়ে ব্যবহার করা বিপজ্জনক। অনেকেই তাদের অবস্থার চেয়ে খারাপ বিবেচনা করতে ঝুঁকছেন। মনের এই অবস্থা নিরাময়ের জন্য উপযোগী নয়, এবং উত্সাহিত করা উচিত নয়।

যাজক, শিক্ষক, ছাত্র এবং অন্যান্য বুদ্ধিজীবী কর্মীরা প্রায়শই অসুস্থতায় ভোগেন যা শারীরিক ব্যায়ামের দ্বারা প্রশমিত না হওয়া ভারী মানসিক প্রচেষ্টার ফলে। এই লোকের যা প্রয়োজন তা হল আরও সক্রিয় জীবন। জীবনযাপনে কঠোর মেজাজের অভ্যাস, একত্রে সুবিধাজনক ব্যায়ামের সাথে, শারীরিক এবং মানসিক শক্তি উভয়ই নিশ্চিত করবে, মস্তিষ্কের সাথে কাজ করা সমস্ত কর্মীদের ধৈর্য দেবে।

যারা তাদের শারীরিক শক্তিকে অতিরিক্ত ট্যাক্স করেছে তাদের কায়িক শ্রম সম্পূর্ণরূপে পরিত্যাগ করতে উত্সাহিত করা উচিত নয়। তবে সর্বোত্তম ফলাফলের জন্য শারীরিক পরিশ্রম অবশ্যই নিয়মতান্ত্রিক এবং আনন্দদায়ক হতে হবে। বহিরঙ্গন ব্যায়াম সেরা; এটিকে এমনভাবে সাজাতে হবে যাতে দুর্বল হয়ে যাওয়া অঙ্গগুলিকে ব্যবহার করে চাপা করা যায়; হৃদয় এটা সেট করা আবশ্যিক. কায়িক পরিশ্রম কখনই অত্যধিক পরিশ্রমে অবনতি হওয়া উচিত নয়।

অকার্যকরদের যখন তাদের সময় এবং মনোযোগ দখল করার মতো কিছুই থাকে না, তখন তাদের চিন্তাভাবনা নিজেদের উপর কেন্দ্রীভূত হয় এবং তারা অসুস্থ এবং খিটখিটে হয়ে ওঠে। তারা প্রায়শই উদ্বিগ্ন হয় যে তারা কতটা খারাপ বোধ করে, চিন্তা করে যে তারা সত্যিই তাদের চেয়ে অনেক খারাপ এবং কিছু করতে সম্পূর্ণরূপে অক্ষম।

এই সমস্ত ক্ষেত্রে, ভালভাবে পরিচালিত শারীরিক ব্যায়াম একটি কার্যকর প্রতিকার হিসাবে প্রমাণিত হবে। কিছু ক্ষেত্রে, এটি স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধারের জন্য অপরিহার্য। ইচ্ছা হাতের কাজের সাথে থাকে; এবং এই অবৈধদের যা প্রয়োজন তা হল ইচ্ছা জাগরণ। যখন এটি সুপ্ত থাকে, তখন কল্পনা অস্বাভাবিক হয়ে যায় এবং রোগ প্রতিরোধ করা অসম্ভব।

নিষ্ক্রিয়তা সবচেয়ে বড় দুর্ভাগ্য যা এই রোগীদের বেশিরভাগেরই হতে পারে। দরকারী কাজে হালকা পেশা, যদিও এটি মন এবং শরীরকে ট্যাক্স করে না, উভয়ের উপর উপকারী প্রভাব ফেলে। এটি পেশীগুলিকে শক্তিশালী করে, ভাল সঞ্চালন প্রচার করে, যখন অবৈধকে তৃপ্তি দেয় যে সে এই ব্যস্ত পৃথিবীতে সম্পূর্ণরূপে অকেজো নয়। আপনি প্রথমে কিছুটা হলেও করতে পারবেন না, তবে আপনি শীঘ্রই দেখতে পাবেন যে আপনার শক্তি বৃদ্ধি পাচ্ছে এবং আপনি আনুপাতিকভাবে কাজের পরিমাণ বাড়াতে পারবেন।

ব্যায়াম ডিসপেপটিকদের জন্য উপকারী, কারণ এটি হজম অঙ্গকে শক্তিশালী করে। খাওয়ার পরপরই কঠিন অধ্যয়ন বা হিংসাত্মক শারীরিক ব্যায়ামে জড়িত হওয়া হজমের কাজে বাধা দেয়; কিন্তু খাবারের পর মাথা উঁচু করে এবং কাঁধ পিছনে নিয়ে একটু হাঁটা অনেক উপকারী।

এর গুরুত্ব সম্পর্কে যা বলা এবং লেখা হয়েছে তা সত্ত্বেও, এখনও অনেকে আছেন যারা শারীরিক অনুশীলনকে অবহেলা করেন। অনেকের শরীর ভারাক্রান্ত হয়ে যায়; অন্যরা পাতলা এবং দুর্বল হয়ে পড়ে কারণ তাদের অত্যাবশ্যিক শক্তি অতিরিক্ত খাবারের সাথে কাজ করে নিঃশেষ হয়ে গেছে। লিভার অশুচির রক্ত পরিষ্কার করার প্রচেষ্টায় অতিরিক্ত কাজ করে, যার ফলে রোগ হয়।

যাদের অভ্যাস বসে থাকা তাদের উচিত, যখন আবহাওয়া অনুমতি দেয়, গ্রীষ্ম এবং শীতকালে প্রতিদিন বাইরে ব্যায়াম করা উচিত। ঘোড়া বা গাড়িতে চড়ার চেয়ে হাঁটা পছন্দনীয় কারণ এতে পেশী বেশি নড়াচড়া হয়। ফুসফুস উপকারী কর্মে বাধ্য হয়, কারণ তাদের প্রসারিত না করে দ্রুত গতিতে হাঁটা অসম্ভব।

এই ধরনের ব্যায়াম, অনেক ক্ষেত্রে, ওষুধের চেয়ে আপনার স্বাস্থ্যের জন্য ভাল হবে। চিকিত্সকরা প্রায়শই তাদের ক্লায়েন্টদের সমুদ্র ভ্রমণে যেতে, জলের রিসোর্টে যেতে বা দৃশ্যের পরিবর্তনের সন্ধানে বিভিন্ন জায়গায় যাওয়ার পরামর্শ দেন, যখন, বেশিরভাগ ক্ষেত্রে, যদি তারা পরিমিত পরিমাণে খান, এবং শক্তিশালী এবং স্বাস্থ্যকর ব্যায়াম করেন, তাহলে তাদের স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধার হবে। , সময় এবং অর্থ সাশ্রয়।" সিবিভি, 238-240। সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?

জলের ব্যবহার - স্বাস্থ্য এবং অসুস্থতায়, বিশুদ্ধ জল স্বর্গের অন্যতম সেরা আশীর্বাদ। এটি ছিল মানুষ এবং প্রাণীদের তৃষ্ণা মেটাতে ঈশ্বরের দেওয়া পানীয়। প্রচুর পরিমাণে পান করুন, এটি শরীরের চাহিদা মেটাতে সাহায্য করে এবং রোগ প্রতিরোধ করতে প্রকৃতি। রক্তের সঞ্চালন নিয়ন্ত্রণের সবচেয়ে সহজ এবং সন্তোষজনক উপায় হল পানির বাহ্যিক প্রয়োগ। একটি ঠান্ডা বা ঠান্ডা স্নান একটি চমৎকার টনিক। গরম ঝরনা ছিদ্র খুলে দেয়, এইভাবে অমেধ্য দূর করতে সাহায্য করে। গরম এবং নিরপেক্ষ উভয় স্নান স্নায়ুকে শান্ত করে এবং সঞ্চালনের ভারসাম্য বজায় রাখে।

তবে অনেকেই আছেন যারা পানির সঠিক ব্যবহারের উপকারী প্রভাবগুলি অভিজ্ঞতার দ্বারা শিখেনি এবং এটিকে ভয় পান। হাইড্রোথেরাপি চিকিত্সাগুলি যেমন হওয়া উচিত তেমন প্রশংসা করা হয় না এবং সেগুলিকে ভালভাবে প্রয়োগ করার জন্য এমন কাজ করা প্রয়োজন যা অনেকেই নিতে ইচ্ছুক নয়। তবে এ ব্যাপারে কারো অজ্ঞতা বা উদাসীনতার জন্য অজুহাত বোধ করা উচিত নয়। দুর্ভোগ উপশম এবং অসুস্থতা মোকাবেলা করার জন্য জল প্রয়োগ করা যেতে পারে এমন অনেক উপায় রয়েছে। সহজ ঘরোয়া চিকিৎসায় এর ব্যবহারে সবাইকে সচেতন হতে হবে। মায়েদের, বিশেষ করে, স্বাস্থ্য এবং অসুস্থতা উভয় ক্ষেত্রেই তাদের পরিবারের যত্ন নিতে হবে তা অবশ্যই জানতে হবে।" CBV, 237. সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?

যখন একটি গুরুতর অসুস্থতা একটি পরিবারে প্রবেশ করে, তখন প্রতিটি সদস্যের ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা এবং খাদ্যাভ্যাসের প্রতি কঠোর মনোযোগ দেওয়া, নিজেদের সুস্থ অবস্থায় রাখা এবং এটি করার মাধ্যমে, অসুস্থতার বিরুদ্ধে নিজেকে শক্তিশালী করার জন্য একটি বড় প্রয়োজন। এটিও অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ যে রোগীর ঘরে শুরু থেকেই পর্যাপ্ত বায়ুচলাচল রয়েছে। এটি রোগীর জন্য উপকারী হবে, এবং যারা দীর্ঘ সময়ের জন্য রুমে থাকতে বাধ্য তাদের রাখতে অত্যন্ত প্রয়োজনীয়।

স্বাস্থ্যবিধি কঠোরভাবে মেনে সবাই অসুস্থতা এড়াতে কাজ করলে অনেক দুর্ভোগ থেকে রক্ষা পাওয়া যেত। কঠোর স্বাস্থ্যবিধি অভ্যাস পালন করা আবশ্যিক। অনেকে, যখন তারা মনে করেন যে তারা ভাল আছেন, সুস্থ থাকার জন্য বিরক্ত হন না। তারা ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার বিষয়ে অবহেলা করে, এবং তাদের পোশাক পরিষ্কার রাখতে যত্নবান নয়। অপবিত্রতা ক্রমাগত এবং অজ্ঞাতভাবে শরীর থেকে, ছিদ্রের মাধ্যমে চলে যায় এবং যদি ত্বকের পৃষ্ঠকে সুস্থ অবস্থায় না রাখা হয়, তাহলে জীব অশুদ্ধ পদার্থে ভার হয়ে যায়। ব্যবহৃত পোশাক যদি ঘনঘন ধোঁত না করা হয় এবং ঘন ঘন প্রচার করা হয়, তাহলে তা নোংরা হয়ে যায় যা শরীর থেকে সংবেদনশীল ও সংবেদনশীল ঘামের মাধ্যমে বের হয়ে যায়। এবং যদি ব্যবহৃত পোশাকগুলি এই অমেধ্যগুলি থেকে ঘন ঘন পরিষ্কার না করা হয়, তবে ত্বকের ছিদ্রগুলি জীর্ণ পদার্থকে পুনরায় শোষণ করে। শরীরের অমেধ্য, যদি ছেড়ে না দেওয়া হয়, রক্তে ফিরে আসে এবং অভ্যন্তরীণ অঙ্গগুলিতে চাপিয়ে দেওয়া হয়। প্রকৃতি, নিজেকে বিষাক্ত অমেধ্য থেকে মুক্ত করার জন্য, জীবকে পরিভ্রাণের জন্য একটি প্রচেষ্টা করে - এমন একটি প্রচেষ্টা যা জ্বর তৈরি করে এবং যাকে রোগ বলা হয়।" CS, 61. সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?

শারীরিক এবং মানসিক উভয় স্বাস্থ্যের জন্যই বিচক্ষণ পরিচ্ছন্নতা অপরিহার্য। ত্বকের মাধ্যমে প্রতিনিয়ত শরীর থেকে অমেধ্য বের হয়ে যায়। এর লক্ষ লক্ষ ছিদ্র শীঘ্রই বন্ধ হয়ে যায় যদি না সেগুলিকে ঘন ঘন স্নানের মাধ্যমে পরিষ্কার না করা হয় এবং ত্বকের মধ্য দিয়ে যে অমেধ্য বের হওয়া উচিত তা অন্যান্য নির্মূল অঙ্গগুলির উপর অতিরিক্ত বোঝা হয়ে দাঁড়ায়।

অনেক লোক প্রতিদিন সকালে বা সন্ধ্যায় ঠান্ডা বা উষ্ণ ঝরনা থেকে উপকৃত হবে। আপনার সর্দি-কাশির প্রবণতা তৈরি করার পরিবর্তে, সঠিকভাবে নেওয়া গোসল আপনাকে তাদের বিরুদ্ধে শক্তিশালী করে, কারণ এটি রক্তসঞ্চালনের উন্নতি করে; রক্তকে পৃষ্ঠে আনা হয়, এটি শরীরের বিভিন্ন অংশে আরও সহজে এবং নিয়মিতভাবে প্রবাহিত হতে দেয়। মন ও শরীর সমানভাবে চাঙ্গা হয়। পেশীগুলি আরও নমনীয় হয়ে ওঠে, বুদ্ধি আরও জীবন্ত হয়। স্নান একটি স্নায়ু শান্ত। এটি অল্প, পাকস্থলী এবং লিভারকে সাহায্য করে, প্রত্যেককে স্বাস্থ্য এবং শক্তি দেয়, যা হজমকে উৎসাহিত করে।

এটাও গুরুত্বপূর্ণ যে আপনার কাপড় সবসময় পরিষ্কার থাকে। ব্যবহৃত পোশাক ছিদ্রের মাধ্যমে নির্গত বর্জ্য শোষণ করে; যদি এটি ঘন ঘন পরিবর্তন না করা হয় এবং ধুয়ে ফেলা হয় তবে অমেধ্যগুলি পুনরায় শোষিত হবে।"

CBV, 276. সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?

প্রত্যাহার - উদ্দীপক এবং মাদকদ্রব্যের নামে বিভিন্ন ধরণের নিবন্ধগুলিকে শ্রেণিবদ্ধ করা হয়েছে যা খাদ্য বা পানীয় হিসাবে ব্যবহার করা হলেও পেট জ্বালা করে, রক্তে বিষাক্ত করে এবং স্নায়ুকে জ্বালাতন করে। এর ব্যবহার একটি ইতিবাচক মন্দ। অনেকেই উত্তেজক ওষুধের উসকানি খোঁজেন কারণ, এই মুহূর্তে ফলাফল আনন্দদায়ক। যাইহোক, সবসময় একটি প্রতিক্রিয়া আছে। অপ্রাকৃতিক উদ্দীপকগুলির ব্যবহার সর্বদা অত্যধিক হতে থাকে, এটি অবক্ষয় এবং ধ্বংসের প্রচারে সক্রিয় এজেন্ট। গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ. 325।

বাইবেল রিপোর্ট করে "আপনার সংযম সকলের কাছে জানা হোক" (ফিলি. 4:5)। এমনকি যা ভাল তা পরিমিতভাবে ব্যবহার করা উচিত। সাময়িক খাবার নিয়ে আমাদের কম ভাবা উচিত; "আমাদের ক্রমাগত শব্দটি ধ্যান করতে হবে, এটি খেতে হবে, এটি হজম করতে হবে এবং প্রতিদিনের অনুশীলনের মাধ্যমে এটিকে জীবনের স্রোতে প্রবর্তন করতে হবে।

যিনি প্রতিদিন খ্রীষ্টকে খাওয়ান, তিনি তাঁর উদাহরণের মাধ্যমে অন্যদেরকে কী খাবেন সে সম্পর্কে কম চিন্তা করতে এবং তারা যে খাবারটি তাদের মনকে দেয় সে সম্পর্কে আরও উদ্বিগ্ন অনুভব করতে শেখাবেন।" (আহারে উপদেশ, পৃষ্ঠা 89-90)।

সুবিধাজনক শাসনব্যবস্থা - "অতএব, আপনি খান বা পান করুন বা যাই করুন না কেন, ঈশ্বরের মহিমার জন্য সবকিছু করুন" (1 করি. 10:31)। খাদ্যশস্য, ফল, বাদাম এবং শাকসবজির সুবিধাজনক সংমিশ্রণে পুষ্টির সমস্ত উপাদান থাকে এবং যখন সঠিকভাবে প্রস্তুত করা হয়, তখন শারীরিক এবং মানসিক উভয় শক্তির জন্য একটি চমৎকার পদ্ধতি গঠন করে।

ঐশ্বরিক শক্তির উপর ভরসা - এটিই প্রধান ওষুধ। যদি দৈবক্রমে অন্যদের মধ্যে কেউ ব্যর্থ হয় তবে এটি অবশ্যই ব্যর্থ হবে না। নিরাময় করার ক্ষমতা প্রভুর কাছ থেকে আসে "আমাকে নিরাময় কর, প্রভু, এবং আমি সুস্থ হব, আমাকে বাঁচাও, এবং আমি রক্ষা পাব, কারণ তুমিই আমার প্রশংসা" (Jer. 17:14)। প্রার্থনার মাধ্যমে আমরা কিছু অর্জন করতে পারি

যে কোন মানুষ বা প্রতিষ্ঠান আমাদের জন্য করবে না, ঈশ্বরের ভালবাসা আমাদের জীবন এবং স্বাস্থ্যের জন্য সর্বদা অপরিহার্য।

ক্যাপ। 6 অনুপযুক্ত খাবার অসুস্থতা সৃষ্টি করে

পুরুষরা আত্মার মন্দিরকে কলুষিত করেছে এবং ঈশ্বর তাদের ঈশ্বর প্রদত্ত পুরুষত্ব পুনরুদ্ধারের জন্য তাদের সমস্ত শক্তি দিয়ে জাগ্রত এবং সংগ্রাম করার আহ্বান জানিয়েছেন। ঈশ্বরের করুণা ছাড়া আর কিছুই হৃদয়কে বোঝাতে ও রূপান্তর করতে পারে না; শুধুমাত্র তার কাছ থেকে অভ্যাসের দাসরা তাদের বেঁধে রাখা শিকল ভাঙার শক্তি পেতে পারে। মানুষের পক্ষে তার দেহকে জীবন্ত বলিদান হিসাবে উপস্থাপন করা অসম্ভব, ঈশ্বরের কাছে পবিত্র এবং আনন্দদায়ক, যতক্ষণ না সে শারীরিক, মানসিক এবং নৈতিক শক্তি থেকে বঞ্চিত এমন অভ্যাসগুলিতে লিপ্ত থাকে। আবার প্রেরিত বলেছেন: "এবং এই জগতের সাথে সঙ্গতিপূর্ণ হবেন না, কিন্তু আপনার মনের নবায়নের দ্বারা পরিবর্তিত হও, যাতে আপনি প্রমাণ করতে পারেন যে ঈশ্বরের সেই ভাল এবং গ্রহণযোগ্য এবং নিখুঁত ইচ্ছা কী" (রোম 12:2)। খ্রিস্টান টেম্পারেন্স এবং বাইবেল হাইজিন, পিপি। 7-11।

জীবনের আইন সম্পর্কে ইচ্ছাকৃত অজ্ঞতা - নীতিগুলির অদ্ভুত অনুপস্থিতি যা এই প্রজন্মকে বৈশিষ্ট্যযুক্ত করে এবং যা জীবন ও স্বাস্থ্যের আইনের প্রতি তাদের অবহেলায় লক্ষ্য করা যায়, তা বিস্ময়কর।

এই বিষয়ে অজ্ঞতা বিরাজ করছে যখন তাদের চারপাশে আলো জ্বলছে। বেশিরভাগ মানুষের জন্য, তাদের প্রধান উদ্বেগ হল: আমি কি খাব? আমি কী পান করব এবং কী পোশাক পরব?

আমাদের দেহের সাথে কীভাবে আচরণ করা উচিত সে সম্পর্কে যা বলা এবং লেখা হয়েছে তা সত্ত্বেও, ক্ষুধা সবচেয়ে বড়

সাধারণভাবে পুরুষ ও মহিলাদের নিয়ন্ত্রণকারী আইন।

নৈতিক অনুশাসনগুলি দুর্বল হয়ে পড়েছে, কারণ পুরুষ এবং মহিলারা স্বাস্থ্যের আইনের আনুগত্য করে না, বা তারা এই বিষয়টিকে ব্যক্তিগত কর্তব্য করে না। পিতামাতারা তাদের নিজস্ব বিকৃত অভ্যাসগুলি তাদের সন্তানদের মধ্যে প্রেরণ করে এবং বিকর্ষণমূলক রোগ রক্তকে দূষিত করে এবং মস্তিষ্ককে বিষম করে।

অধিকাংশ পুরুষ ও নারী তাদের সত্তার আইন সম্পর্কে অজ্ঞ থাকে, এবং বুদ্ধি ও নৈতিকতার মূল্যে ক্ষুধা ও আবেগকে প্রশ্রয় দেয় এবং প্রকৃতির নিয়ম লঙ্ঘনের ফলাফল সম্পর্কে অজ্ঞতার মধ্যে থাকে বলে মনে হয়। তারা ধীরগতির বিষ ব্যবহারে ক্ষুধাকে সহ্য করে, যা রক্তকে দূষিত করে এবং স্নায়বিক শক্তিকে দুর্বল করে এবং ফলস্বরূপ অসুস্থতা এবং মৃত্যু বয়ে আনে। তার বন্ধুরা এই আচরণের ফলাফলকে প্রভিডেন্সের ব্যবস্থা বলে অভিহিত করে। এতে তারা স্বর্গকে অপমান করেছিল। তারা প্রকৃতির নিয়মের বিরুদ্ধে বিদ্রোহ করেছিল এবং এই অপমানজনক পদ্ধতির শাস্তি ভোগ করেছিল। দুর্ভোগ এবং মৃত্যুহার এখন সর্বত্র বিরাজ করছে, বিশেষ করে শিশুদের মধ্যে। এই প্রজন্ম এবং প্রথম দুই হাজার বছর যারা বেঁচে ছিল তাদের মধ্যে কত বড় বৈসাদৃশ্য! সাক্ষ্য, ভলিউম। 3, পৃ. 140-141।

অনিয়ন্ত্রিত ক্ষুধার ফলাফল - প্রকৃতি জীবনের আইনের প্রতিটি লঙ্ঘনের বিরুদ্ধে প্রতিবাদ করবে। তিনি যতক্ষণ পারেন অপব্যবহার সহ্য করেন; কিন্তু অবশেষে প্রতিশোধ আসে এবং শারীরিক এবং মানসিক উভয় শক্তির উপর পড়ে। কিংবা সীমালঙ্ঘনকারীর সাথে শেষ হয় না; তার অনুগ্রহের প্রভাব তার বংশধরদের মধ্যে দেখা যায় এবং মন্দ প্রজন্ম থেকে প্রজন্মে প্রেরণ করা হয়।

প্রাকৃতিক এবং আধ্যাত্মিক আইন লঙ্ঘন করা হয়েছে - যারা সুস্থ হয়েছিল তাদের অনেকের জন্য খ্রিস্ট বলেছেন: "আর পাপ করবেন না, পাছে আপনার সাথে আরও খারাপ কিছু ঘটবে" (জন 5:14)। এইভাবে তিনি শিখিয়েছিলেন যে অসুস্থতা প্রাকৃতিক এবং আধ্যাত্মিক উভয়ই ঈশ্বরের আইন লঙ্ঘনের ফল।

সৃষ্টিকর্তার পরিকল্পনার সাথে সামঞ্জস্য রেখে কেবল পুরুষেরা জীবনযাপন করলে পৃথিবীতে এত বড় দুর্দশা থাকবে না।

খ্রিস্ট প্রাচীন ইস্রায়েলের পথপ্রদর্শক এবং শিক্ষক ছিলেন এবং তাদের শিক্ষা দিয়েছিলেন যে স্বাস্থ্য হল ঐশ্বরিক আইনের আনুগত্যের পুরস্কার। মহান চিকিত্সক যিনি ফিলিস্তিনের অসুস্থ ব্যক্তিদের সুস্থ করেছিলেন, তিনি মেঘের স্তম্ভ থেকে তাঁর লোকদের সাথে কথা বলেছিলেন, তাদের কী করা উচিত এবং ঈশ্বর তাদের জন্য কী করবেন তা বলেছিলেন। তিনি বলেছিলেন, "তুমি যদি তোমার ঈশ্বর সদাপ্রভুর রব মনোযোগ সহকারে শোন, এবং তাঁহার দৃষ্টিতে যা ন্যায় তা-ই কর, এবং তাঁহার আজ্ঞার প্রতি তোমার কান লাগাও, এবং তাঁহার সমস্ত বিধি পালন কর, তবে আমি কোন রোগে আক্রান্ত হব না। তুমি যা আমি মিশরের উপর স্থাপন করেছি; কারণ আমিই প্রভু, যিনি তোমাকে আরোগ্য করেন" (প্রস্থান 15:26)। খ্রিস্ট ইস্রায়েলকে তাদের জীবনের অভ্যাস সম্পর্কে সুনির্দিষ্ট নির্দেশনা দিয়েছিলেন এবং তাকে আশ্বস্ত করেছিলেন: "এবং প্রভু তোমাদের সকলের কাছ থেকে দূরে সরে যাবেন

অসুস্থতা" (ডিউ. 7:15)। শর্ত পূরণ হলে, প্রতিশ্রুতি যাচাই করা হয়। "তাদের উপজাতিদের মধ্যে একজন অসুস্থ ব্যক্তি ছিল না" (Ps. 105:37)। CRA, 119-121।

"শয়তান পতিত ফেরেশতাদের জড়ো করেছিল যাতে মানব পরিবারের যতটা সম্ভব ক্ষতি করার কিছু উপায় তৈরি করা যায়। উদ্ধৃতি কোথায় শেষ হয়? প্রস্তাবের পর প্রস্তাব পেশ করা হয়, অবশেষে শয়তান নিজেই একটি পরিকল্পনা তৈরি করে। সে দ্রাক্ষালতার ফল, গম এবং ঈশ্বরের প্রদত্ত অন্যান্য জিনিস খাদ্য হিসাবে গ্রহণ করবে এবং সেগুলিকে বিশেষ রূপান্তরিত করবে যা মানুষের শারীরিক, মানসিক এবং নৈতিক শক্তিকে নষ্ট করে, ইন্দ্রিয়ের উপর এমনভাবে আধিপত্য বিস্তার করবে যে শয়তান। তাদের উপর নিয়ন্ত্রণ আছে তাদের সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ আছে। অ্যালকোহলযুক্ত পানীয়ের প্রভাবের অধীনে, পুরুষদের সব ধরনের অপরাধের দিকে পরিচালিত করা হবে। বিকৃত ক্ষুধা দ্বারা, পৃথিবী কলুষিত হবে। পুরুষদের মদ পান করিয়ে শয়তান তাদের নিচু করে তুলিয়ে যাবে।

শয়তান বিশ্বকে ঈশ্বরের কাছ থেকে ফিরিয়ে দিতে সফল হয়েছিল। তাঁর ভালবাসা এবং করুণাতে তাঁর দেওয়া আশীর্বাদ, শয়তান একটি মারাত্মক অভিশাপে পরিণত হয়েছিল। এটি লোকটিকে মদ এবং ধূমপানের তীব্র ইচ্ছায় পূর্ণ করেছিল। এই ক্ষুধা, প্রকৃতির উপর ভিত্তি করে নয়, লক্ষ লক্ষ মানুষকে ধ্বংস করেছে। রিভিউ এবং হেরাল্ড, এপ্রিল 16, 1901।

শত্রুর কৌশলের গোপন রহস্য - যে কোনও ধরনের সংযম জ্ঞানীয় অঙ্গগুলিকে নিস্তেজ করে দেয়, মস্তিষ্কের শক্তিকে এতটাই দুর্বল করে দেয় যে চিরন্তন জিনিসগুলি প্রশংসা করা হয় না, তবে সাধারণ হিসাবে বিবেচিত হয়। মনের সর্বোচ্চ অনুশদ, উচ্চ নকশার জন্য নির্ধারিত, নিম্ন আবেগের দাসত্বে স্থাপন করা হয়। আমাদের শারীরিক অভ্যাস সঠিক না হলে, আমাদের মানসিক ও নৈতিক অনুশদ শক্তিশালী হতে পারে না; কারণ দৈহিক ও নৈতিক উভয়ের মধ্যে দারুণ সম্পর্ক রয়েছে। সাক্ষ্য, ভলিউম। 3, পৃ. 50-51।

সেরিব্রাল স্নায়ু যা সমগ্র জীবের সাথে যোগাযোগ করে একমাত্র মাধ্যম যার মাধ্যমে স্বর্গ পুরুষদের সাথে যোগাযোগ করতে পারে এবং গোপনে তাদের জীবনকে প্রভাবিত করতে পারে। স্নায়ুতন্ত্রে বৈদ্যুতিক স্রোতের সঞ্চালনে ব্যাঘাত ঘটায় তা অত্যাবশ্যক শক্তিগুলির প্রতিরোধকে হ্রাস করে এবং এর ফলে মানসিক সংবেদনশীলতা হ্রাস পায়। সাক্ষ্য, ভলিউম। 2, পৃ. 347।

শয়তান মানব জাতিকে সম্পূর্ণরূপে তার নিয়ন্ত্রণে আনার জন্য ক্রমাগত সতর্ক থাকে। তোমার মানুষের উপর সবচেয়ে শক্তিশালী ক্ষমতা ক্ষুধার মাধ্যমে প্রয়োগ করা হয়, যা সে সম্ভাব্য সব উপায়ে উদ্দীপিত করতে চায়। খাদ্যের পরামর্শ, পৃ. 150

ক্যাপ। 7 পরিত্রাণের পরিকল্পনাকে নষ্ট করার জন্য শয়তানের নিয়ম

শয়তান যখন থেকে বিদ্রোহ শুরু করেছিল তখন থেকেই ঈশ্বরের সরকারের সঙ্গে যুদ্ধে লিপ্ত ছিল। এডেনে অ্যাডাম এবং ইভকে প্রলুব্ধ করার এবং পৃথিবীতে পাপ প্রবর্তন করার ক্ষেত্রে তার সাফল্য এই চিরশত্রুকে সাহসী করে তুলেছিল; এবং তিনি স্বর্গীয় ফেরেশতাদের কাছে গর্বের সাথে গর্ব করেছিলেন যে যখন খ্রীষ্ট আবির্ভূত হবেন, মানব প্রকৃতি গ্রহণ করবেন, তখন তিনি তার চেয়ে দুর্বল হবেন এবং তিনি তার শক্তি দ্বারা তাকে পরাস্ত করবেন।

তিনি আনন্দ করেছিলেন যে পরমদেশে অ্যাডাম এবং ইভ যখন তার ক্ষুধা পূরণের জন্য আবেদন করেছিলেন তখন তার প্ররোচনা প্রতিরোধ করতে সক্ষম হননি। প্রাচীন বিশ্বের বাসিন্দাদের তিনি একইভাবে ক্ষুধা ও কলুষিত আবেগে লিপ্ত হয়ে জয় করেছিলেন। নিজের ক্ষুধা মেটানোর মাধ্যমে তিনি ইসরাইলদের পরাজিত করেছিলেন।

তিনি গর্ব করেছিলেন যে স্বয়ং ঈশ্বরের পুত্র, যিনি মুসা এবং জোশুয়ার সাথে ছিলেন, তিনি তাঁর শক্তিকে প্রতিরোধ করতে সক্ষম হননি, এবং তাঁর মনোনীত লোকদেরকে কেনানে নিয়ে যেতে পারেননি; কারণ যারা মিশর ছেড়ে গিয়েছিল তাদের প্রায় সবাই মরুভূমিতে মারা গিয়েছিল; এছাড়াও, তিনি নম্র ব্যক্তি, মুসাকে প্রলুব্ধ করেছিলেন যে ঈশ্বরের অধিকারী সেই গৌরব নিজের জন্য নিতে। ডেভিড এবং সলোমন, বিশেষ করে ঈশ্বরের অনুগ্রহপ্রাপ্ত, ক্ষুধা এবং আবেগ প্ররোচিত করে, তিনি ঈশ্বরের অসন্তুষ্টির জন্য প্ররোচিত করেছিলেন।

এবং তিনি গর্ব করেছিলেন যে তিনি যীশু খ্রীষ্টের মাধ্যমে মানুষকে বাঁচানোর জন্য তাঁর পরিকল্পনাকে বাধা দিতে এখনও সফল হতে পারেন। রিডেম্পশন বা খ্রীষ্টের প্রলোভন, পৃ. 32।

আমাদের দিনে তার সবচেয়ে কার্যকর প্রলোভন - শয়তান মানুষের কাছে আসে একইভাবে সে খ্রীষ্টের কাছে এসেছিল, ক্ষুধা লাগাতে তার অপপ্রতিরোধ প্রলোভন নিয়ে। এই মুহুর্তে লোকটিকে কাটিয়ে উঠতে তার শক্তি সে ভাল করেই জানে। অ্যাডাম এবং ইভ ক্ষুধার মাধ্যমে এডেনে অ্যাডাম এবং ইভকে পরাজিত করেছিলেন এবং তারা তাদের আশীর্বাদপূর্ণ বাড়ি হারিয়েছিলেন। আদম (আঃ) এর পতনের পরিণামে জগৎ কত দুঃখ-দুর্দশা ও অপরাধে ভরে গেল! জঘন্য অপরাধ এবং বিদ্রোহের কারণে পুরো শহরগুলি পৃথিবীর মুখ থেকে অদৃশ্য হয়ে গেছে

অন্যায় যা তাদের মহাবিশ্বের উপর একটি দাগ তৈরি করেছে। ক্ষুধা ভোগ করা তার সমস্ত পাপের ভিত্তি ছিল।

ক্ষুধার মাধ্যমে শয়তান মন ও সত্তায় আধিপত্য বিস্তার করে। হাজার হাজার মানুষ যারা বেঁচে থাকতে পারত, অকালে কবরে পাড়ি জমায়, শারীরিক, মানসিক ও নৈতিকভাবে দুর্বল। তাদের ভাল ফ্যাকাশি ছিল, কিন্তু তারা ক্ষুধার জন্য সবকিছু বিসর্জন দিয়েছিল, যার ফলে তারা ভোক্তাদের লাগাম ছেড়ে দেয়। সাক্ষ্য, ভলিউম। 3, পৃ. 561-562।

শয়তান আনন্দিত হয় যখন সে মানব পরিবারকে দুঃখকষ্ট ও দুর্দশার মধ্যে গভীর থেকে গভীরে ডুবে যেতে দেখে। তিনি জানেন যে লোকদের ভুল অভ্যাস এবং অসুস্থ শরীর আছে তারা ঈশ্বরের সেবা করতে পারে না দৃঢ়ভাবে, অধ্যবসায়ের সাথে এবং বিশুদ্ধভাবে যেন তারা সুস্থ। একটি অসুস্থ শরীর মস্তিষ্কে প্রভাবিত করে। মন দিয়ে আমরা প্রভুর সেবা করি। মাথা শরীরের মূলধন। শয়তান ক্ষতিকারক কাজে জয়লাভ করে যা সে করে মানব পরিবারকে এমন অভ্যাসে লিপ্ত হতে যা তাদের এবং একে অপরকে ধ্বংস করে; কেননা এর মাধ্যমে সে ভগবানের সেবা কেড়ে নিচ্ছে। আধ্যাত্মিক উপহার, ভলিউম। 4, পৃ. 146.

আমরা যে খাবার খাই এবং আমরা যে জীবন যাপন করি - ক্ষুধায় মগ্নতা শারীরিক এবং মানসিক দুর্বলতার সবচেয়ে বড় কারণ এবং দুর্বলতার ভিত্তি রয়েছে যা সর্বত্র স্পষ্ট।

সাক্ষ্য, ভলিউম। 3, পৃ. 487।

আমরা যা খাই তার দ্বারা আমাদের শারীরিক স্বাস্থ্য বজায় থাকে; যদি আমাদের ক্ষুধা একটি পবিত্র মনের নিয়ন্ত্রণে না থাকে, যদি আমরা আমাদের খাওয়া-দাওয়া সবকিছুতে নাতিশীতোষ্ণ না হই, তাহলে শাস্ত্র কী বলে তা শেখার উদ্দেশ্য নিয়ে শব্দটি অধ্যয়ন করার জন্য আমরা সুস্থ শারীরিক ও মানসিক অবস্থায় থাকব না: "আমি কি করব? অনন্ত জীবনের উত্তরাধিকারী হতে?" যে কোনো অস্বাস্থ্যকর অভ্যাস জীবদেহে একটি অস্বাস্থ্যকর অবস্থা তৈরি করবে, এবং পেটের সূক্ষ্ম জীবন্ত কাঠামো ক্ষতিগ্রস্ত হবে, এবং তার কাজ সঠিকভাবে করতে পারবে না। প্রলোভনে প্রবেশ এবং পাপ করার ইচ্ছার সাথে শাসনের অনেক কিছু করার আছে। খাদ্যের পরামর্শ, পৃ. 52।

অ্যাডাম এবং ইভ এই পয়েন্টে ব্যর্থ হয়েছেন - ক্ষুধা লাগার প্রলোভনের কারণে, আদম এবং ইভ প্রথমে তাদের উচ্চ, পবিত্র এবং সুখী অবস্থা থেকে পড়েছিলেন। আর একই প্রলোভনের মাধ্যমেই জাতিকে দুর্বল করা হয়েছে। এটি ক্ষুধা এবং আবেগকে সিংহাসন গ্রহণ করার অনুমতি দিয়েছে এবং যুক্তি ও বুদ্ধিকে বশীভূত করার অনুমতি দিয়েছে। সাক্ষ্য, ভলিউম। 3, পৃ. 139।

তার ছেলেমেয়েরা এগিয়ে গেল - ইভ যখন নিষিদ্ধ গাছ থেকে ফল নিতে এগিয়ে গেল তখন তার আকাঙ্ক্ষায় অসহায় ছিল। আত্মতৃপ্তি পতনের পর থেকে পুরুষ ও মহিলাদের হৃদয়ে প্রায় সর্বোচ্চ রাজত্ব করেছে। ক্ষুধা বিশেষত পৃষ্ঠপোষকতা করা হয়েছে, এবং তারা যুক্তির পরিবর্তে এটি দ্বারা শাসিত হয়েছে। তার তালু সন্তুষ্ট করার জন্য, ইভ ঈশ্বরের আদেশ লঙ্ঘন করেছিল। তিনি তাকে তার প্রয়োজনীয় সবকিছু দিয়েছিলেন, তবুও সে সন্তুষ্ট ছিল না।

তারপর থেকে, আপনার পতিত পুত্র-কন্যারা তাদের চোখের ইচ্ছা এবং তাদের স্বাদের কুঁড়ি অনুসরণ করে।

ইভের মতো, তারা ঈশ্বরের নিষেধাজ্ঞাগুলিকে উপেক্ষা করেছে এবং অবাধ্যতার পথ অনুসরণ করেছে, এবং, ইভের মতো, তারা নিজেদের চাটুকার করেছে যে পরিণতিগুলি ততটা ভয়ঙ্কর হবে না যতটা তারা ভয় করেছিল। কিভাবে লাইভ, pg. 51.

আকর্ষণীয় পাপ - পাপ আলোর পোশাক দ্বারা আকর্ষণীয় দেখায় যা শয়তান এটিকে আবৃত করে, এবং সে খুশি হয় যখন সে খ্রিস্টান বিশ্বকে তার দৈনন্দিন অভ্যাসের মধ্যে বিধর্মীদের মতো প্রথার অত্যাচারের অধীনে ধরে রাখতে পারে, ক্ষুধাকে তাদের শাসন করার অনুমতি দেয়। টাইমসের লক্ষণ, 13 আগস্ট, 1874।

শয়তান জানে যে সে তার ইচ্ছাকে নিয়ন্ত্রণ না করলে মানুষকে জয় করতে পারবে না। এটা সে তাকে প্রতারণা করে করতে পারে যাতে সে তাকে সহযোগিতা করে, খাওয়া-দাওয়ার ক্ষেত্রে প্রকৃতির নিয়ম লঙ্ঘন করে, যা ঈশ্বরের আইনের লঙ্ঘন। পাণ্ডুলিপি 3, 1897।

ভুল খাওয়া ও পান করার অভ্যাসের কারণে অনেকে অসুস্থতার বোঝার নিচে কান্নাকাটি করে, যা জীবন ও স্বাস্থ্যের আইন লঙ্ঘন করে। তারা বিকৃত ক্ষুধায় লিপ্ত হয়ে তাদের হজম অঙ্গগুলিকে দুর্বল করছে। বিস্ময়কর মানব সংবিধানের ক্ষমতা তার বিরুদ্ধে অপব্যবহার প্রতিহত করার; ভুল অভ্যাসের উপর অবিচল থাকা, অতিরিক্ত খাওয়া-দাওয়া, তবে, জীবের প্রতিটি কাজকে দুর্বল করে দেবে। সন্তুষ্ট বিকৃত ক্ষুধা এবং আবেগ এমনকি খ্রিস্টান

প্রবীণ ব্যক্তির তাদের কাজে প্রকৃতিকে নষ্ট করে এবং শারীরিক, মানসিক এবং নৈতিক ক্ষমতা হ্রাস করে।
পবিত্রকরণ, পৃ. 20।

চরিত্রের উন্নতিতে ব্যর্থতা - ক্ষুধা নিয়ন্ত্রণ করার ক্ষমতা হাজার হাজার ধ্বংসের প্রমাণ দেবে, যখন তারা এই বিন্দুতে কাটিয়ে উঠতে পারে, তারা শয়তানের প্রতিটি প্রলোভনের বিরুদ্ধে জয়লাভ করার নৈতিক শক্তির অধিকারী হত। ক্ষুধার দাসরা অবশ্য খ্রিস্টান চরিত্র নিখুঁত করতে ব্যর্থ হবে। ছয় হাজার বছর ধরে মানুষের ক্রমাগত সীমালঙ্ঘন রোগ, যন্ত্রণা এবং মৃত্যুকে ফসল হিসাবে নিয়ে এসেছে। স্বাস্থ্য সংস্কারক, আগস্ট 1875।

অনেককে এতটাই অস্থিরতা দেওয়া হয়েছে যে তারা কোনো বিবেচনার জন্য পেটুকতায় লিপ্ত হওয়ার তাদের মনোভাব পরিবর্তন করবে না। তারা শীঘ্রই তাদের স্বাস্থ্য বিসর্জন দেবে এবং অকাল মৃত্যুবরণ করবে, বরং তারা তাদের ক্ষুধা নিবারণ করবে। আধ্যাত্মিক উপহার, ভলিউম। 4, পৃ. 130।

অধঃপতনের দুই বৃত্ত - পুরুষদের তাদের দেহের প্রতি যে কম সম্মান রয়েছে, তারা এটিকে যতটা শুদ্ধ ও পবিত্র রাখতে চায়, তাদের বিকৃত ক্ষুধা মেটানোর ক্ষেত্রে তাদের আরও বেশি অবহেলা করে তোলে।
পাণ্ডুলিপি 150, 1898।

শয়তান অ্যালকোহলযুক্ত পানীয় এবং তামাক, কফি এবং কালো চা ব্যবহারের মাধ্যমে বিশ্বকে বন্দী করে নিচ্ছে। ঈশ্বর প্রদত্ত মন, যা পরিষ্কার রাখতে হবে, মাদকদ্রব্যের ব্যবহার দ্বারা বিকৃত হয়। মস্তিষ্ক আর সঠিকভাবে বুঝতে সক্ষম হয় না। শত্রুর নিয়ন্ত্রণ আছে। মানুষ তার কারণ বিক্রি করেছে যা তাকে পাগল করে তোলে। কোনটা ঠিক তার কোন ধারণা নেই। ধর্মপ্রচার, পৃ. 529।

ক্যাপ। 8 প্রাকৃতিক আইন লঙ্ঘনের ফলাফল

অনেকেই আশ্চর্য হন যে মানব জাতি শারীরিক, মানসিক এবং নৈতিকভাবে এতটা অধঃপতন হয়েছে। তারা বুঝতে পারে না যে এটি ঈশ্বরের আইনের লঙ্ঘন এবং স্বাস্থ্য সম্পর্কিত আইনের লঙ্ঘন যা এই দুঃখজনক অবস্থার সৃষ্টি করেছে। ঈশ্বরের আদেশের লঙ্ঘন যে হাতের উন্নতি করেছে তাকে দূরে সরিয়ে দিয়েছে।

খাওয়া-দাওয়ার ক্ষেত্রে অসংযমীতা এবং নিকৃষ্ট আবেগের তৃপ্তি সূক্ষ্ম সংবেদনশীলতাকে নিস্তেজ করে দিয়েছে।

যারা নিজেদেরকে ক্ষুধায় পেটুকের দাস হতে দেয়, তারা প্রায়শই আরও এগিয়ে যায়, এবং খাওয়া-দাওয়ার ক্ষেত্রে অসহায়ত্বের দ্বারা প্ররোচিত দুর্নীতিগ্রস্ত আবেগের পরিতৃপ্তি দ্বারা নিজেদেরকে হেয় করে। তারা তাদের হীন আবেগকে অবাধে লাগাম দেয়, এবং তাদের স্বাস্থ্য এবং বুদ্ধি ব্যাপকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয়।

যুক্তি অনুমদ, অনেকাংশে, খারাপ অভ্যাস দ্বারা ধ্বংস হয়। আধ্যাত্মিক উপহার, ভলিউম। 4, পৃ. 124-131।

যে কেউ ধার্মিকতার দাবি করে সে উদাসীনতার সাথে শরীরের স্বাস্থ্য বিবেচনা করে না এবং নিজেকে চাটুকার করে যে অসংযম পাপ নয় এবং তার আধ্যাত্মিকতাকে প্রভাবিত করে না। শারীরিক এবং নৈতিক প্রকৃতির মধ্যে একটি অন্তরঙ্গ সম্বন্ধ রয়েছে। পুণ্যের আদর্শ শারীরিক অভ্যাস দ্বারা উন্নত বা অধঃপতন হয়। প্রতিটি অভ্যাস যা মানবদেহে সুস্থ ক্রিয়াকলাপের প্রচার করে না তা সর্বোচ্চ এবং মহৎ অনুমদের অবনতি ঘটায়। খাওয়া-দাওয়ার ভ্রান্ত অভ্যাস চিন্তা ও কর্মে ক্রটির জন্ম দেয়। ক্ষুধায় ভোগা প্রাণীর প্রবণতাকে শক্তিশালী করে, তাদের মানসিক ও আধ্যাত্মিক ক্ষমতার উপর আরোহণ করে। রিভিউ এবং হেরাল্ড, 25 জানুয়ারী, 1881।

জীবনের রেকর্ড নষ্ট হয়ে গেছে - অনেকে তাদের শেষ, মূল্যবান সময় কাটাচ্ছেন আনন্দের দৃশ্যে, পার্টি এবং বিনোদনের দৃশ্যে যেখানে গুরুতর চিন্তার কোনো প্রবেশ নেই, যেখানে শিশুর আত্মাকে স্বাগত জানানো হবে না তারা তাদের মূল্যবান শেষ ঘণ্টাগুলি কাটাচ্ছেন যখন তাদের মন ধোঁয়া এবং অ্যালকোহলযুক্ত পানীয় দ্বারা মেঘলা হয়। অসম্মানের গুহা থেকে সরাসরি মৃত্যুর ঘুমের দিকে পাড়ি জমানো কয়েকজন নেই; তারা অপব্যবহার এবং দুর্ভাগ্যের মধ্যে তার জীবনের রেকর্ড শেষ করে। জালেমদের পুনরুত্থানে তাদের কী জাগরণ হবে!

প্রভুর চোখ অলীল বিনোদন এবং অপবিত্র অপচয়ের প্রতিটি দৃশ্যের জন্য উন্মুক্ত। আনন্দ-প্রেমীদের কথা এবং কাজগুলি সরাসরি এই হলগুলি থেকে চূড়ান্ত রেকর্ডের বইগুলিতে চলে যায়। বিশ্বের জন্য এই ধরনের জীবন কি ভাল, একটি সতর্কতা আলো ছাড়া

যাদেরকে সতর্ক করা হয়েছে তারা যেন এই লোকদের মতো না বাঁচে, এবং বোকার মতো মরে।
টাইমসের লক্ষণ, 6 জানুয়ারী, 1876।

খ্রিস্টান তার ক্ষুধা নিয়ন্ত্রণ করে - কোন খ্রিস্টান এমন খাবার বা পানীয় গ্রহণ করে না যা তার ইন্দ্রিয়কে নিস্তেজ করে দেয়, বা যা তাকে অপমানিত করে, বা উপযোগীতার জন্য অযোগ্য করে তোলে এমনভাবে স্নায়ুতন্ত্রের উপর কাজ করে।
ঈশ্বরের মন্দির একেবারে অপবিত্র করা উচিত নয়। মন এবং শরীরের শক্তিগুলিকে অবশ্যই সুস্থ রাখতে হবে, যাতে ঈশ্বরের মহিমার জন্য ব্যবহার করা যায়। পাণ্ডুলিপি 126, 1903।

ভোগের মাধ্যমে মানুষের স্বাভাবিক ক্ষুধা বিকৃত হয়েছে। অপবিত্র ভোগের কারণে, তারা "আত্মার বিরুদ্ধে যুদ্ধকারী দৈহিক লালসা" হয়ে ওঠে। যতক্ষণ না খ্রিস্টান প্রার্থনায় না দেখে, সে অভ্যাসের উপর মুক্ত লাগাম দেয় যা তাকে অবশ্যই কাটিয়ে উঠতে হবে। যদি না তিনি ক্রমাগত পাহারা, অবিরাম সতর্কতার প্রয়োজন অনুভব করেন, তার অপব্যবহার করা এবং বিপথগামী প্রবণতা ঈশ্বরের কাছ থেকে তার ধর্মত্যাগের উপায় হবে। পাণ্ডুলিপি 47, 1896।

সমস্ত ক্ষুধা হল খ্রিস্টান পরিপূর্ণতার শত্রু, যারা তাদের ক্ষুধাকে প্রশয় দেয় তাদের পক্ষে খ্রিস্টীয় পরিপূর্ণতায় পৌঁছানো অসম্ভব। সাক্ষ্য, ভলিউম 2, পৃ. 400।
ঈশ্বরের আত্মা আমাদের সাহায্যে আসতে পারে না, এবং আমাদের খ্রিস্টীয় চরিত্রকে নিখুঁত করতে সাহায্য করতে পারে না, যখন আমরা আমাদের স্বাস্থ্যের ক্ষতির জন্য আমাদের ক্ষুধাকে প্রশয় দিচ্ছি, এবং যখন জীবনের অহংকার কর্তৃত্ব করে। স্বাস্থ্য সংস্কারক, সেপ্টেম্বর 1871।

সত্য পবিত্রকরণ - পবিত্রতা নিছক একটি তত্ত্ব, একটি আবেগ বা অভিব্যক্তির একটি রূপ নয়, তবে একটি জীবন্ত, সক্রিয় নীতি, প্রতিদিনের জীবনকে ঘিরে। এর জন্য আমাদের খাওয়া, পান করা এবং পোশাকের অভ্যাসগুলি এমন হওয়া উচিত যাতে আমরা শারীরিক, মানসিক এবং নৈতিক স্বাস্থ্যের সংরক্ষণ নিশ্চিত করতে পারি, যাতে আমরা আমাদের দেহকে প্রভুর কাছে উপস্থাপন করতে পারি - খারাপ অভ্যাস দ্বারা কলুষিত নৈবেদ্য নয়।
ভুল, কিন্তু - "একটি জীবন্ত বলিদান, পবিত্র, ঈশ্বরের কাছে গ্রহণযোগ্য" (রোম. 12:1)। রিভিউ এবং হেরাল্ড, 25 জানুয়ারী, 1881।

অমরত্বের জন্য উপযুক্ত - যদি মানুষ স্বেচ্ছায় স্বেচ্ছায় সেই আলোকে গ্রহণ করে যা ঈশ্বর, করুণার সাথে তাকে স্বাস্থ্য সংস্কারের বিষয়ে দেন, তাহলে তাকে সত্যের মাধ্যমে পবিত্র করা যায় এবং অমরত্বের জন্য উপযুক্ত করা যায়। কিন্তু যদি সে এই আলোকে উপেক্ষা করে এবং প্রাকৃতিক নিয়ম লঙ্ঘন করে জীবনযাপন করে তাহলে তাকে জরিমানা দিতে হবে। সাক্ষ্য, ভলিউম 3, পৃ. 162।

ক্যাপ। 9 ক্ষুধার উপর খ্রীষ্টের বিজয়ের গুরুত্ব

খ্রিস্ট জানতেন যে, পরিত্রাণের পরিকল্পনা সফলভাবে সম্পন্ন করার জন্য, তাকে মানুষের মুক্তির কাজ শুরু করতে হবে যেখানে ধ্বংস শুরু হয়েছিল।

আদম ক্ষুধায় পড়ে গেল। স্বাস্থ্য সংস্কারক, আগস্ট 1875।

তার প্রথম পরীক্ষা একই পয়েন্টে ছিল যেখানে অ্যাডাম ব্যর্থ হয়েছিল। ক্ষুধায় পরিচালিত প্রলোভনের মাধ্যমেই শয়তান মানব জাতির একটি বড় অংশ জয় করেছিল এবং তার সাফল্য তাকে বিশ্বাস করেছিল যে এই পতিত গ্রহের আধিপত্য তার হাতে। খ্রীষ্টের মধ্যে, তবে, তিনি তাকে প্রতিরোধ করতে সক্ষম এমন একজনকে খুঁজে পেয়েছিলেন এবং তিনি পরাজিত শত্রু হিসাবে যুদ্ধক্ষেত্র ত্যাগ করেছিলেন।
খ্রিস্টান টেম্পারেন্স এবং বাইবেল হাইজিন, পি. 16.

তার যন্ত্রণার কারণ - অনেক যারা ধার্মিকতা দাবি করে তারা মরুভূমিতে খ্রিস্টের দীর্ঘ সময় উপবাস এবং কষ্টের কারণ বিশ্লেষণ করতে চায় না। ক্ষুধার যন্ত্রণার কারণে তার যন্ত্রণা এতটা ছিল না যতটা মানব জাতির মধ্যে ক্ষুধা ও আবেগের ভোগের ভয়াবহ পরিণতি সম্পর্কে তার সচেতনতার কারণে। তিনি জানতেন যে ক্ষুধা মানুষের মূর্তি হবে, এবং তাকে ঈশ্বরকে ভুলে যেতে পরিচালিত করবে এবং তার পরিত্রাণের পথে সরাসরি দাঁড়াবে। রিডেম্পশন বা খ্রীষ্টের প্রলোভন, পৃ. 50।

জাতির সুবিধার জন্য বিজয় - শয়তান ক্ষুধা বিন্দুতে খ্রীষ্টকে পরাস্ত করার লক্ষ্যে পরাজিত হয়েছিল। এবং মরুভূমিতে, খ্রিস্ট এই বিষয়ে দৌড়ের জন্য একটি বিজয় অর্জন করেছিলেন, যা মানুষের পক্ষে তার নিজের সুবিধার জন্য তাঁর নামে ক্ষুধা পাওয়ার শক্তিকে কাটিয়ে উঠতে সর্বদা সম্ভব করে তোলে। রিডেম্পশন বা খ্রীষ্টের প্রলোভন, পৃ. 46.

আমরাও জিততে পারি - এবং আমাদের ইডেন পুনরুদ্ধারের একমাত্র আশা দৃঢ় আত্মনিয়ন্ত্রণে নিহিত। ক্ষুধায় লিপ্ত হওয়ার শক্তি যদি পুরুষদের উপর এতটাই প্রবল হয় যে, তার খপ্পর ভাঙার জন্য, ঈশ্বরের দৈবপুত্রকে, মানুষের পক্ষে, প্রায় ছয় সপ্তাহের উপবাস সহ্য করতে হয়েছিল, খ্রিস্টানরা কোন কাজটির মুখোমুখি হন? বড় লড়াই, সে জিততে পারে।

সেই ঐশ্বরিক শক্তির সাহায্যে, যা শয়তানের উদ্ভাবিত ভয়ঙ্কর প্রলোভনগুলিকে প্রতিহত করেছিল, সেও মন্দের বিরুদ্ধে তার যুদ্ধে সম্পূর্ণরূপে সফল হতে পারে এবং অবশেষে তার কপালে বিজয়ীর মুকুট পেতে সক্ষম হবে। ঈশ্বরের রাজ্য।" খাদ্যের পরামর্শ, পৃ. 167. TEMP, 12-21।

সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?

মানব পরিবার তার নিজের ভুল অভ্যাসের কারণে বিভিন্ন ধরণের অসুস্থতা নিয়ে এসেছে। তারা কীভাবে সুস্থভাবে বাঁচতে হয় তা জানার চেষ্টা করেনি, এবং তাদের আইন লঙ্ঘন জিনিসগুলির একটি শোচনীয় অবস্থা তৈরি করেছে। কদাচিৎ মানুষ তাদের কষ্টকে এর প্রকৃত কারণ হিসেবে দায়ী করে - তাদের খারাপ আচরণ। তারা আহারে অদম্যতায় লিপ্ত হয়, এবং ক্ষুধা দেবতা করে। তাদের সমস্ত অভ্যাসের মধ্যে তারা স্বাস্থ্য এবং জীবন সম্পর্কে উদাসীনতা প্রকাশ করে; এবং যখন, ফলস্বরূপ, তারা অসুস্থতায় আক্রান্ত হয়, তারা বিশ্বাস করার চেষ্টা করে যে ঈশ্বরই এর রচয়িতা, যখন তাদের মন্দ আচরণ অনিবার্য ফলাফল নিয়ে আসে।" কিভাবে লাইভ, pg. 49. CRA, 121. সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?

যীশু প্রত্যেক ব্যক্তির পরিস্থিতি জানেন। পাপীর অপরাধবোধ যত বেশি, তার পরিত্রাতার প্রয়োজন তত বেশি। তার ঐশ্বরিক ভালবাসা এবং সহানুভূতির হৃদয় সর্বোপরি তার প্রতি আকৃষ্ট হয় যিনি সবচেয়ে আশাহীনভাবে শত্রুর ফাঁদে আটকে আছেন। নিজের রক্ত দিয়ে মানব জাতির মুক্তির চিঠিতে স্বাক্ষর করেছিলেন।

ঈসা মসিহ চান না যে, যাদেরকে এত দামে কেনা হয়েছিল তারা শয়তানের প্রলোভন থেকে অরক্ষিত থাকুক। তিনি চান না যে আমরা পরাজিত হই এবং ধ্বংস হই। যিনি গর্তে সিংহের মুখ বন্ধ করে রেখেছেন, এবং চুল্লির শিখার মধ্য দিয়ে তাঁর বিশ্বস্তদের সাথে হেঁটেছেন, তিনি আমাদের পক্ষে কাজ করতে, আমাদের প্রকৃতির সমস্ত মন্দকে বশ করতে সমানভাবে ইচ্ছুক। আজ, তিনি করুণার বেদীতে আছেন, যারা তাঁর সাহায্য চান তাদের প্রার্থনা ঈশ্বরের সামনে উপস্থাপন করছেন। এটি কোনো অশ্রুসিক্ত ও অনুতপ্ত প্রাণীকে তাড়িয়ে দেয় না। যারা ক্ষমা এবং পুনরুদ্ধারের সন্ধানে তাঁর কাছে আসে তিনি তাদের প্রচুর পরিমাণে ক্ষমা করেন। তিনি যা কিছু প্রকাশ করতে পারেন তা তিনি কাউকে বলেন না, তবে তিনি প্রতিটি কাঁপানো আত্মাকে হৃদয় নিতে আদেশ করেন। যে চায় সে ঈশ্বরের শক্তি ধরতে পারে এবং তার সাথে শান্তি স্থাপন করতে পারে এবং তিনি শান্তি স্থাপন করবেন।

যারা যীশুর আশ্রয়ের জন্য তাঁর কাছে ফিরে আসে তারা অভিযোগ এবং জিভের বিতর্কের উর্ধ্বে উঠে। মানুষ বা কোন মন্দ ফেরেশতা তাদের সাথে আপস করতে পারে না। খ্রিস্ট তাদের তাঁর নিজস্ব ঐশ্বরিক-মানব প্রকৃতির সাথে যুক্ত করেন।" গুড লিভিং বিজ্ঞান, পাতা. 89-90। TEMP, 124. সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?

"যারা খ্রীষ্টের মতো জয়লাভ করেছে, তাদের শয়তানের প্রলোভনের বিরুদ্ধে ক্রমাগত নিজেদের রক্ষা করতে হবে। ক্ষুধা এবং আবেগকে সীমিত করা এবং একটি আলোকিত বিবেকের নিয়ন্ত্রণে রাখা দরকার, যাতে বুদ্ধি সংরক্ষিত হয়, উপলব্ধি করার ক্ষমতাগুলি পরিষ্কার হয় এবং শয়তান ও তার যন্ত্রগুলির পরিচালনাকে ঈশ্বরের বিধান হিসাবে ব্যাখ্যা করা হয় না। অনেকে চূড়ান্ত পুরস্কার এবং বিজয় কামনা করে যা বিজয়ীদের দেওয়া হয়, কিন্তু পরিশ্রম, বঞ্চনা এবং আত্মত্যাগ সহ্য করতে ইচ্ছুক নয়, যেমনটি তাদের মুক্তিদাতা করেছিলেন। এটা শুধুমাত্র আনুগত্য এবং ক্রমাগত প্রচেষ্টার মাধ্যমে যে আমরা খ্রীষ্টের মত কাটিয়ে উঠব।

ক্ষুধার আধিপত্যশীল শক্তি হাজার হাজার ধ্বংসের প্রমাণ দেবে, যখন তারা এই অবস্থানে জয়লাভ করত, তখন তারা শয়তানের অন্য কোনও প্রলোভনের বিরুদ্ধে জয়লাভ করার নৈতিক শক্তি পেত।

ক্ষুধার দাসরা অবশ্য খ্রিস্টান চরিত্র নিখুঁত করতে ব্যর্থ হবে। ছয় হাজার বছর ধরে মানুষের ক্রমাগত সীমালঙ্ঘন রোগ, যন্ত্রণা এবং মৃত্যুকে ফসল হিসাবে নিয়ে এসেছে। এবং আমরা যখন সময়ের শেষের দিকে এগিয়ে যাচ্ছি, তখন ক্ষুধা লাগতে শয়তানের প্রলোভন আরও শক্তিশালী এবং পরাস্ত করা আরও কঠিন হবে। সাক্ষ্য, ভলিউম। 3, পৃ. 491-492।

খ্রীষ্টের কাটিয়ে ওঠার শক্তি - খ্রীষ্ট তাঁর পিতার কাছ থেকে মানুষকে তাঁর ঐশ্বরিক করুণা এবং সহনশীলতা দেওয়ার ক্ষমতা পেয়েছিলেন - যা তাঁর নামের মাধ্যমে তাঁর পক্ষে জয় করা সম্ভব করে তোলে। অনুসারী কম

খ্রিস্ট, শুধুমাত্র, যিনি শয়তানের প্রলোভনকে প্রতিহত করার কাজে তাঁর সাথে জড়িত থাকতে পছন্দ করেন যেমন তিনি প্রতিরোধ করেছিলেন, এবং জয়লাভ করেছিলেন।

সকলেই ব্যক্তিগতভাবে সেই প্রলোভনের মুখোমুখি হয় যা খ্রিস্ট জয় করেছিলেন, কিন্তু মহান বিজয়ীর সর্বশক্তিমান নামে তাদের শক্তি দেওয়া হয়। এবং প্রত্যেকেরই নিজের জন্য, স্বতন্ত্রভাবে জিততে হবে। টাইমসের লক্ষণ, 13 আগস্ট, 1874।

আমরা কি করবো? আমরা কি প্রভুর নিকটবর্তী হব না যাতে তিনি আমাদেরকে খাওয়া-দাওয়ার সমস্ত অসংযম থেকে, সমস্ত অপবিত্র ও লম্পট আবেগ থেকে, সমস্ত অধার্মিকতা থেকে বাঁচাতে পারেন? আমরা কি ভগবানের সামনে নিজেদেরকে বিনীত করব না, দেহ ও আত্মাকে কলুষিত করে এমন সব কিছু আমাদের থেকে দূরে সরিয়ে রাখব না, যাতে তাঁর ভয়ে আমরা চরিত্রের পবিত্রতা পরিপূর্ণ করতে পারি?" সাক্ষ্য, ভলিউম। 7, পৃ. 258. TEMP, 21-22। সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?

ক্যাপ। 10 হজমের শারীরবৃত্ত

"পাকস্থলীর সঠিক চিকিৎসায় যে সম্মান দেখানো হয়েছে তা চিন্তার স্বচ্ছতা এবং মনের শক্তিতে পুরস্কৃত হবে। আপনার হজম অঙ্গগুলি আপনার বিরুদ্ধে সাক্ষ্য দেওয়ার জন্য অকালে জীর্ণ হবে না। আমাদের অবশ্যই দেখাতে হবে যে আমরা খাওয়া, অধ্যয়ন এবং বিজ্ঞতার সাথে কাজ করার মাধ্যমে ঈশ্বর আমাদের যে বুদ্ধিমত্তা দিয়েছেন তার প্রশংসা করি। এটি একটি পবিত্র দায়িত্ব যা আমাদের উপর পড়ে, শরীরকে এমন অবস্থায় রাখা যা আমাদেরকে আনন্দদায়ক এবং বিশুদ্ধ শ্বাস নিতে দেয়। স্বাস্থ্য সংস্কারের বিষয়ে ঈশ্বর আমাদের যে আলো দিয়েছেন তা আমাদের উপলব্ধি করা উচিত, এই বিষয়ের বিষয়ে অন্যদের কাছে কথা ও অনুশীলন দ্বারা প্রতিফলিত করে স্পষ্ট আলো। চিঠি 274, 1908।

অতিরিক্ত খাওয়ার শারীরিক প্রভাব - এবং অতিরিক্ত খাওয়া পেটে কী প্রভাব ফেলে?

এটি দুর্বল হয়ে পড়ে, পাচক অঙ্গগুলি দুর্বল হয়ে যায় এবং ফলস্বরূপ, রোগটি তার সমস্ত খারাপ ট্রেন সহ উপস্থিত হয়। যদি মানুষ ইতিমধ্যে অসুস্থ ছিল, এইভাবে তাদের অসুবিধা বৃদ্ধি পায়, এবং প্রতিদিন তারা বেঁচে থাকে তাদের জীবনীশক্তি হ্রাস করে। তারা তাদের পেটে রাখা খাবারের যত্ন নেওয়ার অপ্রয়োজনীয় কার্যকলাপে তাদের অত্যাবশ্যক শক্তিকে ডেকে আনে। সাক্ষ্য, ভলিউম। 2, পৃ. 364।

কদাচিৎ এই অস্থিরতা শীঘ্রই মাথাব্যথা, বদহজম এবং কোলিক আকারে অনুভূত হয়। তার পেটে একটি বোঝা চাপানো হয়েছে যা সে সামলাতে পারে না, ফলে নিপীড়নের অনুভূতি হয়। মাথা ভারি, পেট বিদ্রোহে। কিন্তু খুব বেশি খাওয়ার সময় এই ফলাফলগুলি সবসময় অনুসরণ করে না। কিছু ক্ষেত্রে পেট অবশ্যই হয়ে যায়। ব্যথার কোন সংবেদন অনুভূত হয় না, তবে হজম অঙ্গগুলি তাদের অত্যাবশ্যক শক্তি হারায়। মানুষের কাঠামোর ভিত্তি ধীরে ধীরে ক্ষুণ্ণ হয়, এবং জীবন খুব অপ্রীতিকর হয়ে ওঠে।" চিঠি 73a, 1896. CRA, 101. সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?

"ভাই, তোমার অনেক কিছু শেখার আছে। আপনি আপনার ক্ষুধা লাগান, আপনার শরীরের চেয়ে বেশি খাওয়া ভাল রক্তে রূপান্তরিত করতে পারে। খাবারের পরিমাণে অসংযমী হওয়া পাপ, যদিও তা প্রশমিত গুণের হয়। অনেকে মনে করেন যে তারা যদি মাংস না খায় এবং খাবারের আরও অর্থোজিক নিবন্ধ, তারা আর সহ্য না করা পর্যন্ত সাধারণ খাবার খেতে মুক্ত। এটি একটি ভুল। অনেক স্বাস্থ্য সংস্কারকই পেটুকের থেকে কম নয়। তারা পরিপাক অঙ্গগুলির উপর এত বড় বোঝা চাপিয়ে দেয় যে এটি থেকে নিজেকে মুক্ত করার প্রচেষ্টায় জীবের জীবনীশক্তি নিঃশেষ হয়ে যায়। এটিও বুদ্ধির উপর হতাশাজনক প্রভাব ফেলে; মস্তিষ্কের স্নায়বিক অনুশব্দের জন্য পেটকে তার কাজে সহায়তা করার জন্য আহ্বান জানানো হয়।

খুব বেশি খাওয়া, এমনকি সাধারণ খাবারও মস্তিষ্কের সংবেদনশীল স্নায়ুকে অসাড় করে দেয়, এর জীবনীশক্তিকে দুর্বল করে দেয়। অতিরিক্ত পরিভ্রমের চেয়ে অতিরিক্ত খাওয়া শরীরের উপর খারাপ প্রভাব ফেলে; মনের শক্তি নিঃসন্দেহে পরিভ্রমের চেয়ে অসহায় আহারে দুর্বল হয়ে পড়ে।

পরিপাক অঙ্গগুলিকে কখনই এমন খাবারের পরিমাণ বা গুণমানের সাথে ওভারলোড করা উচিত নয় যা শরীরকে একীভূত করার প্রয়োজন হয়। পাকস্থলীতে যা কিছু প্রবেশ করানো হয়, জীব যা ব্যবহার করতে পারে এবং ভাল রক্তে রূপান্তর করতে পারে তার বাইরে, জীবকে বাধা দেয়, কারণ এটি মাংস বা রক্তে রূপান্তরিত হতে পারে না, এবং এর উপস্থিতি লিভারকে অতিরিক্ত চাপ দেয় এবং জীবের মধ্যে একটি অস্বাস্থ্যকর অবস্থা তৈরি করে। অতিরিক্ত প্রক্রিয়া করার প্রচেষ্টায় পেট অতিরিক্ত বোঝায়, ফলে দুর্বলতার অনুভূতি হয়, যা ক্ষুধা হিসাবে ব্যাখ্যা করা হয় এবং অনুমতি ছাড়াই

পরিপাক অঙ্গগুলিকে শক্তি পুনরুদ্ধার করার জন্য তাদের কঠোর পরিশ্রম থেকে বিশ্রাম নেওয়ার জন্য যথেষ্ট পরিমাণে, আরেকটি অতিরঞ্জিত পরিমাণ পেটে নিয়ে যাওয়া হয়, ক্লান্ত কাঠামোকে আবার গতিতে সেট করে।
জীব এত বড় পরিমাণ খাদ্য থেকে কম পুষ্টি পায়, যদিও ভালো মানের, যদিও এটি নিয়মিত পিরিয়ড এ নেওয়া মাঝারি পরিমাণ থেকে গ্রহণ করবে।

পরিমিত ব্যায়ামের সাহায্যে হজম হয় - আমার ভাই, আপনার মস্তিষ্ক নিস্তেজ। আপনি যে পরিমাণ খাবার খান এমন একজন ব্যক্তি অবশ্যই সক্রিয়ভাবে কাজ করেন এমন একজন ব্যক্তি হতে হবে। শরীর ও মনের সুস্থ অবস্থার পাশাপাশি হজমের জন্য ব্যায়াম গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার শারীরিক ব্যায়াম প্রয়োজন। সরান এবং কাজ করুন যেন আপনি কাঠের তৈরি, যেন আপনার কোন স্থিতিস্থাপকতা নেই। সক্রিয়, স্বাস্থ্যকর ব্যায়াম আপনার যা প্রয়োজন। এতে মন চাপা হবে। অধ্যয়ন বা হিংসাত্মক ব্যায়ামে কেউই ভারী খাবারের পরপরই ব্যস্ত হওয়া উচিত নয়; এটি জীবের আইনের লঙ্ঘন হবে। খাবারের ঠিক পরে স্নায়বিক শক্তির প্রচুর খরচ হয়। পাকস্থলীকে সাহায্য করার জন্য মস্তিষ্কের শক্তিকে সক্রিয় ব্যায়াম করতে বলা হয়; অতএব, খাবারের পরে যখন মন বা শরীর প্রচণ্ডভাবে চাপা পড়ে, তখন হজম প্রক্রিয়া ব্যাহত হয়। জীবের জীবনীশক্তি, এক দিকে কাজ করার জন্য প্রয়োজনীয়, অন্য দিকে কাজ করা হয়। সাক্ষ্য, ভলিউম। 2, পৃ. 412-413।

ব্যায়াম হজম অঙ্গগুলিকে একটি স্বাস্থ্যকর স্বর দিয়ে ডিসপেপটিককে সাহায্য করে। খাবারের পরপরই গভীর অধ্যয়ন বা হিংসাত্মক ব্যায়ামে নিয়োজিত হজম প্রক্রিয়াকে ব্যাহত করে, কারণ জীবের জীবনীশক্তি, যা হজমের কাজকে উন্নীত করার জন্য প্রয়োজনীয়, অন্য অংশে চলে যায়। কিন্তু খাওয়ার পর অল্প হাঁটা, মাথা খাড়া করে কাঁধ পিঠে রেখে, পরিমিত ব্যায়াম করলে অনেক উপকার হয়। মন স্ব থেকে বিমুখ হয়ে যায় প্রকৃতির সৌন্দর্যে। আপনি আপনার পেটের দিকে যত কম মনোযোগ দেবেন, তত ভাল। আপনি যদি ক্রমাগত ভয়ে থাকেন যে খাবার আপনার ক্ষতি করবে, এটি অবশ্যই করবে। আপনার সমস্যাগুলি ভুলে যান; সুখী জিনিস সম্পর্কে চিন্তা করুন।" খ্রিস্টান টেম্পারেল এবং বাইবেল হাইজিন, পি. 101. CRA, 102-104। সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?

তাপমাত্রা এবং হজমের তরল - "খাবার খুব গরম বা খুব ঠান্ডা খাওয়া উচিত নয়।

এটি ঠান্ডা হলে, পাকস্থলীর অত্যাবশ্যক শক্তিগুলি হজম প্রক্রিয়া শুরু হওয়ার আগে এটিকে গরম করার জন্য আহ্বান জানানো হয়। ঠান্ডা পানীয়, একই কারণে, ক্ষতিকারক; অন্যদিকে, গরম পানীয়ের প্রচুর ব্যবহার দুর্বল করে দিচ্ছে। গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ. 305. উদ্ধৃতিটি কোথায় শেষ হয়

সরাসরি?

অনেকেই খাবারের সাথে ঠান্ডা পানি পান করতে ভুল করেন। খাবার পানিতে মেশানো উচিত নয়। খাবারের সাথে নেওয়া, জল লাল প্রবাহ হ্রাস করে; এবং জল যত ঠান্ডা হবে, পেটের ক্ষতি তত বেশি হবে। ঠাণ্ডা লেবুপানি বা জল, খাবারের সাথে নেওয়া, জীবের পেটে পর্যাপ্ত তাপ সরবরাহ না করা পর্যন্ত হজম প্রক্রিয়াকে ধীর করে দেবে, এটি তার কাজ পুনরায় শুরু করতে সক্ষম করবে। খাবারের সাথে লাল মিশে যেতে দিয়ে ধীরে ধীরে চিবিয়ে নিন।

খাবারের সময় আপনি আপনার পেটে যত বেশি তরল রাখবেন, খাবার হজম করা তত বেশি কঠিন হবে; যেহেতু তরল প্রথমে শোষিত করা দরকার। খ্রিস্টান টেম্পারেল এবং বাইবেল হাইজিন, পি. 51.

সিআরএ, 106।

"সুস্থ হজম নিশ্চিত করতে খাবার ধীরে ধীরে খেতে হবে। সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শেষ হয়? যারা ডিসপেপসিয়া এড়াতে চান, এবং যারা তাদের সমস্ত অনুশদকে এমন **পরিস্থিতিতে রাখার বাধ্যবাধকতা বোঝেন যা তাদের ঈশ্বরকে সর্বোত্তম সেবা প্রদান করতে সক্ষম করে**, তারা এটি মনে রাখা ভাল। আপনার খাওয়ার সময় সীমিত হলে, তাড়াহুড়া করবেন না, তবে কম খান এবং ধীরে ধীরে চিবিয়ে নিন। খাদ্য থেকে প্রাপ্ত সুবিধা খাদ্যের পরিমাণের উপর এতটা নির্ভর করে না যতটা সম্পূর্ণ হজমের উপর; বা স্বাদ তৃপ্তি গিলে ফেলা খাবারের পরিমাণের উপর এতটা নির্ভর করে না যতটা সময় এটি মুখের মধ্যে থাকে। যারা উত্তেজিত, উদ্বিগ্ন বা তাড়াহুড়া করে তারা প্রশান্তি বা বিশ্রাম না পাওয়া পর্যন্ত না খাওয়াই ভালো; কারণ অত্যাবশ্যক শক্তি, ইতিমধ্যেই গুরুতরভাবে ওভারলোড, প্রয়োজনীয় পরিপাক তরল সরবরাহ করতে পারে না। খ্রিস্টান টেম্পারেল এবং বাইবেল হাইজিন, পিপি। 51-52।

খাবার ধীরে ধীরে খেতে হবে, পুরোপুরি চিবিয়ে খেতে হবে। লাল সঠিকভাবে খাবারের সাথে মিশে যাওয়ার জন্য এবং হজমের রসগুলিকে কার্যকর করার জন্য এটি প্রয়োজনীয়। গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ. 305।

একটি পাঠ পুনরাবৃত্তি করা উচিত - যদি আমরা স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধারের কাজে নিবেদিত হই, তবে আমাদের ক্ষুধা সীমিত করা, ধীরে ধীরে এবং প্রতিটি খাবারে শুধুমাত্র একটি সীমিত বৈচিত্র্য খাওয়া প্রয়োজন। এই নির্দেশ বারবার পুনরাবৃত্তি করা প্রয়োজন। এক খাবারে বিভিন্ন খাবার খাওয়া স্বাস্থ্য সংস্কারের নীতির সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ নয়।" চিঠি 27, 1905। CRA, 107-108। সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?

"আরেকটি গুরুতর মন্দ হল অনুপযুক্ত সময়ে খাওয়া, যেমন হিংসাত্মক এবং অতিরিক্ত ব্যায়ামের পরে, যখন একজন ব্যক্তি ক্লান্ত বা উত্তপ্ত হয়। সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শেষ হয়?

অবিলম্বে খাবার পরে স্নায়বিক শক্তির উপর একটি শক্তিশালী চাহিদা আছে; এবং খাওয়ার ঠিক আগে বা ঠিক পরে যখন মন বা শরীর ওভারট্র্যাঙ্ক হয়, তখন হজমশক্তি ব্যাহত হয়। যখন একজন ব্যক্তি উত্তেজিত, উদ্ভিন্ন বা তাড়াহুড়া করেন, তখন তারা বিশ্রাম না করা পর্যন্ত বা স্বস্তি না পাওয়া পর্যন্ত না খাওয়াই ভালো।

পাকস্থলী মস্তিষ্কের সাথে ঘনিষ্ঠভাবে সম্পর্কিত; এবং যখন সে অসুস্থ হয়, দুর্বল হজম অঙ্গগুলির সাহায্যের জন্য মস্তিষ্ক থেকে স্নায়বিক শক্তিকে ডাকা হয়। এই চাহিদাগুলি খুব ঘন ঘন হলে, মস্তিষ্ক সংকুচিত হয়ে যায়। যদি এটি ক্রমাগত অতিরিক্ত পরিশ্রম করা হয়, এবং শারীরিক ব্যায়ামের অভাব থাকে, এমনকি সাধারণ খাবারও অল্প পরিমাণে গ্রহণ করা উচিত। খাবার সময়, যন্ত্র এবং উদ্ভিন্ন চিন্তা তাড়িয়ে দিন; তাড়াহুড়া করবেন না, তবে ধীরে ধীরে এবং তৃপ্তি সহকারে খান, আপনার হৃদয় ঈশ্বরের সমস্ত আশীর্বাদের জন্য কৃতজ্ঞতায় পূর্ণ। গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ. 306।

ক্যাপ। 11 খাদ্য সমন্বয়

খাবারের সঠিক সংমিশ্রণের জ্ঞান অনেক মূল্যবান, এবং ঈশ্বরের কাছ থেকে জ্ঞান হিসাবে গ্রহণ করা উচিত। চিঠি 213, 1902।

একই খাবারের টেবিলে বিভিন্ন ধরণের খাবার খুব বেশি রাখবেন না; তিন বা চারটি খাবারই যথেষ্ট। পরবর্তী খাবারে আপনি একটি পরিবর্তন অনুভব করতে পারেন। তিনি অবশ্যই

বাবুর্চিকে অবশ্যই তার উদ্ভাবিত অনুষ্ণদের কাছে আবেদন করতে হবে যাতে সে টেবিলের জন্য প্রস্তুত করা খাবারের ভিন্নতা আনতে পারে এবং খাবারের পরে পেটকে একই ধরণের খাবার খেতে বাধ্য করা উচিত নয়।" পর্যালোচনা এবং হেরাল্ড, জুলাই 29, 1884। CRA, 109-110। সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?

"অনুপযুক্ত খাদ্য সংমিশ্রণের মাধ্যমে ব্যাঘাত সৃষ্টি হয়; গাঁজন আছে; রক্ত দূষিত হয় এবং মস্তিষ্ক বিভ্রান্ত হয়। সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শেষ হয়?

অত্যধিক খাওয়ার অভ্যাস, বা একই খাবারে অত্যধিক রকমের খাবার খাওয়া প্রায়শই ডিসপেপসিয়া সৃষ্টি করে। এইভাবে সূক্ষ্ম পাচক অঙ্গগুলির গুরুতর ক্ষতি হয়। পাকস্থলী নিরর্থক প্রতিবাদ করে, এবং কারণ থেকে প্রভাবে যুক্তির জন্য মস্তিষ্কের কাছে আবেদন করে। অত্যধিক পরিমাণে খাদ্য গ্রহণ করা, বা এর অনুপযুক্ত সংমিশ্রণ ক্ষতিকারক কাজ করে। নিরর্থক অপ্রীতিকর সতর্কবাণী তাদের সতর্কবার্তা দিতে। দুর্ভোগ তার পরিণতি। অসুস্থতা স্বাস্থ্যের জায়গা নেয়।" নির্বাচিত সাক্ষ্য, ভলিউম। 3, পৃ. 197. CRA, 110-111। সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?

"আমাদের অবশ্যই আমাদের পরিপাক অঙ্গগুলির যত্ন নিতে হবে এবং তাদের উপর বিভিন্ন ধরণের খাবার চাপিয়ে দিতে হবে না। সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শেষ হয়? যে এক বেলায় অনেক রকমের খাবার দিয়ে নিজেকে পূর্ণ করে সে নিজেরই ক্ষতি করছে। আমাদের সামনে রাখা প্রতিটি খাবারের চেষ্টা করার চেয়ে এটি আমাদের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ খাবার খাওয়া আরও গুরুত্বপূর্ণ। আমাদের পেটে এমন কোন দরজা নেই যা দিয়ে আমরা দেখতে পারি ভিতরে কি আছে; সুতরাং, আমাদের অবশ্যই আমাদের মন এবং যুক্তিকে কারণ থেকে প্রভাবে ব্যবহার করতে হবে। আপনি যদি বিরক্ত বোধ করেন, অনুভব করেন যে সবকিছু ভুল হয়ে যাচ্ছে, সম্ভবত এটি কারণ আপনি বিভিন্ন ধরণের খাবার খাওয়ার পরিণতি ভোগ করছেন।

পরিপাক অঙ্গ আমাদের জীবনের সুখে একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। ঈশ্বর আমাদের বুদ্ধি দিয়েছেন, যাতে আমরা জানতে পারি খাবারের জন্য কী খেতে হবে। বিবেকবান পুরুষ ও নারী হিসেবে আমাদের কি বিশ্লেষণ করা উচিত নয় যে আমরা যা খাই তা নিরাপদ নাকি আমাদের ক্ষতি করবে? যাদের অস্বল হয় তাদের সাধারণত খারাপ স্বভাব থাকে। সবকিছু তাদের বিরুদ্ধে বলে মনে হয়, এবং তারা মেজাজ এবং খিটখিটে হয়ে উঠতে আগ্রহী। যদি আমাদের মধ্যে শান্তি থাকতে হয়, তবে আমাদের শান্তিতে পেট থাকার বিষয়টিতে আরও মনোযোগ দিতে হবে। পাণ্ডুলিপি 41, 1908।

ফল এবং সবজি - প্রতিটি খাবারে প্রচুর বৈচিত্র্য থাকা উচিত নয়, কারণ এটি অতিরিক্ত খাওয়াকে উত্সাহিত করে এবং খারাপ হজমের দিকে পরিচালিত করে।

একই খাবারে শাকসবজি ও ফল খাওয়া ভালো নয়। হজমের ঘাটতি হলে, উভয়ের ব্যবহার প্রায়শই ব্যাঘাত ঘটায়, মানসিক প্রচেষ্টাকে অক্ষম করে। একটি খাবারে ফল এবং অন্য খাবারে শাকসবজি ব্যবহার করা ভাল।

মেনু বৈচিত্র্যপূর্ণ হতে হবে। একই খালা - বাসন, একই ভাবে প্রস্তুত, দিনের পর দিন খাবারের পরে টেবিলে খাবারের উপর উপস্থিত হওয়া উচিত নয়। খাদ্য আরও আনন্দের সাথে খাওয়া হয়, এবং এটি বৈচিত্র্যময় হলে শরীর ভালভাবে পুষ্ট হয়। গুড লিভিং বিজ্ঞান, পাতা. 299-300।

সুস্থ মিস্টার এবং শাকসবজি - পুডিং, ক্রিম, কেক, মিষ্টি এবং সবজি, একই খাবারে পরিবেশন করা হলে পেট খারাপ হবে। চিঠি 142, 1900।

আপনার খাবার তৈরির কাজে আপনাকে আপনার বাড়িতে সবচেয়ে উপযুক্ত ধরনের সাহায্য রাখতে হবে। রাতে, মনে হয়েছিল যে যাজক অসুস্থ হয়ে পড়েছেন, এবং একজন অভিজ্ঞ ডাক্তার আপনাকে বলেছিলেন: "আমি আপনার ডায়েট লিখে রেখেছি। আপনি এক খাবারে বিভিন্ন ধরনের খাবার খান। একই খাবারে একসঙ্গে খাওয়া ফল এবং সবজি পেটে অল্পতাই তৈরি করে; তাই অশুদ্ধ রক্তের ফল, এবং হজম অসিদ্ধ বলে মন পরিষ্কার হয় না।" আপনাকে অবশ্যই বুঝতে হবে যে শরীরের প্রতিটি অঙ্গকে সম্মানের সাথে আচরণ করতে হবে। খাদ্যের ক্ষেত্রে, আপনাকে অবশ্যই কারণ থেকে প্রভাবের কারণ হতে হবে। চিঠি 312, 1908।

চিনি ও দুধ- সাধারণভাবে খাবারে খুব বেশি চিনি ব্যবহার করা হয়। কেক, পুডিং, পাস্তা, জেলি, মিষ্টি, দরিদ্র হজমের সক্রিয় কারণ। বিশেষত ক্ষতিকারক ক্রিম এবং পুডিং যার মধ্যে দুধ, ডিম এবং চিনি প্রধান উপাদান। দুধ ও চিনি একসাথে প্রচুর পরিমাণে ব্যবহার পরিহার করতে হবে। গুড লিভিং বিজ্ঞান, পাতা. 301-302।

কেউ কেউ তাদের পোরিজ প্রচুর পরিমাণে চিনি দিয়ে দুধ ব্যবহার করে, এই ভেবে যে তারা স্বাস্থ্য সংস্কারের অনুশীলন করছে। কিন্তু চিনি ও দুধ একত্রে পাকস্থলীতে গাঁজন তৈরির জন্য দায়ী এবং তাই ক্ষতিকর। খ্রিস্টান টেম্পারেন্স এবং বাইবেল হাইজিন, পি. 57।

সমৃদ্ধ, জটিল মিশ্রণ - আমাদের টেবিলে যত কম মশলা এবং ডেজার্ট রাখা হয়, যারা খাবারে অংশ নেয় তাদের জন্য এটি তত ভাল। যেকোনো মিশ্রণ ও জটিল খাবার মানব স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। বোবা প্রাণীরা কখনই এমন মিশ্রণ খাবে না যা প্রায়শই মানুষের পেটে খাওয়ানো হয়।

সুস্থ খাবার এবং জটিল মিশ্রণ স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর।" চিঠি 72, 1896. সিআরএ, 111-113. সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?

ক্যাপ। 12 অনুপযুক্ত খাবার

"আমাদের দিনের উদ্দীপক খাদ্য এবং মদ্যপান স্বাস্থ্যের সর্বোত্তম অবস্থার জন্য উপযোগী নয়। সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শেষ হয়? চা, কফি এবং তামাক সবই উদ্দীপক এবং এতে বিষ থাকে। এগুলি কেবল অপ্রয়োজনীয় নয়, ক্ষতিকারক, এবং যদি আমরা জ্ঞান, সংযম যোগ করতে চাই তবে অবশ্যই প্রত্যাখ্যান করতে হবে। পর্যালোচনা এবং হেরাল্ড, 21 ফেব্রুয়ারি, 1888।

চা শরীরের জন্য বিষাক্ত। খ্রিস্টানদের উচিত তাকে একা ছেড়ে দেওয়া। কফির প্রভাব একটি নির্দিষ্ট পরিমাণে চায়ের মতোই, তবে শরীরের উপর প্রভাব আরও খারাপ। এর প্রভাব উদ্দীপক, এবং একই অনুপাতে যে এটি স্বাভাবিকের উপরে উদ্দীপিত হয়, এটি নিঃশেষ হয়ে যায় এবং স্বাভাবিকের নিচে বিষমতা সৃষ্টি করে। চা এবং কফি পানকারীরা তাদের মুখে তাদের চিহ্ন দেখায়। হুক ফ্যাকাশে হয়ে যায়, একটি প্রাণহীন চেহারা নেয়। তাদের মুখে স্বাস্থ্যের আভা দেখা যায় না। সাক্ষ্য, ভলিউম 2, পৃ. 64 এবং 65।

চা-কফির ব্যবহার এবং মাদকদ্রব্য, আফিম ও তামাক সেবনের ফলে মানুষের উপর হরেক রকমের রোগ-ব্যাদি এসেছে। এই ক্ষতিকর প্রশ্রয় ত্যাগ করতে হবে, একটি নয়, সকলকে; যেহেতু এগুলি সবই ক্ষতিকারক এবং শারীরিক, মানসিক এবং নৈতিক অনুঘটকগুলিকে ধ্বংস করে এবং স্বাস্থ্যের দৃষ্টিকোণ থেকে পরিত্যাগ করা উচিত। পাণ্ডুলিপি 22, 1887।

চা, কফি, বিয়ার, ওয়াইন বা কোনো অ্যালকোহলযুক্ত পানীয় পান করবেন না। জল, এটি কাপড় পরিষ্কার করার জন্য সর্বোত্তম সম্ভাব্য তরল। পর্যালোচনা এবং হেরাল্ড, 29 জুলাই, 1884।

চা, কফি এবং তামাক - পাশাপাশি অ্যালকোহলযুক্ত পানীয়, তারা কৃত্রিম উদ্দীপকের স্কেলে বিভিন্ন গ্রেড।

চা এবং কফির প্রভাব, যেমনটি এ পর্যন্ত দেখানো হয়েছে, মদ এবং সিডার, মদ এবং তামাকের মতো একই দিকে ঝাঁক।

কফি একটি ক্ষতিকারক তৃপ্তি। এটি অস্থায়ীভাবে মস্তিষ্কে অপ্রয়োজনীয় ক্রিয়াকলাপে উদ্দীপিত করে, কিন্তু এর পরের প্রভাব হল ক্লান্তি, প্রণাম, মানসিক, নৈতিক এবং শারীরিক অনুষ্ণদের পক্ষাঘাত। মন দুর্বল হয়, এবং যদি না, দৃঢ় প্রচেষ্টার মাধ্যমে, অভ্যাসটি কাটিয়ে ওঠা না হয়, মস্তিষ্কের কার্যকলাপ স্থায়ীভাবে হ্রাস পায়। এই সমস্ত স্নায়ু বিরক্তিকর অত্যাবশ্যিক শক্তি এবং ক্ষতিগ্রস্ত স্নায়ু দ্বারা সৃষ্ট অস্থিরতা, অধৈর্যতা, মানসিক দুর্বলতা, প্রতিদ্বন্দ্বী উপাদানে পরিণত হয়, আধ্যাত্মিক উন্নতির বিরোধী। যারা সংযম ও সংস্কারের কথা বলেন তাদের কি এই ক্ষতিকর পানীয়ের কুফল প্রতিরোধে সতর্ক হওয়া উচিত নয়? কিছু ক্ষেত্রে, চা এবং কফির অভ্যাস ভাঙা যতটা কঠিন, মদ্যপানকারীদের জন্য মদ্যপান ত্যাগ করা ততটাই কঠিন। চা-কফির পেছনে যে টাকা খরচ হয় তার চেয়ে বেশি অপচয় হয়। তারা কেবল তাদেরই ক্ষতি করে যারা তাদের ব্যবহার করে এবং এটি ক্রমাগত। যারা চা, কফি, আফিম এবং অ্যালকোহল ব্যবহার করেন তারা কখনও কখনও বার্ষিক পর্যন্ত বাঁচতে পারেন; এটি, যাইহোক, এই উদ্দীপক ব্যবহারের পক্ষে একটি যুক্তি নয়। তারা কী করতে পারত, কিন্তু তাদের অনাড়ম্বর অভ্যাসের কারণে তা করতে ব্যর্থ হয়েছিল, কেবল ঈশ্বরের মহান দিনই প্রকাশ করবে!

যারা কাজের জন্য উদ্দীপক হিসাবে চা এবং কফিকে অবলম্বন করে তারা এই পদ্ধতির নড়বড়ে স্নায়ু এবং নিয়ন্ত্রণের অভাবের কারণে খারাপ প্রভাব অনুভব করবে। ক্লান্ত স্নায়ুর বিশ্রাম এবং প্রশান্তি প্রয়োজন। প্রকৃতির তার ক্লান্ত শক্তি পুনরুদ্ধারের জন্য সময়ের প্রয়োজন। যদি তাদের শক্তি, তবে, উদ্দীপক ব্যবহারের দ্বারা জাগানো অব্যাহত থাকে, এই প্রক্রিয়াটি পুনরাবৃত্তি হলে, প্রকৃত শক্তি হ্রাস পায়। কিছু সময়ের জন্য কৃত্রিম প্ররোচনার অধীনে আরও কিছু সম্পন্ন করা যেতে পারে, কিন্তু ধীরে ধীরে শক্তিগুলিকে কাঙ্ক্ষিত বিন্দুতে বাড়ানো আরও কঠিন হয়ে ওঠে এবং অবশেষে ক্লান্ত প্রকৃতি আর সাড়া দিতে পারে না।

অন্যান্য কারণের জন্য দায়ী ক্ষতিকর প্রভাব। চা এবং কফি পানের অভ্যাস প্রায়শই সন্দেহের চেয়ে বেশি ক্ষতিকারক। উদ্দীপক পানীয় ব্যবহারের অভ্যস্ত হয়ে পড়েছেন এমন অনেকেই মাথাব্যথা এবং স্নায়বিক প্রণামে ভোগেন এবং অসুস্থতার ফলে অনেক সময় হারান। তারা কল্পনা করে যে তারা উদ্দীপনা ছাড়া বাঁচতে পারে না এবং তাদের স্বাস্থ্যের উপর এর প্রভাব উপেক্ষা করে। যা তাদের আরও বিপজ্জনক করে তোলে তা হল যে তাদের খারাপ প্রভাবগুলি প্রায়শই অন্যান্য কারণে দায়ী করা হয়।

মন এবং মনোবলের উপর প্রভাব। উদ্দীপক ব্যবহারের মাধ্যমে, সমগ্র জীব ক্ষতিগ্রস্ত হয়। স্নায়ু ভারসাম্যহীন হয়ে পড়ে, লিভার তার কার্যক্রমে অস্বাভাবিক হয়ে পড়ে, রক্তের গুণমান ও সঞ্চালন ব্যাহত হয় এবং ত্বক নিষ্ক্রিয় ও ফ্যাকাশে হয়ে যায়। মনটাও ক্ষতিগ্রস্ত হয়। এই উদ্দীপকগুলির তাত্ক্ষণিক প্রভাব হল মস্তিষ্কের অযৌক্তিক কার্যকলাপকে জাগ্রত করা, শুধুমাত্র এটিকে দুর্বল এবং প্রচেষ্টার কম সক্ষম করে তোলা। আফটার ইফেক্ট হল প্রণাম, শুধুমাত্র মানসিক ও শারীরিক নয়, নৈতিক। ফলস্বরূপ, আমরা দুর্বল বিচার এবং ভারসাম্যহীন মন সহ স্নায়বিক পুরুষ এবং মহিলাদের দেখতে পাই।

তারা প্রায়শই একটি তাড়াহুড়ো, অধৈর্য, অভিযুক্ত মনোভাব প্রকাশ করে, অন্যের দোষগুলিকে বিবর্ধক চশমার মাধ্যমে দেখে এবং তাদের নিজস্ব ত্রুটিগুলি বুঝতে সম্পূর্ণরূপে অক্ষম। এই চা-কফি পানকারীরা যখন সামাজিক বিনোদনের জন্য একত্রিত হয়, তখন তাদের ক্ষতিকর অভ্যাসের প্রভাব প্রকাশ পায়। সকলেই তাদের প্রিয় পানীয় অবাধে গ্রহণ করে এবং উত্তেজক প্রভাব অনুভূত হওয়ার সাথে সাথে তাদের জিহ্বা শিথিল হয়ে যায় এবং তারা অন্যদের বিরুদ্ধে কথা বলার দুষ্ট কাজ শুরু করে। তার কথা কম বা ভালোভাবে নির্বাচিত নয়। পরচর্চার স্ল্যাকস চারপাশে চলে যায়, প্রায়শই কলঙ্কের বিষ। এই চিন্তাহীন কথাবাজরা ভুলে যায় যে তাদের একজন সাক্ষী আছে। অদৃশ্য প্রহরী স্বর্গের বইগুলিতে তাদের কথাগুলি লিখেছে। এই সমস্ত নিষ্ঠুর সমালোচনা, এই অতিরঞ্জিত প্রতিবেদন, এই ঈর্ষামূলক অনুভূতি, চায়ের কাপের উদ্দীপনায় প্রকাশিত, শিশু নিজের বিরুদ্ধে রেকর্ড করেছেন। "আপনি যখন এই আমার ভাইদের মধ্যে সবচেয়ে ছোটো একজনের সাথে এটি করেছিলেন, তখন আপনি এটি আমার সাথে করেছিলেন" (ম্যাট. 25:40)। সরাসরি উদ্ধৃতিটি কোথায় শুরু হয়?

আমরা ইতিমধ্যেই আমাদের পিতামাতার ভুল অভ্যাসের কারণে ভুগছি, এবং এখনও কতজন এখনও এমন একটি দিক নিচ্ছেন যা তাদের চেয়েও খারাপ! আফিম, চা, কফি, তামাক এবং পানীয় জীবনীশক্তির স্ফুলিঙ্গকে দ্রুত নির্বাপিত করছে যা এখনও দৌড়ে রয়ে গেছে। প্রতি বছর লাখ লাখ মানুষ মাতাল হয়

লাখ লাখ লিটার নেশাজাতীয় পানীয়, এবং তামাকের পেছনে লাখ লাখ ডলার খরচ হয়। আর ক্ষুধার দাসরা তাদের উপার্জনকে ইন্দ্রিয় তৃপ্তিতে কাজে লাগাতে গিয়ে তাদের সন্তানদের অন্ন-বস্ত্র এবং শিক্ষার সুযোগ-সুবিধা কেড়ে নেয়। এই ধরনের মন্দ বিদ্যমান থাকা অবস্থায় কখনই ন্যায়সঙ্গত সামাজিক রাষ্ট্র হতে পারে না। খ্রিস্টান টেম্পারেল এবং বাইবেল হাইজিন, পিপি। 34-36।

স্বাভাবিক উদ্দীপনা তৈরি করে, বল নয় - আপনি অত্যন্ত নার্দাস এবং খিটখিটে। চা স্নায়ু উদ্দীপিত প্রভাব আছে, এবং কফি মেঘ মস্তিষ্ক; উভয়ই অত্যন্ত ক্ষতিকারক।

আপনার শাসন ব্যবস্থায় আপনাকে অবশ্যই সতর্ক থাকতে হবে। স্বাস্থ্যকর, সবচেয়ে পুষ্টিকর খাবার খান এবং নিজেকে শান্ত মনে রাখুন, যাতে নিজেকে উদ্দীপিত না করে এবং আবেগে ছুটে না যায়।" সাক্ষ্য, ভলিউম। 4, পৃ. 365. CRA, 420-424। সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?

"যারা তামাক, চা এবং কফি ব্যবহার করে তাদের উচিত এই মূর্তিগুলিকে একপাশে রাখা এবং এই মূল্যটি প্রভুর কোষাগারে রাখা। কেউ কেউ কখনও ঈশ্বরের জন্য ত্যাগ স্বীকার করেনি এবং প্রভু তাদের কাছ থেকে যা চান তা ভেবেই ঘুমিয়ে পড়েছেন। দরিদ্রদের মধ্যে কেউ কেউ এই উদ্দীপকগুলি ছেড়ে দেওয়ার জন্য লড়াই করবে। এই স্বতন্ত্র বলিদানের প্রয়োজন নেই কারণ ঈশ্বরের কারণ সম্পদের অভাবে ভুগছে। কিন্তু প্রতিটি হৃদয় চেষ্টা করা হবে, প্রতিটি চরিত্রের বিকাশ। এটা নীতিগত যে ঈশ্বরের মানুষ কাজ করতে হবে। জীবন্ত নীতিগুলিকে জীবনে প্রয়োগ করা প্রয়োজন।" সাক্ষ্য, ভলিউম। 1, পৃ. 122. CRA, 425-426।

"আপনি খান বা পান করুন বা যাই করুন না কেন, ঈশ্বরের মহিমার জন্যই করুন" (1 করি.

10:31)। অনেক অর্থ যা এখন ক্ষতিকারক ভোজনের বেদীতে উৎসর্গ করা হয় তা প্রভুর কোষাগারে প্রবাহিত হবে, শরতের পাতার মতো ছড়িয়ে পড়ার জন্য বিভিন্ন ভাষায় প্রকাশনার সংখ্যা বৃদ্ধি পাবে। মিশন অন্যান্য জাতিতে প্রতিষ্ঠিত হবে, তাই খ্রীষ্টের অনুসারীরা সত্যই বিশ্বের আলো হবে। টাইমসের লক্ষণ, 13 আগস্ট, 1874।

ছুটির দিনে অস্থিরতা বেড়েছে - মাতালতা, ঝগড়া, সহিংসতা, অপরাধ, নরহত্যা, পুরুষরা তাদের যুক্তি বিক্রি করার ফলে আসে। অসংখ্য ছুটি অসহায়তার কুফল বাড়িয়ে দেয়। ছুটির দিনগুলি নৈতিকতা বা ধর্মকে সাহায্য করে না। এই দিনগুলিতে, পুরুষরা পানীয়ের জন্য তাদের পরিবারের প্রয়োজন মেটাতে ব্যবহৃত অর্থ ব্যয় করে; আর মদ বিক্রেতা তার ফসল কাটে।

যখন পানীয় আসে, কারণ বেরিয়ে যায়। এটি অন্ধকারের সময় এবং শক্তি, যখন প্রতিটি অপরাধ সম্ভব হয়, এবং সমগ্র মানব জীব নিচ থেকে শক্তি দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়, যখন দেহ এবং আত্মা আবেগের আধিপত্যের অধীনে আনা হয়। এবং কি এই আবেগ থামাতে পারে? এটা কি থামাতে পারে? এই আত্মাদের কোন নির্দিষ্ট নোঙর নেই। ছুটির দিন তাদের প্রলোভনের দিকে নিয়ে যাচ্ছে; কারণ অনেকে বিশ্বাস করে যে ছুটির দিনে, কারণ এটি একটি ছুটির দিন, তারা যা খুশি তাই করার বিশেষাধিকার পায়। পাণ্ডুলিপি 17, 1898।

শয়তানের কোষাগারের জন্য লক্ষ লক্ষ - যারা মদ এবং বিয়ার এবং শক্তিশালী পানীয় পান করে তাদের দিকে তাকান। তারা এই জন্য ব্যয় করা অর্থ গণনা করুক। কত হাজার এবং লক্ষ লক্ষ শয়তানের কোষাগারে চলে গেছে অসাধুতাকে চিরস্থায়ী করার জন্য, এবং বিলুপ্তি, দুর্নীতি এবং অপরাধ চালিয়ে যেতে। পাণ্ডুলিপি 20, 1894।

ক্যাপ। 13 অ্যালকোহল এবং বাড়ি

পরিমিত মদ্যপান হল এমন একটি স্কুল যেখানে পুরুষরা মদ্যপানের কর্মজীবনের জন্য শিক্ষা গ্রহণ করছে। পর্যালোচনা এবং হেরাল্ড, 25 মার্চ, 1884।

ঈশ্বরের আশীর্বাদ অভিশাপে পরিণত হয়। আমাদের সৃষ্টিকর্তা উদারভাবে মানুষকে তার আশীর্বাদ দিয়েছেন। প্রভিডেন্সের এই সমস্ত উপহারগুলি যদি বুদ্ধিমানের সাথে এবং পরিমিতভাবে কাজে লাগানো হয় তবে দারিদ্র্য, অসুস্থতা এবং দুর্দশা পৃথিবী থেকে প্রায় বিলুপ্ত হয়ে যাবে। কিন্তু তারপরে আমরা সর্বত্র দেখতে পাই মানুষের অশুভতার দ্বারা ঈশ্বরের আশীর্বাদগুলি অভিশাপে পরিণত হয়েছে।

যারা নেশাজাতীয় পানীয় তৈরিতে মাটির পণ্য ব্যবহার করে তাদের চেয়ে বড় বিকৃতি এবং তাঁর মূল্যবান উপহারের অপব্যবহারের জন্য কোন শ্রেণী দোষী নয়। পুষ্টিকর সিরিয়াল, স্বাস্থ্যকর এবং সুস্বাদু ফল, পানীয়তে রূপান্তরিত হয় যা ইন্দ্রিয়কে বিকৃত করে এবং মস্তিষ্ককে পাগল করে দেয়। এই বিষ ব্যবহারের ফলে, হাজার হাজার পরিবার নিজেদেরকে আরাম-আয়েশ এমনকি জীবনের প্রয়োজনীয়তা থেকেও বঞ্চিত মনে করে, সহিংসতা ও অপরাধের সংখ্যা বৃদ্ধি পায় এবং অসুস্থতা ও মৃত্যুর দিকে নিয়ে যায়।

মাতাল হওয়ার ফলে হাজার হাজার এবং হাজার হাজার শিকারকে কবরে নিয়ে গেছে।
ইভাঞ্জেলিক্যাল ওয়ার্কাস, পেজ। 385-386।

বিবাহের প্রতিজ্ঞা জ্বলন্ত তরলে দ্রবীভূত - পানকারীর বাড়িতে দেখুন। দরিদ্রতা, ধ্বংস, অকথ্য অসুখ যা সেখানে রাজত্ব করে তা লক্ষ্য করুন।
দেখুন একবারের সুখী স্ত্রী তার পাগল স্বামীর কাছ থেকে পালিয়ে যাচ্ছে। আমি তার করুণার আবেদন শুনেছিলাম যখন তার সংকুচিত শরীরে
নিষ্ঠুর আঘাত পড়েছিল। বিবাহের বেদীর আগে করা পবিত্র মানতগুলি কোথায়? ভালোবাসা, তাকে রক্ষা করার শক্তি এখন কোথায়? হায়রে,
এইগুলি জ্বলন্ত তরলে মূল্যবান মুক্তার মতো দ্রবীভূত, জঘন্যের পেয়ালা, দেখুন সেই অর্ধ-উলঙ্গ শিশুদের দিকে। এক সময় তারা কোমলভাবে
আদর করত। শীতের আবহাওয়া কিংবা বিশ্বের অবজ্ঞা ও উপহাসের ঠান্ডা নিঃশ্বাস তাদের কাছে যেতে দেওয়া হয়নি। একজন বাবার যত্ন,
একজন মায়ের ভালোবাসা তাদের ঘরকে স্বর্গ বানিয়েছে। এখন, সবকিছু বদলে গেছে। দিনের পর দিন একজন মাতালের স্ত্রী ও সন্তানদের
ঠোঁট থেকে বেদনাদায়ক কান্না স্বর্গে উঠছে। রিভিউ এবং হেরাল্ড, নভেম্বর 8, 1881।

তার পুরুষত্ব লোপ পেয়েছে - মাতালকে দেখ। দেখুন মদ্যপ তার কি ক্ষতি করেছে। তার চোখ মেঘলা, লাল। তার মুখ ফুলে গেছে এবং
পশুপাখি হয়ে গেছে। তোমার হাঁটা টলমল করছে।

তার সারা গায়ে শয়তানের কাজের ছাপ পড়ে গেছে। প্রকৃতি নিজেই প্রতিবাদ করে যে সে জানে না; কারণ সে ঈশ্বরের দেওয়া ক্ষমতাকে বিকৃত
করেছে এবং মদ্যপানে লিপ্ত হয়ে তার পুরুষত্বকে পতিতা করেছে। রিভিউ এবং হেরাল্ড, 8 মে, 1894।

শয়তানের সহিংসতার একটি অভিব্যক্তি - এইভাবে সে কাজ করে যখন সে পুরুষদেরকে তাদের আত্মাকে পানের জন্য বিক্রি করতে প্ররোচিত
করে। এটি শরীর, মন এবং আত্মার দখল নেয় এবং এটি আর মানুষ নয়, শয়তান পরিচালনা করে। এবং শয়তানের নিষ্ঠুরতা প্রকাশ করা হয়
যখন লোকটি তার স্ত্রীকে আঘাত করার জন্য তার হাত বাড়ায়, যতদিন সে বেঁচে থাকবে তাকে ভালবাসবে এবং রক্ষা করার প্রতিশ্রুতি দিয়েছে।
মাতালদের কাজ শয়তানের হিংস্রতার বহিঃপ্রকাশ। মেডিসিন অ্যান্ড স্যালভেশন, পৃ. 114।

নেশাজাতীয় পানীয়তে লিপ্ত হওয়া মানুষকে সম্পূর্ণরূপে শয়তানের নিয়ন্ত্রণে রাখে যে ঈশ্বরের নৈতিক ভাবমূর্তি মুছে ফেলা এবং ধ্বংস করার
জন্য এই উদ্দীপক উদ্ভাবন করেছিল।
পাণ্ডুলিপি 1, 1899।

শান্ত এবং ধৈর্য হারানো - একজন অসহায় মানুষের পক্ষে শান্ত, সুস্থ চরিত্র থাকা সম্ভব নয় এবং যদি সে বোবা পশুদের সাথে আচরণ করে
তবে তিনি ঈশ্বরের সৃষ্টিকে চাবুক দিয়ে যে অতিরিক্ত বেত্রাঘাত করেন তা তার প্রাণীদের বিরক্তিকর অবস্থা প্রকাশ করে। পাচক অঙ্গ। একই
আত্মা পারিবারিক বৃত্তে নিজেকে প্রকাশ করে। চিঠি 17, 1895।

মানবতার নির্বোধ, পাশবিক ধ্বংসাবশেষ - মানুষ যাদের জন্য খ্রিস্ট মারা গিয়েছিলেন, এবং যাদের জন্য ফেরেশতারা কাঁদে - সর্বত্র পাওয়া
যায়। এরা আমাদের অবুঝ সভ্যতার দাগ। তারা সমগ্র পৃথিবীর লজ্জা, ধ্বংস এবং বিপদ। গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ. 331।

চুরি করা স্ত্রী, ক্ষুধার্ত শিশু - মাতাল উন্নত পানীয়ের প্রভাবে সে কী করছে সে সম্পর্কে কোনও জ্ঞান নেই, এবং তবুও যে তাকে বিক্রি করে যা
তাকে দায়িত্বহীন করে তোলে তার ধ্বংসের কাজে আইন দ্বারা সুরক্ষিত। বিধবাকে তার জীবন টিকিয়ে রাখার জন্য যে রুটি প্রয়োজন তা তিনি
লুট করে নিয়েছিলেন। এটা চমৎকার যে সে তার শিকারের পরিবারকে অনাহারে জীবনযাপন করে, বাচ্চাদের রাস্তায় গিয়ে মুদ্রা ভিক্ষা করতে
হয় বা রুটির টুকরো ভিক্ষা করতে হয়। দিনের পর দিন, মাসের পর মাস, বছরের পর বছর, এই লজ্জাজনক দৃশ্যের পুনরাবৃত্তি হয়, যতক্ষণ না
বিষাক্ত পানীয় বিক্রেতার বিবেক লাল-গরম লোহার মতো ক্ষতবিক্ষত হয়। পীড়িত শিশুদের কান্না, মায়ের ব্যথিত কান্না, শুধু মদ বিক্রেতাকে
উত্তেজিত করে।

মদ বিক্রেতা দুর্দশাগ্রস্ত পরিবারের মাতাল ঋণ আদায় করতে দ্বিধা করেন না এবং প্রয়াত স্বামী ও বাবার মদের বিল পরিশোধের জন্য বাড়ি
থেকে প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র নিয়ে যাবেন। মৃত ব্যক্তির বাচ্চারা ক্ষুধার্ত হলে আপনার কী আসে যায়? তিনি তাদের নীচ এবং অজ্ঞ প্রাণী মনে
করেন, যাদের সাথে দুর্ব্বাহার করা হয়েছে, অপমান করা হয়েছে এবং হেয় করা হয়েছে; এবং আপনার মঙ্গল সম্পর্কে কোন আগ্রহ নেই। যে
ঈশ্বর স্বর্গে রাজত্ব করেন, তিনি অবশ্য অবর্ণনীয় দুঃখের প্রথম কারণ বা চূড়ান্ত প্রভাবকে হারাননি।

এবং অপমান যে মদ্যপান পরিবারের befled. স্বর্গের বইটিতে গল্পের প্রতিটি বিবরণ রয়েছে।

রিভিউ এবং হেরাল্ড, 15 মে, 1894।

মাতাল তার অপরাধের জন্য দায়ী ব্যক্তিটি মনে করে না, যে ব্যক্তি মদ্যপান করে, সে পানীয় ব্যবসায়ীকে তিরস্কার করে তার দূষণকে অজুহাত দিতে পারে; কারণ তাকে তার পাপের জন্য এবং তার স্ত্রী ও সন্তানদের অবক্ষয়ের জন্য জবাব দিতে হবে। "যারা প্রভুকে পরিত্যাগ করে তারা ধ্বংস হয়ে যাবে।" রিভিউ এবং হেরাল্ড, 8 মে, 1894।

মদ্যপানের ছায়ায় - দিনে দিনে, মাসে মাসে, বছরের পর বছর কাজ চলতে থাকে। পিতা এবং স্বামী এবং ভাই, জাতির সমর্থন, আশা এবং গর্ব, নির্ণায়কভাবে মদ বিক্রেতার গর্তের মধ্যে চলে যাচ্ছে, অপমানিত, ধ্বংসস্তুপে ফিরে যেতে হবে।

আরও ভয়ানক, প্লেগ বাড়ির একেবারে হৃদয়কে ক্ষতবিক্ষত করছে। আরও বেশি করে মহিলারা মদ্যপানের অভ্যাস তৈরি করছেন। অনেক বাড়িতে, শিশুরা আছে, এমনকি তাদের প্রথম দিনের নিষ্পাপ ও অসহায়ত্বের মধ্যেও, প্রতিদিনের বিপদে, অবহেলা, দুর্ব্যবহার এবং মাতাল মায়াদের নোংরাতার কারণে। ছেলে-মেয়েরা বড় হচ্ছে এই ভয়ংকর অশুভ ছায়ায়। তাদের ভবিষ্যতের সম্ভাবনা কি, তা না হলে তারা তাদের পিতামাতার চেয়েও গভীরে ডুবে যাবে? গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ. ৩৩৯।

দুর্ঘটনার একটি কারণ - শয়তানের নিয়ন্ত্রণে মাতাল। যেসব পুরুষ মদ্যপান করে তারা শয়তানের দাস হয়ে যায়। এটি তাদের প্রলুব্ধ করে যারা রেলওয়েতে, জাহাজে বিশ্বাসের পদে অধিষ্ঠিত হয়, যারা মূর্তিপূজারী বিনোদনের জন্য একত্রিত লোকে ভরা নৌকা বা গাড়ির দায়িত্বে থাকে, হ্যাঁ সে তাদের তাদের বিকৃত ক্ষুধা মেটাতে প্রলুব্ধ করে এবং এইভাবে তারা ঈশ্বর এবং তাঁর আইন ভুলে যায়। . তিনি তাদের লোভনীয় প্রলোভনের প্রস্তাব দেন যাতে, ভুল অভ্যাস এবং ক্ষুধায় লিপ্ত হয়ে তারা নিজেদেরকে এমন জায়গায় রাখে যেখানে একজন কর্মী তার যন্ত্রটি পরিচালনা করে সে তাদের যুক্তি নিয়ন্ত্রণ করতে পারে। তাই সে আনন্দ প্রেমীদের ধ্বংস করার কাজ করে।

এইভাবে মানুষ শয়তানকে তার যন্ত্র হিসেবে সহযোগিতা করে। তারা তাদের উদ্দেশ্য দেখতে পারে না।

সিগন্যালগুলি ভুলভাবে তৈরি করা হয় এবং গাড়ির সংঘর্ষ হয়। তারপর তারা ভয়াবহতা, অঙ্গচ্ছেদ এবং মৃত্যু দেখে। এই অবস্থা আরও বেশি চিহ্নিত হবে। প্রতিদিনের সংবাদপত্রে অনেক ভয়াবহ দুর্ঘটনার খবর আসবে। তবে বেভারেজ সেন্টারগুলোকেও সমান আকর্ষণীয় করে তোলা হবে। নেশাজাতীয় পানীয়টি সেই দরিদ্র প্রলুব্ধ আত্মার কাছে বিক্রি হতে থাকবে যারা উঠে দাঁড়ানোর ক্ষমতা হারিয়েছে: আমি একজন মানুষ, কিন্তু তার কর্ম দ্বারা বলে: আমি নিজেকে আধিপত্য করতে পারি না। আমি প্রলোভন প্রতিহত করতে পারি না।

এই সকলেই ঈশ্বরের সাথে তাদের সংযোগ বিচ্ছিন্ন করেছে এবং শয়তানের প্রতারণার শিকার হয়েছে। পাণ্ডুলিপি 17, 1898।

অ্যালকোহলযুক্ত পানীয় দ্বারা বিচার প্রতিবন্ধী - নেশাজাতীয় পানীয় পানকারীরা শয়তানের ধ্বংসাত্মক প্রভাবের অধীনে নিজেদের খুঁজে পায়। তিনি তার মিথ্যা ধারণা দিয়ে তাদের উপস্থাপন করেন, এবং তাদের রায় মোটেই বিশ্বাস করা যায় না। পর্যালোচনা এবং হেরাল্ড, 1 মে, 1900।

একটি রেলপথ ট্রেনের কিছু কর্মচারী একটি সংকেত মানতে অবহেলা করে বা একটি আদেশ ভুল বোঝে। ট্রেন এগিয়ে যায়; একটি ধাক্কা আছে, এবং অনেক প্রাণ হারিয়েছে. অথবা এটি একটি জাহাজ যা চারপাশে চলে, এবং যাত্রী এবং ক্রুরা পানিতে তাদের সমাধি খুঁজে পায়। আমরা যখন বিষয়টির দিকে তাকাই, তখন আমরা দেখতে পাই যে, দায়িত্বের পদে কেউ মদ্যপানের প্রভাবে ছিল। গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ. 331।

ঈশ্বর মদ্যপানকারীকে দায়ী মনে করেন - যারা পরিবহণের বৃহৎ মাধ্যমগুলোকে নির্দেশ করে তারা কি কঠোরভাবে নাতিশীতোষ্ণ? আপনার মস্তিষ্ক কি নেশার প্রভাব থেকে মুক্ত? যদি তা না হয়, তাদের নির্দেশে যে দুর্ঘটনা ঘটে তা স্বর্গের দেবতা দ্বারা তাদের জন্য দায়ী করা হবে, যার সাথে পুরুষ এবং মহিলা।" পর্যালোচনা এবং হেরাল্ড, মে 1, 1900। TEMP, 29-35। সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?

"আমাদের এমন লোকদের দরকার যারা, পবিত্র আত্মার অনুপ্রেরণায়, জুয়া এবং নেশাজাতীয় পানীয়কে তিরস্কার করবে, এই শেষ দিনে এত প্রচলিত মন্দ।" পাণ্ডুলিপি 117, 1907।

একমাত্র নিরাপদ নির্দেশিকা - অ্যালকোহলের প্রভাবে কত ভয়ঙ্কর দুর্ঘটনা ঘটে ... একজন মানুষ কতটা এই ভয়ঙ্কর নেশা গ্রহণ করতে পারে এবং তার জীবনের জন্য নিরাপদ হতে পারে?

অন্য মানুষ? মদ্যপান বর্জন করলেই সে নিরাপদ থাকতে পারে। আপনি অ্যালকোহল সঙ্গে আপনার মন বিভ্রান্ত করা উচিত নয়। কোন নেশা আপনার ঠোঁট পাস করা উচিত নয়; তারপর, যদি বিপর্যয় ঘটে, দায়িত্বশীল জায়গায় পুরুষরা যথাসাধ্য চেষ্টা করতে পারে, এবং ফলাফল যাই হোক না কেন, সন্তুষ্টির সাথে তাদের রেকর্ডের মুখোমুখি হতে পারে।" রিভিউ এবং হেরাল্ড, 29 মে, 1894। TEMP, 35-36। সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?

"মদ বিক্রেতা কেইনের মতই মনোভাব পোষণ করে এবং বলে, 'আমি কি আমার ভাইয়ের রক্ষক?' এবং ঈশ্বর তাকে বলেন, যেমন তিনি কয়নকে বলেছিলেন: 'তোমার ভাইয়ের রক্তের রব পৃথিবী থেকে আমার কাছে চিৎকার করে।' যারা নৈতিক শক্তিতে দুর্বল ছিল এবং যারা মদ্যপানের প্রলোভনে পড়ে তাদের বাড়িতে যে দুর্ভাগ্য এসেছে তার জন্য পানীয় বিক্রেতাদের দায়ী করা হবে। নেশাজাতীয় পানীয়ের ব্যবসার মাধ্যমে পৃথিবীতে আনা দুঃখ, কষ্ট ও হতাশার জন্য তারা দোষী হবে। তাদের দুর্ভাগ্যের জবাব দিতে হবে, অন্য, বাসস্থান এবং বস্ত্রের অভাবে ভুক্তভোগী মা ও শিশুদের বঞ্চার, যারা তাদের সমস্ত আশা এবং আনন্দকে সমাহিত হতে দেখেছিল। যে ছোট পাখিটির যত্ন নেয়, এবং তাকে মাটিতে পড়ে যেতে দেখে, যে মাঠের ঘাসের পোশাক পরে, যা আজ আছে এবং আগামীকাল আশুনে নিষ্ক্ষেপ করা হবে, তিনি তাদের পাশ দিয়ে যাবেন না যারা তাঁর প্রতিমূর্তিতে গঠিত হয়েছিল, তাঁর দ্বারা কেনা হয়েছিল। নিজের রক্ত, না তিনি তাদের কষ্টের কান্না শুনতে ছাড়বেন না। ঈশ্বর এই সমস্ত অপবিত্রতা সম্পর্কে চিন্তা করেন যা দুঃখ এবং অপরাধকে স্থায়ী করে। তিনি এই সমস্ত কিছু তাদের ব্যয়ে রাখেন যাদের প্রভাব আত্মার জন্য প্রলোভনের দরজা খুলতে সহায়তা করে। পাণ্ডুলিপি 54. সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?

বিষাক্ত পানীয় বিক্রেতার উপর ঈশ্বরের বাক্য - তিনি জানেন না বা পরোয়া করেন না যে প্রভু তার সাথে একটি হিসাব আছে কিনা। এবং যখন আপনার শিকার মারা যায়, তখন আপনার পাথরের হৃদয় নিঃশব্দ হবে।

তিনি এই নির্দেশে কান দেননি: "তোমরা কোন বিধবা বা অনাথকে কষ্ট দিও না। তুমি যদি তাদের কোনভাবে কষ্ট দাও, আর তারা আমার কাছে কান্নাকাটি করে, আমি অবশ্যই তাদের কান্না শুনব, আমার ক্রোধ প্রজ্জ্বলিত হবে এবং আমি তোমাকে তরবারি দিয়ে হত্যা করব; এবং তোমার স্ত্রীরা বিধবা হবে এবং তোমার সন্তানরা এতিম হবে।" পর্যালোচনা এবং হেরাল্ড, 15 মে, 1894. TEMP, 41.

ক্যাপ। 14 ধোঁয়া

তামাক একটি ধীরগতির, বিপজ্জনক বিষ এবং এর প্রভাব অ্যালকোহলের চেয়ে শরীর থেকে নির্মূল করা আরও কঠিন। সাক্ষ্য, ভলিউম। 3, পৃ. 569।

ধূমপান একটি অভ্যাস যা প্রায়শই অ্যালকোহলের চেয়ে বেশি শক্তিশালী উপায়ে স্নায়ুতন্ত্রকে প্রভাবিত করে। এটি শিকারকে নেশার কাপের চেয়েও শক্তিশালী বন্ধনের শৃঙ্খলে আবদ্ধ করে; অভ্যাস ভাঙা আরও কঠিন। শরীর এবং মন অনেক ক্ষেত্রেই মদ্যপ পানীয়ের চেয়ে তামাক ব্যবহারে সম্পূর্ণরূপে নেশাগ্রস্ত হয়, কারণ এটি আরও সূক্ষ্ম বিষ।

সাক্ষ্য, ভলিউম। 3, পৃ. 562।

ধূমপায়ীরা ঈশ্বরের কাছে দোষী - তামাক, যে আকারেই ব্যবহার করা হোক না কেন, শারীরিক গঠনকে প্রভাবিত করে। এটা একটা স্লো পয়জন। এটি মস্তিষ্ককে প্রভাবিত করে এবং সংবেদনশীলতাকে নিস্তেজ করে দেয়, যাতে মন আধ্যাত্মিক বিষয়গুলিকে স্পষ্টভাবে উপলব্ধি করতে পারে না, বিশেষ করে সত্যগুলি যা এই খারাপ তৃপ্তিকে সংশোধন করে। যারা কোন রূপে তামাক ব্যবহার করে তারা ঈশ্বরের কাছে নিজেদের নির্দোষ মনে করে না। এই ধরনের জঘন্য প্রথার দ্বারা তাদের পক্ষে ঈশ্বরের দেহ ও আত্মায় ঈশ্বরের গৌরব করা অসম্ভব। এবং যতক্ষণ না তারা এমন বিষ ব্যবহার করছে যা এত ধীর কিন্তু নিশ্চিত যে তারা তাদের স্বাস্থ্য গ্রাস করে এবং তাদের মানসিক ক্ষমতা কমিয়ে দেয়, প্রভু তাদের অনুমোদন করতে পারেন না। তিনি তাদের প্রতি করুণাময় হতে পারেন যখন তারা এই ক্ষতিকারক অভ্যাসটি তাদের ক্ষতির কারণ সম্পর্কে অজ্ঞতা অবলম্বন করে, কিন্তু যখন বিষয়টি তাদের সত্য দিক থেকে উন্মোচিত হয়, তখন তারা যদি এটি অব্যাহত রাখে তবে তারা ঈশ্বরের কাছে নিজেদের দোষী বলে মনে করে। অভদ্রতা। সন্তুষ্টি। স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পরামর্শ, পৃ. 81.

প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস এবং পুনরুদ্ধার ক্ষমতা দুর্বল - ঈশ্বরের পুনরুদ্ধার ক্ষমতা প্রকৃতি জুড়ে ছড়িয়ে পড়ে। যদি একজন মানুষ নিজেকে কেটে ফেলে বা একটি হাড় ভেঙে দেয়, প্রকৃতি অবিলম্বে ক্ষতি মেরামত শুরু করে এবং এইভাবে মানুষের জীবন রক্ষা করে। মানুষ, তবে, নিজেকে স্থাপন করতে পারে

যে অবস্থানে প্রকৃতি বাধাগ্রস্ত হয়, যাতে এটি তার কাজ সম্পাদন করতে না পারে। তামাক ব্যবহার করা হলে, প্রকৃতির পুনরুদ্ধার ক্ষমতা বৃহত্তর বা কম পরিমাণে দুর্বল হয়। মেডিসিন অ্যান্ড স্যালভেশন, পৃ. 11.

বপন এবং ফসল - মনে রাখবেন, বৃদ্ধ এবং যুবক, জীবনের নিয়মের প্রতিটি লঙ্ঘনের জন্য, প্রকৃতি তার প্রতিবাদ জারি করবে। জরিমানা মানসিক অনুষ্ণদের উপর পড়বে, ঠিক একইভাবে শারীরিক বিষয়ে। এবং এটি অপব্যয়কারী অপরাধী দিয়ে শেষ হয় না। তাদের অপরাধের প্রভাব তাদের বংশধরদের মধ্যে দেখা যায় এবং এইভাবে বংশগত কুফল তৃতীয় ও চতুর্থ প্রজন্মের কাছে চলে যায়। পিতামাতারা, যখন আপনি সেই আত্মা- এবং মস্তিষ্ককে সঁাতসঁাতে মাদকদ্রব্য- তামাক ব্যবহারে লিপ্ত হন তখন এই কথাটি চিন্তা করুন। এই অভ্যাস কোথায় নিয়ে যাবে? আপনি ছাড়া এটি কাকে প্রভাবিত করবে? টাইমসের লক্ষণ, 6 ডিসেম্বর, 1910।

শিশু ও যুবকদের মধ্যে তামাক সেবনের ফলে অবর্ণনীয় ক্ষতি হচ্ছে। অতীত প্রজন্মের অস্বাস্থ্যকর অভ্যাস আজকের শিশু ও যুবকদের প্রভাবিত করে। মানসিক অক্ষমতা, শারীরিক দুর্বলতা, অনিয়ন্ত্রিত স্নায়ু এবং অস্বাভাবিক ক্ষুধা পিতামাতার কাছ থেকে তাদের সন্তানদের কাছে উত্তরাধিকার হিসাবে প্রেরণ করা হয়। এবং একই অভ্যাস, শিশুদের দ্বারা অব্যাহত, খারাপ ফলাফল বৃদ্ধি এবং স্থায়ী হয়। এই কারণে, কোন ছোট পরিমাপে, শারীরিক, মানসিক এবং নৈতিক অবক্ষয় যা এত বড় বিপদের কারণ হয়ে উঠছে।

ছেলেরা খুব অল্প বয়সেই ধূমপান শুরু করে। এইভাবে গঠিত অভ্যাসটি, যখন শরীর ও মন বিশেষভাবে এর প্রভাবের জন্য সংবেদনশীল হয়, শারীরিক প্রতিরোধকে হ্রাস করে, শরীরের বিকাশে বাধা দেয়, মনকে নিস্তেজ করে এবং নৈতিকতাকে কলুষিত করে। গুড লিডিং বিজ্ঞান, পাতা. 328-329।

ধূমপানের অস্থিরতার সূচনা - উত্তরাধিকার ব্যতীত প্রকৃতির পক্ষ থেকে ধূমপানের জন্য কোনও স্বাভাবিক অনুরোধ নেই। পাণ্ডুলিপি 9, 1893।

চা এবং কফি ব্যবহারের মাধ্যমে ধূমপানের অনুরোধ তৈরি হয়। সাক্ষ্য, ভলিউম 3, পৃ. 563।

অত্যন্ত পাকা মাংস এবং চা এবং কফি, যা কিছু মায়েরা তাদের বাচ্চাদের ব্যবহার করতে উত্সাহিত করে, তাদের বাচ্চাদের তামাকের মতো শক্তিশালী উদ্দীপকের জন্য একটি দুর্দান্ত আকাঙ্ক্ষা অনুভব করার উপায় প্রস্তুত করে। পালাক্রমে তামাকের ব্যবহার অ্যালকোহলযুক্ত পানীয়ের আকাঙ্ক্ষাকে উদ্দীপিত করে। সাক্ষ্য, ভলিউম 3, পৃ. 488।

মশলা ও মশলা দিয়ে তৈরি খাবার পেটে জ্বালাপোড়া করে, রক্ত কলুষিত করে এবং শক্তিশালী উদ্দীপকের পথ তৈরি করে। এর ফলে স্নায়বিক দুর্বলতা, অধৈর্যতা এবং আত্মনিয়ন্ত্রণের অভাব দেখা দেয়। ধোঁয়া এবং ওয়াইন একটি গ্লাস অনুসরণ। টাইমসের চিহ্ন, 27 অক্টোবর, 1887।

প্রাণ উৎসর্গ করা হয়েছে - অ্যালকোহল এবং তামাক মানুষের রক্তকে কলুষিত করে এবং এই বিষের জন্য বছরে হাজার হাজার জীবন বলি দেওয়া হয়। স্বাস্থ্য সংস্কারক, নভেম্বর 1871।

ধোঁয়া নামক বিষাক্ত মাদককে বিতাড়িত করার জন্য প্রকৃতি যথাসাধ্য চেষ্টা করে; প্রায়ই, তবে, এটি অর্থাভূত হয়। তিনি অনুপ্রবেশকারীকে বহিষ্কার করার লড়াই ছেড়ে দেন এবং সংঘর্ষে তার জীবন উৎসর্গ করা হয়। পাণ্ডুলিপি 3, 1897।

তামাকের ব্যবহার হল আত্মহত্যা - ঈশ্বর এখন হৃদয়ের বিশুদ্ধতা এবং ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার প্রয়োজন, যেমন তিনি ইস্রায়েলের সন্তানদের বিশেষ নির্দেশ দিয়েছিলেন। যারা মরুভূমিতে ভ্রমণ করেছিল, যারা প্রায় সব সময় বাইরে ছিল তাদের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার সুপারিশ করার ক্ষেত্রে ঈশ্বর যদি এতটাই দাবি করেন, তবে তিনি আমাদের কাছ থেকে কম দাবি করবেন না যারা আচ্ছাদিত বাড়িতে বাস করে, যেখানে অশুচিতা বেশি পরিলক্ষিত হয় এবং এগুলোর প্রভাব বেশি। স্বাস্থ্যের জন্য তামাক হল সবচেয়ে প্রতারক এবং মারাত্মক ধরণের একটি বিষ, যা শরীরের স্নায়ুতে উত্তেজক, তারপর পক্ষাঘাত সৃষ্টি করে। এটি আরও বিপজ্জনক কারণ শরীরের উপর এর প্রভাবগুলি খুব ধীর এবং প্রথমে প্রায় অদৃশ্য। এর বিষাক্ত প্রভাবের শিকার হয়েছে বহু মানুষ। তারা অবশ্যই এই ধীরগতির বিষ খেয়ে আত্মহত্যা করেছে। এবং আমরা জিজ্ঞাসা করি: কেয়ামতের সকালে আপনার জাগরণ কী হবে? আধ্যাত্মিক উপহার, ভলিউম 4, পৃ. 128।

TEMP, 55-57। **সরাসরি উদ্ভূতি কোথায় শুরু হয়?**

“আমরা যেখানেই যাই না কেন, আমরা তামাক আসক্ত খুঁজে পাই, যা তার লালিত তৃপ্তির দ্বারা মন ও শরীর উভয়কেই দুর্বল করে দেয়। পুরুষের কি অধিকার আছে তাদের কারণে তাদের সৃষ্টিকর্তা ও জগৎকে সেবা থেকে বঞ্চিত করার? সরাসরি উদ্ভূতি কোথায় শেষ হয়?

এটি একটি ঘৃণ্য অভ্যাস, যারা এটি চাষ করে তাদের দূষিত করে এবং অন্যদের জন্য সত্যিই বেদনাদায়ক। মানুষ আমাদের মুখে দূষিত নিঃশ্বাস ফুঁক না করে আমরা খুব কমই ভিড়ের মধ্য দিয়ে যাই। এটি অপ্রীতিকর, বিপজ্জনক না হলে, একটি যানবাহনে বা এমন একটি ঘরে থাকা যেখানে অ্যালকোহল এবং তামাকের নিঃশ্বাসের সাথে বায়ুমণ্ডল প্রবেশ করে। খ্রিস্টান টেম্পারেন্স এবং বাইবেল হাইজিন, পিপি। 33 এবং 34।

ধ্বংসাবশেষ এবং হত্যা - পাইপ, সিগারেট, বা ধূমপায়ীদের দুর্গন্ধযুক্ত শ্বাস-প্রশ্বাসে দূষিত পরিবেশে শ্বাস নিতে হলে নারী ও শিশুরা ভোগে। যারা এই পরিবেশে বাস করে তারা সবসময় অসুস্থ থাকবে। সাক্স, ভলিউম। 5, পৃ. 440।

ধূমপায়ীর দূষিত নিঃশ্বাসে বিষাক্ত ঘরের বায়ুমণ্ডল নিঃশ্বাস নেওয়ার কারণে শিশুটির ফুসফুস ক্ষতিগ্রস্ত হয় এবং অসুস্থ হয়ে পড়ে। অনেক শিশু তামাক সেবনকারী বাবা-মায়ের সাথে বিছানায় ঘুমিয়ে নিরাময়ের সম্ভাবনার বাইরে বিষক্রিয়ায় পরিণত হয়। ফুসফুস ও হৃৎকোর ছিদ্র দিয়ে নির্গত ধোঁয়ার বিষাক্ত নিঃশ্বাস নিঃশ্বাসের মাধ্যমে শিশুর শরীর বিধে পূর্ণ হয়। যদিও এটি কিছু ছোট বাচ্চাদের উপর ধীরগতির বিষের মত কাজ করে এবং মস্তিষ্ক, হৃদপিণ্ড, লিভার এবং ফুসফুসকে প্রভাবিত করে এবং তারা ধীরে ধীরে সেবন করে এবং শুকিয়ে যায়, অন্যদের উপর এটি আরও সরাসরি প্রভাব ফেলে, যার ফলে খিঁচুনি, আক্রমণ, পক্ষাঘাত এবং মৃত্যু ঘটে। হঠাৎ

এইভাবে তাদের সম্ভ্রানদের থেকে বঞ্চিত পিতামাতারা প্রিয়জনদের হারানোর জন্য শোক করে এবং ঈশ্বরের রহস্যময় প্রভিডেন্সের কথা ভাবেন, যা তাদের এত নিষ্ঠুরভাবে পীড়িত করেছিল, যখন প্রভিডেন্স এই ছোটদের মৃত্যুকে চিহ্নিত করেনি। তামাকের ঘৃণ্য লালসার কাছে তারা শহীদ হন। তামাক দাসের ফুসফুস থেকে প্রতিটি নিঃশ্বাস তার চারপাশের বাতাসকে বিষাক্ত করে তোলে।" স্বাস্থ্য সংস্কারক, জানুয়ারি 1872।

TEMP, 58-59। সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?

"ঈশ্বর না করুন যে নারীরা নোংরা ও নোংরা মাদকদ্রব্য ব্যবহার করে নিজেদেরকে হেয় করবে! একজনের কল্পনায় কত অপ্রীতিকর একটি ছবি আঁকতে পারে - যে মহিলার নিঃশ্বাস তামাক দ্বারা বিষাক্ত! একটি ছোট্ট শিশু তার ঘাড়ে জড়িয়ে ধরে তার তাজা, নির্মল ঠোঁটকে সেই মায়ের ঠোঁটে চেপে ধরে, তামাকের ঘৃণ্য তরল এবং গন্ধে দাগযুক্ত এবং দূষিত হওয়ার কথা ভেবে আমরা কেঁপে উঠি। যাইহোক, এই চিত্রটি কেবল আরও বিদ্রোহী কারণ বাস্তবতা তার চেয়ে বিরল পিতা, পরিবারের প্রভু, নিজেকে ঘৃণ্য ভেষজ দ্বারা দূষিত করে। আশ্চর্যের কিছু নেই যে আমরা এমন বাচ্চাদের দেখি যারা তাদের ভালবাসার পিতার চুষন থেকে মুখ ফিরিয়ে নেয় এবং যদি তারা তাকে চুষন করে তবে তারা ঠোঁটে নয়, গাল বা কপালে তা করে, যেখানে তার বিশুদ্ধ ঠোঁট দূষিত হবে না। স্বাস্থ্য সংস্কারক, সেপ্টেম্বর 1877। TEMP, 59-60।

"যখন আমরা খাওয়া-দাওয়ার ক্ষেত্রে এমন একটি নির্দেশনা অনুসরণ করি যা শারীরিক ও মানসিক শক্তিকে হ্রাস করে, অথবা আমরা এমন অভ্যাসের শিকার হই যেগুলি একই ফলাফলের দিকে ঝুঁকি পড়ে, তখন আমরা ঈশ্বরকে অসম্মান করি, কারণ তিনি আমাদের কাছে যে সেবা চান তা থেকে আমরা তাঁকে বঞ্চিত করি। যারা ধূমপান করার অপ্রাকৃত ইচ্ছা অর্জন করে এবং এতে লিপ্ত হয় তারা তাদের স্বাস্থ্যের জন্য তা করে। তারা স্নায়বিক শক্তিকে ধ্বংস করছে, জীবনী শক্তিকে হ্রাস করছে এবং মনের প্রতিরোধকে বলিদান করছে। যারা খ্রীষ্টের অনুসারী বলে দাবি করে, এবং তবুও তাদের দরজায় এই ভয়ানক পাপ রয়েছে, তাদের প্রায়শ্চিত্তের উচ্চ উপলব্ধি এবং শাস্ত জিনিসগুলির উচ্চ সম্মান থাকতে পারে না। মাদকের দ্বারা মেঘাচ্ছন্ন এবং আংশিকভাবে পঙ্গু মন সহজেই প্রলোভন দ্বারা পরাস্ত হয় এবং ঈশ্বরের সাথে যোগাযোগ উপভোগ করতে পারে না।" সাইন্স অফ দ্য টাইমস, জানুয়ারী 6, 1876। TEMP 62, 63।

"যারা নিজেকে খ্রীষ্টের অনুসারী বলে দাবি করে, এবং তবুও তাদের দরজায় এই ভয়ানক পাপ রয়েছে, তাদের প্রায়শ্চিত্তের উচ্চ উপলব্ধি এবং শাস্ত জিনিসগুলির উচ্চ সম্মান থাকতে পারে না। মাদকের দ্বারা মেঘাচ্ছন্ন এবং আংশিকভাবে পঙ্গু মন সহজেই প্রলোভন দ্বারা পরাস্ত হয়, এবং ঈশ্বরের সাথে যোগাযোগ উপভোগ করতে পারে না। সাইন্স অফ দ্য টাইমস, জানুয়ারী 6, 1876।

সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শেষ হয়?

যদি খ্রীষ্ট এবং প্রেরিতরা এখানে থাকতেন, জেমস বলেছেন যে উপর থেকে যে জ্ঞান আসে তা "প্রথমে শুদ্ধ" (যাস. 3:17)। তিনি যদি তার ভাইদের তামাক ব্যবহার করতে দেখেন তবে তিনি কি এই প্রথাটিকে পার্থিব, পশু এবং শয়তান বলে নিন্দা করতেন না? পবিত্রকরণ, পৃ. 24. TEMP, 64।

সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?

“লাখ লাখ টাকা উত্তেজক ও মাদকের জন্য ব্যয় করা হয়। এই সমস্ত অর্থ ন্যায্যভাবে ঈশ্বরের, এবং যারা তাঁর দ্বারা অর্পিত মালামালের অপব্যবহার করে তাদের একদিন তাদের প্রভুর জিনিস তারা যেভাবে ব্যবহার করেছিল তার জন্য জবাবদিহি করতে হবে। চিঠি 243a, 1905. সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শেষ হয়?

ধূমপায়ীদের তাদের রেকর্ডের দিকে নজর দেওয়া উচিত - আপনি কি আপনার হাতে থাকা উপায়গুলির বিষয়ে ঈশ্বরের স্টুয়ার্ড হিসাবে আপনার দায়িত্বগুলি বিবেচনা করেছেন? প্রভুর কত টাকা আপনি তামাক ব্যবহার করেন? আপনি সারা জীবন এইভাবে ব্যয় করেছেন তা যোগ করুন। এই দূষিত লালসার সাথে আপনি যা খেয়েছেন এবং দরিদ্রদের ত্রাণ এবং সুসমাচার প্রচারের জন্য আপনি যা দিয়েছেন তার মধ্যে তুলনা করার শব্দটি কী?

কোনো মানব প্রাণীরই তামাকের প্রয়োজন নেই, কিন্তু অনেক লোকের অভাবের জন্য ধ্বংস হয়ে যাচ্ছে, যা তাদের মতো করে নিযুক্ত করা হয়, তারা নষ্ট হওয়ার চেয়ে বেশি ক্ষতি করে। আপনি প্রভুর পণ্য অপব্যবহার করা হয়েছে না? আপনি কি ঈশ্বর এবং আপনার সহকর্মীদের প্রতি ডাকাতির অপরাধী হননি? তুমি কি জানো না যে “আপনি আপন নন? কেননা তোমাকে মূল্য দিয়ে কেনা হয়েছে; অতএব আপনার শরীরে এবং আপনার আত্মায় ঈশ্বরকে মহিমাষিত করুন, যা ঈশ্বরের” (I Cor. 6:19 এবং 20)। গুড লিভিং বিজ্ঞান, পাতা. 329 -330। পৃষ্ঠা 67. TEMP, 66।

“কতবার আমরা আট বছর বয়সী ছেলেদের ধূমপান করতে দেখি! আমরা যদি তাদের সাথে এই বিষয়ে কথা বলি, তারা বলে: 'আমার বাবা ধূমপান করেন, এবং যদি এটি তার জন্য ভাল হয় তবে এটি আমার জন্য ভাল হবে'। তারা মন্ত্রী বা সানডে স্কুল সুপারের দিকে ইঙ্গিত করে বলেন, 'ভালো মানুষ যদি ওই ধোঁয়া পছন্দ করেন, আমি অবশ্যই ধূমপান করতে পারি।' আমরা কিভাবে শিশুদের থেকে ভিন্ন কিছু আশা করতে পারি, তাদের উত্তরাধিকারসূত্রে প্রাপ্ত প্রবণতা, যখন বয়স্ক লোকেরা তাদের এমন উদাহরণ দেয়? খ্রিস্টান টেম্পারেন্স এবং বাইবেল হাইজিন, পি. 18.

ধূমপানের অভ্যাসের জনপ্রিয়তা - এত শক্তিশালী অভ্যাস, একবার তৈরি হলে, ধূমপান জনপ্রিয় হয়ে ওঠে। গুনাহের উদাহরণ দেওয়া হলো ছোটদের জন্য, যাদের মনে মাদকের ব্যবহার ক্ষতিকর নয় এমন কোনো চিন্তায় যেন ক্ষতি না হয়। তাদের শারীরিক, মানসিক এবং নৈতিক অনুষ্ণদের উপর তামাক ব্যবহারের ক্ষতিকর প্রভাব দেখানো হয় না।

যদি খ্রিস্টের একজন অনুসারী নিজেকে অন্যের প্রভাবে ভুলের দিকে নিয়ে যেতে দেয় এবং জগতের প্রচলনের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ হয়, তবে সে নিজেকে শয়তানের আধিপত্যের অধীনে খুঁজে পায় এবং তার পাপ ঘোষিত অবিশ্বাসীদের চেয়েও বড়। - দুই - কারণ এটি একটি মিথ্যা পতাকা অধীনে স্থাপন করা হয়। তোমার জীবন অসংলগ্ন; দাবীদারভাবে খ্রিস্টান হওয়ার কারণে, তিনি বাস্তবে, অপ্রাকৃতিক এবং পাপপূর্ণ প্রবণতার কাছে আত্মসমর্পণ করছেন যা আধ্যাত্মিক শ্রেষ্ঠত্বের জন্য প্রয়োজনীয় শুদ্ধি এবং উচ্চতার সাথে লড়াই করে।

অভ্যাসের সাথে সামঞ্জস্য রেখে, তারা বিশ্বের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ অনুশীলনে রয়েছে। যারা নিজেদেরকে খ্রিস্টান বলে তাদের সেই নাম নেওয়ার কোনো অধিকার নেই; একজন খ্রিস্টান হলেন একজন যিনি খ্রীষ্টের অনুরূপ।

যখন বিচার আসবে এবং শরীরের কাজ অনুসারে সকলের বিচার করা হবে, তখন তারা জানবে যে তারা ব্যবহারিক জীবনে খ্রীষ্টকে খারাপভাবে প্রতিনিধিত্ব করেছিল এবং জীবন থেকে জীবনের নয়, বরং মৃত্যুর থেকে মৃত্যুর স্বাদ হয়ে উঠেছে। তাদের কোম্পানীতে একটি বড় গোষ্ঠী থাকবে যারা বিভ্রান্তির অভ্যাস মেনে চলে; সংখ্যাটি, তবে, তাদের অন্যায়কে ক্ষমা করবে না, বা সেরিব্রাল স্নায়ুর শক্তি এবং শারীরিক স্বাস্থ্যকে ধ্বংস করার জন্য তাদের নিন্দাকে কম করবে না। প্রত্যেকেরই পৃথকভাবে বিচার হবে।

তারা তাদের শাস্তি শোনার জন্য ঈশ্বরের সামনে দাঁড়াবে।” পাণ্ডুলিপি 123, 1901। TEMP, 68-69। সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?

“অনেকে চিকিৎসা সেবা খোঁজেন যারা তামাক বা নেশাজাতীয় পানীয় ব্যবহার করে নিজেদের, আত্মা ও শরীরকে নষ্ট করে দিচ্ছে। ডাক্তার, তার দায়িত্বের প্রতি বিশ্বস্ত, এই রোগীদের তাদের কষ্টের কারণ নির্দেশ করতে হবে। সে নিজেও যদি ধূমপায়ী বা মাদকাসক্ত হয়ে থাকে, তাহলে তার কথার কী ওজন থাকবে? এই বিষয়ে সচেতন হয়ে তিনি কি রোগীর জীবনে সংক্রমণের স্থান নির্দেশ করতে দ্বিধা করবেন না? যতক্ষণ তিনি নিজে এই জিনিসগুলি ব্যবহার করেন, ততক্ষণ তিনি কীভাবে যুবককে তাদের ক্ষতিকারক প্রভাবগুলি বোঝাবেন?

একজন ডাক্তার কীভাবে শুদ্ধতা ও স্ব-শাসনের উদাহরণ হিসাবে সমাজে স্থান দখল করতে পারেন, কীভাবে তিনি মেজাজের কারণে একজন দক্ষ কর্মী হতে পারেন, যখন তিনি নিজেই একটি খারাপ অভ্যাসের মধ্যে লিপ্ত হন? আপনার নিজের শ্বাস যখন ঘৃণ্য, পানীয় ও তামাকের গন্ধে ভেসে যাচ্ছে, তখন আপনি কীভাবে অসুস্থ এবং মৃত ব্যক্তিদের গ্রহণযোগ্যভাবে সেবা করতে পারেন?

যখন সে তার স্নায়ুকে বিশৃঙ্খল করে রাখে এবং মাদকের বিষ ব্যবহারে তার মস্তিষ্ককে মেঘ করে দেয়, তখন একজন ব্যক্তি কীভাবে একজন দক্ষ চিকিৎসক হিসেবে তার প্রতি আশ্বাস প্রতি সত্য হতে পারে? তার পক্ষে সহজে উপলব্ধি করা বা নির্ভুলতার সাথে সম্পাদন করা কতই না অসম্ভব!

যদি সে তার নিজের সত্তাকে নিয়ন্ত্রণ করে এমন আইনগুলি পালন না করে, যদি সে মানসিক এবং শারীরিক সুস্থতার চেয়ে স্বার্থপর সন্তুষ্টি পছন্দ করে, তাহলে সে কি নিজেকে মানব জীবনের দায়িত্ব অর্পণ করার জন্য অযোগ্য বলে ঘোষণা করে না? গুড লিডিং বিজ্ঞান, পাতা. 133-134। TEMP, 69-70।

"হাজার হাজার মানুষ এই ধরনের প্রভাবের মাধ্যমে পান করতে শেখে। প্রায়শই পাঠ শেখানো হয়, অজ্ঞানভাবে, তাদের নিজস্ব পিতামাতা দ্বারা। অসহায়তার দৈত্য থেকে সমাজকে মুক্ত করতে অনেক অগ্রগতি করার আগে পরিবারের প্রধানদের মধ্যে আমূল পরিবর্তন আনতে হবে।" স্বাস্থ্য সংস্কারক, সেপ্টেম্বর 1877।

যারা ধূমপান করে তারা মদ্যপানকারীদের সাহায্য করে না - "যমজ দুষ্টিতা, ধূমপান এবং অ্যালকোহল একসাথে যায়"। পর্যালোচনা এবং হেরাল্ড, 9 জুলাই, 1901। TEMP, 72।

"তামাক সেবনকারীর কী শক্তি থাকতে পারে অসহায়তার অগ্রগতি রোধ করতে? গাছের গোড়ায় কুড়াল মারার আগে তামাক নিয়ে বিপ্লব ঘটাতে হবে। চা, কফি, তামাক, সেইসাথে অ্যালকোহলযুক্ত পানীয়গুলি কৃত্রিম উদ্দীপকের স্কেলে বিভিন্ন স্তরের।" খ্রিস্টান টেম্পারেন্স এবং বাইবেল হাইজিন, পি. 34. TEMP, 72।

ক্যাপ। 15 মাংস

"ঈশ্বর আমাদের প্রথম পিতামাতাকে সেই খাবার দিয়েছেন যা তিনি মানবজাতিকে খেতে চেয়েছিলেন। যে কোন প্রাণীর জীবন কেড়ে নেওয়ার পরিকল্পনা ছিল তার পরিপন্থী। ইডেনে যেন মৃত্যু না হয়। বাগানের গাছের ফল ছিল মানুষের প্রয়োজনীয় খাদ্য। বন্যার পর পর্যন্ত ঈশ্বর মানুষকে পশু খাদ্য খাওয়ার অনুমতি দেননি। মানুষের জীবিকা নির্বাহের জন্য যা কিছু করতে পারে তা ধ্বংস হয়ে গেছে, এবং তার প্রয়োজনের প্রেক্ষিতে, প্রভু নোহকে তার সাথে জাহাজে নিয়ে যাওয়া পরিষ্কার পশুদের খাওয়ার অনুমতি দিয়েছিলেন। কিন্তু প্রাণীজ খাদ্য মানুষের জন্য সবচেয়ে স্বাস্থ্যকর খাবার ছিল না।

বন্যার আগে যারা বাস করত তারা পশু খাদ্য খেয়েছিল এবং তাদের পাপাচারের পেয়ালার পূর্ণ না হওয়া পর্যন্ত তাদের লালসা তৃপ্ত করেছিল এবং ঈশ্বর বন্যা দ্বারা পৃথিবীকে তার নৈতিক দূষণ থেকে শুদ্ধ করেছিলেন। তারপর তৃতীয় এবং ভয়ানক অভিশাপ পৃথিবীতে বিপ্রাম নেয়। প্রথম অভিশাপটি অবাধ্যতার কারণে আদমের উত্তরোত্তর এবং পৃথিবীর উপর উচ্চারিত হয়েছিল। দ্বিতীয় অভিশাপ মাটিতে এসেছিল, কেইন তার ভাই হাবিলকে হত্যা করার পরে। বন্যার সময় ঈশ্বরের তৃতীয় এবং সবচেয়ে ভয়ানক অভিশাপ পৃথিবীতে এসেছিল।

বন্যার পর মানুষ যত খুশি পশুখাদ্য খেত। ঈশ্বর দেখেছিলেন যে মানুষের পথগুলি কলুষিত ছিল এবং সে তার হৃদয়ের প্রবণতা অনুসরণ করে তার সৃষ্টিকর্তার বিরুদ্ধে গর্বিতভাবে নিজেকে উচ্চ করতে ইচ্ছুক ছিল। এবং তিনি দীর্ঘজীবী মানুষের সেই জাতিকে পশু খাদ্য খাওয়ার অনুমতি দিয়েছিলেন, যাতে তাদের পাপপূর্ণ জীবন সংক্ষিপ্ত হয়। বন্যার পরপরই মানব জাতি আকারে এবং বছরের দৈর্ঘ্যে দ্রুত হ্রাস পেতে শুরু করে।" আধ্যাত্মিক উপহার, ভলিউম। 4, পৃ. 121-122।

অ্যান্টেডিলুভিয়ান বিকৃততা - পুরানো বিশ্বের বাসিন্দারা খাওয়া-দাওয়ায় অসহায় ছিল।

তারা মাংসের খাবার পেতে চেয়েছিল, যদিও ঈশ্বর তাদের পশু খাবার খাওয়ার অনুমতি দেননি। তারা অতিমাত্রায় খেত এবং পান করত, এবং তাদের ক্ষুধা সীমাহীন ছিল না।

তারা নিজেদেরকে জঘন্য মূর্তিপূজার হাতে তুলে দিয়েছে। তারা হিংস্র ও হিংস্র হয়ে উঠেছিল এবং এতটাই কলুষিত হয়েছিল যে ঈশ্বর তাদের আর সহ্য করতে পারেননি। তাদের অন্যান্যের পেয়ালার পূর্ণ হয়েছিল, এবং ঈশ্বর বন্যার মাধ্যমে পৃথিবীকে নৈতিক দূষণ থেকে পরিষ্কার করেছিলেন। বন্যার পরে মানুষ যেমন পৃথিবীর মুখে বহুগুণ বেড়েছে, তারা ঈশ্বরকে ভুলে গেছে এবং তাঁর সামনে তাদের পথ কলুষিত করেছে। সব ধরনের অসংযম মহান অনুপাতে বৃদ্ধি পেয়েছে। কিভাবে লাইভ, pg. 52।

ইসরায়েলের ব্যর্থতা এবং আধ্যাত্মিক ক্ষতি - শুরুতে মানুষকে নির্দেশিত শাসনব্যবস্থায় পশুর খাদ্য অন্তর্ভুক্ত ছিল না। বন্যার পরে, যখন পৃথিবীর সবুজ সবকিছু ধ্বংস হয়ে গিয়েছিল, সেই মানুষকে মাংস খেতে দেওয়া হয়েছিল।

ইডেনে মানুষের খাবার বেছে নেওয়ার সময়, প্রভু দেখিয়েছিলেন যে সেরা খাদ্য কী ছিল; ইস্রায়েলের জন্য করা পছন্দের ক্ষেত্রে, তিনি একই পাঠ শিখিয়েছিলেন। তিনি ইস্রায়েলীয়দেরকে মিশর থেকে বের করে এনেছিলেন, এবং তাদের শিক্ষিত করার জন্য, তাঁর নিজের অধিকারের জন্য একটি জাতি হওয়ার উদ্যোগ নিয়েছিলেন। তিনি তাদের মাধ্যমে সমগ্র বিশ্বকে আশীর্বাদ ও শিক্ষা দিতে চেয়েছিলেন। তিনি তাদের তার নকশার সাথে সবচেয়ে অভিযোজিত খাবার সরবরাহ করেছিলেন; মাংস নয়, মাংস, "স্বর্গ থেকে রুটি" (জেন 6:31)। মিশরের মাংসের পাত্রের চারপাশে তাদের অসন্তোষ এবং বকবক করার কারণেই তাদের মাংসের খাবার দেওয়া হয়েছিল এবং তা অল্প সময়ের জন্য।

এর ব্যবহার হাজার হাজারের জন্য অসুস্থতা এবং মৃত্যু নিয়ে এসেছে। যাইহোক, একটি মাংস-মুক্ত খাদ্যের সীমাবদ্ধতা কখনোই আন্তরিকভাবে গ্রহণ করা হয়নি। এটি অসন্তোষ এবং বচসা, প্রকাশ্য বা গোপনীয়তার কারণ হতে থাকে এবং স্থায়ী থাকেনি।

যখন তারা কেনানে বসতি স্থাপন করেছিল, তখন ইস্রায়েলীয়দের পশু খাদ্য ব্যবহারের অনুমতি দেওয়া হয়েছিল, কিন্তু সতর্কতামূলক বিধিনিষেধের সাথে, যা খারাপ ফলাফল কমিয়ে দেয়। শুকরের মাংস ব্যবহার নিষিদ্ধ ছিল, সেইসাথে অন্যান্য প্রাণী, পাখি এবং মাছ যাদের মাংস নাপাক ঘোষণা করা হয়েছিল। অনুমোদিত মাংসের মধ্যে, চর্বি এবং রক্ত খাওয়া কঠোরভাবে নিষিদ্ধ ছিল।

শুধুমাত্র ভাল অবস্থার প্রাণীদের খাদ্য হিসাবে ব্যবহার করা যেতে পারে। এমন কোনো প্রাণী যাকে ছিন্নভিন্ন করা হয়েছে, স্বাভাবিকভাবে মারা গেছে বা তার রক্ত সাবধানে অপসারণ করা হয়নি, খাদ্য হিসেবে কাজ করতে পারে না।

তাদের শাসনের জন্য ঐশ্বরিকভাবে নির্দেশিত পরিকল্পনা থেকে সরে গিয়ে ইস্রায়েলীয়রা বিরাট ক্ষতির সম্মুখীন হয়েছিল। তারা একটি আমিষ খাদ্য আকাঙ্ক্ষিত, এবং ফলাফল কাটা। তারা তাদের চরিত্রের পরিপ্রেক্ষিতে ঐশ্বরিক আদর্শে পৌঁছায়নি, না তারা ঈশ্বরের নকশা পূরণ করেনি। প্রভু "তাদের বাসনা পূর্ণ করেছেন, কিন্তু তাদের আত্মাকে নষ্ট করেছেন" (Ps. 106:15)। তারা পার্থিবকে আধ্যাত্মিকের উর্ধ্বে মূল্য দিয়েছিল, এবং পবিত্র প্রাধান্য যা ঈশ্বর তাদের দিতে চেয়েছিলেন তা তারা পেতে পারেনি। গুড লিভিং বিজ্ঞান, পাতা. 311-312।

স্বভাব পরিবর্তনের জন্য আমিষহীন খাদ্য - প্রভু স্পষ্টভাবে তাঁর লোকদের বলেছিলেন যে সমস্ত আশীর্বাদ তাদের কাছে আসবে যদি তারা তাঁর আদেশগুলি পালন করে এবং ব্যক্তিগত লোক হয়। তিনি মরুভূমিতে মূসার মাধ্যমে তাদের সতর্ক করেছিলেন, স্বাস্থ্যই হবে আনুগত্যের পুরস্কার। মনের অবস্থা শরীরের স্বাস্থ্যের সাথে এবং বিশেষত হজম অঙ্গগুলির স্বাস্থ্যের সাথে একটি বড় সম্পর্ক রয়েছে। সাধারণভাবে, প্রভু মরুভূমিতে তাঁর লোকদের জন্য মাংস সরবরাহ করেননি কারণ তিনি জানতেন যে এই জাতীয় শাসন রোগ এবং অবাধ্যতার বংশবৃদ্ধি করবে। স্বভাব পরিবর্তন করতে এবং আত্মার সর্বোচ্চ অনুশদগুলিকে সক্রিয় অনুশীলনে আনতে, তিনি তাদের কাছ থেকে মৃত প্রাণীর মাংস নিয়েছিলেন। তিনি তাদের স্বর্গ থেকে ফেরেশতাদের রুটি, মাংস দিলেন। পাণ্ডুলিপি 38, 1898।

বিদ্রোহ এবং এর শাস্তি - ঈশ্বর আকাশ থেকে বৃষ্টি হওয়া রুটি দিয়ে হিব্রু লোকদের খাওয়াতে থাকেন; তবে তিনি সন্তুষ্ট ছিলেন না। তার ক্ষুধার্ত ক্ষুধা মাংসের জন্য কামনা করছিল, যা ঈশ্বর তার জ্ঞানে তাকে খাওয়া থেকে অনেকাংশে বাধা দিয়েছিলেন। শয়তান, রোগ এবং দুর্দশার লেখক, ঈশ্বরের লোকদের কাছে এমন এক বিলুপ্ত আসবে যেখানে সে সবচেয়ে বড় সাফল্য অর্জন করতে পারে। ইডেনের সাথে তার সফল পরীক্ষার সময় থেকে তিনি মূলত তার ক্ষুধা নিয়ন্ত্রণ করেছেন, তাকে নিষিদ্ধ ফল খেতে নেতৃত্ব দিয়েছেন। তিনি তার প্রলোভন নিয়ে প্রথমে মিশ্র জনতা, বিশ্বাসী মিশরীয়দের কাছে এসেছিলেন এবং তাদের বিদ্রোহমূলক বচসাতে প্ররোচিত করেছিলেন। ঈশ্বর তাদের জন্য যে সুস্বাদু খাদ্য প্রদান করেছিলেন তাতে তারা সন্তুষ্ট ছিল না। তাদের নিকৃষ্ট ক্ষুধা বৃহত্তর বৈচিত্র্য, বিশেষ করে মাংসের খাবারের আকাঙ্ক্ষা করে।

এই গুঞ্জন দ্রুত প্রায় সবার মধ্যে ছড়িয়ে পড়ে। প্রথমে, ঈশ্বর তাদের কাম ক্ষুধা মেটাননি, কিন্তু তিনি তাঁর বিচার তাদের উপর ঘটালেন, স্বর্গ থেকে বজ্রপাতের মাধ্যমে সবচেয়ে দোষী ব্যক্তিকে আঘাত করলেন। এটি, তবে, তাদের অপমান করার পরিবর্তে, কেবল তাদের বচসাকে আরও বাড়িয়ে তোলে বলে মনে হয়েছিল। মূসা যখন তাদের তাঁবুর প্রবেশপথে লোকদের কান্নাকাটি করতে শুনলেন এবং পরিবারগুলি সর্বত্র অভিযোগ করছেন, তখন তিনি অসন্তুষ্ট হলেন। তিনি প্রভুর কাছে তার পরিস্থিতির অসুবিধা, এবং ইস্রায়েলীয়দের অবাধ্য আত্মা, সেইসাথে মানুষের সাথে ঈশ্বর তাকে যে অবস্থানে রেখেছেন তা উপস্থাপন করেছিলেন - একজন যত্নশীল পিতা, যিনি মানুষের দুঃখকষ্টের ব্যবস্থা করবেন। তার নিজের।

প্রভু মোশিকে সন্তর জন প্রবীণকে একত্রিত করার নির্দেশ দিয়েছিলেন, যাদেরকে মোশি লোকদের প্রাচীন বলে জানত। তারা কেবল অগ্রসর বয়সী নয়, মর্যাদাসম্পন্ন, সঠিক বিচার ও অভিজ্ঞতার অধিকারী হওয়া উচিত।

বিচারক বা কর্মকর্তা হওয়ার যোগ্য। “আর তুমি তাদের সমাগম তাঁবুর সামনে নিয়ে আসবে এবং তারা সেখানে তোমার সঙ্গে দাঁড়াবে। তারপর আমি নেমে আসব, সেখানে আমি তোমার সঙ্গে কথা বলব, এবং তোমার ওপর যে রূহ আছে তা আমি সরিয়ে নেব এবং তাদের ওপর রাখব। এবং তারা আপনার সাথে লোকদের বোঝা বহন করবে, যাতে আপনি একা তা বহন করতে পারবেন না।”

“আর তুমি লোকদের বলবে, আগামীকালের জন্য নিজেদের পবিত্র কর, এবং তোমরা মাংস খাবে; কারণ তোমরা প্রভুর কানে চিৎকার করে বলেছিলে, 'কে আমাদের মাংস খেতে দেবে, কারণ মিশরে আমাদের ভালই হয়েছিল?' তাই প্রভু তোমাদের মাংস দেবেন এবং তোমরা খাবে। তোমরা একদিন, দুদিন, পাঁচদিন, দশদিন বা বিশ দিন খাবে না; কিন্তু একটি পুরো মাস, যতক্ষণ না এটি আপনার নাসারঞ্জ থেকে বেরিয়ে আসে, যতক্ষণ না আপনি ক্লান্ত হয়ে পড়েন। কারণ তোমরা তোমাদের মধ্যে থাকা প্রভুকে প্রত্যাখ্যান করেছ এবং তাঁর সামনে কেঁদে বলেছ, কেন আমরা মিশর থেকে বের হয়ে এসেছি?”

(সংখ্যা 11:16-20)।

“আর মূসা বললেন, এই লোকে ছয় লাখ দাঁড়িয়ে আছে, যাদের মধ্যে আমি আছি; এবং আপনি বলেছেন: আমি তাদের মাংস দেব, এবং তারা পুরো এক মাস খাবে। তাদের জন্য কি যথেষ্ট ভেড়া ও গরু জবাই করা হবে? নাকি সমুদ্রের সব মাছ তাদের জন্য যথেষ্ট হবে? কিন্তু প্রভু মোশিকে বললেন, প্রভুর হাত কি ছোট করা উচিত? এখন তুমি দেখবে আমার কথা তোমার প্রতি ঘটবে কি না” (Num. 11: 21-24)।

“তখন সদাপ্রভুর কাছ থেকে একটি বাতাস বয়ে গেল, এবং সমুদ্র থেকে কোয়েল নিয়ে এসে একদিকে প্রায় এক দিনের পথ এবং অন্য দিকে প্রায় এক দিনের যাত্রা শিবিরের চারপাশে এবং প্রায় দুই হাত উপরে ছড়িয়ে দিল। জমি. সেইজন্য সমস্ত দিন এবং সেই সমস্ত রাত্রি লোকেরা জেগে উঠল

সমস্ত পরের দিন, এবং তারা কোয়েল জড়ো করা; যার সামান্যতম ছিল সে দশটি ওমর সংগ্রহ করেছিল; এবং তারা তাদের শিবিরের চারপাশে ছড়িয়ে দিল।”

“মাংস যখন তাদের দাঁতের মাঝখানে ছিল, চিবানোর আগে, প্রভুর ক্রোধ লোকদের বিরুদ্ধে প্রজ্জ্বলিত হয়েছিল, এবং প্রভু লোকদের একটি খুব বড় প্লেগ দিয়ে আঘাত করেছিলেন” (সংখ্যা 11: 31-33)।

এই ক্ষেত্রে, প্রভু লোকদের মঞ্জুর করেছেন যা তাদের সর্বোত্তম মঙ্গলের জন্য ছিল না, কারণ তারা এটি খুব চেয়েছিল। তারা তাদের ভালোর জন্য প্রমাণিত জিনিস পেতে প্রভুর কাছে আত্মসমর্পণ করতে চাননি। তারা মূসার বিরুদ্ধে এবং প্রভুর বিরুদ্ধে বিদ্রোহমূলক বচসা করার জন্য নিজেদেরকে বিসর্জন দিয়েছিল, কারণ তারা এমন নিবন্ধগুলি পায়নি যা একটি মন্দ বলে প্রমাণিত হবে। তাদের নিকৃষ্ট ক্ষুধা তাদের নিয়ন্ত্রিত করে, এবং ঈশ্বর তাদের ইচ্ছামতো মাংসের খাদ্য দান করেন এবং তাদের লম্পট ক্ষুধা মেটানোর পরিণতি ভোগ করতে ছেড়ে দেন। জ্বলন্ত জ্বর বিপুল সংখ্যক লোককে নিঃশেষ করে দিয়েছে।

যারা তাদের বচসাতে সবচেয়ে বেশি দোষী ছিল তারা তাদের কাঙ্ক্ষিত মাংসের স্বাদ নেওয়ার সাথে সাথে হত্যা করা হয়েছিল। যদি তারা প্রভুকে তাদের খাদ্য নির্বাচন করতে দিতে আত্মসমর্পণ করত, এবং নিজেদের ক্ষতি না করে নির্দিষ্ট খাবার খেতে পারত তাতে কৃতজ্ঞ ও সন্তুষ্ট থাকত, তাহলে তারা ঈশ্বরের অনুগ্রহ হারাতে পারত না, বা বিদ্রোহী বকবক করার জন্য শাস্তিও পেতেন না, মহান মৃত্যুর মধ্য দিয়ে। আধ্যাত্মিক উপহার, ভলিউম। 4, পৃ. 15-18।

ইস্রায়েলের জন্য ঈশ্বরের নকশা - ঈশ্বর যখন ইস্রায়েলের সন্তানদের মিশর থেকে বের করে এনেছিলেন, তখন তাদের কেনান দেশে, একটি বিশুদ্ধ, সন্তুষ্ট এবং সুস্থ মানুষ প্রতিষ্ঠা করার জন্য এটি ছিল তাঁর নকশা।

আসুন আমরা দেখি কোন উপায়ে তিনি এই কাজটি সম্পন্ন করবেন। তিনি তাদের একটি শৃঙ্খলার অধীনস্থ করেছিলেন, যেটি যদি স্বেচ্ছায় অনুসরণ করা হত, তাহলে তাদের জন্য এবং তাদের উত্তরোত্তর উভয়ের জন্যই ভাল ফল হত। তিনি তাদের কাছ থেকে অনেক পরিমাণে তাদের মাংসের খাদ্য গ্রহণ করেছিলেন। তারা সিনাই পৌঁছানোর ঠিক আগে তাদের কান্নার জবাবে তিনি তাদের মাংস দিয়েছিলেন, কিন্তু তা ছিল মাত্র একদিনের জন্য। ঈশ্বর মান্নার মতো সহজে মাংস সরবরাহ করতে পারতেন, কিন্তু মানুষের ভালোর জন্য একটি সীমাবদ্ধতা স্থাপন করা হয়েছিল। মিশরে তাদের অনেকেই অভ্যস্ত হয়ে উঠেছিল এমন উদ্দীপক খাদ্যের চেয়ে তাদের চাহিদার জন্য উপযুক্ত খাবার সরবরাহ করার জন্য এটি ছিল তাঁর নকশা। বিকৃত ক্ষুধা অবশ্যই একটি স্বাস্থ্যকর অবস্থায় আনতে হবে, যাতে তারা মূলত মানুষের জন্য সরবরাহ করা খাবার উপভোগ করতে পারে - পৃথিবীর ফল, যা ঈশ্বর আদম ও ইভেনে দিয়েছিলেন।

যদি তারা তাঁর বিধিনিষেধের আনুগত্যে তাদের ক্ষুধা ত্যাগ করতে ইচ্ছুক হত, তবে তাদের মধ্যে দুর্বলতা এবং রোগ অজানা থাকত। তাদের বংশধরেরা শারীরিক ও মানসিক শক্তির অধিকারী হতো। তাদের সত্য ও কর্তব্যের স্পষ্ট উপলব্ধি, বৈষম্যের প্রথর বোধ এবং সঠিক বিচার ছিল। তবে, তারা ঈশ্বরের দাবির কাছে নতি স্বীকার করতে বিরুদ্ধ ছিল, এবং তিনি যে মানদণ্ড স্থাপন করেছিলেন তা পূরণ করতে ব্যর্থ হয়েছিল, এবং তাদের আশীর্বাদ পেতে পারেনি।

প্রভুর বিধিনিষেধের জন্য তারা বিড়বিড় করেছিল, এবং তারা মিশরের মাংসের পাত্রের লোভ করেছিল। ঈশ্বর তাদের মাংস দিয়েছিলেন, কিন্তু তা তাদের জন্য অভিশাপ হিসেবে প্রমাণিত হয়েছিল। খ্রিস্টান টেম্পারেন্স এবং বাইবেল হাইজিন, পিপি। 118 এবং 119।

আমাদের জন্য চিত্র - "এখন এই জিনিসগুলি আমাদের জন্য উদাহরণ হয়ে উঠেছে, যাতে আমরা খারাপ জিনিসের লোভ না করি, যেমন তারা লোভ করেছিল।" "এই জিনিসগুলি তাদের কাছে উদাহরণ হিসাবে এসেছিল এবং আমাদের সতর্ক করার জন্য লেখা হয়েছিল, আমাদের জন্য যাদের উপর যুগের শেষ এসেছে" (1 Cor. 10:6 এবং 11)।

CRA, 373-378।

"শাকসবজি, ফল এবং সিরিয়াল আমাদের খাদ্য গঠন করা উচিত। এক আউল মাংস যেন আমাদের পেটে না যায়। মাংস খাওয়া স্বাভাবিক নয়। মানুষকে সৃষ্টি করার সময় আমাদের অবশ্যই ঈশ্বরের মূল নকশায় ফিরে যেতে হবে।" পাণ্ডুলিপি 115, 1903।

প্রত্যেকের খাদ্যতালিকায় মাংস বাদ দেওয়ার লক্ষ্য করার সময় কি আসেনি? যারা স্বর্গীয় ফেরেশতাদের সঙ্গ উপভোগ করার জন্য খাঁটি, পরিমার্জিত এবং পবিত্র হয়ে উঠতে চায়, তারা কীভাবে আত্মা এবং শরীরের উপর এমন ক্ষতিকারক প্রভাব ফেলে এমন কিছু খাদ্য হিসাবে ব্যবহার করতে পারে?

কিভাবে তারা ঈশ্বরের প্রাণীদের জীবন নিতে পারে যাতে তাদের মাংস একটি সুস্বাদু খাবার হিসাবে খাওয়া যায়?

তারা বরং শুরুতে মানুষকে দেওয়া সুস্বাদু এবং সুস্বাদু খাবারের দিকে ফিরে যাক, এবং নিজেদের অনুশীলন করতে এবং তাদের সন্তানদের শেখান, বোবা প্রাণীদের প্রতি করুণা যা ঈশ্বরের তৈরি করেছেন এবং আমাদের কর্তৃত্বের অধীনে রেখেছেন। গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ. 317।

অনুবাদের জন্য নিজেদের প্রস্তুত করা - যারা প্রভুর আগমনের জন্য অপেক্ষা করছে তাদের মধ্যে, মাংস খাওয়া শেষ পর্যন্ত পরিত্যাগ করা হবে; মাংস আর আপনার খাদ্যের অংশ হবে না। আমাদের অবশ্যই এটি সর্বদা বিবেচনায় রাখতে হবে এবং এই দিকে অবিচলভাবে কাজ করার চেষ্টা করতে হবে। আমি ভাবতে পারি না যে মাংস খাওয়ার এই অনুশীলনে ঈশ্বরের আমাদের যে আলো দিতে চান তার সাথে আমরা সামঞ্জস্যপূর্ণ। সব

যারা আমাদের চিকিৎসা প্রতিষ্ঠানের সাথে যুক্ত, বিশেষ করে, তাদের অবশ্যই ফল, খাদ্যশস্য এবং শাকসবজির উপর বেঁচে থাকার জন্য নিজেদেরকে শিক্ষিত করতে হবে। যদি, এই বিষয়গুলিতে, আমরা নীতিগতভাবে এগিয়ে যাই, যদি খ্রিস্টান সংস্কারক হিসাবে আমরা আমাদের নিজস্ব রুটিকে শিক্ষিত করি, এবং আমাদের খাদ্যকে ঈশ্বরের পরিকল্পনার সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ করি, তাহলে আমরা এই বিষয়ে অন্যদের উপর প্রভাব ফেলতে পারি, যা আনন্দদায়ক হবে। সৃষ্টিকর্তা। খ্রিস্টান টেম্পারেল এবং বাইবেল হাইজিন, পি. 119।

মানুষের মূল উদ্দেশ্য তার ক্ষুধা মেটানো নয়। শারীরিক চাহিদা মেটাতে হয়; কিন্তু এই জন্যই কি মানুষের ক্ষুধায় আধিপত্য থাকা দরকার? এমন কিছু লোক আছে যারা নিজেদেরকে পবিত্র, বিশুদ্ধ এবং সম্মানিত হওয়ার জন্য প্রস্তুত করছে, যাতে তারা স্বর্গীয় ফেরেশতাদের সমাজে প্রবর্তিত হতে পারে, এবং ঈশ্বরের প্রাণীদের জীবন গ্রহণ করে এবং তাদের মাংসে বাস করে, এটি একটি সুস্বাদু খাবার হিসাবে? প্রভু আমাকে যা দেখিয়েছেন তা থেকে, জিনিসের এই ক্রম পরিবর্তন হবে, এবং ঈশ্বরের অদ্ভুত লোকেরা সবকিছুতে সংযম ব্যবহার করবে। খ্রিস্টান টেম্পারেল এবং বাইবেল হাইজিন, পি. 48.

যাদেরকে মাংসের খাবার, চা এবং কফির পাশাপাশি অত্যন্ত পরিষ্কৃত এবং অস্বাস্থ্যকর খাবারের ক্ষতিকর প্রভাব সম্পর্কে নির্দেশ দেওয়া হয়েছে এবং যারা কুরবানীর মাধ্যমে ঈশ্বরের সাথে চুক্তি করার জন্য সংকল্পবদ্ধ, তারা আপনার ক্ষুধা মেটাতে থাকবে না। আপনার স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকারক বলে পরিচিত খাবারের সাথে। ঈশ্বর চান যে ক্ষুধা নিয়ন্ত্রিত করা হোক, এবং ক্ষতিকর বিষয়গুলির বিষয়ে ত্যাগের অনুশীলন করা হোক। এটি এমন একটি কাজ যা ঈশ্বরের লোকদের তাঁর সামনে নিখুঁতভাবে উপস্থাপন করার আগে অবশ্যই করা উচিত।" সাক্ষ্য, ভলিউম 9, পৃ. 153-154। CRA, 380-381। সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?

যারা খ্রীষ্টের শীঘ্রই আবির্ভাবের অপেক্ষায় থাকার দাবি করে তাদের মধ্যে বৃহত্তর সংস্কার দেখতে হবে।

স্বাস্থ্য সংস্কার আমাদের জনগণের মধ্যে এমন একটি কাজ সম্পন্ন করতে হবে যা এখনও করা হয়নি। এমন কিছু লোক আছে যাদের অবশ্যই মাংস খাওয়ার বিপদ সম্পর্কে জাগ্রত হতে হবে, যারা এখনও পশুর মাংস খায়, এইভাবে তাদের শারীরিক, মানসিক এবং আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্যকে ঝুঁকির মধ্যে ফেলে। যারা এখন মাংস খাওয়ার ক্ষেত্রে অর্ধেক ধর্মান্তরিত হয়েছে, তারা ঈশ্বরের লোকদের ছেড়ে চলে যাবে, তাদের সাথে আর চলতে হবে না।

আমাদের সমস্ত কাজে আমাদের ঈশ্বরের দেওয়া আইনগুলি মেনে চলতে হবে, যাতে শারীরিক এবং আধ্যাত্মিক শক্তি সামঞ্জস্যপূর্ণভাবে কাজ করতে পারে। পুরুষদের একধরনের ধার্মিকতা থাকতে পারে, তারা এমনকি সুসমাচার প্রচার করতে পারে, এবং এখনও শুদ্ধ ও পবিত্র হতে পারে না। যাজকদের অবশ্যই খাওয়া-দাওয়ার ক্ষেত্রে কঠোরভাবে সংযত হতে হবে, পাছে তারা তাদের পায়ের জন্য আঁকাবাঁকা পথ তৈরি করে, যার ফলে খোঁড়া - যারা বিশ্বাসে দুর্বল - পথ থেকে বিচ্যুত হয়। যদি, ঈশ্বরের দেওয়া সবচেয়ে গভীর এবং গুরুত্বপূর্ণ বার্তাটি ঘোষণা করার সময়, লোকেরা খাওয়া-দাওয়ার ভুল অভ্যাসের দ্বারা সত্যের বিরুদ্ধে লড়াই করে, তারা যে বার্তা উপস্থাপন করে তার সমস্ত শক্তি কেড়ে নেয়।

যারা মাংস ভক্ষণ, চা-পান এবং পেটুকতায় লিপ্ত হয় তারা যন্ত্রণা ও মৃত্যুর ফসল বপন করছে। পেটে প্রবেশ করা ক্ষতিকারক খাবার ক্ষুধাকে শক্তিশালী করে যা লড়াই করে

আত্মার বিরুদ্ধে, নিকৃষ্ট প্রবণতা বিকাশ করে। একটি মাংসের খাদ্য কামুকতা বিকাশ করতে থাকে। কামুকতার বিকাশ আধ্যাত্মিকতাকে হ্রাস করে, মনকে সত্য বুঝতে অক্ষম করে তোলে।

ঈশ্বরের বাক্য আমাদেরকে স্পষ্টভাবে সতর্ক করে যে আমরা যদি দৈহিক লালসা থেকে বিরত না থাকি, তাহলে শারীরিক প্রকৃতি আধ্যাত্মিকতার সাথে দ্বন্দ্ব নিয়ে আসবে। খাওয়ার মধ্যে লালসা স্বাস্থ্য ও শান্তির বিরুদ্ধে লড়াই করে। এভাবে মানুষের সর্বোচ্চ গুণ ও নিম্নতম গুণের মধ্যে একটি যুদ্ধ প্রতিষ্ঠিত হয়। সাবলটার্ন প্রবণতা, শক্তিশালী এবং সক্রিয়, আত্মাকে নিপীড়ন করে। স্বর্গ দ্বারা অনুমোদিত নয় এমন ক্ষুধার ভোগের দ্বারা সত্তার সর্বোচ্চ স্বার্থ বিপন্ন হয়।"

পর্যালোচনা এবং হেরাল্ড, 27 মে, 1902। CRA, 382।

"মাংসের খাবারের নৈতিক কুফল শারীরিক থেকে কম চিহ্নিত নয়। মাংসের খাবার স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর, এবং এটি শরীরের উপর প্রভাব ফেলুক না কেন মন ও আত্মার উপর তার অনুরূপ প্রভাব রয়েছে। মাংসের খাদ্য প্রাণীদের প্রতি যে নিষ্ঠুরতা জড়িত, এবং যারা এটিকে আঘাত করে এবং যারা এটি পালন করে তাদের উপর এর প্রভাব সম্পর্কে চিন্তা করুন। এটা কিভাবে সেই কোমলতাকে ধ্বংস করে যার সাথে আমাদের ঈশ্বরের প্রাণীদের বিবেচনা করা উচিত!" গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ. 315।

মৃত প্রাণীর মাংসের সাধারণ ব্যবহার নৈতিকতার পাশাপাশি দৈহিক গঠনতন্ত্রের উপর ক্ষয়কারী প্রভাব ফেলেছে। অসুস্থ স্বাস্থ্য, বিভিন্ন আকারে, যদি কারণ খুঁজে পাওয়া যায়, তবে মাংস খাওয়ার নিরাপদ ফলাফল দেখাবে। পাণ্ডুলিপি 22, 1887।

যারা মাংস ব্যবহার করে তারা এই বিষয়ে ঈশ্বরের দেওয়া সমস্ত সতর্কবাণী উপেক্ষা করে। নিরাপদ পথে চলার কোনো প্রমাণ তাদের কাছে নেই। মৃত পশুর মাংস খাওয়ার জন্য তাদের কোন অজুহাত নেই। ঈশ্বরের অভিশাপ প্রাণী সৃষ্টির উপর নির্ভর করে। প্রায়শই, খাওয়া হলে, মাংস পেটে বিগড়ে যায় এবং অসুস্থতার সৃষ্টি করে। মাংস খেলে ক্যান্সার, টিউমার ও ফুসফুসের রোগ বেশি হয়। প্যাসিফিক ইউনিয়ন রেকর্ডার, 9 অক্টোবর, 1902।

উহ! প্রত্যেক ব্যক্তি যদি এই বিষয়গুলিকে আমার কাছে প্রকাশ করা হিসাবে উপলব্ধি করতে পারে, যারা এখন তাদের চরিত্র গঠনে এতটাই উদাসীন, এত উদাসীন; যারা মাংসের আহারে লিপ্ত ভিক্ষা করে তারা কখনই মৃত পশুর মাংসের জন্য তাদের ক্ষুধাকে সমর্থন করে তাদের ঠোঁট খুলবে না। এই ধরনের শাসন তাদের শিরায় রক্তকে দূষিত করে, এবং নিম্ন ইন্দ্রিয়গত আবেগকে উদ্দীপিত করে। এটা ঈশ্বর এবং সত্য বোঝার জন্য জীবন্ত উপলব্ধি এবং চিন্তার শক্তি, এবং নিজেদের জ্ঞানকে দুর্বল করে। পাণ্ডুলিপি 3, 1897।

মাংস খাওয়া এখন বিশেষ করে বিপজ্জনক - মাংস কখনই সেরা খাবার ছিল না; এটির ব্যবহার এখন দ্বিগুণ আপত্তিজনক, যেহেতু প্রাণীদের রোগগুলি এত দ্রুত বৃদ্ধি পাচ্ছে।

গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ. 313।

প্রাণীরা আরও বেশি অসুস্থ হয়ে পড়ছে, এবং সেভেনথ-ডে অ্যাডভেন্টিস্টদের ছাড়াও অনেকের দ্বারা মাংসের খাবার পরিত্যাগ করতে হবে বেশি সময় লাগবে না। স্বাস্থ্যকর ও পুষ্টিকর খাবার তৈরি করতে হবে যাতে নারী-পুরুষের মাংস খেতে না হয়।

সাক্ষ্য, ভলিউম। 7, পৃ. 124।

যারা সত্য জানে তারা কবে সময় ও অনন্তকালের জন্য সঠিক নীতিতে পদক্ষেপ নেবে? তারা কবে স্বাস্থ্য সংস্কার নীতির প্রতি বিশ্বস্ত হবে? তারা কবে শিখবে যে মাংস জাতীয় খাবার খাওয়া বিপজ্জনক? আমাদের নির্দেশ দেওয়া হয়েছে যে, যদি একবার মাংস খাওয়া নিরাপদ ছিল, এখন তা নিরাপদ নয়। পাণ্ডুলিপি 133, 1902।

আমাকে যে আলো দেওয়া হয়েছে তা হ'ল আমাদের প্রাণীজ খাবারের ব্যবহার ত্যাগ করতে বেশি দিন লাগবে না।

এমনকি দুধও ফেলে দিতে হবে। রোগ দ্রুত জমে। ঈশ্বরের অভিশাপ পৃথিবীতে, কারণ মানুষ এটিকে ধ্বংস করেছে। পুরুষদের অভ্যাস এবং অভ্যাস পৃথিবীকে এমন অবস্থায় নিয়ে এসেছে যে মানব পরিবারের জন্য অন্য কিছু খাদ্য অবশ্যই মাংসের প্রতিস্থাপন করবে। আমাদের একেবারেই মাংসের খাবারের দরকার নেই। ঈশ্বর আমাদের অন্য কিছু দিতে পারেন। ইউনিয়ন কনফারেন্স রেকর্ড (অস্ট্রেলাসিয়ান), 28 জুলাই 1899।

ভাইয়েরা যদি সঠিকভাবে জানতে পারত যে তারা যে মাংস খায়, জীবিত দেখতে পেত যে প্রাণীগুলি থেকে মাংস নেওয়া হয় মৃত অবস্থায়, এবং তারা তাদের মাংস খাবার থেকে বিতৃষ্ণা নিয়ে মুখ ফিরিয়ে নিত। যাদের মাংস তারা খায় তারা প্রায়শই এত অসুস্থ যে তারা তাদের ছেড়ে দিলে তারা নিজেরাই মারা যেত; কিন্তু যখন তাদের মধ্যে জীবনের শ্বাস থাকে, তখন তারা হত্যা করে নিয়ে যায়।

বাজারের পথে। ভাইয়েরা হাস্যরস এবং সবচেয়ে খারাপ ধরণের বিষ সরাসরি তাদের শরীরে পায়, এবং তবুও তারা সেগুলি বুঝতে পারে না। সাক্ষ্য, ভলিউম। 2, পৃ. 404-405।

প্রাণীদের দুর্ভোগ এবং এর প্রভাব - যে সমস্ত প্রাণী এত অসুস্থ তাদের প্রায়শই বাজারে নিয়ে যাওয়া হয় এবং খাবারের জন্য বিক্রি করা হয় যে তাদের মালিকরা তাদের আর রাখতে ভয় পান। এবং বিক্রির জন্য কিছু মোটাজাকরণ প্রক্রিয়া অসুস্থতা তৈরি করে। আলো এবং বিশুদ্ধ বাতাস থেকে বাদ, নোংরা আস্তাবলের বায়ুমণ্ডলে শ্বাস নেওয়া, সম্ভবত নষ্ট খাবার থেকে ওজন বাড়ানো, সমগ্র জীব নিজেকে নোংরা পদার্থ দ্বারা দূষিত খুঁজে পায়।

পশুদের প্রায়শই দীর্ঘ দূরত্বে পরিবহন করা হয় এবং বাজারে পৌঁছানোর জন্য প্রচুর ভোগান্তির শিকার হতে হয়। সবুজ চারণভূমি থেকে নেওয়া এবং উত্তপ্ত এবং ধূলিময় পথে ক্লান্তিকর কিলোমিটার ভ্রমণ করা, বা নোংরা গাড়িতে ভিড় করা, জ্বরে ও ক্লান্ত, প্রায়শই বহু ঘন্টা ধরে খাবার এবং জল থেকে বঞ্চিত, দরিদ্র প্রাণীগুলি মৃত্যুর দিকে পরিচালিত হয় যাতে মানুষ তার মৃতদেহের উপর ভোজ দেয়। . গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ. 314।

অনেকে সম্পূর্ণভাবে মাংস খাওয়ার কারণে সৃষ্ট রোগে মারা যায়; যাইহোক, এই কারণে পৃথিবী বুদ্ধিমান দেখায় না। কসাইখানায় দীর্ঘ দূরত্বে নিয়ে যাওয়া পশুদের প্রায়ই বলি দেওয়া হয়। তার রক্ত গরম হয়ে গেল। তারা মোটা, এবং স্বাস্থ্যকর ব্যায়াম থেকে বঞ্চিত হয়েছে, এবং অনেক ভ্রমণ করার পরে, তারা ক্লান্ত এবং ক্লান্ত হয়ে পড়ে এবং এই অবস্থায় তারা বাজারের জন্য জবাই করা হয়। এর রক্ত অত্যন্ত স্ফীত, এবং যারা এর মাংস খায় তারা বিষ খায়। কেউ কেউ তাৎক্ষণিকভাবে আক্রান্ত হয় না, আবার কেউ কেউ প্রচণ্ড ব্যথা, জ্বর, কলেরা বা কোনো অজানা রোগে মারা যায়।

অনেক, অনেক পশু শহরের হাটে বিক্রি হয় যে যারা তাদের বিক্রি করে তারা জানে যে তারা অসুস্থ, এবং যারা তাদের ক্রয় করে তারা সবসময় কেস সম্পর্কে অজানা থাকে না। বিশেষ করে বৃহত্তর শহরগুলিতে এটি একটি বৃহৎ পরিসরে অনুশীলন করা হয়, এবং মাংস ভক্ষণকারীরা জানেন না যে তারা অসুস্থ প্রাণীর মাংস খাচ্ছেন।

কসাইখানায় নিয়ে যাওয়া কিছু প্রাণী প্রবৃত্তির দ্বারা বুঝতে পারে, কী ঘটতে চলেছে, এবং তারা ক্ষিপ্ত, আক্ষরিক অর্থে পাগল হয়ে ওঠে। এই অবস্থায় তাদের হত্যা করা হয় এবং তাদের মাংস বাজারের জন্য প্রস্তুত করা হয়। এই মাংসটি বিষাক্ত, এবং এর ভোক্তাদের ক্র্যাম্প, খিঁচুনি, অ্যাপোলেক্সি এবং আকস্মিক মৃত্যুর সম্মুখীন হতে হয়েছে। তবে এই সব কষ্টের কারণ মাংসকে দায়ী করা হয় না।

কসাইখানায় নিয়ে গেলে কিছু প্রাণীর সঙ্গে অমানবিক আচরণ করা হয়। তারা আক্ষরিক অর্থে অত্যাচারিত হয়, এবং দীর্ঘ ঘন্টা চরম দুর্ভোগ সহ করার পরে, তাদের জবাই করা হয়। পোকামাকড়ের আক্রমণের সময়ও শূকর বাজারের জন্য প্রস্তুত করা হয়েছে এবং তাদের বিষাক্ত মাংস ছোঁয়াচে রোগ ছড়ায়, যার ফলে বড় ধরনের মৃত্যু হয়। আধ্যাত্মিক উপহার, ভলিউম। 4, পৃ. 147 এবং 148।

আমিষ খাদ্যের শারীরিক ফলাফল অসুস্থতা এবং আকস্মিক মৃত্যুর সম্ভাবনা বাড়ায়। মাংস খেলে রোগ হওয়ার সম্ভাবনা দশগুণ বেড়ে যায়। সাক্ষ্য, ভলিউম। 2, পৃ. 64.

মানব পরিবারের মধ্যে রোগের দ্রুত বৃদ্ধি পার্থিব ডাক্তাররা ব্যাখ্যা করতে পারে না। কিন্তু আমরা জানি যে এই দুর্ভোগের অনেকটাই হয় মৃত পশুর মাংস খাওয়ার কারণে। চিঠি 83, 1901।

প্রাণীরা অসুস্থ, এবং তাদের মাংস খেয়ে আমরা আমাদের টিস্যু এবং রক্তে রোগের বীজ রোপণ করি। তারপর, যখন অস্বাস্থ্যকর পরিবেশে পরিবর্তনের শিকার হয়, তখন এটি আরও সংবেদনশীল হয়; এছাড়াও যখন আমরা মহামারী এবং প্রচলিত ছোঁয়াচে রোগের সংস্পর্শে আসি, তখন জীব মন্দকে প্রতিরোধ করার মতো অবস্থায় থাকে না। অপ্রকাশিত সাক্ষ্য, পৃ. 8.

আপনি চর্বি আছে, কিন্তু এটা ভাল উপাদান না। আপনি যে দৈন্যতা জন্য খারাপ চেহারা। যদি আপনি উভয়েই একটি আরও তুচ্ছ খাদ্য গ্রহণ করেন, যা বারো বা পনের কিলো চর্বি দূর করবে, তাহলে আপনি অসুস্থতার শিকার হবেন। মাংসের খাবারে নিম্নমানের রক্ত ও মাংস উৎপন্ন হয়। আপনার শরীর প্রদাহের অবস্থায় রয়েছে, রোগের সংকোচনের জন্য প্রস্তুত। আপনি অসুস্থতার তীব্র আক্রমণ এবং আকস্মিক মৃত্যুর সাপেক্ষে, কারণ আপনার সাংবিধানিক প্রতিরোধ ক্ষমতা নেই যে রোগের বিরুদ্ধে লড়াই করতে এবং কাটিয়ে উঠতে সক্ষম। এমন সময় আসবে যখন আপনি যে শক্তি এবং স্বাস্থ্যের অধিকারী হওয়ার জন্য নিজেকে চাটুকার করেন তা দুর্বল প্রমাণিত হবে। সাক্ষ্য, ভলিউম। 2, পৃ. 61.

অসুস্থ রক্ত - আমি ঈশ্বরের আত্মা দ্বারা অনুপ্রাণিত অনুভব করেছি যে অনেকের সামনে এই সত্যটি আনতে যে তাদের দুর্ভোগ এবং অসুস্থ স্বাস্থ্য তাদের প্রদত্ত আলোকে অবজ্ঞা করার কারণে হয়েছিল।

স্বাস্থ্য সংস্কারের। আমি তাদের দেখিয়েছি যে তাদের মাংসের খাদ্য, যা অপরিহার্য বলে মনে করা হয়েছিল, প্রয়োজনীয় ছিল না এবং তারা যা খেয়েছিল তা দিয়ে তৈরি হয়েছিল, মস্তিষ্ক, হাড় এবং পেশীগুলি অস্বাস্থ্যকর অবস্থায় ছিল, কারণ তারা মৃত প্রাণীর মাংসে বাস করত; যে তার রক্ত এই অনুচিত শাসন দ্বারা কলুষিত হচ্ছে; যে মাংস তারা খেয়েছিল রোগাক্রান্ত, এবং তাদের সমগ্র জীব ভারী এবং কলুষিত হয়ে উঠছিল। অপ্রকাশিত সাক্ষ্য, পৃ. 4.

আমিষ জাতীয় খাবার রক্তের ক্ষতি করে। মশলা দিয়ে মাংস রান্না করুন, এটি সূক্ষ্ম কেক এবং পাই দিয়ে খান এবং আপনার রক্তের গুণমান খারাপ হবে। এই ধরনের খাদ্য আত্মীকরণ করার চেষ্টা করার সময় জীব ওভারলোড হয়। মাংসের পায়ের এবং আচার, যা কখনই কোনও মানুষের পেটে স্থান পাবে না, রক্তের নিষ্কাশনের সরবরাহ করবে। এবং নিষ্কাশনের খাবার, অনুপযুক্তভাবে প্রস্তুত এবং পরিমাণে অপরিষ্কার, ভাল রক্ত তৈরি করতে পারে না। মাংসের খাবার এবং অত্যন্ত উন্নত খাবারের পাশাপাশি একটি দরিদ্র খাদ্য একই ফলাফল দেবে। নির্বাচিত সাক্ষ্য, ভলিউম। 1, পৃ. 190।

ক্যালার, টিউমার এবং সমস্ত প্রদাহজনিত রোগ মূলত আমিষ জাতীয় খাবারের কারণে হয়ে থাকে।

ঈশ্বর আমাকে যে আলো দিয়েছেন তা অনুসারে, ক্যালার এবং টিউমারের প্রাদুর্ভাব মূলত মৃত পশুর মাংসের প্রচুর ব্যবহারের কারণে। অপ্রকাশিত সাক্ষ্য, পৃ. 7.

ক্যালার, যক্ষ্মা, টিউমার - আমিষ খাদ্য একটি গুরুতর সমস্যা। মানুষের কি মৃত পশুর মাংস থেকে বাঁচতে হবে? ঈশ্বরের প্রদত্ত আলো অনুসারে উত্তর হল: না, স্থিরভাবে না। স্বাস্থ্য সংস্কার প্রতিষ্ঠানকে অবশ্যই এই অর্থে শিক্ষিত করতে হবে। যে ডাক্তাররা মানবদেহ বুঝতে চান তাদের রোগীদের মৃত প্রাণীর মাংসে বাঁচতে উত্সাহিত করা উচিত নয়। তারা পশু রাজ্যে রোগ বৃদ্ধি নির্দেশ করা উচিত। পরীক্ষকদের সাক্ষ্য হল যে খুব কম প্রাণীই রোগমুক্ত, এবং ব্যাপকভাবে মাংস খাওয়ার রেওয়াজ তাদের সমস্ত ধরণের রোগে আক্রান্ত হচ্ছে - ক্যালার, টিউমার, স্কেফুলা, যক্ষ্মা এবং অন্যান্য অনুরূপ অবস্থার একটি হোস্ট। পাণ্ডুলিপি 3, 1897।

যারা মাংসের খাবার খায় তারা কি খাচ্ছে তা কমই জানে। প্রায়শই, যদি তারা প্রাণীগুলিকে এখনও জীবিত দেখতে পায় এবং জানত যে তারা কী ধরণের মাংস খাচ্ছে, তারা ঘৃণার সাথে তাড়িয়ে দেবে। মানুষ ক্রমাগত যক্ষ্মা এবং ক্যালার জীবাণু ভরা মাংস খায়। এইভাবে এই এবং অন্যান্য রোগের সাথে যোগাযোগ করা হয়। গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ. 313।

অনেক দাবীকৃত খ্রিস্টানদের টেবিলে প্রতিদিন বিভিন্ন ধরণের খাবারের সাথে সেট করা হয় যা পেটে জ্বালা করে এবং শরীরে জ্বরযুক্ত অবস্থা তৈরি করে। মাংসের খাবার কিছু পরিবারের টেবিলে খাবারের প্রধান উপাদান তৈরি করে, যতক্ষণ না তাদের রক্ত ক্যালার এবং কুৎসিত হাস্যরসে পূর্ণ হয়ে যায়। তারা যা খায় তা দিয়েই তাদের শরীর গঠিত। কিন্তু যখন তাদের উপর দুর্ভোগ এবং অসুস্থতা আসে, তখন এটি প্রতিডেল থেকে আসা একটি দুঃখ বলে মনে করা হয়। সাক্ষ্য, ভলিউম। 3, পৃ. 563।

মানসিক শক্তি হ্রাস করে - যারা আমিষ জাতীয় খাবার গ্রহণ করে তাদের সর্বদা একটি পরিষ্কার মস্তিষ্ক এবং সক্রিয় বুদ্ধি থাকে না, কারণ পশু মাংসের ব্যবহার শরীরের ওজন কমিয়ে দেয় এবং আত্মার সূক্ষ্ম সংবেদনশীলতাকে নিস্তেজ করে দেয়। স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পরামর্শ, পৃ. 115।

ঈশ্বর চান তাঁর লোকদের উপলব্ধি ক্ষমতা স্পষ্ট এবং কঠোর পরিশ্রম করতে সক্ষম। যাইহোক, ভাইয়েরা যদি আমিষ খাদ্যে বাস করে, তবে তাদের মন উৎপাদনশীল হবে বলে আশা করা উচিত নয়। চিন্তা শুদ্ধ করা প্রয়োজন; তাহলে ঈশ্বরের আশীর্বাদ তাঁর লোকদের উপর থাকবে। সাধারণ সম্মেলন বুলেটিন, এপ্রিল 12, 1901।

যারা প্রচুর পরিমাণে মাংস ব্যবহার করেন তাদের পক্ষে পরিষ্কার মস্তিষ্ক, সক্রিয় বুদ্ধি থাকা অসম্ভব।

নির্বাচিত সাক্ষ্য, ভলিউম। 1, পৃ. 194।

অচেতন কামুকতার বিষয়টি নিয়ে উদ্বেগজনক উদাসীনতা রয়েছে। মৃত পশুর মাংস খাওয়ার রেওয়াজ আছে। এটি মানব দেহের নিম্ন আবেগকে উদ্দীপিত করে। অপ্রকাশিত সাক্ষ্য, পৃ. 4.

মাংসের খাদ্য স্বভাব পরিবর্তন করে এবং পশুত্বকে শক্তিশালী করে। আমরা যা খাই তা দিয়েই আমরা তৈরি, এবং খুব বেশি মাংস খেলে বুদ্ধিবৃত্তিক কার্যকলাপ হ্রাস পায়। ছাত্ররা তাদের পড়াশোনায় অনেক বেশি অর্জন করবে যদি তারা কখনও মাংসের স্বাদ না নেয়। যখন মানুষের যন্ত্রের প্রাণীর অংশ মাংসের ব্যবহার দ্বারা শক্তিশালী হয়, তখন বুদ্ধিবৃত্তিক অনুশদগুলি আনুপাতিকভাবে দুর্বল হয়ে পড়ে। যদি মাংস বর্জন করা হয় তবে ধর্মীয় জীবন আরও সফলভাবে প্রাপ্ত এবং বজায় রাখা যেতে পারে, কারণ এই ব্যবস্থাটি তীব্রভাবে উদ্দীপিত করে।

লম্পট প্রবণতা এবং নৈতিক ও আধ্যাত্মিক প্রকৃতিকে দুর্বল করে। "মাংস আত্মার বিরুদ্ধে কামনা করে, এবং আত্মা মাংসের বিরুদ্ধে" (গাল. 5:17)। অপ্রকাশিত সাক্ষ্য, পৃ. 7.

নিকৃষ্ট আবেগকে শক্তিশালী করে - যদি এমন একটি সময় ছিল যখন ডায়েটটি সবচেয়ে সহজ মানের হওয়া উচিত, সেই সময় এখন।

আমাদের বাচ্চাদের সামনে মাংস রাখা উচিত নয়। এর প্রভাব হল সর্বনিম্ন আবেগকে পুনরুজ্জীবিত করা এবং শক্তিশালী করা, নৈতিক অনুশদগুলিকে ধ্বংস করার প্রবণতা রয়েছে। নির্বাচিত সাক্ষ্য, ভলিউম। 1, পৃ. 262।

আমাকে নির্দেশ দেওয়া হয়েছিল যে মাংসের খাবারের ব্যবহারে প্রকৃতিকে পশু করার প্রবণতা রয়েছে এবং পুরুষ ও মহিলাদের একে অপরের প্রতি তাদের ভালবাসা এবং সহানুভূতি থেকে বঞ্চিত করা উচিত। আমরা যা গ্রহণ করি তা দিয়েই আমরা তৈরি, এবং যাদের খাদ্যাভ্যাস মূলত প্রাণীজ খাদ্য দ্বারা গঠিত তাদেরকে এমন অবস্থায় আনা হয় যেখানে তারা সাবল্টার্ন আবেগকে সত্তার সর্বোচ্চ ক্ষমতা দখল করতে দেয়।

আমরা ডায়েটে অনুসরণ করার জন্য কোনো সুনির্দিষ্ট রেখা আঁকি না। স্বাস্থ্যকর খাবার অনেক ধরনের আছে। যাইহোক, আমরা বলি যে মাংস খাবার ঈশ্বরের লোকদের জন্য সঠিক নয়। এটি মানুষকে প্রাণীজগত করে। এমন দেশে যেখানে প্রচুর ফলমূল, শস্যাদানা, বাদাম আছে, সেখানে মরা পশুর গোসত খাওয়ার দরকার আছে কি করে কেউ ভাবতে পারে? পাণ্ডুলিপি 50, 1904।

যদি জিনিসগুলি যেমন হওয়া উচিত তেমন ছিল, আমাদের গির্জা তৈরি করা বাড়িতে, আমরা প্রভুর জন্য দ্বিগুণ সেবা করতে পারি। আমার সাথে যোগাযোগ করা আলো হল স্বাস্থ্য সংস্কারের বিষয়ে আরও নির্ণায়ক বার্তা উপস্থাপন করা প্রয়োজন। যারা মাংসের খাবার ব্যবহার করে তারা নিম্ন প্রবণতাকে শক্তিশালী করে এবং তাদের মধ্যে রোগ ধরার পথ প্রস্তুত করে। চিঠি 200, 1903।

আপনার পরিবার মূলত মাংসের খাবার গ্রহণ করেছে, এবং ইন্দ্রিয়গত প্রবণতাগুলি শক্তিশালী হয়েছে, যখন বুদ্ধি দুর্বল হয়েছে। আমরা যা খাই তা দিয়েই আমরা তৈরি, এবং যদি আমরা মৃত প্রাণীর মাংসে বাস করি তবে আমাদের অবশ্যই তাদের প্রকৃতি ভাগ করে নিতে হবে। আপনি আপনার জীবের নিম্ন প্রকৃতির পক্ষপাতী হয়েছেন, যখন আরও পরিমার্জিত প্রকৃতি দুর্বল হয়ে পড়েছে।"

সাক্ষ্য, ভলিউম। 2, পৃ. 60-61। সিআর, 382-390। সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?

"বিষয়টি আমার কাছে বিভিন্ন দিক থেকে উপস্থাপন করা হয়েছে। মাংস ব্যবহারের ফলে মৃত্যুহার নির্ণয় করা যায় না; যদি তা হতো, তাহলে আমরা আর মৃত পশুর মাংসের ক্ষুধা মেটানোর পক্ষে যুক্তি ও অজুহাত শুনতাম না। আমাদের মেনু তৈরি করার জন্য টেবিলে লাশ না রেখে ক্ষুধা মেটানোর জন্য আমাদের কাছে প্রচুর ভাল জিনিস রয়েছে।" অপ্রকাশিত সাক্ষ্য, পৃ. 8.

"অনেকে শুধুমাত্র মাংস খাওয়ার কারণে রোগে আক্রান্ত হয়ে মারা যায়, যখন কারণটি তাদের বা অন্যদের দ্বারা সন্দেহ করা হয় না। কেউ কেউ অবিলম্বে এর প্রভাব অনুভব করেন না, তবে এটি প্রমাণ নয় যে এটি তাদের ক্ষতি করে না। এটি অবশ্যই শরীরে কাজ করছে, তবে আক্রান্ত ব্যক্তি এটি সম্পর্কে কিছুই বুঝতে পারে না। স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পরামর্শ, পৃ. 115. সিআরএ, 391।

"আপনি মাংস ব্যবহারে আপনার প্রবৃত্তির পক্ষে বারবার বলেছেন: 'এটি অন্যের জন্য যতই ক্ষতিকর হোক না কেন, এটি আমার ক্ষতি করে না, কারণ আমি সারা জীবন এটি ব্যবহার করেছি।' তবে আপনি জানেন না যে আপনি যদি মাংস খাওয়া থেকে বিরত থাকতেন তবে আপনি কতটা ভাল থাকতে পারেন।"

সাক্ষ্য, ভলিউম। 2, পৃ. 61.

বিশেষভাবে নিন্দা করা শূকর - ঈশ্বর আপনাকে আলো এবং জ্ঞান দিয়েছেন, যা আপনি বিশ্বাস করেছেন যে সরাসরি তাঁর কাছ থেকে এসেছে, আপনাকে ক্ষুধা ত্যাগ করার নির্দেশ দিয়েছে। আপনি জানেন যে শুয়োরের মাংসের ব্যবহার তাঁর স্পষ্ট আদেশের বিপরীত, প্রদত্ত, এই কারণে নয় যে তিনি বিশেষভাবে তাঁর কর্তৃত্ব প্রকাশ করতে চেয়েছিলেন, তবে যারা এটি খেয়েছেন তাদের জন্য এটি ক্ষতিকারক হবে। এর ব্যবহার রক্তকে অপবিত্র করে তুলবে, যার ফলে অগুণে ও অন্যান্য হিউমার জীবকে কলুষিত করবে এবং সমগ্র জীব ক্ষতিগ্রস্ত হবে। বিশেষ করে মস্তিষ্কের কোমল ও সংবেদনশীল স্নায়ু দুর্বল হয়ে এতটাই নিস্তেজ হয়ে যাবে যে, পবিত্র জিনিসগুলোকে চেনা যাবে না, বরং সাধারণ জিনিসের নিচের স্তরে রাখা হবে। সাক্ষ্য, ভলিউম। 2, পৃ. 96.

শূকরের টিস্যুতে পরজীবীদের ঝাঁক। এই বিষয়ে ঈশ্বর বলেছেন: "সে তোমাদের জন্য অশুচি হবে; তুমি তার মাংস খাবে না, তার মৃতদেহ স্পর্শ করবে না" (ডিউ. 14:8)। শূকরের মাংস খাবারের অযোগ্য হওয়ায় এই আদেশ দেওয়া হয়েছে। শূকর হল পাবলিক ক্লিনার, এবং এটিই তাদের একমাত্র কাজ দেওয়া হয়েছে। কখনই, কোনো অবস্থাতেই তার মাংস মানব প্রাণীদের খাওয়া উচিত নয়।

গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ. 314।

শুকর, যদিও সবচেয়ে সাধারণ খাদ্যদ্রব্যগুলির মধ্যে একটি, সবচেয়ে ক্ষতিকারক। ঈশ্বর শুধুমাত্র তাঁর কর্তৃত্ব দেখানোর জন্য হিব্রুদের শূকরের মাংস খেতে নিষেধ করেননি, কিন্তু কারণ এটি মানুষের খাওয়ার জন্য উপযুক্ত ছিল না। এটি শরীরকে স্কেফুলা দিয়ে পূর্ণ করবে এবং বিশেষ করে সেই গরম আবহাওয়ায় এটি কুষ্ঠ এবং বিভিন্ন ধরণের রোগের জন্ম দেবে। শরীরের উপর এর প্রভাব, সেই জলবায়ুতে, ঠান্ডা জলবায়ুর তুলনায় অনেক বেশি ক্ষতিকর ছিল। ঈশ্বর, যাইহোক, কোন অবস্থাতেই শূকর খাওয়ার ইচ্ছা করেননি। পৌত্তলিকরা শূকরকে খাদ্যের একটি উপাদান হিসাবে ব্যবহার করত এবং আমেরিকানরা এটিকে খাদ্যের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হিসাবে প্রচুর পরিমাণে ব্যবহার করেছে। শূকরের মাংস তার স্বাভাবিক অবস্থায় সুস্বাদু হবে না। এটি উচ্চ মশলা দ্বারা ক্ষুধার্ত করা হয়, যা একটি খারাপ জিনিসকে আরও খারাপ করে তোলে। শুয়োরের মাংস, অন্য সব থেকে বেশি, রক্তকে খারাপ অবস্থায় রাখে। যারা ইচ্ছামত এটি গ্রহণ করে তারা অসুস্থ হতে পারে না। যারা বাইরে প্রচুর ব্যায়াম করেন তারা শুয়োরের মাংস খাওয়ার খারাপ প্রভাবগুলি অনুধাবন করেন না যেভাবে যারা বেশি ঘরে থাকেন এবং যাদের অভ্যাস বসে থাকে এবং মানসিক কাজ করে।

তবে শূকরের মাংস খেলে যে শুধু শারীরিক স্বাস্থ্যের ক্ষতি হয় তা নয়। মন প্রভাবিত হয়, এবং সুস্থ সংবেদনশীলতা খাদ্য এই ভারী জিনিস ব্যবহার দ্বারা নিস্তেজ হয়। এটা অসম্ভব যে কোনো জীবন্ত প্রাণীর মাংস সুস্থ থাকে, তার প্রাকৃতিক উপাদান হিসাবে নোংরা, এবং যখন তারা ঘৃণ্য সবকিছু খাওয়ায়। শূকরের মাংস সে যা খায় তা দিয়ে তৈরি। মানুষ যদি এই গোশত খায়, তবে এর দ্বারা সঞ্চারিত অপবিত্রতা দ্বারা তাদের রক্ত ও মাংস কলুষিত হবে।

শুয়োরের মাংস খাওয়ার ফলে স্কেফুলা, কুষ্ঠরোগ এবং ক্যালারজনিত হাস্যরস তৈরি হয়েছে। এই প্রাণীর মাংস খাওয়া মানবতার জন্য এখনও সবচেয়ে তীব্র দুর্ভোগ সৃষ্টি করেছে। কিভাবে লাইভ, pg. 58.

পশু চর্বি এবং রক্ত - একটি পরিবার হিসাবে, আপনি অসুস্থতা থেকে মুক্ত। আপনি পশুর চর্বি ব্যবহার করেছেন, যা ঈশ্বর স্পষ্টভাবে তাঁর বাক্যে নিষিদ্ধ করেছেন: "এটি আপনার বংশ পরম্পরায়, আপনার সমস্ত বাসস্থানে চিরকালের জন্য একটি নিয়ম হবে: আপনি কোন চর্বি বা রক্ত খাবেন না।"

(লেভ. 3:17)। "এবং তোমরা তোমাদের বাসস্থানের কোনো রক্ত খাবে না, তা পাখী বা গবাদি পশুরই হোক না কেন। প্রত্যেক ব্যক্তি যে রক্ত খায়, সেই ব্যক্তিকে তার লোকদের থেকে বিচ্ছিন্ন করা হবে" (লেভি.

7:27)। সাক্ষ্য, ভলিউম 2, পৃ. 61.

মাংস চর্বি গন্ধ পরিবেশন করা হয়, কারণ এটি বিকৃত স্বাদ অনুযায়ী হয়। পশুর রক্ত ও চর্বি উভয়ই একটি উপাদেয় খাবার হিসেবে খাওয়া হয়। কিন্তু প্রভু বিশেষ নির্দেশ দিয়েছিলেন যে সেগুলি খাওয়া উচিত নয়। কেন? কারণ এর ব্যবহার মানবদেহে অস্বাস্থ্যকর রক্ত প্রবাহের কারণ হবে। প্রভুর বিশেষ নির্দেশনাকে অবজ্ঞা করা মানুষের জন্য অনেক অসুবিধা এবং অসুস্থতা নিয়ে এসেছে। যদি তারা তাদের নিজস্ব জীবের মধ্যে এমন কিছু প্রবর্তন করে যা ভাল মানের মাংস এবং রক্ত গঠন করতে পারে না, তবে তাদের ঈশ্বরের বাক্যকে অবজ্ঞা করার ফল বহন করতে হবে। চিঠি 102, 1896।

মাছ প্রায়ই দূষিত - অনেক জায়গায় মাছ তাদের খাওয়ানো ময়লা দ্বারা এত দূষিত হয় যে তারা রোগের কারণ হয়ে ওঠে। এটি বিশেষত সত্য যেখানে মাছ বড় শহরগুলির নর্দমাগুলির সাথে যোগাযোগ করে। যে মাছগুলি এই উপকরণগুলি খায় সেগুলি অনেক দূরত্ব ভ্রমণ করতে পারে, এমন জায়গায় ধরা পড়ে যেখানে জল বিশুদ্ধ এবং ভাল। যাতে, যখন খাদ্য হিসাবে ব্যবহার করা হয়, তারা তাদের অসুস্থতা এবং মৃত্যু ঘটায় যারা বিপদের কিছুই সন্দেহ করে না।" গুড লিভিং বিজ্ঞান, পাতা. 314-315। CRA, 391-394। সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?

"স্বাস্থ্য এবং ধৈর্যের জন্য মাংস অপরিহার্য নয়, অন্যথায় প্রভু আদম এবং হবকে তাদের পতনের আগে খাদ্য সরবরাহ করতে ভুল করতেন। সমস্ত পুষ্টি উপাদান ফল, শাকসবজি এবং সিরিয়ালে রয়েছে। রিভিউ এবং হেরাল্ড, 8 মে, 1883।

এটা অনুমান করা একটি ভুল যে পেশী শক্তি পশু খাদ্য ব্যবহারের উপর নির্ভর করে। এটি ব্যবহার বন্ধ করে শরীরের চাহিদাগুলি আরও ভালভাবে সরবরাহ করা যেতে পারে এবং আরও জোরালো স্বাস্থ্য উপভোগ করা যেতে পারে। ফল, বাদাম এবং শাকসবজি সহ সিরিয়ালে ভালো রক্ত গঠনের জন্য প্রয়োজনীয় সব পুষ্টিগুণ রয়েছে। এই উপাদানগুলি মাংসের খাদ্যের দ্বারা ভাল বা সম্পূর্ণরূপে সরবরাহ করা হয় না। স্বাস্থ্য ও শক্তির জন্য যদি মাংসের ব্যবহার অপরিহার্য হতো, তাহলে প্রথম থেকেই পশুর খাদ্য মানুষের খাদ্যের অন্তর্ভুক্ত হতো। গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ. 316।

কেন সেকেন্ড হ্যান্ড খাবার ব্যবহার করবেন? - প্রাণীদের খাদ্য শাকসবজি এবং সিরিয়াল। শাকসবজি খাওয়ার আগে কি প্রাণীজগতের প্রয়োজন, পশুদের দেহে একত্রিত করা দরকার?

মৃতদেহের মাংস খেয়েই কি আমাদের উদ্ভিজ্জ খাদ্য গ্রহণ করতে হবে? ঈশ্বর আমাদের প্রথম পিতামাতাকে তার প্রাকৃতিক অবস্থায় ফল প্রদান করেছিলেন। তিনি আদমকে বাগানের দায়িত্ব দিয়েছিলেন, চাষাবাদ ও পরিচর্যা করার জন্য, এই বলে: "তারা আপনার খাবারের জন্য হবে" (জেন. 1:29)। একটি প্রাণী তার রক্ষণাবেক্ষণের জন্য অন্য প্রাণীকে ধ্বংস করা উচিত নয়। চিঠি 72, 1896।

যারা মাংস খায় তারা কেবল সেকেন্ড-হ্যান্ড সিরিয়াল এবং শাকসবজি খায়; কারণ প্রাণী এই জিনিসগুলি থেকে পুষ্টি গ্রহণ করে যা বৃদ্ধি দেয়। খাদ্যশস্য এবং শাকসবজির মধ্যে যে জীবন পাওয়া যায় তা যারা খায় তাদের কাছে যায়। পশুর মাংস খেয়ে আমরা তা গ্রহণ করি। ঈশ্বর আমাদের ব্যবহারের জন্য যা দিয়েছেন তা খেয়ে সরাসরি না পাওয়া কতই না ভালো!" গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ.

313. CRA, 395-396। সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?

"আপনি যখন মাংস ছেড়ে দেবেন, তখন আপনার এটিকে বিভিন্ন ধরণের সিরিয়াল, বাদাম, শাকসবজি এবং ফল দিয়ে প্রতিস্থাপন করা উচিত, যা পুষ্টির এবং একই সাথে ক্ষুধার্ত হবে। এটি বিশেষত দুর্বল ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে বা ক্রমাগত কাজের বোঝার ক্ষেত্রে প্রয়োজনীয়। সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শেষ হয়?

কিছু দেশে যেখানে দারিদ্র্য সাধারণ, মাংস হল সবচেয়ে সস্তা খাবার। এই পরিস্থিতিতে বৃহত্তর অসুবিধার মধ্যে পরিবর্তন ঘটবে; এটা, যাইহোক, পরিচালিত হতে পারে।

তবে, আমাদের অবশ্যই জনগণের পরিস্থিতি এবং একটি আজীবন অভ্যাসের শক্তি বিবেচনা করতে হবে, এমনকি ন্যায্য ধারণার ক্ষেত্রেও অযথা জোর না করার বিষয়ে সতর্ক থাকতে হবে। কাউকে হঠাৎ করে পরিবর্তন করতে বলা উচিত নয়। মাংসের জায়গাটি অবশ্যই স্বাস্থ্যকর এবং সস্তা খাবারে পূর্ণ হতে হবে। এই বিষয়ে, রান্নার উপর অনেক কিছু নির্ভর করে। যত্ন এবং দক্ষতার সাথে, আপনি এমন খাবার তৈরি করতে পারেন যা পুষ্টির এবং একই সাথে সুস্বাদু, মূলত মাংসের খাবার প্রতিস্থাপন করে।

সর্বক্ষেত্রে, আপনার বিবেককে শিক্ষিত করুন, আপনার সমস্ত ইচ্ছা সংগ্রহ করুন, ভাল, স্বাস্থ্যকর খাবার সরবরাহ করুন এবং পরিবর্তনটি দ্রুত ঘটবে, আমিষের প্রয়োজন শীঘ্রই অদৃশ্য হয়ে যাবে। গুড লিভিং বিজ্ঞান, পাতা. 316-317।

খাবারের সঠিক প্রস্তুতি একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ অর্জন। বিশেষ করে যেখানে মাংস প্রধান খাদ্য আইটেম নয়, ভাল রান্না একটি অপরিহার্য প্রয়োজন। এটা গুরুত্বপূর্ণ যে মাংস প্রতিস্থাপন করার জন্য কিছু প্রস্তুত করা হয় এবং এই বিকল্পগুলি ভালভাবে প্রস্তুত করা প্রয়োজন, যাতে মাংস পছন্দসই না হয়।" চিঠি 60a, 1896. CRA, 397-398। সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?

"আমাদের ক্ষুধা যদি মৃত প্রাণীর মাংসের জন্য চিৎকার করে, তবে উপবাস করা এবং প্রার্থনা করা আবশ্যিক যে প্রভু আত্মার বিরুদ্ধে যুদ্ধকারী শারীরিক লালসাগুলিকে অস্বীকার করার জন্য তাঁর অনুগ্রহ দেবেন।" চিঠি 73, 1896. সিআরএ, 400।

"গরম বিস্কুট এবং মাংস সম্পূর্ণরূপে স্বাস্থ্য সংস্কারের নীতির সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ নয়।

আমরা যদি ইন্দ্রিয় তৃপ্তির জন্য আবেগ এবং ভালবাসার স্থান গ্রহণ করার অনুমতি দিতাম, তাহলে আমরা মৃত প্রাণীর মাংসের স্বাদ গ্রহণ করতাম না। কসাইয়ের দোকান যেখানে মাংস বিক্রি হয় তার চেয়ে গন্ধের অনুভূতির জন্য আরও বিদ্রোহজনক আর কী আছে? কাঁচা মাংসের গন্ধ তাদের সকলের কাছে ঘৃণ্য যার ইন্দ্রিয় অপ্রাকৃতিক ক্ষুধা চাষের দ্বারা বিকৃত হয়নি। একটি চিন্তাশীল আত্মার জন্য, পশুদের গিলে ফেলার চেয়ে অপ্রীতিকর জিনিস আর কী দেখতে হবে? যদি স্বাস্থ্য সংস্কারের বিষয়ে ঈশ্বরের দেওয়া আলোকে অবহেলা করা হয়, তবে যারা অসুস্থ করে তোলে সেই পথেই চলতে থাকে তাদের সুস্থ রাখতে তিনি অলৌকিক কাজ করবেন না। অপ্রকাশিত সাক্ষ্য, পৃ. 2. CRA, 401।

ক্যাপ। 16 পনিরের মল

"যারা মাংসের খাবার খায় তারা খুব কমই জানে যে তারা কী খাচ্ছে। প্রায়শই, যদি তারা প্রাণীগুলিকে এখনও জীবিত দেখতে পায় এবং জানত যে তারা কী ধরণের মাংস খাচ্ছে, তারা ঘৃণার সাথে তাড়িয়ে দেবে। মানুষ ক্রমাগত যক্ষ্মা এবং ক্যান্সার জীবাণু ভরা মাংস খায়। এইভাবে এই এবং অন্যান্য রোগের সাথে যোগাযোগ করা হয়। গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ. 313।

অনেক দাবীকৃত খ্রিস্টানদের টেবিলে প্রতিদিন বিভিন্ন ধরণের খাবারের সাথে সেট করা হয় যা পেটে জ্বালা করে এবং শরীরে জ্বরযুক্ত অবস্থা তৈরি করে। মাংসের খাবার কিছু পরিবারের টেবিলে খাবারের প্রধান উপাদান তৈরি করে, যতক্ষণ না তাদের রক্ত ক্যান্সারে পূর্ণ হয়ে যায় এবং

কুঁচকানো তারা যা খায় তা দিয়েই তাদের শরীর গঠিত। কিন্তু যখন তাদের উপর দুর্ভোগ এবং অসুস্থতা আসে, তখন এটি প্রতিডেল থেকে একটি দুঃখ বলে মনে করা হয়।" সাক্ষ্য, ভলিউম 3, পৃ. 563. সিআরএ, 368।

"পনিরের জন্য, আমি এখন নিশ্চিত যে আমরা এটি কিনেছি না বা বছরের পর বছর ধরে আমাদের টেবিলে রাখিনি। আমরা কখনই পনিরকে একটি খাবারের আইটেম করার কথা ভাবিনি, এটি অনেক কম কিনুন।" চিঠি 1, 1875. সিআরএ, 370।

ক্যাপ। 17 ফ্যাট বিষ এবং মৃত্যু নিয়ে আসে

"খাদ্য সংস্কার অবশ্যই প্রগতিশীল হতে হবে। সরাসরি উদ্ভূতি কোথায় শেষ হয়? মানুষকে শেখানো হোক কিভাবে দুধ বা মাখন ব্যবহার না করে খাবার তৈরি করতে হয়। তাদের বলা যাক যে, শীঘ্রই এমন সময় আসবে যখন ডিম, দুধ, ক্রিম বা মাখন ব্যবহারে কোনও সুরক্ষা থাকবে না, কারণ পুরুষদের মধ্যে পাপাচার বৃদ্ধির অনুপাতে পশুদের রোগ বাড়ছে।

সময় ঘনিয়ে আসছে যখন, পতিত জাতির অন্যান্যের কারণে, সমস্ত প্রাণী সৃষ্টি আমাদের পৃথিবীকে অভিশাপ দেয় এমন রোগের সাথে হাহাকার করবে।

ঈশ্বর তাঁর লোকদের এই জিনিসগুলি ব্যবহার না করে স্বাস্থ্যকর খাবার প্রস্তুত করার ক্ষমতা এবং কৌশল দান করবেন। আমাদের মানুষ প্রতিটি অস্বাস্থ্যকর রেসিপি প্রত্যাখ্যান করা যাক. সাক্ষ্য, ভলিউম 7, পৃ. 135।

রান্নাঘরে ব্যবহার করার চেয়ে রুটির উপর খাওয়া হলে মাখন কম ক্ষতিকারক হয়; কিন্তু, একটি নিয়ম হিসাবে, এটি সম্পূর্ণরূপে বিতরণ করা ভাল। গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ. 302।

জলপাই, ক্রিম, বাদাম এবং স্বাস্থ্যকর খাবারের সাথে প্রতিস্থাপন করুন - জলপাই এমনভাবে তৈরি করা যেতে পারে যাতে প্রতিটি খাবারে ভাল ফল দিয়ে খাওয়া যায়। মাখন ব্যবহার করে যে সুবিধা চাওয়া হয়েছে তা সঠিকভাবে প্রস্তুত জলপাই দিয়ে প্রতিস্থাপন করে পাওয়া যেতে পারে। অলিভ অয়েল কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে এবং যক্ষ্মা রোগী এবং যারা পেটের প্রদাহ ও জ্বালাপোড়ায় ভুগছেন তাদের জন্য এটি যেকোনো ওষুধের চেয়ে ভালো। খাদ্য হিসাবে, এটি প্রাণীর উত্সের যে কোনও সেকেন্ড-হ্যান্ড চর্বি থেকে ভাল। সাক্ষ্য, ভলিউম 7, পৃ. 134।

সঠিকভাবে প্রস্তুত হলে, জলপাই, বাদামের মতো, মাখন এবং মাংসের খাবারগুলিকে প্রতিস্থাপন করে। জলপাই তেল, জলপাই থেকে খাওয়া, পশু চর্বি থেকে অনেক পছন্দনীয়। রেচক হিসেবে কাজ করে। এর ব্যবহার যক্ষ্মা রোগীদের জন্য উপকারী হবে এবং এটি স্বীকৃত, জ্বালাপোড়া পেটের জন্যও ঔষধি। গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ. 298।

স্বাস্থ্যকর খাদ্য শিল্পের জন্য সম্পদ এবং আমাদের জনগণের সক্রিয় সহযোগিতার প্রয়োজন, যাতে এটি অবশ্যই কাজটি সম্পাদন করতে পারে। তার নকশা হল মাংসের জায়গায় জনগণকে খাদ্য সরবরাহ করা এবং দুধ এবং মাখন সরবরাহ করা, যা গবাদি পশুর রোগের কারণে আরও বেশি আপত্তিজনক হয়ে উঠছে। ইউনিয়ন কনফারেন্স রেকর্ড (অস্ট্রেলাসিয়ান), 1 জানুয়ারী 1900।

শিশুদের জন্য সেরা নয় - শিশুদের মাংস, মশলা, মাখন, পনির, শুয়োরের মাংস, সূক্ষ্ম পাস্তা এবং সাধারণভাবে সিজনিং খেতে দেওয়া হয়েছে। তাদের অনিয়মিতভাবে এবং খাবারের মধ্যে অস্বাস্থ্যকর খাবার খেতে দেওয়া হয়। এই জিনিসগুলি তাদের পেট খারাপ করার কাজ করে, অপ্রাকৃতিক কাজের মাধ্যমে মায়ুকে জ্বালাতন করে এবং বুদ্ধিকে দুর্বল করে। পিতামাতারা বুঝতে পারে না যে তারা সেই বীজ বপন করছে যা অসুস্থতা এবং মৃত্যুর জন্ম দেবে।

সাক্ষ্য, ভলিউম 3, পৃ. 136।

আপনার টেবিলে মাখন রাখা উচিত নয়; কারণ এটি করা হলে, কেউ কেউ এটি ইচ্ছামত ব্যবহার করবে, যা তাদের হজমের ক্ষতি করবে। ভাই অবশ্য মাঝে মাঝে ঠান্ডা রুটিতে একটু মাখন ব্যবহার করতে পারতেন, যদি এটা খাবারকে আরও ক্ষুধার্ত করে তোলে। সুস্বাদু নয় এমন খাবার তৈরি করার জন্য নিজেকে সীমাবদ্ধ করার চেয়ে এটি আপনার অনেক কম ক্ষতি করবে। চিঠি 37, 1901।

যখন বিশুদ্ধতম মাখন পাওয়া যায় না - আমি দিনে দুই বেলা খাই, এবং এখনও পঁয়ত্রিশ বছর আগে যোগাযোগ করা আলোকে অনুসরণ করি। আমি মাংস খাই না. আমার জন্য, আমি মাখনের বিষয়টি নিষ্পত্তি করেছি। আমি এটা ব্যবহার করি না। এই প্রস্তুতি সহজে নিষ্পত্তি করা উচিত যেখানেই বিশুদ্ধতম নিবন্ধ পাওয়া যাবে না। আমাদের দুটি ভাল দুগ্ধজাত গাভী রয়েছে, একটি জার্সি এবং একটি হলস্টেইন।

আমরা ক্রিম ব্যবহার করি, এবং আমরা সবাই এতে খুশি। চিঠি 45, 1903।

মাংসের খাদ্য হিসাবে শ্রেণীবদ্ধ করা উচিত নয় - দুধ, ডিম এবং মাখনকে আমিষ খাদ্য হিসাবে শ্রেণীবদ্ধ করা উচিত নয়। কোনো কোনো ক্ষেত্রে ডিমের ব্যবহার উপকারী। দুধ ও ডিমের ব্যবহার পুরোপুরি প্রত্যাখ্যান করার সময় আসেনি। কিছু দরিদ্র পরিবার রয়েছে যাদের খাদ্য মূলত রুটি এবং দুধ। তাদের সামান্য ফল আছে, এবং মাংসের বিকল্প কেনার সামর্থ্য নেই। স্বাস্থ্য সংস্কার শেখানোর ক্ষেত্রে, অন্যান্য সমস্ত সুসমাচারমূলক কাজের মতো, আমাদের অবশ্যই লোকদের সাথে দেখা করতে হবে যেখানে তারা আছেন। যতক্ষণ না আমরা তাদের স্বাস্থ্য সংস্কারের খাবার তৈরি করতে শিখতে পারি যা ক্ষুধাদায়ক এবং পুষ্টিকর, তবুও সস্তা, আমরা স্বাস্থ্য সংস্কার ব্যবস্থা সম্পর্কিত সবচেয়ে উন্নত প্রস্তাবগুলি উপস্থাপন করার স্বাধীনতা পাই না। সাক্ষ্য, ভলিউম। 7, পৃ. 135।

অন্যদের তাদের নিজস্ব বিশ্বাস থাকতে দিন - আমাদের অবশ্যই মনে রাখতে হবে যে পৃথিবীতে অনেক ধরণের মানসিকতা রয়েছে এবং আমরা আশা করতে পারি না যে সবাই খাবারের সমস্ত বিষয়ে আমরা ঠিক যেমনটি দেখি। মন ঠিক একই দিক অনুসরণ করে না। আমি মাখন খাই না, কিন্তু আমার পরিবারের কিছু সদস্য আছে যারা খাই। এটা আমার টেবিলে রাখা হয় না; তবে আমি আমার পরিবারের কিছু সদস্যকে হয়রানি করি না যারা মাঝে মাঝে এটি খেতে পছন্দ করে।" CRA, 349-351।

সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?

"যেসব প্রাণী থেকে দুধ পাওয়া যায় তারা সবসময় সুস্থ থাকে না। তারা অসুস্থ হতে পারে। একটি গরু আপাতদৃষ্টিতে সকালে ভাল হতে পারে, এবং রাতের আগে মারা যেতে পারে। তাই সে সকালে অসুস্থ ছিল, এবং তার দুধ দূষিত ছিল, এবং আপনি তা জানতেন না। প্রাণী সৃষ্টি অসুস্থ।" নির্বাচিত সাক্ষ্য, ভলিউম। 1, পৃ. 190. সিআরএ, 356-357।

"একটি বিপদ রয়েছে যে স্বাস্থ্য সংস্কারের নীতিগুলি উপস্থাপন করার সময় কেউ কেউ এমন পরিবর্তনগুলি চালু করার পক্ষে যা উপকারের চেয়ে ক্ষতিকারক হবে। স্বাস্থ্য সংস্কার একটি আমূল উপায়ে সুপারিশ করা উচিত নয়। বর্তমান পরিস্থিতিতে আমরা বলতে পারি না যে দুধ, ডিম এবং মাখনকে পুরোপুরি প্রত্যাখ্যান করা উচিত। আমাদের অবশ্যই সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে যাতে উদ্ভাবন না করা যায়, কারণ চরম শিক্ষার প্রভাবে এমন কিছু বিবেকবান মানুষ আছে যারা অবশ্যই চরম পর্যায়ে চলে যাবে। আপনার শারীরিক চেহারা স্বাস্থ্য সংস্কারের কারণ ক্ষতি করবে; কারণ খুব কম লোকই জানে যে কীভাবে তারা প্রত্যাখ্যান করা খাবারগুলিকে সঠিকভাবে প্রতিস্থাপন করতে হয়।" চিঠি 98, 1901।

যদিও মাখন ব্যবহারের মাধ্যমে রোগ সংক্রামিত হওয়ার বিপদের বিরুদ্ধে এবং শিশুদের দ্বারা প্রচুর পরিমাণে ডিমের ব্যবহার থেকে উদ্ভূত অনিষ্টের বিরুদ্ধে আমাদের সতর্ক করা হয়েছে, তবে আমাদের ভালভাবে চিকিত্সা করা এবং সঠিকভাবে খাওয়ানো ডিম ব্যবহার করার নীতির লঙ্ঘন হিসাবে বিবেচনা করা উচিত নয়। মুরগি ডিমে এমন বৈশিষ্ট্য রয়েছে যা ঔষধি এজেন্ট যা নির্দিষ্ট বিষকে নিরপেক্ষ করে।

দুধ, ডিম এবং মাখন পরিহার করে, কেউ কেউ তাদের শরীরকে প্রয়োজনীয় খাবার সরবরাহ করতে ব্যর্থ হয় এবং ফলস্বরূপ তারা দুর্বল হয়ে পড়ে এবং কাজ করতে অক্ষম হয়। এইভাবে, স্বাস্থ্য সংস্কার তার মর্যাদা হারায়। যে কাজটি আমরা দৃঢ়ভাবে গড়ে তোলার চেষ্টা করেছি তা অদ্ভুত জিনিসগুলির সাথে বিভ্রান্ত হয়ে যায় যা ঈশ্বরের প্রয়োজন ছিল না, এবং গির্জার শক্তিগুলি পসু হয়ে যায়। কিন্তু এই ধরনের চরম ধারণার ফলাফল রোধ করার জন্য ঈশ্বর হস্তক্ষেপ করবেন। সুসমাচারের লক্ষ্য পাপী জাতিকে সামঞ্জস্য করা। এর উদ্দেশ্য হল ধনী এবং দরিদ্রকে একসাথে যীশুর পায়ের কাছে নিয়ে আসা। সাক্ষ্য, ভলিউম। 9, পৃ. 162।

দরিদ্ররা বলে, যখন তাদের কাছে স্বাস্থ্য সংস্কার উপস্থাপন করা হয়, "আমরা কী খাব? আমরা মাংসের বিকল্প কিনতে পারি না।" আমি যখন দরিদ্রদের কাছে সুসমাচার প্রচার করি, তখন আমাকে নির্দেশ দেওয়া হয় যে তারা যেন সবচেয়ে পুষ্টিকর খাবার খেতে পারে। আমি তাদের বলতে পারি না, 'আপনার ডিম বা দুধ বা ক্রিম খাওয়া উচিত নয়। তাদের খাবার তৈরির সময় মাখন ব্যবহার করা উচিত নয়।' গসপেল অবশ্যই দরিদ্রদের কাছে প্রচার করা উচিত এবং কঠোরতম শাসন ব্যবস্থা নির্ধারণ করার সময় এখনও আসেনি।" CRA, 352-

353. সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?

ক্যাপ। 18 অতিরিক্ত মশলা: রক্তের বিষ

"মশলা, প্রায়শই জাগতিক লোকেরা ব্যবহার করে, হজমের জন্য ক্ষতিকর।" চিঠি 142, 1900।

উদ্দীপক এবং মাদকদ্রব্যের নামে বিভিন্ন ধরণের নিবন্ধগুলিকে শ্রেণিবদ্ধ করা হয়েছে যা খাদ্য বা পানীয় হিসাবে ব্যবহৃত হলেও, পেট জ্বালা করে, রক্তে বিষাক্ত করে এবং স্নায়ুকে উদ্দীপিত করে। এর ব্যবহার একটি ইতিবাচক মন্দ। অনেকেই উদ্দীপকের রোমাঞ্চ খোঁজেন কারণ, এই মুহূর্তে,

ফলাফল আনন্দদায়ক হয়। যাইহোক, সবসময় একটি প্রতিক্রিয়া আছে। অপ্রাকৃতিক উদ্দীপকগুলির ব্যবহার সর্বদা অত্যধিক হতে থাকে, এটি অবক্ষয় এবং ধ্বংসের প্রচারে সক্রিয় এজেন্ট।

ভিডের এই সময়ে, খাবার যত কম উত্তেজক, তত ভাল। মশলা প্রকৃতিতে ক্ষতিকারক। সরিষা, গোলমরিচ, মসলা, আচার ইত্যাদি পেট জ্বালা করে এবং রক্তকে জ্বর ও নাপাক করে। মাতালের পেটের প্রদাহের অবস্থা

এটি প্রায়শই অ্যালকোহলযুক্ত পানীয়ের প্রভাব চিত্রিত করার জন্য আঁকা হয়। প্রদাহের অনুরূপ অবস্থা বিরক্তিকর মশলা ব্যবহার করে উত্পাদিত হয়। শীঘ্রই, সাধারণ খাবার আর ক্ষুধা মেটায় না। জীব একটি প্রয়োজন অনুভব করে, আরও উদ্দীপক কিছুর জন্য একটি শক্তিশালী আকাঙ্ক্ষা।

গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ. 325।

টেবিলে যায় এমন খাবার প্রস্তুত করতে ব্যবহৃত মশলা এবং মশলাগুলি হজমে সহায়তা করে ঠিক যেমন চা, কফি এবং পানীয় কর্মীকে তার কাজ সম্পাদন করতে সহায়তা করে।

একবার তাৎক্ষণিক প্রভাবগুলি অদৃশ্য হয়ে গেলে, মানুষের উত্পাদনশীলতা স্বাভাবিকের উপরে বেড়ে যাওয়ার অনুপাতে স্বাভাবিকের নীচে নেমে যায়, এই পদার্থগুলি দ্বারা উদ্দীপিত হওয়ার সময়। জীব দুর্বল হয়ে পড়ে। রক্ত দূষিত, এবং প্রদাহ নিশ্চিত ফলাফল।

অপ্রকাশিত সাক্ষ্য, পৃ. 6.

মশলা পেটে জ্বালা করে এবং অস্বাস্থ্যকর আকাঙ্ক্ষার কারণ হয় - আমাদের টেবিলে শুধুমাত্র স্বাস্থ্যকর খাবার থাকা উচিত, সমস্ত বিরক্তিকর পদার্থ থেকে মুক্ত। মশলাদার এবং মশলাদার খাবার তৈরি করে অ্যালকোহল পান করার প্রবল ইচ্ছা উদ্দীপিত হয়। এগুলি শরীরে একটি জ্বরযুক্ত অবস্থা তৈরি করে এবং পানীয়টি জ্বালা শান্ত করার জন্য অনুরোধ করা হয় বলে মনে হয়। মহাদেশ জুড়ে আমার বারবার ভ্রমণে, আমি প্রায়শই রেস্টোরাঁ, ডাইনিং কার বা হোটেলের যাই না, এই সাধারণ কারণে যে সেখানে যা দেওয়া হয় তা আমি খেতে পারি না। খাবারগুলি লবণ এবং মরিচ দিয়ে অত্যন্ত পাকা হয়, যার ফলে প্রায় অসহনীয় তৃষ্ণা লাগে। এই খাবারগুলি পেটের সূক্ষ্ম ঝিল্লিগুলিকে জ্বালাতন করে এবং স্ফীত করে। এই জাতীয় খাবার সাধারণত ফ্যাশনেবল টেবিলে পরিবেশন করা হয় এবং শিশুদের দেওয়া হয়।

এর প্রভাব হল স্নায়বিকতা সৃষ্টি করে এবং এমন তৃষ্ণা তৈরি করে যা জল মেটাতে পারে না। খাবার তৈরি করতে হবে সবচেয়ে সহজ উপায়ে, মশলা ও মশলা থেকে মুক্ত, এমনকি অযথা লবণ থেকেও। রিভিউ এবং হেরাল্ড, নভেম্বর 6, 1883।

অনেকে স্বাদে এতটাই প্রসন্ন পেয়েছে যে, তাদের কাছে প্রয়োজনীয় খাবার না থাকলে তারা এতে কোন আনন্দ পায় না। যদি তাদের সামনে মশলাদার খাবার রাখা হয়, তবে তারা এই ঝলসে যাওয়া দোররা প্রয়োগ করে পেট কাজ করে; কারণ এই পাকস্থলীকে এমনভাবে চিকিত্সা করা হয়েছে যে এটি উদ্দীপক খাবার চিনতে পারে না।" চিঠি 53, 1898. সিআরএ, 339-

340. সরাসরি উদ্ভূতি কোথায় শুরু হয়?

"আমি কিছু লবণ ব্যবহার করি, এবং আমার কাছে সবসময়ই থাকে, কারণ ঈশ্বরের দেওয়া নির্দেশ অনুসারে, এই নিবন্ধটি ক্ষতিকারক হওয়ার পরিবর্তে, আসলে রক্তের জন্য অপরিহার্য। আমি এর কারণ ও কারণ জানি না, তবে আমাকে দেওয়া নির্দেশাবলী আমি আপনাদের কাছে পৌঁছে দিচ্ছি।" চিঠি 37, 1901।

সস এবং ভিনেগার - এই সময় তাড়াহুড়োতে, খাবার যত কম উদ্দীপক হবে, তত ভাল। মশলা প্রকৃতিতে ক্ষতিকারক। সরিষা, গোলমরিচ, মশলা, আচার ইত্যাদি পেট জ্বালা করে এবং রক্তকে জ্বর ও নাপাক করে। গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ. 325. সিআরএ, 344-345। সরাসরি উদ্ভূতি কোথায় শুরু হয়?

"মাংসের পায়ের এবং আচার, যা কখনই কোনও মানুষের পেটে স্থান পাবে না, রক্তের মানের নিম্নমানের সরবরাহ করবে।" সাক্ষ্য, ভলিউম 2, পৃ. 268।

যেসব অঙ্গ রক্ত উৎপন্ন করে তারা মশলা, মাংসের পাই, আচার এবং রোগাক্রান্ত মাংসকে ভালো রক্তে রূপান্তর করতে পারে না। সাক্ষ্য, ভলিউম 2, পৃ. 383।

অত্যধিক লবণ ব্যবহার করবেন না, আচার এবং মশলাদার খাবার এড়িয়ে চলুন, প্রচুর পরিমাণে ফল খান এবং খাবারে এত বেশি পান করার প্রয়োজন হয় এমন জ্বালা অনেকাংশে অদৃশ্য হয়ে যাবে। গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ. 305।

সাদা তেল এবং ভিনেগার দিয়ে প্রস্তুত করা হয়, পেটে গাঁজন হয় এবং খাবার হজম হয় না, তবে পচে যায় বা পচে যায়; ফলস্বরূপ, রক্ত পুষ্টি হয় না, তবে অমেধ্য পূর্ণ হয়ে যায় এবং লিভার এবং কিডনি রোগ দেখা দেয়। চিঠি 9, 1887. CRA, 345. সরাসরি উদ্ভূতি কোথায় শুরু হয়?

ক্যাপ। শরীরে চিনির 19টি কাজ

"চিনি আপনার পেটের জন্য ভাল নয়। এটি গাঁজন ঘটায় এবং এটি মস্তিষ্ককে মেঘ করে দেয় এবং মেজাজ খারাপ করে।" পাণ্ডুলিপি 93, 1901।

সাধারণভাবে, খাবারে অত্যধিক চিনি ব্যবহার করা হয়। কেক, পুডিং, প্যাস্ট্রি, জেলি এবং মিষ্টি হজমের সক্রিয় কারণ। বিশেষত ক্ষতিকারক ক্রিম এবং পুডিং যার মধ্যে দুধ, ডিম এবং চিনি প্রধান উপাদান। দুধ ও চিনি একসাথে প্রচুর পরিমাণে ব্যবহার পরিহার করতে হবে। গুড লিভিং বিজ্ঞান, পাতা. 301 এবং 302।

চিনি শরীরকে ওভারলোড করে। অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের কাজ চলে এল।

মিশিগানের মন্টক্যালম কাউন্টিতে একটি মামলা ছিল: এটি একটি মহৎ ব্যক্তি সম্পর্কে ছিল। তিনি ছয় ফুটের বেশি লম্বা ছিলেন এবং একটি সুদর্শন চেহারা ছিল। তার অসুস্থতায় তাকে দেখতে আমাকে ডাকা হয়েছিল। আমি আগে তার সাথে তার জীবনযাপনের পদ্ধতি সম্পর্কে কথা বলেছিলাম। "আমি তোমার চোখের চেহারা পছন্দ করি না," আমি বললাম। তিনি প্রচুর পরিমাণে চিনি ব্যবহার করতেন। তার খাবার তাকে তৃপ্ত করেনি, কারণ তার স্ত্রী রান্না করতে জানেন না।

আপনার মধ্যে কেউ কেউ আপনার প্রায় প্রাপ্তবয়স্ক কন্যাদেরকে বিজ্ঞান শেখার জন্য স্কুলে পাঠান তারা কীভাবে রান্না করতে হয় তা জানার আগে, যখন এটিকে সবচেয়ে বেশি গুরুত্ব দেওয়া উচিত। এখানে একজন মহিলা ছিলেন যিনি রান্না করতে জানতেন না; আমি কীভাবে স্বাস্থ্যকর খাবার তৈরি করতে হয় তা শিখিনি। স্ত্রী এবং মা শিক্ষার এই গুরুত্বপূর্ণ শাখায় ঘাটতি ছিলেন এবং ফলস্বরূপ, যেহেতু দুর্বলভাবে তৈরি খাবার শরীরের চাহিদা মেটাতে যথেষ্ট ছিল না, তাই চিনি অতিরিক্ত পরিমাণে গ্রহণ করা হয়েছিল, যা সমগ্র জীবনের মধ্যে একটি অস্বাস্থ্যকর অবস্থার সৃষ্টি করেছিল। সেই লোকটির জীবন অকারণে খারাপ রান্নার জন্য বলি দেওয়া হয়েছিল।

আমি যখন অসুস্থ লোকটিকে দেখতে গিয়েছিলাম, তখন আমি তাকে যথাসাধ্য বলার চেষ্টা করতাম কিভাবে আমি আচরণ করতে পারি এবং শীঘ্রই সে ধীরে ধীরে উন্নতি করতে শুরু করে। কিন্তু তিনি বেপরোয়াভাবে তার শক্তি ব্যবহার করেন, তা করতে না পেয়ে অল্প পরিমাণে নিম্নমানের খাবার খেয়েছিলেন এবং আবার ফিরে যান। এবার তার জন্য কোনো ওষুধ ছিল না। তার জীবকে মনে হচ্ছিল একটি জীবন্ত ভরা। খারাপ রান্নার শিকার হয়ে তিনি মারা যান। তিনি ভাল পুষ্টির অভাব মেটাতে চিনি ব্যবহার করার চেষ্টা করেছিলেন এবং এটি কেবল পরিস্থিতিতে আরও খারাপ করে তুলেছিল। আমি প্রায়ই ভাই এবং বোনদের সাথে টেবিলে বসে থাকি এবং আমি দেখতে পাই যে তারা প্রচুর পরিমাণে দুধ এবং চিনি ব্যবহার করে। এটি শরীরকে আটকে রাখে, পাচক অঙ্গগুলিকে বিরক্ত করে এবং মস্তিষ্ককে প্রভাবিত করে। জীবন্ত যন্ত্রপাতির সক্রিয় কার্যকারিতাকে বাধাগ্রস্ত করে এমন সবকিছুই সরাসরি মস্তিষ্ককে প্রভাবিত করে। এবং আমাকে দেওয়া আলো অনুসারে, চিনি, যখন প্রচুর পরিমাণে ব্যবহার করা হয়, তখন মাংসের চেয়ে বেশি ক্ষতিকারক। এই পরিবর্তনগুলি অবশ্যই সতর্কতার সাথে করা উচিত, এবং বিষয়টিকে এমনভাবে ব্যবহার করা উচিত যাতে আমরা যাদের শেখাতে এবং সাহায্য করতে চাই তাদের পক্ষ থেকে বিচলিত না হয় এবং কুসংস্কার জাগাতে না পারে। সাক্ষ্য, ভলিউম। 2, পৃ. 369 এবং 370।

আমাদের মুখের মধ্যে এমন খাবার দেওয়ার আধিপত্য করা উচিত নয় যা একটি অসুস্থ অবস্থা তৈরি করে, আমরা তা যতই পছন্দ করি না কেন। কেন? - কারণ আমরা আল্লাহর সম্পত্তি। আপনার জয় করার জন্য একটি মুকুট আছে, লাভ করার জন্য একটি স্বর্গ, এড়ানোর জন্য একটি নরক আছে। তারপর, খ্রীষ্টের দোহাই দিয়ে, আমি আপনাকে জিজ্ঞাসা করি: আপনি কি আপনার সামনে স্বচ্ছ এবং স্বতন্ত্র রশ্মিতে আলোকিত হবেন, এবং আপনি কি তখন এটি থেকে দূরে সরে যাবেন এই বলে যে: "আমি এটি পছন্দ করি এবং আমি এটি পছন্দ করি"? ঈশ্বর তোমাদের প্রত্যেককে পরিকল্পনা শুরু করার জন্য, তাঁর মহান যত্ন এবং ভালবাসায় তাঁর সাথে সহযোগিতা করার জন্য, প্রতিটি আত্মা, দেহ এবং আত্মাকে উন্নত, সম্মানিত এবং পবিত্র করার জন্য আহ্বান জানিয়েছেন, যাতে আমরা ঈশ্বরের সাথে একত্রে শ্রমিক হতে পারি।

মিষ্টি একা ছেড়ে দেওয়া ভাল। টেবিলে রাখা মিষ্টি মিষ্টিগুলিকে একা ছেড়ে দিন। আপনি তাদের প্রয়োজন নেই। ঈশ্বরের ইচ্ছা অনুযায়ী চিন্তা করার জন্য আপনার একটি পরিষ্কার মন দরকার।"

রিভিউ এবং হেরাল্ড, জানুয়ারী 7, 1902। CRA, 327-328। সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?

"এখন, দুধ এবং চিনির জন্য: আমি এমন লোকদের সম্পর্কে জানি যারা স্বাস্থ্য সংস্কারের দ্বারা ভীত ছিল, এবং বলেছিল যে তারা এর সাথে কিছুই করতে চায় না, কারণ এটি এই জিনিসগুলির প্রচুর ব্যবহারের নিন্দা করেছে। পরিবর্তন অত্যন্ত যত্ন সহকারে করা আবশ্যিক; এবং আমাদের সাবধানে এবং বুদ্ধিমানের সাথে এগিয়ে যেতে হবে।

আমাদের অবশ্যই এমন একটি অভিযোজন অনুসরণ করতে হবে যা নিজেকে পৃথিবীর বুদ্ধিমান পুরুষ এবং মহিলাদের কাছে সুপারিশ করে। দুধ ও চিনি একসঙ্গে বেশি পরিমাণে খাওয়া ক্ষতিকর। তারা শরীরে অমেধ্য যোগাযোগ করে। যে সব প্রাণী থেকে দুধ পাওয়া যায় তারা সবসময় সুস্থ থাকে না। তারা অসুস্থ হতে পারে। একটি গরু আপাতদৃষ্টিতে সকালে ভাল হতে পারে, এবং রাতের আগে মারা যেতে পারে। তাই সে সকালে অসুস্থ ছিল, এবং তার দুধ দূষিত ছিল, এবং আপনি তা জানতেন না। পশুপালন অসুস্থ। মাংস দূষিত হয়। আমরা যদি জানতাম যে প্রাণীগুলি নিখুঁত স্বাস্থ্যের মধ্যে ছিল

স্বাস্থ্য, এবং আমি সুপারিশ করব যে লোকেরা প্রচুর পরিমাণে চিনিযুক্ত দুধের পরিবর্তে মাংস খান।

চিনির সাথে দুধ যে ক্ষতি করে তা এটি ঘটাবে না। চিনি শরীরকে আটকে রাখে। অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের কাজ চলে এল। সাক্ষ্য, ভলিউম। 2, পৃ. 368 এবং 369।

কেউ কেউ দইতে দুধ এবং প্রচুর পরিমাণে চিনি ব্যবহার করে, বিশ্বাস করে যে তারা স্বাস্থ্যের সংস্কার অনুসরণ করছে। তবে চিনি এবং দুধ একসাথে পাকস্থলীতে গাঁজন সৃষ্টির জন্য দায়ী, এইভাবে ক্ষতিকারক।" স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পরামর্শ, পৃ. 154. CRA, 330-331।

"মিষ্টি জিনিস বাদ দেওয়াই ভালো। একা টেবিলে রাখা মিষ্টি মিষ্টান্নের প্লেটগুলি ছেড়ে দিন। ভাইদের দরকার নেই। ঈশ্বরের নির্দেশ অনুসারে চিন্তা করার জন্য তাদের পরিষ্কার মন দরকার। স্বাস্থ্য সংস্কারের নীতিগুলি অনুসরণ করা এখন আমাদের উপর নির্ভর করে।" রিভিউ এবং হেরাল্ড, জানুয়ারী 7, 1902। CRA, 335।

ক্যাপ। 20 রান্নার শিল্প

"যারা রান্না করেন তাদের জন্য স্বাস্থ্যকর খাবার কীভাবে তৈরি করতে হয় তা জানা একটি পবিত্র দায়িত্ব। খাবার তৈরির ভুল পদ্ধতির কারণে অনেকেই হারিয়ে যান। ভালো রুটি তৈরির জন্য চিন্তা ও যত্নের প্রয়োজন; তবে অনেকের ধারণার চেয়ে ভালভাবে তৈরি রুটিতে আরও বেশি ধর্ম রয়েছে। প্রকৃতপক্ষে, খুব কমই ভালো রাঁধুনি আছে। অল্পবয়সী মহিলারা বুঝতে পারে যে রান্না এবং অন্যান্য গৃহস্থালির কাজগুলি পুরুষের; আর সেই কারণেই অনেক মেয়ে যারা বিয়ে করে তাদের পরিবারের দেখভাল করতে হয় তাদের স্ত্রী ও মায়েদের উপর যে দায়িত্ব ভার পড়ে সে সম্পর্কে খুব কম ধারণা থাকে।

এটি একটি তুচ্ছ বিজ্ঞান নয় - "রান্না একটি তুচ্ছ বিজ্ঞান নয়, কিন্তু ব্যবহারিক জীবনে সবচেয়ে প্রয়োজনীয় একটি। এটি একটি শিল্প যা সমস্ত মহিলাদের শেখা উচিত, এবং এটি এমনভাবে শেখানো উচিত যাতে দরিদ্র শ্রেণীর উপকার হয়। একই সময়ে সহজ এবং পুষ্টির খাবার তৈরি করতে দক্ষতা প্রয়োজন; কিন্তু এটা সম্ভব। বাবুর্চিদের অবশ্যই জানতে হবে কীভাবে সাধারণ খাবার তৈরি করতে হয়, সহজ এবং স্বাস্থ্যকর উপায়ে এবং এমনভাবে যা আরও ক্ষুধাদায়ক এবং স্বাস্থ্যকর হয়, সঠিকভাবে এর সরলতার কারণে।" সিআরএ, 257।

"রান্নাঘরে জ্ঞান এবং দক্ষতার অভাবের কারণে, অনেক স্ত্রী এবং মায়েরা প্রতিদিন পরিবারের সামনে খারাপভাবে প্রস্তুত খাবার রাখেন, যা দুর্ভাব্য এবং নিশ্চিতভাবে হজম অঙ্গগুলিকে ভারসাম্যহীন করে, এবং নিম্নমানের রক্ত তৈরি করে; ফলাফল - প্রদাহজনক রোগের ঘন ঘন আক্রমণ এবং কখনও কখনও মৃত্যু।

আমরা স্বাস্থ্যকর উপায়ে তৈরি বিভিন্ন ধরনের ভালো, স্বাস্থ্যকর খাবার পেতে পারি, যাতে তা সবার কাছে সুস্বাদু হয়। কীভাবে ভাল রান্না করা যায় তা জানা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। দরিদ্র রান্না অসুস্থতা এবং খারাপ মেজাজ কারণ; জীব বিশৃঙ্খল হয়ে যায়, এবং স্বর্গীয় জিনিসগুলি সনাক্ত করা যায় না।

আপনি কল্পনা করতে পারেন ভাল রান্নার মধ্যে আরো ধর্ম আছে, যখন, মাঝে মাঝে, আমি বাড়ি থেকে দূরে ছিলাম, আমি জানি যে টেবিলে যে রুটি ছিল, সেইসাথে অন্যান্য বেশিরভাগ খাবার আমার ক্ষতি করবে; কিন্তু আমি নিজেকে টিকিয়ে রাখার জন্য একটু খেতে বাধ্য ছিলাম। এই ধরনের খাবার তৈরি করা ঈশ্বরের দৃষ্টিতে পাপ।" খ্রিস্টান টেম্পারেন্স এবং বাইবেল হাইজিন, পিপি। 156-158। CRA, 256-257।

"টেবিলে খারাপভাবে প্রস্তুত খাবার রাখা একটি পাপ, কারণ খাবারের বিষয়টি সমগ্র জীবের মঙ্গল নিয়ে উদ্ভিন্ন। প্রভু তাঁর লোকদের খাদ্যের প্রয়োজনীয়তাকে উপলব্ধি করতে চান যাতে পেটে অলীয়া না হয় এবং এইভাবে মেজাজ খারাপ না হয়। আসুন আমরা মনে রাখি যে ভালভাবে তৈরি রুটিতে ব্যবহারিক ধর্ম রয়েছে। সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শেষ হয়?

রন্ধনসম্পর্কীয় জ্ঞান দশ প্রতিভার মূল্য - রন্ধনসম্পর্কীয় কাজকে এক ধরনের দাসত্ব মনে করবেন না। যারা রান্নাঘরে কাজ করে তারা যদি অর্থোজিক অজুহাত দিয়ে তাদের কাজ পরিত্যাগ করে যে এটি যথেষ্ট সম্মানজনক নয়, তাহলে পৃথিবীর বাসিন্দাদের কী হবে? রান্নাকে পরিষেবার অন্যান্য শাখার তুলনায় কম আকাঙ্ক্ষিত হিসাবে দেখা যেতে পারে, কিন্তু বাস্তবে এটি একটি বিজ্ঞান যা অন্য সকলের চেয়ে বেশি মূল্যবান। এভাবেই ঈশ্বর স্বাস্থ্যকর খাবার তৈরিকে বিবেচনা করেন। যারা স্বাস্থ্যকর এবং ক্ষুধাদায়ক খাবার প্রস্তুত করার ক্ষেত্রে বিশ্বস্ত কাজ করে তাদের জন্য তার উচ্চ সম্মান রয়েছে। যে ব্যক্তি সঠিকভাবে খাবার তৈরির শিল্প বোঝে এবং এই জ্ঞানকে কাজে লাগায়, তারা অন্য যে কোনও কাজের সাথে জড়িতদের চেয়ে প্রশংসার যোগ্য। এই প্রতিভা দশ প্রতিভার মূল্য হিসাবে বিবেচনা করা আবশ্যিক; কারণ এর ন্যায্য ব্যবহার সংরক্ষণের সাথে অনেক কিছু করার আছে

একটি সুস্থ অবস্থায় মানব জীবের। যেহেতু এটি জীবন এবং স্বাস্থ্যের সাথে অবিচ্ছেদ্যভাবে যুক্ত, তাই এটি সমস্ত উপহারের মধ্যে সবচেয়ে মূল্যবান। পাণ্ডুলিপি 95, 1901।

বাবুর্চির কারণে সম্মান - আমি আমার সেলাইকে মূল্য দিই, আমি আমার সেক্রেটারিকে মূল্য দিই; আমার বাবুর্চি, তবে, যিনি জীবন বজায় রাখার জন্য এবং মস্তিষ্ক, হাড় এবং পেশীকে পুষ্ট করার জন্য কীভাবে খাবার তৈরি করতে হয় তা ভালভাবে জানেন, আমার পরিবারের সাহায্যকারীদের মধ্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ স্থান দখল করে। সাক্ষ্য, ভলিউম। 2, পৃ. 370।

কিছু যারা সেলাই, রচনা, প্রুফরিডিং, অ্যাকাউন্টিং বা শিক্ষাদানের শিল্প শেখেন তারা রান্নার সাথে যুক্ত হওয়ার জন্য নিজেকে খুব অভিজাত মনে করেন।

এই ধারণাগুলি সমাজের প্রায় সকল শ্রেণীর মধ্যে অনুপ্রবেশ করেছে। বাবুর্চিকে অনুভব করানো হয় যে তার পেশাটি তাকে সামাজিক মাপকাঠিতে নামিয়ে আনা এবং তার পরিবারের সাথে সমানভাবে মেলামেশা করার আশা করা উচিত নয়। বুদ্ধিমান মেয়েরা যদি অন্য চাকরি খোঁজে তাহলে কি অবাক হবেন? আশ্চর্যের বিষয় যে এত কম শিক্ষিত মহিলা রাঁধুনি আছে? আশ্চর্যের বিষয় হল এমন অনেকেই আছেন যারা এই চিকিৎসা করে থাকেন।

রাঁধুনি গার্হস্থ্য জীবনে একটি গুরুত্বপূর্ণ স্থান দখল করে আছে। এটি পাকস্থলীতে প্রবেশের জন্য খাদ্য প্রস্তুত করে, মস্তিষ্ক, হাড় এবং পেশী গঠন করে। পরিবারের সকল সদস্যের স্বাস্থ্য মূলত তাদের দক্ষতা এবং বুদ্ধিমত্তার উপর নির্ভর করে। গার্হস্থ্য দায়িত্বগুলি কখনই যথাযথ মনোযোগ পাবে না যতক্ষণ না তারা বিশ্বস্তভাবে পালন করে তাদের যথাযথ বিবেচনা করা হয়। খ্রিস্টান টেম্পারেন্স এবং বাইবেল হাইজিন, পি. 74.

এমন অনেক মেয়ে আছে যাদের বিয়ে হয়েছে এবং তাদের পরিবার আছে, যাদের স্ত্রী ও মায়ের প্রতি দায়বদ্ধতা সম্পর্কে খুব কম বাস্তব জ্ঞান নেই। তারা একটি বাদ্যযন্ত্র পড়তে এবং বাজাতে জানে; কিন্তু তারা রান্না করতে জানে না। তারা জানে না কিভাবে ভালো রুটি বানাতে হয়, যা পরিবারের স্বাস্থ্যের জন্য খুবই প্রয়োজনীয়। ভাল রান্না করা, একটি আমন্ত্রণমূলক উপায়ে টেবিলে স্বাস্থ্যকর খাবার রাখা, বুদ্ধি এবং অভিজ্ঞতা প্রয়োজন। যে ব্যক্তি আমাদের পাকস্থলীতে প্রবেশ করানো, রক্তে রূপান্তরিত হওয়ার জন্য যা শরীরকে পুষ্ট করে এমন খাবার প্রস্তুত করেন, তিনি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ও উচ্চ পদে অধিষ্ঠিত হন। কপিষ্ট, ড্রেসমেকার বা সঙ্গীত শিক্ষকের অবস্থান রান্নার মতো গুরুত্বপূর্ণ নয়। সাক্ষ্য, ভলিউম। 3, পৃ. 156-158।

একজন দক্ষ রাঁধুনি হওয়া প্রত্যেক নারীর কর্তব্য - অনেক সময় আমাদের বোনেরা জানে না

রান্না করতে। তাদের উদ্দেশ্যে আমি বলব: আমি এই অঞ্চলের সেরা বাবুর্চির কাছে যাব, এবং প্রয়োজনে সপ্তাহখানেক থাকব যতক্ষণ না আমি এই শিল্পে পারদর্শী, একজন বুদ্ধিমান এবং দক্ষ রাঁধুনি হয়ে উঠি। আমার বয়স চল্লিশ হলে আমি এই কোর্সটি অনুসরণ করতাম। কীভাবে রান্না করতে হয় তা জানা আপনার দায়িত্ব, এবং আপনার কন্যাদের কীভাবে রান্না করতে হয় তা শেখানোও আপনার কর্তব্য। আপনি যখন তাদের রান্নার শিল্প শেখাচ্ছেন, তখন আপনি তাদের চারপাশে একটি বাধা তৈরি করছেন যা তাদের অস্বীলতা এবং পাপ থেকে রক্ষা করবে যেখানে তারা অন্যথায় পড়ে যেতে প্রলুব্ধ হবে। সাক্ষ্য, ভলিউম। 2, পৃ. 370।

কীভাবে রান্না করতে হয় তা শিখতে, মহিলাদের অবশ্যই অধ্যয়ন করতে হবে, এবং তারপর ধৈর্য সহকারে তারা যা শিখেছে তা অনুশীলনে পরিণত করবে। জনগণ তা করতে কষ্ট না নেওয়ায় ভোগান্তি পোহাতে হয়। আমি তাদের বলছি: আপনার সুপ্ত শক্তিকে জাগ্রত করার এবং তথ্য খোঁজার সময় এসেছে। স্বাস্থ্যকর ও ক্ষুধাদায়ক খাবার তৈরিতে সম্পূর্ণ জ্ঞান ও অভিজ্ঞতা অর্জনের জন্য যে সময় ব্যয় করা হয়েছে তা নষ্ট করা উচিত নয়। রান্নাঘরে আপনার অভিজ্ঞতা যতই দীর্ঘ হোক না কেন, আপনার যদি এখনও একটি পরিবারের দায়িত্ব থাকে, তবে কীভাবে সঠিকভাবে যত্ন নেওয়া যায় তা শেখা আপনার কর্তব্য।

খ্রিস্টান টেম্পারেন্স এবং বাইবেল হাইজিন, পি. 49.

পুরুষ এবং মহিলারা রান্না করতে শেখেন - যারা খাদ্যতালিকাগত সংস্কার গ্রহণ করেন তাদের অনেকেই অভিযোগ করেন যে তারা এটির সাথে মিলিত হয় না; তার টেবিলে বসার পরে, যাইহোক, আমি এই সিদ্ধান্তে পৌঁছেছি যে এটি সংস্কারের জন্য দায়ী নয়, তবে খারাপভাবে প্রস্তুত করা খাবার। আমি পুরুষ ও মহিলাদের কাছে আবেদন করি যাদের ঈশ্বর বুদ্ধি দিয়েছেন: রান্না শিখুন। আমি যখন "পুরুষ" বলি তখন আমি কোন ভুল করি না, কারণ তাদের, মহিলাদের মতো, খাবারের সহজ এবং স্বাস্থ্যকর প্রস্তুতি বুঝতে হবে। তাদের পেশা প্রায়ই তাদের এমন জায়গায় নিয়ে যায় যেখানে তাদের পক্ষে স্বাস্থ্যকর খাবার পাওয়া সম্ভব হয় না। এই বিষয়ে সম্পূর্ণ অজ্ঞ যারা পরিবারের মধ্যে দিন এমনকি সপ্তাহ কাটাতে বলা যেতে পারে। সুতরাং, তাদের জ্ঞান থাকলে তারা এটিকে ভালভাবে ব্যবহার করতে পারে। খ্রিস্টান টেম্পারেন্স এবং বাইবেল হাইজিন, পিপি। 56-57।

স্বাস্থ্য ম্যাগাজিনগুলি অধ্যয়ন করুন - যারা স্বাস্থ্যকরভাবে রান্না করতে জানেন না তাদের ক্ষুধাদায়ক খাবার তৈরি করার জন্য কীভাবে ভাল এবং পুষ্টিগত খাবারের আইটেমগুলিকে একত্রিত করতে হয় তা শিখতে হবে।

যারা এই অর্থে জ্ঞান অর্জন করতে চান তাদের আমাদের স্বাস্থ্য ম্যাগাজিনে সাবস্ক্রাইব করা উচিত। আপনি তাদের মধ্যে এই সম্পর্কে তথ্য পাবেন।

অবিরাম বুদ্ধিমত্তা ব্যায়াম না করে, কেউই স্বাস্থ্যকর রান্নায় পারদর্শী হতে পারে না, তবে যাদের হৃদয় মহান মাস্টারের কাছ থেকে আসা ইমপ্রেশন এবং পরামর্শের জন্য উন্মুক্ত তারা অনেক কিছু শিখবে এবং অন্যদের শেখাতেও সক্ষম হবে; কারণ তিনি তাদের দক্ষতা ও বোধগম্যতা দেবেন। চিঠি 135, 1902।

স্বতন্ত্র প্রতিভার বিকাশকে উদ্দীপিত করুন - এটি ঐশ্বরিক নকশা যে সর্বত্র পুরুষ এবং মহিলাদের দেশের নিজস্ব অঞ্চল থেকে উদ্ভূত প্রাকৃতিক পণ্য থেকে স্বাস্থ্যকর খাবার তৈরি করে তাদের প্রতিভা বিকাশের জন্য উত্সাহিত করা হয়। যদি তারা ঈশ্বরের দিকে ফিরে যায়, তাঁর আত্মার নির্দেশে দক্ষতা এবং দক্ষতা অনুশীলন করে, তারা প্রাকৃতিক পণ্যগুলিকে স্বাস্থ্যকর খাবারে রূপান্তর করতে শিখবে। এইভাবে, তারা দরিদ্রদের নিজেদেরকে খাদ্য সরবরাহ করতে শেখাতে সক্ষম হবে যা মাংসের খাবার প্রতিস্থাপন করবে। এইভাবে যাদের সাহায্য করা হয় তারা অন্যদের নির্দেশ দিতে সক্ষম হবে। অনুরূপ কাজ নিবেদিত উদ্যোগ এবং শক্তি সঙ্গে করা হবে। যদি এটি আগে করা হত, তাহলে আজকে আসলে আরও অনেক লোক থাকত, এবং আরও অনেক লোক যারা নির্দেশ দিতে পারে। আসুন আমরা আমাদের কর্তব্য কি তা শিখি এবং তারপরে তা করি। আমাদের অন্যের উপর নির্ভরশীল এবং অক্ষম হওয়া উচিত নয়, ঈশ্বর আমাদের উপর অর্পিত কাজের জন্য অন্যের উপর নির্ভর করে।" নির্বাচিত সাক্ষ্য, ভলিউম। 3, পৃ. 136 এবং 137. সিআরএ, 251-254। উদ্ধৃতিটি কোথায় শুরু হয়

সরাসরি?

"স্বাস্থ্য সংস্কারের অনুশীলনে অনেকে নিরুৎসাহিত হওয়ার একটি কারণ হল যে তারা রান্না করতে শেখেনি যাতে সুবিধাজনক, সহজভাবে তৈরি খাবার তাদের অভ্যস্ত ডায়েরির জায়গা নেয়। তারা খারাপভাবে প্রস্তুত খাবারের দ্বারা বিরক্ত হয় এবং তারপরে আমরা তাদের বলতে শুনি যে তারা স্বাস্থ্য সংস্কারের চেষ্টা করেছে এবং তারা সেভাবে বাঁচতে পারে না। অনেকে এই সংস্কারের বিষয়ে অপরিপূর্ণ নির্দেশনা অনুসরণ করার চেষ্টা করে এবং এমন একটি ঘাটতি কাজ করে যে এর ফলে হজমের ক্ষতি হয় এবং যারা প্রচেষ্টার সাথে জড়িত তাদের নিরুৎসাহিত করে। স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে আপনি নিজেকে সংস্কারক বলে দাবি করেন এবং এই কারণেই আপনাকে অবশ্যই ভাল বাবুর্চি হতে হবে। যারা স্বাস্থ্যকর রান্নার সুবিধাজনকভাবে পরিচালিত স্কুলগুলির সুবিধাগুলি উপভোগ করতে পারে তারা তাদের নিজেদের ব্যবহারের জন্য এবং অন্যদের শেখানোর জন্য উভয়ই এটিকে অনেক উপকারী বলে মনে করবে। খ্রিস্টান টেম্পারেল এবং বাইবেল হাইজিন, পি. 119. সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শেষ হয়?

আপনার মাংসের খাদ্য পরিবর্তন - আমরা আপনাকে আপনার জীবনধারার অভ্যাস পরিবর্তন করার পরামর্শ দিই; কিন্তু আপনি যখন এটি করছেন, আমরা আপনাকে সতর্ক করে দিচ্ছি যে এটি বুদ্ধিমানের সাথে করতে হবে। আমি এমন পরিবারগুলিকে চিনি যারা আমিষ খাদ্য থেকে একটি দরিদ্র খাদ্যে পরিবর্তন করেছে। তাদের খাবার এত খারাপভাবে প্রস্তুত যে পেট তা গ্রহণ করতে পারে না, এবং পরে তারা আমাকে বলেছিল যে তাদের স্বাস্থ্যের সংস্কার ভাল হচ্ছে না; যে দুর্বল ছিল।

কিছু খাবারকে সহজ করার জন্য তাদের প্রচেষ্টায় সফল না হওয়ার একটি কারণ রয়েছে। তারা পুষ্টি ছাড়া একটি খাদ্য ব্যবহার করে। খাবারটি যত্ন ছাড়াই প্রস্তুত করা হয় এবং তারা একই জিনিস বারবার খায়। একই খাবারে অনেক প্রজাতি থাকা উচিত নয়, তবে সমস্ত খাবারে ভিন্নতা ছাড়াই একই খাবার থাকা উচিত নয়। খাদ্য সহজভাবে প্রস্তুত করা আবশ্যিক, তবুও এমন পরিপূর্ণতা সহ যে এটি ক্ষুধা জাগিয়ে তোলে। আপনি চর্বি এড়াতে হবে।

এটি আপনার প্রস্তুত করা যেকোনো ধরনের খাবারের ক্ষতি করে। ফল ও সবজি খান প্রচুর পরিমাণে।

সাক্ষ্য, ভলিউম। 2, পৃ. 63.

খাবারের সঠিক প্রস্তুতি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। বিশেষ করে যেখানে মাংস প্রধান খাদ্য আইটেম নয়, সেখানে ভালো খাবার তৈরি করা অপরিহার্য। মাংস প্রতিস্থাপন করার জন্য কিছু প্রস্তুত করা গুরুত্বপূর্ণ, এবং এই বিকল্পগুলি ভালভাবে প্রস্তুত করা প্রয়োজন, যাতে মাংস পছন্দসই না হয়। চিঠি 60a, 1896।

মেজে খাবার তৈরির দায়িত্ব যাদের হাতে, তাদের কলম ও কণ্ঠের মাধ্যমে শিক্ষা দেওয়া, শিক্ষা দেওয়া, শিক্ষা দেওয়া ডাক্তারের জন্য একটি ইতিবাচক কর্তব্য। চিঠি 73a, 1896।

আমাদের এমন লোক দরকার যারা স্বাস্থ্যকর খাবার তৈরির বিষয়ে নিজেদের শিক্ষিত করে। অনেকে আছেন যারা বিভিন্ন উপায়ে মাংস এবং শাকসবজি রান্না করতে জানেন এবং যারা এখনও সহজ প্রস্তুতিটি বোঝেন না

ক্ষুধার্ত খাবারের।" যুব প্রশিক্ষক, মে 31, 1894. CRA, 256. সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?

প্রতিটি মহিলা যিনি নিজেকে একটি পরিবারের প্রধান হিসাবে খুঁজে পান এবং এখনও স্বাস্থ্যকর রান্নার শিল্প বোঝেন না তাদের অবশ্যই সিদ্ধান্ত নিতে হবে যে তার বাড়ির মঙ্গলের জন্য কী গুরুত্বপূর্ণ তা শিখতে হবে। অনেক জায়গায়, স্বাস্থ্যকর রান্নার স্কুলগুলি সুযোগ দেয়

ব্যক্তি এই বিষয়ে নিজেদের শিক্ষিত। যাদের কাছে এই ধরনের সুবিধা নেই তাদের অবশ্যই একজন ভালো বাবুটির কাছ থেকে নির্দেশনা নিতে হবে, যতক্ষণ না তারা রন্ধনশিল্পে পারদর্শী হয়ে উঠেছে ততক্ষণ পর্যন্ত নিজেদের উন্নতির জন্য তাদের প্রচেষ্টায় অধ্যবসায় করতে হবে। গুড লিডিং বিজ্ঞান, পাতা. 302 এবং 303।

অধ্যয়ন অর্থনীতি - রান্নার প্রতিটি শাখায়, প্রশ্নটি বিবেচনা করা উচিত: "কিভাবে সবচেয়ে প্রাকৃতিক এবং কম ব্যয়বহুল উপায়ে খাবার তৈরি করা যায়?" এবং টেবিলে রেখে যাওয়া খাবার যাতে নষ্ট না হয় সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে। আমি এই অবশিষ্টাংশগুলি যাতে হারিয়ে না যায় তা নিশ্চিত করার বিষয়ে চিন্তা করেছি। এই দক্ষতা, সার্থকতা এবং কৌশল একটি ভাগ্য পরিমাণ। ঋতুর উষ্ণতম অংশে, কম খাবার প্রস্তুত করুন। বেশি করে শুষ্ক পদার্থ ব্যবহার করুন। এমন অনেক দরিদ্র পরিবার আছে যারা, যদিও তাদের কাছে পর্যাপ্ত খাবার নেই, তবুও তারা কেন দরিদ্র তা সম্পর্কে প্রায়শই আলোকিত হতে পারে; অনেক জোট এবং শিরোনাম নষ্ট হয়! পাণ্ডুলিপি 3, 1897।

ফ্যাশন অনুসারে খাওয়ার মাধ্যমে জীবন উৎসর্গ করা হয় - অনেকের কাছে জীবনের সর্ব-শোষণ লক্ষ্য - যা শ্রমের সমস্ত ব্যয়কে ন্যায্যতা দেয় - সর্বশেষ শৈলীর সাথে তাল মিলিয়ে চলা। ফ্যাশনের বেদিতে শিক্ষা, স্বাস্থ্য ও স্বাচ্ছন্দ্য বলি দেওয়া হয়। এমনকি টেবিলের সেটিং, ফ্যাশন এবং প্রদর্শন তাদের খারাপ প্রভাব প্রয়োগ। স্বাস্থ্যকর খাদ্য প্রস্তুতি একটি গৌণ সমস্যা হয়ে ওঠে। প্রচুর পরিমাণে খাবার পরিবেশন করতে সময়, অর্থ এবং কাজের অতিরিক্ত চাপ লাগে, কোন ভাল কাজ না করে। একটি খাবারে অর্ধ ডজন খাবার পরিবেশন করা ফ্যাশনেবল হতে পারে, কিন্তু এই প্রথা আপনার স্বাস্থ্য নষ্ট করে। এটি এমন একটি প্রথা যা সাধারণ জ্ঞানের পুরুষ এবং মহিলাদের অবশ্যই উপদেশ এবং উদাহরণ দ্বারা নিন্দা করা উচিত। আপনার রান্নার জীবনের জন্য একটু বিবেচনা করুন। "জীবন কি খাদ্যের চেয়ে বেশি এবং শরীর কি পোশাকের চেয়ে বেশি নয়?" (ম্যাট. 6:25)।

আমাদের দিনে, গৃহস্থালির দায়িত্বের জন্য প্রায় সমস্ত গৃহিণীর সময় প্রয়োজন। টেবিলের প্রস্তুতি সহজ হলে পরিবারের স্বাস্থ্যের জন্য কত ভালো হতো!

এই বেদীতে প্রতি বছর হাজার হাজার প্রাণ বলি দেওয়া হয় - জীবন যে দীর্ঘায়িত হতে পারে, যদি এই অবিরাম কর্তব্যের রুটিন তৈরি না হয়। অনেক মা কবরে অবতরণ করেন যারা, যদি তারা সহজ অভ্যাস বজায় রাখতেন, তবে বাড়িতে, গির্জায় এবং পৃথিবীতে আশীর্বাদ হয়ে বেঁচে থাকতে পারতেন।

খ্রিস্টান টেম্পারেন্স এবং বাইবেল হাইজিন, পি. 73.

খাবার বাছাই করা এবং প্রস্তুত করা গুরুত্বপূর্ণ - প্রচুর পরিমাণে খাবার তৈরি করা একেবারেই প্রয়োজনীয় নয়। বা গুণমান বা পরিমাণে কোনো ঘাটতি থাকা উচিত নয়। চিঠি 72, 1896।

এটি গুরুত্বপূর্ণ যে খাবারটি যত্ন সহকারে প্রস্তুত করা হয়, যাতে ক্ষুধা, যখন বিকৃত না হয়, এটি স্বাদ নিতে পারে। কারণ, নীতিগতভাবে, আমরা মাংস, মাখন, মাংসের পাই, মশলা, লার্ড এবং পেট জ্বালা করে এবং আমাদের স্বাস্থ্য নষ্ট করে এমন কিছু প্রত্যাখ্যান করি, আমাদের কখনই এই ধারণা দেওয়া উচিত নয় যে আমরা যা খাই তা খুব গুরুত্বপূর্ণ নয়। সাক্ষ্য, ভলিউম। 2, পৃ. 367।

শুধু আপনার ক্ষুধা মেটানোর জন্য খাওয়া ভুল, তবে খাবারের মান বা এটি যেভাবে তৈরি করা হয় সে সম্পর্কে আপনার উদাসীন হওয়া উচিত নয়। আমরা যে খাবার খাই তা সুস্বাদু না হলে শরীর ততটা পুষ্টিকর নয়। খাবার অবশ্যই বুদ্ধিমত্তা ও দক্ষতার সাথে বেছে নিতে হবে এবং প্রস্তুত করতে হবে। গুড লিডিং বিজ্ঞান, পৃ. 300।

প্রমিত প্রাতঃরাশ - আমি আমার কাজের অন্য যে কোনও অংশের চেয়ে একজন রান্নার জন্য বেশি অর্থ প্রদান করব। যদি সেই ব্যক্তি ফিট না হয় এবং রান্না করার ক্ষমতা না থাকে, আপনি দেখতে পাবেন, যেমনটি আমাদের ক্ষেত্রে ঘটেছে, একটি প্রমিত প্রাতঃরাশ - ভুট্টার পোরিজ, বেকারের রুটি এবং কিছু ধরণের সস, এবং এটি সবই, একটি ব্যতিক্রম ছাড়া। সামান্য দুধ এখন যারা কয়েক মাস ধরে এটি খায়, প্রতিটি খাবারে তাদের কী উপস্থাপন করা হবে তা জেনে তারা ভয় পান যে সময়টি তাদের জন্য আকর্ষণীয় হওয়া উচিত, দিনের ভয়ানক সময়ের মতো। আমি মনে করি না যে আপনি এটির অভিজ্ঞতা না হওয়া পর্যন্ত আপনি এই সব বুঝতে পারবেন। কিন্তু আমি এই সম্পর্কে সত্যিই বিভ্রান্ত। আমি জন্য প্রস্তুতি পুনরাবৃত্তি করা উচিত

এই জায়গায় এসে, আমি বলব: আমাকে একজন অভিজ্ঞ বাবুর্চি দিন, যার কিছু সৃজনশীল ক্ষমতা আছে, সহজ এবং স্বাস্থ্যকর খাবার তৈরি করার জন্য এবং যা ক্ষুধাকে অসন্তুষ্ট করে না। চিঠি 19c, 1892।

অধ্যয়ন এবং অনুশীলন - অনেকে মনে করেন না যে এটি [রান্না] একটি কর্তব্যের বিষয়, এবং তাই তারা সঠিকভাবে খাবার তৈরি করার চেষ্টা করেন না। এটি একটি সহজ, স্বাস্থ্যকর এবং সহজ উপায়ে করা যেতে পারে, লার্ড, মাখন বা মাংস ছাড়াই। দক্ষতাকে সরলতার সাথে একত্রিত করতে হবে। এটি করার জন্য, মহিলাদের পড়তে হবে, এবং তারপরে, ধৈর্যের সাথে, তারা যা পড়ে তা অনুশীলন করে। অনেকে কষ্ট পাচ্ছেন কারণ তারা তা করতে পারে না। তাদের উদ্দেশ্যে, আমি বলি: আপনার সুপ্ত শক্তিকে জাগ্রত করার এবং পড়ার সময় এসেছে।

সহজভাবে রান্না করতে শিখুন, তবুও এমনভাবে যাতে সুস্বাদু এবং স্বাস্থ্যকর খাবার পাওয়া যায়।

কারণ নিছক তালুকে খুশি করার জন্য বা ক্ষুধা মেটানোর জন্য রান্না করা অন্যান্য, কেউই এই ধারণা পোষণ করে না যে একটি খারাপ খাদ্য সঠিক। অনেকেই রোগের কারণে দুর্বল হয়ে পড়েছেন এবং তাদের পুষ্টি, প্রচুর পরিমাণে এবং ভালভাবে প্রস্তুত খাদ্য প্রয়োজন।

যারা রান্না করেন তাদের ধর্মীয় কর্তব্য বিভিন্ন উপায়ে স্বাস্থ্যকর খাবার কীভাবে তৈরি করতে হয় তা শেখা, যাতে এটি আনন্দের সাথে খাওয়া যায়। মায়েদের অবশ্যই তাদের সন্তানদের রান্না শেখাতে হবে। একটি অল্পবয়সী মেয়ের শিক্ষার কোন শাখাটি এর মতো গুরুত্বপূর্ণ হতে পারে? জীবনের সাথে খাবারের সম্পর্ক আছে। দুঃপ্রাপ্য, দরিদ্র, দুর্বলভাবে প্রস্তুত করা খাবার রক্তকে ক্রমাগত দরিদ্র করে তোলে যা রক্ত সংশ্লেষিত অঙ্গগুলিকে দুর্বল করে দেয়। এটি অত্যন্ত প্রয়োজনীয় যে রন্ধনশিল্পকে শিক্ষার অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হিসাবে বিবেচনা করা হয়। ভালো রাঁধুনি আছে। অল্পবয়সী মহিলারা মনে করেন যে একজন রাঁধুনি হওয়া মানে একটি নিম্ন পেশায় নামা। এটা এই মত না। তারা বিষয়টিকে সঠিক দৃষ্টিকোণ থেকে দেখে না। স্বাস্থ্যকর খাবার, বিশেষ করে রুটি তৈরির জ্ঞান কোনো নিকৃষ্ট বিজ্ঞান নয়।

মায়েরা তাদের মেয়েদের শিক্ষার এই শাখাটিকে অবহেলা করে। তারা যত্ন এবং শ্রমের বোঝা নিজেদের উপর নেয়, তারা দ্রুত নিজেদেরকে ক্লান্ত করে, যখন কন্যাকে দেখা করতে, ক্রোশেট করতে বা তার আনন্দ বিবেচনা করার জন্য অজুহাত দেওয়া হয়। এটা ভুল বোঝাবুঝি প্রেম, ভুল বোঝানো দয়া। মা তার মেয়ের ক্ষতি করছে, ক্ষতি যা প্রায়শই সারাজীবন স্থায়ী হয়। যে বয়সে তার জীবনের কিছু দায়িত্ব গ্রহণ করতে সক্ষম হওয়া উচিত, সে নিজেকে সেগুলির জন্য অযোগ্য বলে মনে করে। এগুলো যত্ন নেবে না বা চার্জ নেবে না। তারা তাদের দায়িত্ব বাদ দিয়ে অলসভাবে ঘুরে বেড়ায়, যখন তাদের মা তার বোঝা এবং যত্নের ভারে, ভারী বোঝার নিচে গাড়ির মতো নত হন। কন্যা প্রেমহীন হতে চায় না, তবে সে অসাবধান এবং চিন্তাহীন, অন্যথায় সে ক্লান্ত চেহারাটি লক্ষ্য করবে এবং তার মায়েদের মুখের বেদনার অভিব্যক্তি বুঝতে পারবে, তার দায়িত্বের বৃহত্তর ভার নেওয়ার চেষ্টা করবে।, তার মাকে উপশম করা, যাকে তার যত্ন থেকে মুক্ত হতে হবে, অন্যথায় তিনি কষ্টের বিছানায় পড়ে যাবেন এবং সম্ভবত মৃত্যু।

কেন মায়েরা তাদের কন্যাদের শিক্ষাদানে এত অন্ধ ও অবহেলা করে? আমি বিভিন্ন পরিবার পরিদর্শন করার সময় ব্যথিত হয়েছি, মায়েদের ভারী বোঝা বহন করতে দেখেছি, যখন কন্যা, যে চেতনার প্রাণবন্ততা দেখিয়েছিল, এবং স্বাস্থ্য ও শক্তির ভাল ডোজ ছিল, সে কোনও যত্ন, উদ্বেগ অনুভব করেনি। যখন বড়সড় জমায়েত হয়, এবং পরিবারগুলি দর্শনার্থীদের দ্বারা অভিভূত হয়, আমি দেখেছি মাকে বোঝা কাঁধে নিতে, সবকিছুর যত্ন নিতে, যখন মেয়েরা তাদের তরুণ বন্ধুদের সাথে সামাজিক বিনিময়ে আড্ডা দিতে বসে। এই জিনিসগুলি আমার কাছে এতটাই ভুল মনে হয় যে আমি চিন্তাহীন মেয়েদের সাথে কথা বলা এবং তাদের কাজে যেতে বলা থেকে নিজেকে সংযত করতে পারি না। তোমার ক্লান্ত মাকে স্বস্তি দাও। আমি তাকে বসার ঘরে একটি জায়গায় নিয়ে গিয়েছিলাম এবং তাকে বিশ্রাম নিতে এবং তার বন্ধুদের সঙ্গ উপভোগ করতে বলেছিলাম।

তবে এক্ষেত্রে কন্যার সম্পূর্ণভাবে দায়ী নয়। মা নিখোঁজ। তিনি ধৈর্য ধরে তার মেয়েদের রান্না শেখাতেন না। আপনি জানেন যে রান্না করার সময় তাদের জ্ঞানের অভাব রয়েছে এবং তাই আপনি কাজ থেকে স্বস্তি বোধ করেন না। এটি যত্ন, প্রতিফলন এবং মনোযোগের প্রয়োজন এমন সমস্ত কিছুতে উপস্থিত হওয়া দরকার। মেয়েদের রান্নাঘরে পুরোপুরি নির্দেশ দিতে হবে।

জীবনে আপনার পরিস্থিতি যাই হোক না কেন, এমন জ্ঞান রয়েছে যা ব্যবহারিক কাজে লাগানো যেতে পারে। এটি শিক্ষার শাখা যা মানুষের জীবনে সবচেয়ে সরাসরি প্রভাব ফেলে, বিশেষ করে যারা আমাদের কাছে সবচেয়ে প্রিয়।

অনেক স্ত্রী এবং মা যাদের সঠিক শিক্ষা নেই, এবং যাদের রন্ধনশিল্পে দক্ষতার অভাব রয়েছে, তারা তাদের পরিবারকে প্রতিদিন খারাপভাবে প্রস্তুত খাবার সরবরাহ করে, যা স্থিরভাবে এবং নিশ্চিতভাবে তাদের জীবনকে ধ্বংস করছে।

পরিপাক অঙ্গ, নিম্নমানের রক্তের মানের প্রস্তুতি, এবং প্রায়ই প্রদাহজনিত রোগের তীব্র আক্রমণ নিয়ে আসে, যার ফলে অকাল মৃত্যু ঘটে।

যারা শিখে তাদের উত্সাহিত করুন - প্রতিটি যুবতী খ্রিস্টান মহিলা এবং মহিলার জন্য অবিলম্বে গোটা আটার ময়দা থেকে ভাল রুটি, টক নয়, বরং হালকা তৈরি করা শিখে নেওয়া একটি ধর্মীয় কর্তব্য। মায়েদের তাদের মেয়েদের রান্নাঘরে নিয়ে যাওয়া উচিত যখন তারা এখনও খুব ছোট, তাদের রান্নার শিল্প শেখানো। তারা আশা করতে পারে না যে তাদের মেয়েরা শিক্ষিত না হয়ে পরিবারের যত্নের রহস্য বুঝতে পারবে। তাদের অবশ্যই ধৈর্য সহকারে, ভালবাসার সাথে, তাদের প্রফুল্ল মুখভঙ্গি এবং অনুমোদনের উত্সাহজনক শব্দ দ্বারা পরিষেবাটিকে যতটা সম্ভব মনোরম করে তুলতে হবে। যদি তারা একবার, দুইবার বা তিনবার ব্যর্থ হয় তবে তাদের দোষারোপ করবেন না। নিরুৎসাহ ইতিমধ্যেই তার কাজ করছে এবং আপনাকে বলতে প্রলুব্ধ করছে: "এটা কোন লাভ নয়; আমি এটা করতে পারব না।" এটি সেলসরশিপের সময় নয়। ইচ্ছাশক্তি দুর্বল হয়ে পড়ছে। এটির জন্য এমন শব্দগুলির উত্সাহ প্রয়োজন যা উত্সাহিত করে, উত্সাহিত করে, আশা জাগায়, যেমন: "আপনি যে ভুলগুলি করেছেন সে সম্পর্কে চিন্তা করবেন না। আপনি সবে শুরু করেছেন, এবং ভুল করা স্বাভাবিক। আবার চেষ্টা কর। আপনি যা করেছেন সে সম্পর্কে আপনার মন রাখুন, খুব সতর্ক থাকুন এবং আপনি অবশ্যই সফল হবেন।"

অনেক মায়েরা জ্ঞানের এই শাখার গুরুত্বকে উপলব্ধি করেন না, এবং তাদের কন্যাদের নির্দেশ দেওয়ার এবং তাদের শেখার সময় তাদের ভুল এবং ভুলগুলি সহ্য করার ঝামেলা এবং যত্ন নেওয়ার পরিবর্তে, তারা নিজেরাই সবকিছু করতে পছন্দ করেন। এবং যখন তাদের মেয়েরা তাদের প্রচেষ্টায় ভুল করে, তখন তারা তাদের "এটা কোন লাভ নেই, আপনি এটি বা এটি করতে পারবেন না।" এটি আমাকে সাহায্য করার চেয়ে শুধু আমাকে বিব্রত করে এবং বিরক্ত করে।"

এইভাবে শিক্ষানবিশের প্রথম প্রচেষ্টাগুলিকে প্রতিহত করা হয়, এবং প্রথম ব্যর্থতা তার শেখার আগ্রহ এবং উদ্যমকে এতটাই শীতল করে দেয় যে সে অন্য অভিজ্ঞতার ভয় করে এবং সেলাই, বুনন, গৃহস্থালি, রান্না ছাড়া অন্য কিছুই প্রস্তাব দেয়। তাহলে মূলত মা দায়ী। তাকে ধৈর্য সহকারে নির্দেশ দেওয়া উচিত ছিল, যাতে, অনুশীলনের মাধ্যমে, সে এমন একটি অভিজ্ঞতা অর্জন করবে যা লাজুকতা দূর করবে এবং অনভিজ্ঞ কর্মীর কম দক্ষ গতিবিধির প্রতিকার করবে। সাক্ষ্য, ভলিউম। 1, পৃ. 681-685।

রান্নার পাঠ সঙ্গীতের চেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ - কিছুকে নষ্ট বলে মনে করা কর্তব্যের জন্য বলা হয় - সম্ভবত, রান্না করা। তবে রন্ধন বিজ্ঞানের গুরুত্ব কম নয়। খাবারের দক্ষতার সাথে প্রস্তুত করা সবচেয়ে প্রয়োজনীয় শিল্পগুলির মধ্যে একটি, সঙ্গীত শেখানো বা সেলাইয়ের চেয়ে উচ্চ স্থান দখল করে। এর সাথে আমি গানের শিক্ষা, বা সেলাই, যেমন সেগুলি অপরিহার্য, তা খর্ব করতে চাই না। এর চেয়েও বেশি গুরুত্বপূর্ণ, তবে, স্বাস্থ্যকর এবং সুস্বাদু উভয় উপায়ে খাবার প্রস্তুত করার শিল্প। এই শিল্পটিকে অবশ্যই সমস্ত শিল্পের মধ্যে সবচেয়ে মূল্যবান হিসাবে বিবেচনা করা উচিত, কারণ এটি জীবনের সাথে ঘনিষ্ঠভাবে জড়িত। তার আরও মনোযোগ দেওয়া উচিত; কারণ ভালো রক্ত গঠনের জন্য শরীরের ভালো খাবার দরকার। মানুষের স্বাস্থ্য বজায় রাখে এমন সবকিছুর ভিত্তি হল ভাল খাবারের চিকিৎসা ধর্মপ্রচারক কাজ।

অখাদ্য খাবার তৈরি করে স্বাস্থ্য সংস্কার প্রায়ই বিকৃত হয়।

স্বাস্থ্য সংস্কার সফল হওয়ার আগে স্বাস্থ্যকর রান্না সম্পর্কে জ্ঞানের অভাব প্রতিকার করা দরকার।

ভালো রাঁধুনি আছে। অনেক, অনেক মায়েদের রান্নার পাঠ নিতে হবে যাতে তাদের পরিবারের সামনে ভালভাবে প্রস্তুত, সুদর্শন খাবার রাখতে সক্ষম হয়।

শিশুদের অঙ্গ এবং পিয়ানো পাঠ নেওয়ার আগে, তাদের রান্নাঘরে পাঠ নেওয়া উচিত। রান্না শেখার কাজটি সঙ্গীতকে বাদ দেওয়ার প্রয়োজন নেই, তবে এটি স্বাস্থ্যকর এবং ক্ষুধার্ত খাবার তৈরি করা শেখার চেয়ে কম গুরুত্বপূর্ণ। পাণ্ডুলিপি 95, 1901. আপনার মেয়েরা সঙ্গীত পছন্দ করতে পারে, এবং এটি খুব ভাল হতে পারে এবং পরিবারের সুখ বাড়াতে পারে; কিন্তু রন্ধনশিল্পের জ্ঞান ছাড়া গানের জ্ঞানের তেমন কোনো মূল্য নেই।

যখন আপনার কন্যাদের নিজস্ব পরিবার থাকে, তখন সঙ্গীত এবং সূঁচের কাজ সম্পর্কে একটি নির্দিষ্ট জ্ঞান যত্ন সহকারে প্রস্তুতকৃত খাবারের গ্যারান্টি হবে না, যাতে তারা তাদের সবচেয়ে সম্মানিত বন্ধুদের সামনে এটি উপস্থাপন করতে লজ্জা না পায়। মা, তোমার কাজ পবিত্র।

ঈশ্বর আপনাকে তাঁর মহিমা মাথায় রেখে, আপনার সন্তানদের বর্তমান এবং ভবিষ্যতের মঙ্গলের জন্য উদ্যোগীভাবে, ধৈর্য সহকারে এবং প্রেমের সাথে কাজ করতে সাহায্য করুন, শুধুমাত্র ঈশ্বরের মহিমাকে লক্ষ্য করে।

সাক্ষ্য, ভলিউম। 2, পৃ. 538-539।

রন্ধনশিল্পের রহস্য শেখান - আপনার বাচ্চাদের রান্না শেখাতে অবহেলা করবেন না। এটি করার মাধ্যমে, আপনি তাদের কাছে সেই নীতিগুলি জানান যা তাদের ধর্মীয় শিক্ষায় থাকা প্রয়োজন। আপনার বাচ্চাদের ফিজিওলজির পাঠ দিয়ে, এবং সহজভাবে এবং তবুও দক্ষতার সাথে রান্না করতে শেখানোর মাধ্যমে, আপনি শিক্ষার সবচেয়ে দরকারী শাখাগুলির ভিত্তি স্থাপন করেছেন। ভাল, হালকা রুটি তৈরি করতে দক্ষতা প্রয়োজন। ভালো রান্নার মধ্যে ধর্ম আছে, আর যারা রান্না শেখার ব্যাপারে খুবই অজ্ঞ ও উদাসীন তাদের ধর্ম নিয়ে আমার সন্দেহ আছে।

দরিদ্র রান্নাঘর ধীরে ধীরে হাজার হাজারের অত্যাবশ্যক শক্তিকে দুর্বল করে দিচ্ছে। নির্দিষ্ট টেবিলে একইভাবে তৈরি ভারী, টক রুটি এবং অন্যান্য খাবার খাওয়া স্বাস্থ্য ও জীবনের জন্য বিপজ্জনক। মায়েরা, আপনার কন্যাদের সঙ্গীত শিক্ষা দেওয়ার পরিবর্তে, স্বাস্থ্য এবং জীবনের সাথে সবচেয়ে ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক রয়েছে এমন দরকারী শাখাগুলিতে তাদের নির্দেশ দিন। তাদের রান্নাঘরের সমস্ত রহস্য শেখান।

তাদের দেখান যে এটি তাদের শিক্ষার অংশ, এবং খ্রিস্টান হওয়ার জন্য অপরিহার্য। স্বাস্থ্যকর, সুস্বাদু উপায়ে খাবার প্রস্তুত না করা হলে, এটি ভাল রক্তে রূপান্তরিত হতে পারে না বা জীর্ণ টিস্যু পুনর্গঠন করা যায় না।" সাক্ষ্য, ভলিউম। 2, পৃ. 537 এবং 538. CRA, 257-264। সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?

ক্যাপ। 21 খাদ্য এবং খাবারের পর্যাপ্ত সংখ্যা

"পাকস্থলীকে সাবধানে মনোযোগ দিতে হবে। অবিরাম কাজের মধ্যে রাখা উচিত নয়। এই দুর্ব্যবহার করা এবং অনেক অপব্যবহার করা অঙ্গটিকে কিছুটা শান্তি, শান্ত এবং বিশ্রাম দিন। খাবারের সাথে পাকস্থলী তার কাজ শেষ করার পরে, বিশ্রামের সুযোগ পাওয়ার আগে এবং আরও খাবারের যত্ন নেওয়ার জন্য প্রকৃতির দ্বারা পর্যাপ্ত পরিমাণে গ্যাস্ট্রিক রস সরবরাহ করার আগে তার উপর আর কোনও কাজ করবেন না। . কমপক্ষে পাঁচ ঘন্টা, একটি খাবার এবং অন্য খাবারের মধ্যে অতিক্রম করা উচিত এবং সর্বদা মনে রাখবেন যে, আপনি যদি একটি পরীক্ষা করতে চান তবে আপনি দেখতে পাবেন যে দুটি খাবার তিনটির চেয়ে বেশি পছন্দনীয়।" চিঠি 73a, 1896. CRA, 173।

"সাধারণভাবে দিনে মাত্র দুবার খাওয়ার রীতি স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী বলে প্রমাণিত হয়; যাইহোক, কিছু নির্দিষ্ট পরিস্থিতিতে, কিছু লোকের তৃতীয় খাবারের প্রয়োজন হতে পারে। তবে এটি খুব হালকা এবং সহজে হজমযোগ্য খাবার হওয়া উচিত। ক্র্যাকারস, বা টোস্ট করা রুটি এবং ফল, বা একটি সিরিয়াল পানীয়, এইগুলি সন্ধ্যার খাবারের জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত খাবার।" সিবিডি, 321।

"আগের খাবার হজম করার কাজ থেকে পেটের বিশ্রাম নেওয়ার আগে আপনার কখনই দ্বিতীয় খাবার গ্রহণ করা উচিত নয়। আপনি যদি তৃতীয় খাবার খেতে চান তবে এটি হালকা হওয়া উচিত এবং ঘুমানোর কয়েক ঘন্টা আগে। সিআরএ, 158।

"শাসনের ইস্যু সম্পর্কে, এই সমস্যাটিকে এমন সতর্কতার সাথে বিবেচনা করা উচিত যাতে এটি আরোপের ছাপ না দেয়। এটা অবশ্যই দেখাতে হবে যে তিন বেলার চেয়ে দুই বেলা খাওয়া স্বাস্থ্যের জন্য অনেক ভালো। তবে, কর্তৃত্ববাদী চাপিয়ে দেওয়া উচিত নয়। হাসপাতালের সাথে যুক্ত কাউকে দুই বেলার খাবার ব্যবস্থা গ্রহণ করতে বাধ্য করা উচিত নয়। বলপ্রয়োগের চেয়ে প্ররোচনা বেশি উপযুক্ত।" সিআরএ, 177।

"অনেকে ঘুমাতে যাওয়ার ঠিক আগে খাওয়ার ক্ষতিকারক অভ্যাসে লিপ্ত হয়। সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শেষ হয়? তারা তিনবার নিয়মিত খাবার খেয়ে থাকতে পারে যাইহোক, যেহেতু তারা অজ্ঞান বোধ করে, যেন তারা ক্ষুধার্ত, তারা একটি জলখাবার বা চতুর্থ খাবার গ্রহণ করে।

এই ভুল অভ্যাসের সাথে জড়িত থাকার ফলে এটি একটি অভ্যাসে পরিণত হয়েছে এবং তাদের ধারণা রয়েছে যে তারা অবসর নেওয়ার ঠিক আগে জলখাবার না করে ঘুমাতে পারে না। অনেক ক্ষেত্রে, এই অজ্ঞান হওয়ার কারণ হল সারাদিনে পরিপাক অঙ্গগুলিকে অতিরিক্ত মাত্রায় চাপ দেওয়া হয়েছে, খুব ঘন ঘন পেটে জোর করে অপরিপাক খাবারের যত্ন নেওয়া এবং অতিরিক্ত পরিমাণে। এইভাবে অতিরিক্ত বোঝায় পরিপাক অঙ্গগুলি ক্লান্ত হয়ে পড়ে এবং তাদের ক্লান্ত শক্তি পুনরুদ্ধার করতে কাজ থেকে সম্পূর্ণ বিশ্রামের প্রয়োজন হয়। আগের খাবার হজম করার কাজ থেকে পেটের বিশ্রামের সময় না থাকলে আপনার কখনই দ্বিতীয়বার খাওয়া উচিত নয়। তৃতীয় খাবার গ্রহণ করা হলে, এটি হালকা হওয়া উচিত, এবং বিছানায় যাওয়ার কয়েক ঘন্টা আগে।

অনেকের সাথে, তবে, দরিদ্র, ক্লান্ত পেট তার ক্লাস্তির বৃথা প্রতিবাদ করে। এটি আরও খাবারে ভরা, যা পরিপাক অঙ্গগুলিকে গতিশীল করে, বিশ্রামের ঘন্টার মাধ্যমে আবার একই কাজের রুটিন সম্পাদন করতে। এই লোকদের ঘুম সাধারণত অপ্রীতিকর স্বপ্ন দ্বারা বিরক্ত হয়, এবং সকালে তারা অসুস্থ বোধ করে জেগে ওঠে। দুর্বলতা এবং ক্ষুধা অভাব একটি অনুভূতি আছে। ও

সমগ্র জীব শক্তির অভাব অনুভব করে। অল্প সময়ের মধ্যে হজম অঙ্গগুলি জীর্ণ হয়ে যায়, কারণ তাদের বিশ্রামের সময় নেই। এই লোকেরা অসুখী ডিসপেপটিক হয়ে ওঠে, এবং তারা ভাবতে পারে যে তাদের এমন কী হতে পারে। কারণ নিশ্চিত ফলাফল এনেছে। যদি এই অভ্যাসটি দীর্ঘ সময়ের জন্য অনুসরণ করা হয় তবে স্বাস্থ্য গুরুতরভাবে দুর্বল হয়ে পড়বে। রক্ত অশুদ্ধ হয়ে যায়, মুখ ফ্যাকাশে হয়ে যায় এবং প্রায়ই ফুসকুড়ি দেখা দেয়। আপনি প্রায়শই এই লোকদের কাছ থেকে পেটের অঞ্চলে ঘন ঘন ব্যথা এবং জ্বালা করার অভিযোগ শুনতে পাবেন এবং যখন তারা কাজ করে তাদের পেট এতটাই ক্লান্ত হয়ে পড়ে যে তারা কাজ এবং বিশ্রাম ছেড়ে দিতে বাধ্য হয়। তারা এই অবস্থার কারণ বুঝতে পারে বলে মনে হয় না; কারণ, অন্যথায়, তারা দৃশ্যত সুস্থ।

যারা তিন বেলা খাবার থেকে দুই বেলায় পরিবর্তিত হয় তারা প্রথমে দুর্বলতার কারণে কমবেশি কষ্ট পাবে, বিশেষ করে যখন তাদের তৃতীয় খাবার গ্রহণের অভ্যাস ছিল। কিন্তু অল্প সময়ের জন্য ধৈর্য ধরলে এই সেজদা লোপ পাবে।

পাকস্থলী, যখন আমরা ঘুমাতে শুয়ে থাকি, তখন অবশ্যই শরীরের অন্যান্য অঙ্গের মতো বিশ্রাম উপভোগ করার জন্য তার সমস্ত কাজ শেষ করে। ঘুমের মধ্যে কোনো সময় হজমের কাজ চালিয়ে যাওয়া উচিত নয়। ওভারলোড হওয়ার পরে এবং তার কাজটি সম্পাদন করার পরে, পেট ক্লান্ত হয়ে যায়, যা ক্লান্তির অনুভূতি সৃষ্টি করে। তাই অনেকেই ভুল করে থাকেন যে, খাবারের অভাবে এই সংবেদন সৃষ্টি করে এবং পেটকে বিশ্রামের সময় না দিয়ে তারা বেশি খাবার গ্রহণ করে, যা মুহূর্তের মধ্যে দুর্বলতা দূর করে। এবং আপনি যত বেশি আপনার ক্ষুধাকে প্রশ্রয় দেবেন, ততই এটি তৃপ্তির জন্য চিৎকার করবে। এই অজ্ঞানতা সাধারণত মাংস খাওয়ার ফলে এবং এটি প্রায়শই এবং অনেক বেশি খাওয়ার ফলে হয়। ক্রমাগত কার্যকলাপে রাখা থেকে পেট ক্লান্ত হয়ে পড়ে, খাবারের যত্ন নেওয়া যা সবসময় স্বাস্থ্যকর নয়। বিশ্রামের সময় ছাড়া, হজম অঙ্গগুলি দুর্বল হয়ে যায়, যার ফলে ক্লান্তির অনুভূতি হয় এবং ঘন ঘন খাওয়ার ইচ্ছা হয়। তাদের যে ওষুধের প্রয়োজন তা হল কম ঘন ঘন এবং কম প্রচুর পরিমাণে খাওয়া, সাধারণ এবং প্রাকৃতিক খাবার দিয়ে নিজেদের সন্তুষ্ট করা, দিনে দুবার বা সর্বোচ্চ তিনবার খাওয়া। পেটের নিয়মিত কাজ এবং বিশ্রাম প্রয়োজন; এবং তাই অনিয়মিতভাবে এবং খাবারের মধ্যে খাওয়া স্বাস্থ্য আইনের অন্যতম ক্ষতিকর লঙ্ঘন। নিয়মিত অভ্যাস এবং সঠিক খাবার খেলে পেট ধীরে ধীরে সুস্থ হয়ে উঠবে।”
কিভাবে লাইভ, পেজ. 55-57। CRA, 174-

175. সরাসরি উদ্ভূতি কোথায় শুরু হয়?

“হালকা নাস্তা করাটা সমাজের রীতি ও রীতি। কিন্তু এটি আপনার পেটের চিকিৎসার সেরা উপায় নয়। সকালের নাস্তায় পাকস্থলী দিনের দ্বিতীয় বা তৃতীয় খাবারের চেয়ে বেশি খাবার গ্রহণের জন্য ভালো অবস্থানে থাকে। অপরিপুষ্ট প্রাতঃরাশ এবং একটি বড় লাঞ্চ করার অভ্যাস ভুল। আপনার প্রাতঃরাশকে দিনের সবচেয়ে উদার খাবারের সাথে আরও বেশি করে তুলুন।” চিঠি 3, 1884. সিআরএ, 173।

ক্যাপ। 22 কি খাবেন?

“তাজা ফলের মধ্যে একটি আশীর্বাদ।” আমি ঈশ্বরের কাছে অনেক কৃতজ্ঞ যে যখন আদম তার ইডেনিক বাড়ি হারিয়েছিল, প্রভু তাকে তার ফলের সরবরাহ থেকে বঞ্চিত করেননি। চিঠি 157, 1900।

প্রভু চান যারা এমন দেশে বসবাস করেন যেখানে তাদের বছরের একটি বড় অংশ থাকে, তারা এই ফলের আশীর্বাদ উপলব্ধি করতে পারে। গাছ থেকে বাছাই করা তাজা ফল আমরা যত বেশি ব্যবহার করি, আশীর্বাদ তত বেশি। সাক্ষ্য, ভলিউম। 7, পৃ. 126।

কম রান্না এবং প্রাকৃতিক ফল বেশি খেলে আমরা উপকৃত হব। আসুন আমরা মানুষকে প্রচুর পরিমাণে আপ্সুর, আপেল, পীচ, নাশপাতি, ব্ল্যাকবেরি এবং অন্য সব ধরণের ফল খেতে শেখাই যা তারা পেতে পারে। শীতকালে ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত এবং সংরক্ষণ করুন, ক্যানের পরিবর্তে যতটা সম্ভব গ্লাস ব্যবহার করুন। সাক্ষ্য, ভলিউম। 7, পৃ. 134।

ডিসপেপটিক পেটের জন্য, আপনি টেবিলে বিভিন্ন ধরণের ফল রাখতে পারেন, তবে এক খাবারে খুব বেশি বৈচিত্র্য নয়। সাক্ষ্য, ভলিউম। 2, পৃ. 373।

আমরা বিশেষ করে স্বাস্থ্যের কারণ হিসাবে ফল সুপারিশ করব। তবে অন্যান্য খাবারের পরিপূর্ণ খাবারের পরেও ফল খাওয়া উচিত নয়। পাণ্ডুলিপি 43, 1908।

তাদের মৌসুমে আনন্দদায়কভাবে প্রস্তুত করা শাকসবজি এবং ফলগুলি উপকারী হবে, যতক্ষণ না সেগুলি সর্বোত্তম মানের হয়, ক্ষতির ন্যূনতম লক্ষণ দেখায় না, তবে সুস্থ এবং রোগ বা পচা দ্বারা প্রভাবিত হয় না। আমরা যতটা বুঝতে পারি তার চেয়ে বেশি মানুষ নষ্ট ফল এবং শাকসবজি খেয়ে মারা যায় যা পেটে গাঁজন করে এবং বিষাক্ত রক্ত তৈরি করে। চিঠি 12, 1887।

ফলের একটি সহজ কিন্তু উদার বিধান হল সর্বোত্তম খাদ্য যা ঈশ্বরের কাজের জন্য নিজেদের প্রস্তুতকারীদের সামনে রাখা যেতে পারে। চিঠি 103, 1896।

একটি সঠিক ডায়েটের অংশ - সিরিয়াল, ফল, বাদাম এবং শাকসবজি আমাদের সৃষ্টিকর্তার দ্বারা নির্বাচিত খাদ্যতালিকাগত পদ্ধতি গঠন করে। সহজতম এবং সবচেয়ে প্রাকৃতিক উপায়ে প্রস্তুত করা এই খাবারগুলি স্বাস্থ্যকর এবং সবচেয়ে পুষ্টিকর। তারা শক্তি, প্রতিরোধ এবং বৌদ্ধিক শক্তি প্রদান করে, যা আরও জটিল এবং উদ্দীপক খাদ্য দ্বারা প্রচারিত হয় না। গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ. 296।

সিরিয়াল, ফল, সবজি এবং বাদামে আমরা আমাদের প্রয়োজনীয় সমস্ত উপাদান খুঁজে পাই। আমরা যদি আত্মার সরলতায় প্রভুর কাছে আসি, তবে তিনি আমাদের শেখাবেন কীভাবে মাংসের কলঙ্ক ছাড়াই স্বাস্থ্যকর খাবার তৈরি করতে হয়। পাণ্ডুলিপি 27, 1906।

অস্থায়ী মিতব্যয়ী শাসন - খাওয়ার ক্ষেত্রে অস্থিরতা প্রায়শই রোগের কারণ, এবং প্রকৃতির সবচেয়ে বেশি যা প্রয়োজন তা হল এটির উপর চাপানো অযাচিত বোঝা থেকে মুক্তি দেওয়া। অসুস্থতার অনেক ক্ষেত্রে, সর্বোত্তম প্রতিকার হল রোগীর জন্য এক বা দুই খাবারের জন্য উপবাস করা, যাতে অতিরিক্ত পরিশ্রম করা হজম অঙ্গগুলি বিশ্রাম নেওয়ার সুযোগ পায়। কয়েক দিনের জন্য একটি ফলের নিয়ম প্রায়ই যারা মস্তিষ্কের সাথে কাজ করে তাদের জন্য অনেক উপকার করে। প্রায়শই খাদ্য থেকে সম্পূর্ণ বিরত থাকার একটি সংক্ষিপ্ত সময়, তারপরে সাধারণ এবং মাঝারি খাবার গ্রহণ করা প্রকৃতির নিজস্ব পুনরুদ্ধারমূলক প্রচেষ্টার মাধ্যমে নিরাময়ের দিকে পরিচালিত করে। এক বা দুই মাস বিরত থাকার নিয়ম অনেক রোগীকে বোঝাবে যে আত্মত্যাগের পথ হল স্বাস্থ্যের পথ। গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ. 235।

সবজি - তাজা সবজি, সহজভাবে প্রস্তুত। এগুলি অবশ্যই বাগান এবং উদ্ভিজ্জ বাগান থেকে তাজা ফল এবং সবজির বিশেষ মূল্যের সাথে সম্পর্কিত হতে হবে। পাণ্ডুলিপি 13, 1911।

ফল, সিরিয়াল এবং শাকসবজি, সহজভাবে প্রস্তুত করা হয়, যে কোনো ধরনের সিজনিং এবং চর্বি থেকে মুক্ত, দুধ এবং ক্রিম দিয়ে স্বাস্থ্যকর খাদ্য তৈরি করে। তারা জীবের পুষ্টির সাথে যোগাযোগ করে এবং প্রতিরোধের শক্তি এবং বুদ্ধিবৃত্তিক শক্তি দেয় যা একটি উদ্দীপক পদ্ধতি দ্বারা উত্পাদিত হয় না। স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পরামর্শ, পৃ. 115।

যারা এগুলি ব্যবহার করতে পারেন তাদের জন্য, স্বাস্থ্যকর উপায়ে প্রস্তুত করা ভাল শাকসবজি, পোরিজ বা দইয়ের চেয়ে ভাল খাবার। পাণ্ডুলিপি 3, 1897।

সামান্য দুধ বা ক্রিম বা সমপরিমাণ কিছু দিয়ে সবজি ক্ষুধার্ত করা উচিত।
সাক্ষ্য, ভলিউম। 9, পৃ. 162।

একটি সম্পূর্ণ খাদ্যের অংশ - সাধারণ খাদ্যশস্য, ফল এবং শাকসবজিতে ভালো রক্ত গঠনের জন্য প্রয়োজনীয় সব পুষ্টিগুণ রয়েছে। এটি একটি মাংস খাদ্য সম্পন্ন করতে পারে না। চিঠি 70, 1896।

আমরা যা খাই তা দিয়েই আমরা তৈরি। প্রাণীজ খাবার খেয়ে আমরা কি কামুক আবেগকে শক্তিশালী করব? একটি অপরিশোধিত খাদ্যের জন্য একটি স্বাদ শিক্ষিত করার পরিবর্তে, আমাদের ফল, সিরিয়াল এবং শাকসবজিতে বেঁচে থাকার জন্য আমাদের নিজেদেরকে শিক্ষিত করার সময় এসেছে। মাংসের পাশাপাশি বিভিন্ন ধরনের সহজ, পুরোপুরি স্বাস্থ্যকর এবং পুষ্টিকর খাবার সরবরাহ করা যেতে পারে। একটি ভাল ক্ষুধা সঙ্গে পুরুষদের প্রচুর শাকসবজি, ফল এবং সিরিয়াল থাকা প্রয়োজন। চিঠি 3, 1884।

এটা প্রভুর অভিপ্রায় তার লোকদেরকে সরল ফল, শাকসবজি এবং খাদ্যশস্যের উপর জীবনযাপনে ফিরে যেতে পরিচালিত করা। চিঠি 72, 1896।

কেউ কেউ শাকসবজি ব্যবহার করতে পারে না - একটি চিকিৎসা প্রতিষ্ঠানে বিভিন্ন ক্ষুধা মেটাতে হয়।

কিছু কিছু তাদের অদ্ভুত চাহিদা মেটানোর জন্য ভালভাবে প্রস্তুত সবজি প্রয়োজন। অন্যরা ফল ভোগ না করে সবজি ব্যবহার করতে পারছে না।
চিঠি 45, 1903।

ইংরেজি এবং মিষ্টি আলু - আমরা বিশ্বাস করি না যে ফ্লেঞ্চ ফ্রাই স্বাস্থ্যকর, কারণ তাদের তৈরিতে কম বা বেশি চর্বি বা মাখন থাকে। ভাল সেদ্ধ বা ভাজা আলু, ক্রিম এবং সামান্য লবণ দিয়ে পরিবেশন করা, সবচেয়ে স্বাস্থ্যকর। অবশিষ্ট আলু এবং মিষ্টি আলু সামান্য ক্রিম এবং লবণ দিয়ে প্রস্তুত করা হয় এবং আবার ভাজা হয়, ভাজা নয়; তারা চমৎকার। চিঠি 322, 1905।

মটরশুটি একটি স্বাস্থ্যকর খাবার - আরেকটি খুব সাধারণ কিন্তু স্বাস্থ্যকর খাবার হল সিদ্ধ বা ভাজা মটরশুটি।
এর কিছু অংশ জল দিয়ে পিষে, দুধ বা ক্রিম যোগ করুন এবং একটি বোল তৈরি করুন। সাস্ক্য, ভলিউম। 2, পৃ. 603।

অনেকেই চাষাবাদের জন্য জমি থাকা এবং ফল ও সবজি উৎপাদনের গুরুত্ব দেখেন না, যাতে তাদের টেবিলে এই জিনিসগুলি সরবরাহ করা হয়। আমাকে প্রতিটি পরিবার এবং প্রতিটি গির্জাকে বলতে নির্দেশ দেওয়া হয়েছে: আপনি যখন ভয়ে এবং কাঁপতে কাঁপতে আপনার পরিব্রাজকের কাজ করবেন তখন ঈশ্বর আপনাকে আশীর্বাদ করবেন, এই ভয়ে যে, শরীরের চিকিৎসায় জ্ঞানের অভাবের মাধ্যমে, আপনি আপনার জন্য ঈশ্বরের পরিকল্পনাকে নষ্ট করে দেবেন। চিঠি 5, 1904।
শুকনো মিষ্টি ভুট্টার সরবরাহ পাওয়ার ব্যবস্থা করতে হবে। কুমড়া শুকিয়ে শীতকালে পায়ের তৈরিতে ব্যবহার করা যেতে পারে। চিঠি 195, 1905।

এলেন জি. হোয়াইটের শাসনামলে সবজি এবং টমেটো - আপনি আমার শাসনের কথা বলেন। আমি একটা জিনিসের প্রতি এতটা আসক্ত হইনি যে অন্য কিছু খেতে পারিনি। কিন্তু যখন সবজির কথা আসে, তখন আপনার চিন্তা করার দরকার নেই; কারণ আমি নিশ্চিতভাবে জানি যে আমি যে অঞ্চলে থাকি সেখানে অনেক প্রজাতির উদ্ভিজ্জ পণ্য রয়েছে যা আমি শাক হিসাবে ব্যবহার করতে পারি। আমি হলুদ লাবাকা, কোমল ড্যান্ডেলিয়ন এবং সরিষার পাতা পেতে সক্ষম হব। অস্ট্রেলিয়ায় যতটা সম্ভব ছিল তার চেয়ে অনেক বেশি ব্যবস্থা সেখানে থাকবে, এবং উন্নত মানের। আর কিছু না থাকলে শস্য উৎপাদন হয়।

চিঠি 31, 1901।

পূর্ব দিকে যাওয়ার আগে আমি আমার ক্ষুধা হারিয়ে ফেলেছিলাম। এখন অবশ্য সে ফিরে এসেছে; এবং যখন খাবারের সময় আসে তখন আমি খুব ক্ষুধার্ত বোধ করি। আমার সবুজ থিস্টলগুলি জীবাণুমুক্ত ক্রিম এবং লেবুর রস দিয়ে ভালভাবে প্রস্তুত, কারণ তারা খুব ক্ষুধার্ত। আমি এক বেলায় টমেটোর সাথে খুব পাতলা নুডল সুপ খাই, আর পরের বেলায় শাক-সবজি খাই। আবার আলু খাওয়া শুরু করলাম। আমার সব খাবারই আমার কাছে সুস্বাদু মনে হয়। আমি একজন জ্বরের রোগীর মতো যে অর্ধ ক্ষুধার্ত হয়ে গেছে, এবং আমি নিজেকে অতিরিক্ত খাওয়ার বিপদে পড়েছি। চিঠি 10, 1902।

আপনার পাঠানো টমেটো খুব ভালো এবং সুস্বাদু ছিল। আমি মনে করি যে টমেটো আমার জন্য সেরা খাদ্য আইটেম। চিঠি 70, 1900।

আমরা নিজেদের এবং আমাদের প্রতিবেশীদের জন্য যথেষ্ট ভুট্টা এবং মটর চাষ করি। আমরা শীতকালে ব্যবহার করার জন্য মিষ্টি ভুট্টা শুকিয়ে; তারপর, যখন আমাদের এটির প্রয়োজন হবে, আমরা এটিকে একটি কলে পিষব এবং রান্না করব। এটি সবচেয়ে সুস্বাদু সুপ এবং অন্যান্য খাবার সরবরাহ করে।

আঙ্গুরের সময়, আমাদের কাছে এগুলি প্রচুর পরিমাণে থাকে, পাশাপাশি বরই এবং আপেল, একটি নির্দিষ্ট পরিমাণ চেরি, পীচ, নাশপাতি এবং জলপাই থাকে যা আমরা নিজেরাই প্রস্তুত করি। এছাড়াও আমরা প্রচুর পরিমাণে টমেটো চাষ করি। আমাদের টেবিলে থাকা খাবারের জন্য আমি কখনই অজুহাত দিই না। আমি বিশ্বাস করি না যে ঈশ্বর আমাদের এতে সন্তুষ্ট হন। আমাদের দর্শকরা আমরা যেমন খাই তেমনই খায়, এবং আমাদের মেনু উপভোগ করছে বলে মনে হয়।" চিঠি 363, 1907। CRA, 309-324। উদ্ধৃতিটি কোথায় শুরু হয়

সরাসরি?

ক্ষতিকারক নিবন্ধ প্রতিস্থাপন - আমাদের চিকিৎসা প্রতিষ্ঠানে মেজাজ সম্পর্কে স্পষ্ট নির্দেশাবলী দেওয়া আবশ্যিক। রোগীদের নেশাজাতীয় পানীয়ের ক্ষতি এবং সম্পূর্ণ বিরত থাকার আশীর্বাদ দেখাতে হবে। তাদের স্বাস্থ্যের ক্ষতি করে এমন জিনিসগুলি ছেড়ে দিতে বলা উচিত এবং তাদের জায়গায় প্রচুর পরিমাণে ফল দেওয়া উচিত। কমলা, লেবু, বরই, পীচ এবং অন্যান্য অনেক জাত পাওয়া যায়; ঈশ্বরের জগৎ ফলদায়ক, একবার শ্রমসাধ্য প্রচেষ্টা করা হয়। চিঠি 145, 1904।

অত্যধিক লবণ ব্যবহার করবেন না, আচার এবং মশলাদার খাবার এড়িয়ে চলুন, প্রচুর পরিমাণে ফল খান এবং খাবারে এত বেশি পান করার প্রয়োজন হয় এমন জ্বালা অনেকাংশে অদৃশ্য হয়ে যাবে। গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ. 305।

সংরক্ষণ করুন এবং শুকিয়ে রাখুন - যেখানেই প্রচুর পরিমাণে ফল আছে, শীতের জন্য প্রচুর পরিমাণে সরবরাহ করা উচিত, এটি রান্না করা বা শুকানো সংরক্ষণ করা উচিত। ছোট ফল, যেমন স্ট্রবেরি, ব্ল্যাকবেরি, কারেন্টস এবং অন্যান্য, অনেক জায়গায় সুবিধা দিতে পারে যেখানে সেগুলি খুব কম ব্যবহৃত হয় এবং যেখানে তাদের চাষ অবহেলিত হয়।

হোম ক্যানিংয়ের জন্য, যখনই সম্ভব কাঁচ ব্যবহার করা উচিত, বিশেষত ক্যানের উপরে। এটি বিশেষভাবে মনোযোগের যোগ্য যে সংরক্ষণ করা ফলগুলি ভাল অবস্থায় রয়েছে।

সামান্য চিনি ব্যবহার করুন, এবং এটি সংরক্ষণ করার জন্য শুধুমাত্র প্রয়োজন হিসাবে ফল রান্না করুন। এইভাবে প্রস্তুত, তারা তাজা ফলের জন্য একটি চমৎকার বিকল্প।

যেখানেই শুকনো ফল যেমন কিশমিশ, বরই, আপেল, নাশপাতি, পীচ এবং এপ্রিকট মাঝারি দামে পাওয়া যায়, সেখানে দেখা যাবে যে সেগুলো খাদ্যের প্রধান উপাদান হিসেবে ব্যবহার করা যেতে পারে, যা সাধারণত করা হয় তার চেয়ে অনেক বেশি পরিমাণে, সর্বোত্তম। সব শ্রেণীর স্বাস্থ্যের ফলাফল। গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ. 299।

আপেল পিউরি, বয়ামে সংরক্ষিত, স্বাস্থ্যকর এবং সুস্বাদু। নাশপাতি এবং চেরি, যদি পাওয়া যায়, শীতকালে ব্যবহারের জন্য চমৎকার পিউরি তৈরি করুন। চিঠি 195, 1905।

আপনি যদি আপেল পেতে পারেন, তাহলে ফল যতদূর যায় আপনি ভাল অবস্থায় থাকবেন, এমনকি আপনার কাছে আর কিছু না থাকলেও। আমি মনে করি না যে ফলের এত বৈচিত্র্য অপরিহার্য; তবুও সেগুলি অবশ্যই যত্ন সহকারে সংগ্রহ করতে হবে এবং মরসুমে সংরক্ষণ করতে হবে, যখন আপেল পাওয়া যায় না তখন ব্যবহার করতে হবে।

ক্রমবর্ধমান ব্যক্তির জন্য আপেল যে কোনও ফলের চেয়ে উন্নত। চিঠি 5, 1870।

বাগান এবং উঠান থেকে তাজা - আমাদের হাসপাতালের সাথে যুক্ত ফল চাষ করে লাভ করার আরেকটি সুবিধা রয়েছে। আপনি টেবিলে এমন ফল রাখতে পারেন যা একেবারে নষ্ট হওয়া থেকে মুক্ত এবং সবেমাত্র গাছ থেকে তুলে নেওয়া হয়েছে। পাণ্ডুলিপি 114, 1902।

পরিবার এবং প্রতিষ্ঠানগুলিকে অবশ্যই জমি চাষ এবং উন্নত করার বিষয়ে আরও কিছু করতে শিখতে হবে। মানুষ যদি মাটির ঋতুতে উৎপন্ন ফসলের মূল্য জানত, তাহলে মাটি চাষের জন্য আরও পরিশ্রমী প্রচেষ্টা চালানো হত। বাগান এবং উদ্ভিজ্জ বাগান থেকে সংগ্রহ করা তাজা ফল এবং শাকসবজির বিশেষ মূল্যের সাথে প্রত্যেকেরই সম্পর্ক বোধ করতে হবে। রোগী ও শিক্ষার্থীর সংখ্যা বাড়লে আরও জমির প্রয়োজন হবে। দ্রাক্ষালতা রোপণ করা যেতে পারে, এইভাবে প্রতিষ্ঠানের পক্ষে তার আঙ্গুর উৎপাদন করা সম্ভব হয়। উপযুক্ত জায়গায় কমলা বাগান একটি আশীর্বাদ হবে। পাণ্ডুলিপি 13, 1911।

স্বাস্থ্য-নির্বাচিত ডায়েটে সিরিয়াল - সিরিয়াল, ফল, বাদাম এবং শাকসবজি আমাদের সৃষ্টিকর্তার দ্বারা নির্বাচিত খাদ্যতালিকা গঠন করে। সহজতম এবং সবচেয়ে প্রাকৃতিক উপায়ে প্রস্তুত করা এই খাবারগুলি স্বাস্থ্যকর এবং সবচেয়ে পুষ্টিকর। তারা শক্তি, প্রতিরোধ এবং বৌদ্ধিক শক্তি প্রদান করে, যা আরও জটিল এবং উদ্দীপক খাদ্য দ্বারা প্রচারিত হয় না। গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ. 296।

যারা মাংস খায় তারা কেবল সেকেন্ড-হ্যান্ড সিরিয়াল এবং শাকসবজি খায়; কারণ প্রাণী এই জিনিসগুলি থেকে পুষ্টি গ্রহণ করে যা বৃদ্ধি দেয়। খাদ্যশস্য এবং শাকসবজির মধ্যে যে জীবন পাওয়া যায় তা যারা খায় তাদের কাছে যায়। পশুর মাংস খেয়ে আমরা তা গ্রহণ করি। ঈশ্বর আমাদের ব্যবহারের জন্য যা দিয়েছেন তা খেয়ে সরাসরি তা প্রাপ্ত করা কতই না ভালো হবে! গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ.

313. যখন মাংস পরিত্যাগ করা হয়, তখন এটি বিভিন্ন ধরনের সিরিয়াল, বাদাম, শাকসবজি এবং ফল দিয়ে প্রতিস্থাপন করা উচিত, যা পুষ্টিকর এবং একই সাথে ক্ষুধার্ত হবে। মাংসের জায়গাটি অবশ্যই স্বাস্থ্যকর এবং সস্তা খাবারে পূর্ণ হতে হবে। গুড লিভিং বিজ্ঞান, পাতা. 316-317।

এটা অনুমান করা ভুল যে মাংসপেশির শক্তি পশুর খাদ্য ব্যবহারের উপর নির্ভর করে। এটি ব্যবহার বন্ধ করে শরীরের চাহিদাগুলি আরও ভালভাবে সরবরাহ করা যেতে পারে এবং আরও জোরালো স্বাস্থ্য উপভোগ করা যেতে পারে।

ফল, বাদাম এবং শাকসবজি সহ সিরিয়ালগুলিতে ভাল রক্ত গঠনের জন্য প্রয়োজনীয় সমস্ত পুষ্টিগুণ রয়েছে। গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ. 316।

সিরিয়াল, ফল, শাকসবজি এবং বাদামে আমাদের প্রয়োজনীয় সমস্ত খাদ্য উপাদান রয়েছে। আমরা যদি আত্মার সরলতায় ভগবানের কাছে আসি, তবে তিনি আমাদের শেখাবেন কীভাবে মাংসের দূষণ থেকে মুক্ত স্বাস্থ্যকর খাবার তৈরি করতে হয়। পাণ্ডুলিপি 27, 1906।

ফল, বাদাম এবং শস্যের জন্য প্রকৃতির বিধান প্রচুর; এবং বছরের পর বছর সমস্ত জমির পণ্য পরিবহন সুবিধার কারণে সাধারণভাবে সকলের কাছে বিতরণ করা হয়। ফলস্বরূপ, অনেক খাদ্য সামগ্রী যা, মাত্র কয়েক বছর আগে, ব্যয়বহুল বিলাসিতা হিসাবে বিবেচিত হত এখন প্রতিদিনের আইটেম হিসাবে প্রত্যেকের কাছে উপলব্ধ। গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ. 297।

আমরা যদি বিজ্ঞতার সাথে পরিকল্পনা করি, তাহলে প্রায় প্রতিটি দেশেই সুস্বাস্থ্যের জন্য উপযোগী প্রবন্ধগুলো পাওয়া যেতে পারে। চাল, গম, ভুট্টা এবং ওট-এর বিভিন্ন প্রস্তুত সামগ্রী, সেইসাথে মটরশুটি, মটর এবং মসুর ডাল বছর ধরে পাঠানো হয়। জাতীয় বা আমদানীকৃত ফল সহ এগুলো এবং

সব জায়গায় পাওয়া সবজির পরিমাণ মাংসের খাবার ব্যবহার না করেই একটি সম্পূর্ণ খাদ্যতালিকা বেছে নেওয়ার সুযোগ দেয়। গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ. 299।

সঠিকভাবে প্রস্তুত - ফল, সিরিয়াল এবং শাকসবজি, সহজ উপায়ে প্রস্তুত, মশলা এবং পশুর চর্বি মুক্ত, দুধ বা ক্রিম দিয়ে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস তৈরি করে। তারা শরীরে পুষ্টি যোগায়, এবং ধৈর্যের শক্তি এবং বুদ্ধির শক্তি দেয় যা একটি উদ্দীপক পদ্ধতি দ্বারা উত্পাদিত হয় না। খ্রিস্টান টেম্পারেল এবং বাইবেল হাইজিন, পি. 47।

খাদ্যশস্য এবং ফলগুলি চর্বি ছাড়াই প্রস্তুত, এবং যতটা সম্ভব প্রাকৃতিক অবস্থায়, স্বর্গে অনুবাদের জন্য প্রস্তুত বলে দাবি করা সকলের টেবিলে খাবার হওয়া উচিত। 2, পৃ. 352।

পোরিজ - দইয়ে ব্যবহৃত সিরিয়াল অবশ্যই কয়েক ঘন্টা রান্না করতে হবে। কিন্তু নরম বা তরল খাবার শুকনো খাবারের তুলনায় কম স্বাস্থ্যকর, যার জন্য পর্যাপ্ত চিবানো প্রয়োজন। গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ. 301।

কেউ কেউ আন্তরিকভাবে বিশ্বাস করেন যে একটি সঠিক ডায়েটে বিশেষ করে পোরিজ থাকে। প্রচুর পরিমাণে পোরিজ খাওয়া হজম অঙ্গগুলির সাথে স্বাস্থ্যকর যোগাযোগ করবে না; যেহেতু এটি তরল পদার্থের সাথে খুব মিলে।

ফলমূল এবং শাকসবজি এবং রুটি খেতে উত্সাহিত করুন। যুব প্রশিক্ষক, 31 মে, 1894।

আপনি আস্ত আটার দোল তৈরি করতে পারেন। যদি ময়দা খুব মোটা হয়, আপনি এটি ছেকে নিতে পারেন এবং দোল গরম থাকা অবস্থায় দুধ যোগ করুন। এটি শিবিরের জন্য একটি খুব সুস্বাদু এবং স্বাস্থ্যকর খাবার তৈরি করবে। সাক্ষ্য, ভলিউম। 2, পৃ. 603।

রুটি জীবনের ক্যাচফ্রেজ - ধর্ম মায়েদের সর্বোত্তম মানের রুটি তৈরি করতে পরিচালিত করবে। রুটি অবশ্যই ভিতরে এবং বাইরে পুরোপুরি বেক করা উচিত। পেটের স্বাস্থ্যের জন্য এটি হালকা এবং শুষ্ক হওয়া প্রয়োজন। রুটি হল জীবনের সত্যিকারের ক্যাচফ্রেজ, এবং সেইজন্য প্রতিটি রাঁধুনিকে অবশ্যই এটি তৈরিতে দুর্দান্ত হতে হবে। পাণ্ডুলিপি 34, 1899।

সুগঠিত রুটিতে ধর্ম - কিছু লোক বিশ্বাস করে যে সঠিকভাবে খাবার তৈরি করা ধর্মীয় দায়িত্ব নয়; তাই, তারা কিভাবে এটা করতে হয় তা শেখার চেষ্টা করে না।

তারা রুটি বেক করার আগে টক করে দেয় এবং রান্নার অসতর্কতার প্রতিকারের জন্য যোগ করা বাইকার্বোনেট এটিকে মানুষের পেটের জন্য সম্পূর্ণ অযোগ্য করে তোলে। ভালো রুটি তৈরির জন্য চিন্তা ও যত্নের প্রয়োজন। তবে অনেকের ধারণার চেয়ে ভাল রুটিতে আরও বেশি ধর্ম রয়েছে। খ্রিস্টান টেম্পারেল এবং বাইবেল হাইজিন, পি. 47।

প্রতিটি যুবক খ্রিস্টান এবং প্রতিটি মহিলার ধর্মীয় কর্তব্য হল কিভাবে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব গোটা গমের আটা থেকে ভাল রুটি তৈরি করা যায়, অল্পতা এবং আলো থেকে মুক্ত। সাক্ষ্য, ভলিউম। 1, পৃ. 684।

রুটিতে বাইকার্বোনেট বা বেকিং পাউডার ব্যবহার ক্ষতিকর এবং অপ্রয়োজনীয়। বাইকার্বোনেট পেটে প্রদাহ সৃষ্টি করে, প্রায়শই পুরো শরীরকে বিষাক্ত করে। অনেক গৃহিণী মনে করেন তারা বাইকার্বোনেট ব্যবহার না করে ভালো রুটি তৈরি করতে পারবেন না, কিন্তু এটি একটি ভুল। আপনি যদি আরও ভাল পদ্ধতিগুলি শিখতে কষ্ট করেন তবে আপনার রুটি স্বাস্থ্যকর এবং প্রাকৃতিক স্বাদে অনেক বেশি আনন্দদায়ক হবে।

খামিরযুক্ত রুটিতে দুধের ব্যবহার। উঠানো বা খামিরযুক্ত রুটি তৈরি করার সময়, জলের পরিবর্তে দুধ ব্যবহার করা উচিত নয়। এটি অতিরিক্ত ব্যয়ের প্রতিনিধিত্ব করে এবং রুটিটিকে কম স্বাস্থ্যকর করে তোলে। দুধ দিয়ে তৈরি পাউরুটি পানি দিয়ে তৈরি রুটির মতো বেক করার পর বেশিক্ষণ ভালো থাকে না এবং পেটে সহজে গাঁজন হয়।

গরম টক রুটি। রুটি হালকা এবং মনোরম হতে হবে। এমনকি অ্যাসিডিটির সামান্যতম চিহ্নও সহ্য করা উচিত নয়। রুটিগুলি ছোট হওয়া উচিত এবং এত নিখুঁতভাবে বেক করা উচিত যে যতদূর সম্ভব, খামির বেসিলিগুলি ধ্বংস হয়ে যায়। গরম বা তাজা, যে কোনো ধরনের খামিরযুক্ত রুটি হজম করা কঠিন। তার কখনই টেবিলে উপস্থিত হওয়া উচিত নয়। এটা খামিরবিহীন রুটির ক্ষেত্রে প্রযোজ্য নয়।

তাজা গমের রুটি, খামির বা খামির ছাড়া এবং খুব গরম চুলায় বেক করা, সুস্বাদু এবং একই সাথে স্বাস্থ্যকর।

টোস্ট সবচেয়ে হজমযোগ্য এবং সুস্বাদু খাবারের একটি। সাধারণ রুটিটি টুকরো টুকরো করে কেটে চুলায় রাখুন যতক্ষণ না আর্দ্রতার শেষ চিহ্নটি অদৃশ্য হয়ে যায়। তারপর হালকা এবং সমানভাবে বাদামী হতে দিন। এই রুটিটি নিয়মিত রুটির চেয়ে অনেক বেশি সময় শুকনো জায়গায় রাখা যেতে পারে এবং যদি

পরিবেশনের আগে ওভেনে একটু গরম করে নিন, নতুন টোস্টের মতো হয়ে যাবে। গুড লিভিং বিজ্ঞান, পাতা. 300-302।

নতুন রুটির চেয়ে পুরানো রুটি পছন্দ - দুই বা তিন দিন পুরানো রুটি নতুন রুটির চেয়ে স্বাস্থ্যকর। ওভেনে শুকনো রুটি খাদ্যের অন্যতম স্বাস্থ্যকর আইটেম। চিঠি 142, 1900।

আমরা প্রায়ই আস্ত রুটি ভারী, টক এবং শুধুমাত্র আংশিকভাবে বেকড দেখতে পাই। শেখার আগ্রহের অভাব এবং রান্নার গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব পালনে যত্নের অভাবের কারণে এটি ঘটে। কখনও কখনও আমরা নরম, শুকনো, রান্না না করা স্বপ্ন বা বিস্কুট এবং অন্যান্য অনুরূপ জিনিসগুলি খুঁজে পাই। এবং তারপর বাবুর্চিরা আপনাকে বলবে যে তারা রান্নার পুরানো পদ্ধতিতে খুব ভাল কাজ করতে পারে, কিন্তু সত্য বলতে, তাদের পরিবারগুলি আস্ত রুটি পছন্দ করে না; এভাবে বেঁচে থাকলে তারা ক্ষুধায় মারা যাবে।

আমি নিজেকে বলছি: আমি এতে অবাক হই না। এটি আপনার খাবার তৈরির উপায় যা এটিকে এত স্বাদহীন করে তোলে। এই জাতীয় জিনিস খাওয়া অবশ্যই মানুষকে ডিসপেপটিক করে তুলবে। এই দরিদ্র রাঁধুনি, এবং যাদের তাদের খাবার খেতে হবে, তারা আপনাকে গুরুত্ব সহকারে বলবে যে স্বাস্থ্য সংস্কার তাদের জন্য ভাল নয়।

নিম্নমানের, ভারী, টক রুটিকে ভালো খাবারে রূপান্তর করার ক্ষমতা পাকস্থলীর নেই; কিন্তু এই খারাপ রুটি একটি সুস্থ পেটকে অসুস্থ অঙ্গে পরিণত করবে। যারা এ ধরনের খাবার খান তারা জানেন যে তারা প্রতিরোধ ক্ষমতা হারাচ্ছেন। এর কি কোন কারণ নেই? এর মধ্যে কিছু লোক নিজেদেরকে স্বাস্থ্য সংস্কারক বলে, কিন্তু তারা তা নয়। তারা রান্না করতে জানে না। তারা কেক, আলু এবং আস্ত রুটি প্রস্তুত করে, কিন্তু একই রুটিন আছে, সামান্য ভিন্নতা সহ, এবং জীব শক্তিশালী হয় না। দেখে মনে হচ্ছে তারা মনে করে যে স্বাস্থ্যকর এবং সুস্বাদু খাবার তৈরিতে যথেষ্ট অভিজ্ঞতা অর্জনের জন্য নিবেদিত সময় নষ্ট হচ্ছে।

আমরা অনেক পরিবারে ডিসপেপটিকস দেখতে পাই এবং প্রায়শই এর কারণ হল রুটির অভাব। বাড়ির ভদ্রমহিলা মনে করেন যে এটি ফেলে দেওয়া উচিত নয়, এবং তারা এটি খায়। এই কি খারাপভাবে তৈরি রুটি নিষ্পত্তি করার উপায়? রক্তে রূপান্তরিত হওয়ার জন্য পেটে রাখবে? এই অঙ্গের কি টক রুটি ভালো করার ক্ষমতা আছে? হালকা ভারি রুটি? নতুন রুটির উপর ঢালু রুটি?

অনেক স্ত্রী এবং মা যারা সঠিক শিক্ষা গ্রহণ করেননি এবং যাদের রন্ধনবিদ্যা বিভাগে দক্ষতার অভাব রয়েছে, তারা প্রতিদিন তার পরিবারকে খারাপভাবে প্রস্তুত খাবার দিয়ে আসছেন যা নিশ্চিতভাবে হজম অঙ্গগুলিকে নষ্ট করে দিচ্ছে, রক্তের নিম্নমানের গঠন করছে এবং প্রায়শই একটি তীব্রতা নিয়ে আসছে। প্রদাহজনক রোগের আক্রমণ এবং অকাল মৃত্যু ঘটায়। ভারী, টক রুটি খেয়ে অনেককে মৃত্যুর দিকে ধাবিত করা হয়েছিল। আমার কাছে একটি চাকুরীজীবী মেয়ের সম্পর্কে রিপোর্ট করা হয়েছিল যে এক ব্যাচ টক এবং ভারী রুটি তৈরি করেছিল। তাকে পরিত্রাণ পেতে এবং মামলা আড়াল করার জন্য, তিনি তাদের একটি বড় শূকর একটি দম্পতি নিষ্কেপ। পরের দিন সকালে, বাড়ির মালিক প্রাণীগুলিকে মৃত দেখতে পেলেন এবং পাত্রটি পরীক্ষা করে সেই ভারী রুটির টুকরোগুলি খুঁজে পেলেন। তিনি জিজ্ঞাসাবাদ করেছিলেন, এবং তরুণী স্বীকার করেছিল যে সে কী করেছিল। এই ধরনের রুটি শূকরের উপর কী প্রভাব ফেলবে সে সম্পর্কে তিনি ভাবেননি। যদি টক, ভারী রুটি শূকরকে মেরে ফেলে, যা র্যাটলসাপকে গ্রাস করতে পারে এবং অন্য সব কিছু যা ঘৃণ্য, তাহলে মানুষের পাকস্থলীর সূক্ষ্ম অঙ্গে এর কী প্রভাব পড়বে? সাক্ষ্য, ভলিউম। 1, পৃ. 681-684।

রুটি এবং অন্যান্য কঠিন খাবার ব্যবহারের সুবিধা - আমিষ খাবার থেকে নিরামিষ খাবারে পরিবর্তন করার সময়, টেবিলে বুদ্ধিমানের সাথে প্রস্তুত, ভালভাবে রান্না করা খাবার সরবরাহ করার জন্য খুব যত্ন নেওয়া দরকার।

এত পোরিজ খাওয়া ভুল। শুকনো খাবার, যার জন্য চিবানো প্রয়োজন, অনেক বেশি পছন্দনীয়। স্বাস্থ্যকর খাবারের প্রস্তুতি এক্ষেত্রে একটি আশীর্বাদ। ভাল গোটা খাবারের রুটি এবং রোলগুলি, সহজভাবে কিন্তু পরিশ্রমের সাথে প্রস্তুত, স্বাস্থ্যকর হবে। রুটিতে কখনই সামান্য অম্লতা থাকা উচিত নয়। এটি সম্পূর্ণরূপে রান্না হওয়া পর্যন্ত বেক করা আবশ্যিক। এটি কোন কোমলতা এবং আঠালোতা এড়াবে।

যারা এগুলি ব্যবহার করতে পারেন তাদের জন্য, স্বাস্থ্যকর উপায়ে প্রস্তুত ভাল সবজি, পোরিজ বা পোরিজের চেয়ে ভাল। দুই বা তিন দিন পুরানো পুরোপুরি বেকড রুটির সাথে ব্যবহার করা ফল তাজা রুটির চেয়ে বেশি উপকারী হবে। এটি, ধীর এবং পর্যাপ্ত চিবানোর সাথে, শরীরের প্রয়োজনীয় সমস্ত কিছু সরবরাহ করবে। পাণ্ডুলিপি 3, 1897।

গরম বিস্কুট এবং মাংস জাতীয় খাবার সম্পূর্ণরূপে স্বাস্থ্য সংস্কারের নীতির পরিপন্থী।

অপ্রকাশিত সাক্ষ্য, পৃ. দুই

বেকিং সোডা বিস্কুট, উষ্ণ, প্রায়ই মাখন ব্যবহার করা হয়, এবং একটি নির্বাচিত খাদ্য হিসাবে খাওয়া হয়; দুর্বল হজম অঙ্গ, তবে, তাদের উপর আঘাত করা অপব্যবহার অনুভব করতে সাহায্য করতে পারে না।

চিঠি 72, 1896।

কেনানের দিকে অগ্রসর না হয়ে আমরা মিশরে ফিরে এসেছি। আমরা কি জিনিসের ক্রম বিপরীত করব না? আমাদের টেবিলে কি সহজ, স্বাস্থ্যকর খাবার থাকবে না? আমরা কি গরম বিস্কুট ছাড়া করব, যা শুধুমাত্র ডিসপেনসিয়া সৃষ্টি করে? চিঠি 3, 1884।

বেকিং সোডা বা বেকিং পাউডার দিয়ে উত্থিত গরম কুকিগুলি কখনই আমাদের টেবিলে উপস্থিত হওয়া উচিত নয়। এই জাতীয় নিবন্ধগুলি পেটে প্রবেশের জন্য অনুপযুক্ত। গরম খামিরযুক্ত রুটি, যে কোনও ধরণের, হজম করা কঠিন। আস্ত রুটি, সুস্বাদু এবং একই সাথে স্বাস্থ্যকর, আস্ত আটা থেকে তৈরি করা যেতে পারে, বিশুদ্ধ, ঠান্ডা জল এবং দুধের সাথে মিশিয়ে। তবে আমাদের জনগণকে সরলতা শেখানো কঠিন। যখন আমরা আস্ত খাবারের রুটি সুপারিশ করি, তখন আমাদের বন্ধুরা বলে, "ওহ হ্যাঁ, আমরা জানি কিভাবে এটি তৈরি করতে হয়!" যখন তারা বেকিং পাউডার বা টক দুধ এবং বাইকার্বনেটের সাথে বেড়েছে তখন আমরা খুব হতাশ হই। এটি সংস্কারের সাক্ষ্য দেয় না। সম্পূর্ণ আটা, বিশুদ্ধ, হালকা জল এবং দুধের সাথে মিশ্রিত, আমাদের খাওয়া সেরা রুটি তৈরি করে। জল লোনা হলে, আরও প্রাকৃতিক দুধ ব্যবহার করুন, বা ময়দায় একটি ডিম যোগ করুন। ভুট্টা পাউরুটি অবশ্যই ভালোভাবে উত্তপ্ত ওভেনে অবিরাম তাপে বেক করতে হবে।

রুটি রোল তৈরি করতে, হালকা জল এবং দুধ, বা সামান্য ক্রিম ব্যবহার করুন; লবণ ক্রয়কারের মতো শক্ত, ভালভাবে মাখানো ময়দা তৈরি করুন। ওভেন খুলে বেক করুন। সেগুলো সুস্বাদু। তাদের পর্যাপ্ত চিবানো প্রয়োজন, যা দাঁত ও পেট উভয়ের জন্যই উপকারী। তারা ভাল রক্ত দেয় এবং শক্তি দেয়। এই ধরনের রুটি, এবং আমাদের দেশে প্রচুর পরিমাণে ফল, শাকসবজি এবং খাদ্যশস্যের প্রাচুর্যের সাথে, এর চেয়ে বেশি সুস্বাদু খাবারের আকাঙ্ক্ষা করা উচিত নয়। রিভিউ এবং হেরাল্ড, 8 মে, 1883।

আস্ত রুটি সাদার চেয়ে ভালো - সাদা আটার রুটি শরীরকে পুরো আটার রুটিতে পাওয়া পুষ্টি সরবরাহ করতে পারে না। প্রক্রিয়াজাত আটার রুটির সাধারণ ব্যবহার শরীরকে সুস্থ অবস্থায় রাখতে পারে না। আপনার একটি নিষ্ক্রিয় লিভার আছে। সাদা ময়দার ব্যবহার আপনি যে অসুবিধায় কাজ করছেন তা আরও বাড়িয়ে তোলে। সাক্ষ্য, ভলিউম। 2, পৃ. 68.

রুটির জন্য, অতি সূক্ষ্ম সাদা ময়দা সেরা নয়। এর ব্যবহার স্বাস্থ্যকর বা লাভজনক নয়। সূক্ষ্ম সাদা ময়দায় সম্পূর্ণ গম থেকে তৈরি রুটিতে পাওয়া পুষ্টি উপাদানের অভাব রয়েছে। এটি কোষ্ঠকাঠিন্য এবং অন্যান্য অস্বাস্থ্যকর অবস্থার একটি ঘন ঘন কারণ। গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ. 300।

আপনার রুটিতে সিরিয়াল পরিবর্তন করুন - শুধুমাত্র গমের আটা একটি অবিচ্ছিন্ন খাদ্যের জন্য সেরা নয়। গম, ওটস এবং রাইয়ের মিশ্রণ গমের চেয়ে বেশি পুষ্টিকর হবে যার পুষ্টিগুণ নেই। চিঠি 91, 1898।

আমাদের টেবিলে খুব কমই মিষ্টি রুটি এবং কুকিজ থাকে। আমরা যত কম মিষ্টি খাবার খাই, তত ভালো; এগুলি পেট খারাপ করে এবং যারা এগুলি ব্যবহার করে তাদের মধ্যে অধৈর্যতা এবং বিরক্তি সৃষ্টি করে। চিঠি 363, 1907।

আপনার তৈরি কুকিগুলিতে চিনি ছেড়ে দেওয়া ভাল। কেউ কেউ মিষ্টি কুকিজ বেশি পছন্দ করে, কিন্তু এগুলো পরিপাক অঙ্গের জন্য ক্ষতিকর। চিঠি 37, 1901।

অতিরিক্ত ভোগের প্রলোভন - "যে মিষ্টান্নগুলি প্রস্তুত করতে এত সময় লাগে, সেগুলির মধ্যে অনেকগুলিই আপনার স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর।" খ্রিস্টান শিক্ষার মৌলিক বিষয়, পৃ. 227।

এমন অনেকগুলি টেবিল রয়েছে যেখানে, জীবের সঠিকভাবে পুষ্টির কাজটি চালানোর জন্য পেটের যা যা প্রয়োজন তা একবার পেয়ে গেলে, পাই, পুডিং এবং প্রচুর সজ্জিত সিরাপ সমন্বিত আরেকটি সিরিজ আসে। অনেকে, যদিও তারা ইতিমধ্যে যথেষ্ট খেয়ে ফেলেছে, তাদের সীমা ছাড়িয়ে যাবে এবং লোভনীয় মিষ্টি খাবে, যা তাদের পক্ষে ভাল হওয়া থেকে অনেক দূরে। মিষ্টান্নের জন্য দেওয়া অতিরিক্তগুলি যদি সম্পূর্ণভাবে বিতরণ করা হয় তবে এটি একটি সুবিধা হবে।

চিঠি 73a, 1896।

কারণ এটি ফ্যাশনেবল, একটি অস্বাস্থ্যকর ক্ষুধা অনুযায়ী, উন্নত কেক, পাই এবং পুডিং এবং ক্ষতিকারক সমস্ত কিছু পেটে জমা হয়। টেবিল বিভিন্ন পূর্ণ হতে হবে, অন্যথায় দূষিত ক্ষুধা সন্তুষ্ট হবে না। সকালে, ক্ষুধা এই দাস প্রায়ই হয়

তাদের মাঝে মাঝে নিঃস্বাসে দুর্গন্ধ হয় এবং একটি প্রলিপ্ত জিহ্বা থাকে। তারা স্বাস্থ্য উপভোগ করে না, এবং তারা ভাবছে কেন তারা ব্যথা পায়, তাদের মাথা ব্যথা করে এবং তারা বিভিন্ন অসুস্থতায় ভোগে। আধ্যাত্মিক উপহার, ভলিউম। 4, পৃ. 130।

মানব পরিবার নিখুঁত খাবারের জন্য ক্রমবর্ধমান আকাঙ্ক্ষাকে প্ররোচিত করেছে, যতক্ষণ না এটি পেটে সম্ভাব্য প্রতিটি সুস্বাদু খাবার জমা করা ফ্যাশনেবল হয়ে উঠেছে। বিশেষত পার্টিতে, একজন প্রায় সীমাবদ্ধতা ছাড়াই একজনের ক্ষুধা মেটায়। আমরা সূক্ষ্ম লাঞ্ছনা এবং দেহী ডিনারে অংশ নিই, যার মধ্যে রয়েছে শক্তিশালী সস সহ প্রচুর পাকা মাংস, সেইসাথে সজ্জিত কেক, পাই, আইসক্রিম ইত্যাদি। কিভাবে লাইভ, pg. 53.

কারণ এটি ফ্যাশনেবল, অনেকেই যারা দরিদ্র এবং দৈনন্দিন কাজের উপর নির্ভরশীল, তারা বিভিন্ন ধরনের কেক, সংরক্ষণ, পাই এবং বিভিন্ন ধরনের ফ্যাশনেবল খাবার পরিদর্শনের জন্য প্রস্তুতির খরচে যায়, যা শুধুমাত্র যারা এতে অংশগ্রহণ করে তাদের ক্ষতি করে; যখন, একই সময়ে, তাদের নিজেদের এবং তাদের সন্তানদের জন্য কাপড় কেনার জন্য এইভাবে ব্যয় করা পরিমাণ প্রয়োজন। পেটের দায়ে স্বাদ মেটানোর জন্য খাবার তৈরির সময় ব্যয় করা উচিত তাদের সন্তানদের নৈতিক ও ধর্মীয় শিক্ষার জন্য। কিভাবে লাইভ, pg. 54।

স্বাস্থ্যকর এবং পুষ্টিকর খাবারের অংশ নয় - অনেকেই বোঝেন কিভাবে বিভিন্ন ধরনের কেক তৈরি করতে হয়, কিন্তু এটি টেবিলে রাখার জন্য সেবা মানের খাবার নয়। মিষ্টি কেক, সেইসাথে পুডিং এবং ক্রিম, হজম অঙ্গে ব্যাঘাত ঘটাবে; এবং কেন আমরা টেবিলের চারপাশের লোকদের সামনে এই জাতীয় নিবন্ধ রেখে প্রলুব্ধ করব? যুব প্রশিক্ষক, 31 মে, 1894।

CRA, 331-333। **সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?**

“যারা স্বাস্থ্য সংস্কারের পক্ষপাতী তারা যেন এটাকে তারা যেভাবে বলে মনে করেন তা করার জন্য নিরলসভাবে চেষ্টা করুন। আপনার স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকারক কিছু প্রত্যাখ্যান করুন। সাধারণ, স্বাস্থ্যকর খাবার খান। ফলগুলি চমৎকার, এবং রান্নাঘরের অনেক কাজ বাঁচায়। সূক্ষ্ম পাস্তা প্রত্যাখ্যান করুন, যেমন কেক, ডেজার্ট এবং আপনার ক্ষুধা মেটাতে প্রস্তুত অন্যান্য খাবার। এক বেলা খাবারের কম গুণাগুণ খাও, এবং ধন্যবাদ সহ।” চিঠি 135, 1902। CRA, 334।

ক্যাপ। 23 গর্ভাবস্থায় এবং শিশুদের জন্য খাদ্য

“প্রসবপূর্ব প্রভাবের প্রভাবকে অনেক বাবা-মায়েরা গৌণ গুরুত্বের কিছু হিসেবে দেখেন; স্বর্গ অবশ্য এটাকে সেভাবে বিবেচনা করে না। সরাসরি উদ্ধৃতিটি কোথায় শেষ হয়? ঈশ্বরের একজন ফেরেশতার দ্বারা প্রেরিত বার্তা এবং সবচেয়ে গভীরভাবে দুবার দেওয়া, দেখায় যে এটি আমাদের সবচেয়ে মনোযোগী বিবেচনার যোগ্য।

হিব্রু মাকে সম্বোধন করা শব্দে, ঈশ্বরের সর্বকালের সমস্ত মায়ের সাথে কথা বলেন। “স্ত্রীকে আমি যা বলেছি সবই সে রাখবে” (বিচারক 13:13)। মায়ের অভ্যাসের দ্বারা সন্তানের সুখ প্রভাবিত হবে। আপনার ক্ষুধা এবং আবেগ অবশ্যই নীতি দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হতে হবে। এমন কিছু জিনিস রয়েছে যা আপনার এড়িয়ে চলা উচিত, যে বিষয়গুলির বিরুদ্ধে লড়াই করা দরকার, যদি আপনি একটি সন্তান দিয়ে আপনার জন্য ঈশ্বরের পরিকল্পনা পূরণ করতে চান। যদি তার সন্তানের জন্মের আগে, সে স্ব-অনুরাগী, স্বার্থপর, অধৈর্য এবং দাবিদার হয়, তাহলে এই বৈশিষ্ট্যগুলি সন্তানের স্বভাবে প্রতিফলিত হবে। এইভাবে, অনেক শিশু উত্তরাধিকারসূত্রে মন্দের প্রতি প্রায় অদম্য প্রবণতা পেয়েছে।

কিন্তু মা যদি সঠিক নীতিগুলিকে অসংযতভাবে মেনে চলেন, যদি তিনি নাতিশীতোষ্ণ এবং নিঃস্বার্থ, দয়ালু, প্রেমময় এবং আত্ম-বিস্মৃত হন, তবে তিনি তার সন্তানের মধ্যে একই চরিত্রের বৈশিষ্ট্যগুলি প্রেরণ করতে পারেন। মাকে মদ পান করতে নিষেধ করার আদেশটি খুব স্পষ্ট ছিল। তিনি তার ক্ষুধা মেটানোর জন্য পান করার প্রতিটি ফোঁটা শক্তিশালী পানীয় তার ছেলের শারীরিক, মানসিক এবং নৈতিক স্বাস্থ্যকে বিপন্ন করে এবং তার সৃষ্টিকর্তার বিরুদ্ধে সরাসরি পাপ।

অনেকে দৃঢ়ভাবে পরামর্শ দেন যে মায়ের প্রতিটি ইচ্ছা পূরণ হোক; তাই, সে যদি খাবারের কোনো জিনিস চায়, তা যতই ক্ষতিকর হোক না কেন, তা অবশ্যই তার ক্ষুধা মেটাতে হবে। এই ধরনের পদ্ধতি মিথ্যা এবং ক্ষতিকর। মায়ের শারীরিক চাহিদাকে কোনোভাবেই অবহেলা করা উচিত নয়।

দুটি জীবন তার উপর নির্ভর করে, এবং তার আকাঙ্ক্ষা অবশ্যই বিবেচনা করা উচিত, তার প্রয়োজনগুলি উদারভাবে সরবরাহ করা উচিত। কিন্তু এই সময়ে, অন্য যেকোনো কিছুর চেয়ে বেশি, খাদ্য এবং অন্যান্য সবকিছুর ক্ষেত্রে, আপনার এমন কিছু এড়িয়ে চলা উচিত যা আপনার শারীরিক বা মানসিক শক্তিকে দুর্বল করতে পারে। ঈশ্বরের নিজস্ব আদেশ দ্বারা, তিনি নিজের উপর আত্ম-নিয়ন্ত্রণ ব্যায়াম করার জন্য সবচেয়ে গভীর বাধ্যবাধকতার অধীনে। গুড লিভিং বিজ্ঞান, পাতা. 372 এবং 373।

প্রভু যখন তাঁর লোকদের মুক্ত করার জন্য স্যামসনকে উত্থাপন করতে চেয়েছিলেন, তখন তিনি তার পুত্রের জন্মের আগে মাকে জীবনের সঠিক অভ্যাস নির্ধারণ করেছিলেন। এবং একই নিষেধাজ্ঞা আরোপ করা হয়েছিল, প্রথম থেকেই, ছেলেটির উপর; কারণ তাকে জন্ম থেকেই নাজির হিসেবে ঈশ্বরের কাছে পবিত্র করতে হয়েছিল।

মানোহের স্ত্রীর কাছে প্রভুর ফেরেশতা উপস্থিত হয়ে তাকে জানিয়েছিলেন যে তার একটি ছেলে হবে; এবং এর পরিপ্রেক্ষিতে তিনি তাকে গুরুত্বপূর্ণ নির্দেশনা দিয়েছিলেন: "অতএব, সতর্ক থাকুন যে আপনি মদ বা শক্ত পানীয় পান করবেন না এবং অশুচি কিছু খাবেন না" (বিচারক 13:4)।

মানোহের প্রতিশ্রুত পুত্রের জন্য ঈশ্বরের একটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ সম্পন্ন করার জন্য ছিল, এবং এটি ছিল তাকে সেই কাজের জন্য প্রয়োজনীয় যোগ্যতাগুলি সুরক্ষিত করা, যাতে মা এবং ছেলে উভয়ের অভ্যাসগুলি এত সাবধানে নিয়ন্ত্রিত হয়। "তিনি মদ বা শক্তিশালী পানীয় পান করবেন না" (বিচারকগণ 13:14), মানোহের স্ত্রীর প্রতি দেবদূতের নির্দেশ ছিল, "সে কোনো অপবিত্র জিনিস খাবে না; আমি তাকে যা আদেশ করেছি সে সবই পালন করবে।"

(বিচারক 13:14)। সন্তান মায়ের অভ্যাস দ্বারা প্রভাবিত হবে, ভাল বা খারাপের জন্য। তাকে অবশ্যই নীতি দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হতে হবে, এবং যদি সে তার সন্তানের কল্যাণ কামনা করে তবে মেজাজ এবং ত্যাগের অনুশীলন করতে হবে। খ্রিস্টান টেম্পারেল এবং বাইবেল হাইজিন, পিপি। 37 এবং 38।

আপনার স্ত্রীকে সুরক্ষিত রাখুন - মানোয়ার স্ত্রীকে সম্বোধন করা কথায় এমন একটি সত্য রয়েছে যা আজকের মায়েরা পড়াশোনা করা ভাল করবে। সেই মায়ের সাথে কথা বলতে বলতে, ভগবান সেই সময়ের সমস্ত উদ্ভিন্ন এবং দুঃখী মা এবং পরবর্তী প্রজন্মের সমস্ত মায়ের সাথে কথা বলেছিলেন। হ্যাঁ, প্রতিটি মা তার কর্তব্য বুঝতে পারেন। তিনি কি জানেন যে তার সন্তানদের চরিত্র সুবিধা বা অসুবিধার চেয়ে তাদের জন্মের আগে তার অভ্যাসের উপর এবং তাদের জন্মের পরে তার ব্যক্তিগত প্রচেষ্টার উপর অনেক বেশি নির্ভর করবে?

বহিরাগত

"মহিলা যত্ন নিন" (বিচারক. 13:13), দেবদূত বলেন। প্রলোভন প্রতিরোধ করতে প্রস্তুত থাকুন। তাদের ক্ষুধা এবং আবেগ অবশ্যই নীতি দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হতে হবে। প্রতিটি মায়ের ক্ষেত্রে বলা যেতে পারে: "নারীর যত্ন নিন" (বিচারক 13:13)। এমন কিছু আছে যা তাকে এড়িয়ে চলতে হবে, এমন কিছু বিরুদ্ধে তাকে লড়াই করতে হবে, যদি সে তার সন্তান দেওয়ার ক্ষেত্রে ঈশ্বরের উদ্দেশ্য পূরণ করতে চায়।

যে মা তার সন্তানদের একজন দক্ষ শিক্ষক তাকে অবশ্যই তাদের জন্মের আগে আত্মত্যাগ এবং আত্মনিয়ন্ত্রণের অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে; কারণ এটি তাদের কাছে তাদের নিজস্ব গুণাবলী, তাদের নিজস্ব চরিত্রের বৈশিষ্ট্য, শক্তিশালী বা দুর্বল প্রেরণ করে। জনগণের শত্রু এই বিষয়টি অনেক অভিভাবকের চেয়ে অনেক ভালো বোঝে। তিনি মায়ের কাছে প্রলোভন আনবেন, জেনে যে তিনি যদি তাকে প্রতিরোধ না করেন তবে তিনি তার মাধ্যমে তার ছেলেকে প্রভাবিত করতে পারেন। মায়ের একমাত্র ভরসা ঈশ্বরের উপর। তিনি অনুগ্রহ এবং শক্তির জন্য তাঁর কাছে ফিরে যেতে পারেন। আপনি তাকে বৃথা খুঁজবেন না। এটি তাকে তার বংশের গুণাবলীতে প্রেরণ করতে সক্ষম করবে যা তাদের এই জীবনে সাফল্য অর্জন করতে এবং অনন্ত জীবন পেতে সাহায্য করবে। সাইল অফ দ্য টাইমস, ফেব্রুয়ারী 26, 1902।

ক্ষুধা লাগাম নেওয়া উচিত নয় - সন্তানের জন্মের আগে একজন মহিলার জীবনে পরিবর্তন না করা একটি ব্যাপক ভুল। এই গুরুত্বপূর্ণ সময়ে, মায়ের কাজ উপশম করতে হবে।

আপনার শরীরে দারুণ পরিবর্তন ঘটছে। রক্তে রূপান্তরিত হওয়ার জন্য এর জন্য প্রচুর পরিমাণে রক্তের প্রয়োজন, এবং তাই সবচেয়ে পুষ্টির মানের আরও বেশি খাবার। পুষ্টির খাবারের প্রচুর সরবরাহ না থাকলে, এটি তার শারীরিক শক্তি ধরে রাখতে পারে না এবং জগৎ জীবনীশক্তি থেকে বঞ্চিত হয়। আপনার পোশাকেরও মনোযোগ প্রয়োজন। আপনার শরীরকে ঠান্ডার অনুভূতি থেকে রক্ষা করতে আপনাকে অবশ্যই সতর্ক থাকতে হবে। পর্যাপ্ত পোশাকের অভাব পূরণ করার জন্য এটি অপ্রয়োজনীয়ভাবে পৃষ্ঠে প্রাণশক্তি আঁকতে হবে না। মা যদি প্রচুর পরিমাণে স্বাস্থ্যকর এবং পুষ্টির খাবার থেকে নিজেকে বঞ্চিত করেন, তবে তার রক্তের অভাব হবে, গুণমান এবং পরিমাণ উভয়ই। এর সঞ্চালন ঘাটতি হবে এবং জগৎ একই উপাদানের অভাব হবে। শিশুরা এমন খাদ্য গ্রহণ করতে অক্ষম হবে যা জীবনের পুষ্টির জন্য ভাল রক্তে রূপান্তরিত হতে পারে। মা ও শিশুর সুস্থতা অনেকটাই নির্ভর করে ভালো, গরম পোশাক এবং পুষ্টির খাবারের ওপর। মায়ের অতিরিক্ত জীবনীশক্তি খরচ বিবেচনা করা আবশ্যিক এবং পরিচর্যা করা আবশ্যিক।

কিন্তু, অন্যদিকে, এই ধারণা যে একজন মহিলা, তার বিশেষ অবস্থার কারণে, তার ক্ষুধাকে মুক্ত লাগাম দিতে পারে তা প্রথার ভিত্তিতে একটি ত্রুটি, সঠিক যুক্তির ভিত্তিতে নয়। এই অবস্থায় একজন মহিলার ক্ষুধা অস্থির, কৌতুকপূর্ণ এবং মেটানো কঠিন হতে পারে; এবং প্রথা তাকে তার সন্তানের শরীর এবং বৃদ্ধির জন্য পুষ্টি সরবরাহ করতে পারে কিনা সে বিষয়ে পরামর্শ ছাড়াই সে যা কল্পনা করে তার অনুমতি দেয়। খাবারটি পুষ্টির হওয়া উচিত তবে উত্তেজক মানের নয়। প্রথা আছে যে যদি সে মাংসের খাবার, আচার, মশলাদার খাবার বা মাংসের পায়ের চায় তবে সেগুলি খেতে হবে; এটা শুধুমাত্র ক্ষুধা যে পরামর্শ করা আবশ্যিক। এবং এটি একটি বড় ভুল, এবং এটি অনেক ক্ষতি করে।

এই ক্ষতি নিরূপণ করা যাবে না। যদি এমন কোনও উপলক্ষ থাকে যখন খাদ্যে সরলতা প্রয়োজন, এবং খাওয়া খাবারের গুণমানের বিষয়ে বিশেষ যত্ন নেওয়া প্রয়োজন, তবে এটি এই গুরুত্বপূর্ণ সময়ে।

নীতি দ্বারা পরিচালিত, এবং ভাল নির্দেশিত মহিলারা তাদের খাদ্যের সরলতা থেকে বিচ্যুত হবে না, বিশেষ করে এই সময়ে। তারা বিবেচনা করবে যে তাদের উপর নির্ভর করে আরও একটি জীবন রয়েছে এবং তারা তাদের সমস্ত অভ্যাস এবং বিশেষত তাদের খাদ্যের ক্ষেত্রে সতর্ক থাকবে। তাদের এমন কিছু খাওয়া উচিত নয় যা উত্তেজক এবং কোন পুষ্টিগুণ নেই শুধুমাত্র কারণ এটি সুস্বাদু। অনেক কাউন্সেলর আছে, তাদের এমন কিছু করার জন্য রাজি করাতে প্রস্তুত যা তাদের করা উচিত নয়।

অসুস্থ শিশুদের জন্ম হয় তাদের পিতামাতার ক্ষুধা তৃপ্তির কারণে। জীবের জন্য বিভিন্ন ধরণের খাবারের প্রয়োজন ছিল না যার উপর চিন্তাভাবনা ছিল। মনের মধ্যে আছে বলে এটা পেটেও থাকতে হবে এটা ভাবা একটা বড় ভুল যা খ্রিস্টান নারীদের অবশ্যই প্রত্যাখ্যান করতে হবে।

কল্পনাকে অবশ্যই জীবের চাহিদা নিয়ন্ত্রণ করতে দেওয়া উচিত নয়। যারা তাদের স্বাদকে তাদের উপর আধিপত্য করতে দেয় তারা তাদের সন্তার আইন লঙ্ঘনের শাস্তি ভোগ করবে। এবং বিষয়টি সেখানেই শেষ নয়; তাদের নিষ্পাপ শিশুরাও ক্ষতিগ্রস্ত হবে।

রক্ত উৎপাদনকারী অঙ্গগুলি মশলা, মাংসের পাই, আচার এবং অস্বাস্থ্যকর মাংসের খাবারগুলিকে ভাল রক্তে রূপান্তর করতে পারে না। এবং যদি পেটে এত বেশি খাবার প্রবেশ করানো হয় যে পরিপাক অঙ্গগুলি এটি নিষ্পত্তি করার জন্য নিজেরাই অতিরিক্ত কাজ করতে বাধ্য হয় এবং জীবকে বিরক্তিকর পদার্থ থেকে মুক্তি দেয়, মা নিজের উপর অবিচার করে এবং রোগের ভিত্তি তার সন্তানের কাছে প্রেরণ করে। যদি সে তার খুশি মত খেতে পছন্দ করে, এবং সে যা কল্পনা করে, পরিণতি যাই হোক না কেন, সে শাস্তি ভোগ করবে, তবে একা নয়। তোমার নিষ্পাপ ছেলে তোমার অবিবেচনার জন্য কষ্ট পাবে।

সাক্ষ্য, ভলিউম। 2, পৃ. 381-383।

অত্যধিক পরিশ্রম এবং অপরিষ্কার খাদ্যের প্রভাব - অনেক ক্ষেত্রে, মা, তার সন্তানের জন্মের আগে, সারাদিন কাজ করতে থাকে, রক্তকে উদ্দীপিত করে। তার শক্তি অবশ্যই কোমলভাবে যত্ন করা হয়েছে। তার বোঝা খুব কমই হ্রাস পায় এবং এই সময়কাল, যা অন্য সকলের চেয়ে বেশি, বিশ্রামের সময় হওয়া উচিত, এটি ক্লান্তি, দুঃখ এবং দুঃখের একটি। তার পক্ষ থেকে অত্যধিক পরিশ্রমের কারণে, সে তার শিশুকে প্রকৃতি যে পুষ্টি দিয়েছে তা থেকে বঞ্চিত করে এবং তার রক্ত গরম করে সে তার সন্তানের কাছে তার খারাপ গুণের কথা জানায়। শিশু তার প্রাণশক্তি থেকে বঞ্চিত হয়, শারীরিক ও মানসিক শক্তি থেকে বঞ্চিত হয়। কিভাবে লাইভ, পেজ. 33-34।

আমাকে তার নিজের পরিবারে বি এর পদ্ধতি দেখানো হয়েছিল। তিনি কঠোর এবং দাবি করেছেন। তিনি ব্রাদার সি দ্বারা উকিল করা স্বাস্থ্য সংস্কার গ্রহণ করেছিলেন এবং তার মতোই এই বিষয়ে চরম দৃষ্টিভঙ্গি গ্রহণ করেছিলেন; এবং একটি ভাল ভারসাম্যপূর্ণ মন না থাকার জন্য, তিনি ভয়ানক পাপ কাজ করেছেন, যার ফলাফল সময় মুছে যাবে না। বই থেকে নেওয়া উদ্ধৃতিগুলির সাহায্যে, তিনি যে তত্ত্বটি শুনেছিলেন তা বাস্তবে প্রয়োগ করতে শুরু করেছিলেন ভাই সি এর দ্বারা রক্ষা করেছিলেন এবং তার মতো, তিনি তার তৈরি করা নিয়মটি সবাইকে গ্রহণ করার জন্য একটি বিল্ডু তৈরি করেছিলেন। তিনি তার পরিবারকে তার কঠোর নিয়মের অধীন করেছিলেন, কিন্তু তিনি তার নিজের কামুক প্রবণতা নিয়ন্ত্রণ করতে ব্যর্থ হন। তিনি নিজেকে লক্ষ্যের উচ্চতায় স্থাপন করা বন্ধ করলেন, তার শরীরকে বশীভূত করলেন। তার যদি স্বাস্থ্য সংস্কার ব্যবস্থা সম্পর্কে সঠিক জ্ঞান থাকত, তাহলে তিনি জানতেন যে তার স্ত্রী সুস্থ সন্তান জন্ম দেওয়ার মতো অবস্থায় নেই। অদম্য আবেগ নিজেরাই আধিপত্য বিস্তার করেছিল, কারণ থেকে প্রভাবের যুক্তি ছাড়াই।

তার সন্তান জন্মের আগে স্ত্রীর সাথে নারীর মতো আচরণ না করে তার অবস্থার চিকিৎসা করা উচিত।

এটি একটি পরিবর্তে দুটি জীবনকে পুষ্টি করার জন্য প্রয়োজনীয় খাদ্যের গুণমান এবং পরিমাণ সরবরাহ করেনি।

আরেকটি জীবন তার উপর নির্ভর করে, এবং তার শরীর তার শক্তি বজায় রাখার জন্য স্বাস্থ্যকর এবং পুষ্টিকর খাবার পায়নি। পরিমাণ ও মানের অভাব ছিল। তার শরীরের পরিবর্তন, বৈচিত্র্য এবং আরও পুষ্টিকর খাবারের মান প্রয়োজন। দুর্বল পাচনতন্ত্র এবং দুর্বল রক্ত নিয়ে তার কাছে শিশুরা জন্মগ্রহণ করেছিল। মাকে যে খাবার গ্রহণ করতে বাধ্য করা হয়েছিল, তা থেকে তিনি ভাল মানের রক্ত সরবরাহ করতে পারেননি, এবং সেইজন্য কুঁচকানো সন্তানের জন্ম দিয়েছেন। সাক্ষ্য, ভলিউম। 2, পৃ. 378 এবং 379। CRA, 217-222। সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?

ক্যাপ। 24 বাচ্চাদের ডায়েট

"বাবা ও মায়ের প্রসন্ন হতেই হবে: 'আমাদের যে সন্তান জন্ম নেবে তাকে নিয়ে আমরা কী করব?' সন্তান জন্মের আগে মায়ের আচরণ সম্পর্কে ঈশ্বর কী বলেছিলেন তা পাঠকের সামনে তুলে ধরেছি। এই, যাইহোক, সবকিছু নয়। দেবদূত গ্যাব্রিয়েলকে স্বর্গীয় আদালত থেকে পাঠানো হয়েছিল যাতে তারা জন্মের সময় বাচ্চাদের যত্ন নেওয়ার বিষয়ে নির্দেশনা দেয়, যাতে পিতামাতারা তাদের দায়িত্ব পুরোপুরি বুঝতে পারে। সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শেষ হয়?

খ্রিস্টের প্রথম আবির্ভাবের সময় দেবদূত গ্যাব্রিয়েল জাকারিয়ার কাছে এসেছিলেন, মানোহকে দেওয়া একই বার্তা নিয়ে। বৃদ্ধ যাজককে বলা হয়েছিল যে তার স্ত্রীর একটি পুত্র হবে, যার নাম হবে জন। "এবং," দেবদূত বললেন, "তুমি আনন্দ ও আনন্দ পাবে, এবং অনেকেই তার জন্মে আনন্দ করবে, কারণ সে ঈশ্বরের সামনে মহান হবে। প্রভু, এবং মদ পান করবেন না, বা শক্তিশালী পানীয়ও পান করবেন না এবং তিনি পবিত্র আত্মায় পূর্ণ হবেন" (লুক 1:14-15)। প্রতিজ্ঞার এই শিশুটিকে কঠোরভাবে নাতিশীতোষ্ণ অভ্যাস অনুযায়ী বড় করা হয়েছিল। সংস্কারের একটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ তার উপর অর্পিত হবে: খ্রীষ্টের জন্য পথ প্রস্তুত করা।

মানুষের মধ্যে সর্বপ্রকার অস্থিরতা বিরাজ করত। মদ এবং উৎকৃষ্ট খাবারের আধিপত্য শারীরিক শক্তি এবং নৈতিকতার এতটাই অবনতি ঘটাইছিল যে সবচেয়ে বিদ্রোহী অপরাধগুলি পাপ বলে মনে হয় না। জন এর কঠোর মরুভূমি থেকে মানুষের পাপপূর্ণ ভোগের জন্য কঠোর তিরস্কারে বেজে উঠছিল, এবং তার নিজের অভ্যস্ত অভ্যাসগুলিও ছিল তার সময়ের বাড়াবাড়ির তিরস্কার।

সংস্কারের প্রকৃত নীতি - আমাদের জন্ম থেকে অসহায়ত্বের অভিশাপ দূর করার জন্য আমাদের মেজাজ বিভাগের কর্মীদের প্রচেষ্টা যথেষ্ট পরিমাণে বিস্তৃত নয়। অভ্যাস একবার তৈরি হলে ভাঙা কঠিন। সন্তানের জন্মের আগে মায়ের সাথে সংস্কার শুরু করতে হবে; এবং যদি ঈশ্বরের নির্দেশাবলী বিশ্বস্তভাবে পালন করা হয়, তাহলে সংঘম থাকবে না।

ঈশ্বরের ইচ্ছার সাথে তার অভ্যাসগুলিকে সামঞ্জস্য করার জন্য প্রতিটি মায়ের অবিচ্ছিন্ন প্রচেষ্টা হওয়া উচিত, যাতে তিনি তার সন্তানদেরকে বর্তমান সময়ের বদনাম থেকে রক্ষা করতে, যা স্বাস্থ্য এবং জীবনকে ধ্বংস করে, তার সাথে সামঞ্জস্য রেখে কাজ করতে পারেন। মায়ের, বিলম্ব না করে, তাদের স্রষ্টার সাথে যথাযথ সম্পর্ক স্থাপন করা যাক, যাতে তারা তাঁর কৃপায় সাহায্য করে, তাদের সন্তানদের চারপাশে বিলোপ এবং অস্থিরতার বিরুদ্ধে একটি বাধা তৈরি করতে পারে। যদি মায়েরা শুধুমাত্র এই পদ্ধতিটি অনুসরণ করে তবে তারা দেখতে পাবে তাদের সন্তানদের, তরুণ ড্যানিয়েলের মতো, নৈতিক এবং বুদ্ধিবৃত্তিক কৃতিত্বের একটি উচ্চ মানদণ্ডে পৌঁছাতে, সমাজের জন্য আশীর্বাদ এবং তাদের সৃষ্টিকর্তার জন্য সম্মান হয়ে উঠতে পারে। টাইমসের লক্ষণ, 13 সেপ্টেম্বর, 1910।

শিশু - শিশুর জন্য সর্বোত্তম খাদ্য যা প্রকৃতি দ্বারা সরবরাহ করা হয়। প্রয়োজন ছাড়া এটি থেকে বঞ্চিত হওয়া উচিত নয়। আরাম বা সামাজিক বিনোদনের জন্য একজন মাকে তার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর সূক্ষ্ম কাজ থেকে অব্যাহতি দেওয়া হ্রদয়হীন।

যে মা তার সন্তানকে অন্যের দ্বারা স্তন্যপান করাতে সম্মতি দেন তাকে অবশ্যই সাবধানতার সাথে বিবেচনা করতে হবে যে এর ফলাফল হতে পারে। বৃহত্তর বা কম পরিমাণে, নার্স তার নিজের মেজাজের সাথে যোগাযোগ করে যে শিশুটিকে সে বুকের দুধ খাওয়ায়। গুড লিডিং বিজ্ঞান, পৃ. 383।

ফ্যাশনের সাথে তাল মিলিয়ে চলতে প্রকৃতির সাথে পরামর্শ না করে অপব্যবহার করা হয়েছে। মায়েরা কখনও কখনও একজন চাকরের উপর নির্ভর করে, বা মায়ের স্তন একটি বোতল দ্বারা প্রতিস্থাপন করতে হয়। এবং সবচেয়ে সূক্ষ্ম এবং কৃতজ্ঞ কর্তব্যগুলির মধ্যে একটি যা একজন মা তার নির্ভরশীল শিশুর পক্ষে পালন করতে পারেন, এমন একটি দায়িত্ব যা তার জীবনকে তার নিজের সাথে একত্রিত করে এবং যা নারীদের হৃদয়ে পবিত্রতম অনুভূতি জাগ্রত করে, এটি হত্যাকারী মূর্খতার কাছে বলিদান করা হয়। ফ্যাশন..

এমন মায়েরা আছেন যারা তাদের সন্তানদের বুকের দুধ খাওয়ানোর মাতৃস্বের দায়িত্বগুলোকে উৎসর্গ করেন কারণ তাদের মধ্যে নিজেদের সীমাবদ্ধ রাখা খুবই অস্বস্তিকর, যা তাদের জীবের ফল। বলরুম এবং আনন্দের উত্তেজক দৃশ্যগুলি আত্মার সূক্ষ্ম সংবেদনশীলতাকে ভেঁতা করার জন্য তাদের প্রভাব প্রয়োগ করেছিল; তার সন্তানদের প্রতি মাতৃ কর্তব্যের চেয়ে ফ্যাশন-প্রেমী মায়ের কাছে বেশি আকর্ষণীয় ছিল। সম্ভবত তিনি তার সন্তানদের একজন চাকরের তত্ত্বাবধানে অর্পণ করেন, যাতে তিনি তাদের প্রতি দায়িত্ব পালন করতে পারেন যা একচেটিয়াভাবে তার উপর পড়ে। তার ভ্রান্ত অভ্যাস তার জন্য প্রয়োজনীয় কর্তব্যগুলিকে অপ্রীতিকর করে তোলে, যা পূরণে তার আনন্দ হওয়া উচিত, যেহেতু তার সন্তানদের যত্ন একটি মার্জিত জীবনের দাবিতে হস্তক্ষেপ করে। একজন অপরিচিত একজন মায়ের দায়িত্ব পালন করে, জীবন রক্ষা করার জন্য তার স্তন থেকে খাবার দেয়।

এই এখনও সব না। সে তার মেজাজ এবং মেজাজ স্তন্যদানকারী সন্তানের সাথে যোগাযোগ করে। সন্তানের জীবন তার সাথে জড়িত। সেবক যদি অভদ্র টাইপের নারী, আবেগপ্রবণ ও অযৌক্তিক হয়; যদি সে তার নৈতিকতার ব্যাপারে সতর্ক না হয়, তাহলে শিশুটি সব সন্তানবনায় একই বা একই ধরনের হবে।

সেই একই স্থূল মানের রক্ত যা নার্সের শিরায় সঞ্চালিত হয় শিশুর শিরায়। যে মায়েরা এইভাবে তাদের সন্তানদের তাদের বাছ থেকে দূরে ঠেলে দেয়, মাতৃত্বের দায়িত্ব প্রত্যাখ্যান করে কারণ তারা একটি বোঝা যা তারা সহজেই সমর্থন করতে পারে না, যখন তারা তাদের জীবন ফ্যাশনে উত্সর্গ করে - এই মায়েরা নামের অযোগ্য। তারা মহৎ প্রবৃত্তি এবং পবিত্র নারীসুলভ গুণাবলীকে অবনমিত করে, তারা ফ্যাশনেবল আনন্দের পতঙ্গ হতে পছন্দ করে, বোবা প্রাণীর চেয়ে বংশধরদের প্রতি তাদের দায়িত্ব সম্পর্কে কম বোধ রাখে। অনেক মা বোতল দিয়ে স্তন প্রতিস্থাপন করেন। যখন তাদের বাচ্চাদের জন্য খাবার থাকে না তখন এটি প্রয়োজনীয়। কিন্তু দশটির মধ্যে নয়টি ক্ষেত্রে, যৌবনকাল থেকেই পোশাক এবং খাওয়ার ভুল অভ্যাসের ফলে প্রকৃতি তাদের যে দায়িত্ব অর্পণ করেছিল তা পালনে তারা অক্ষমতার কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে।

মায়ের বুক থেকে বোতলে নিয়ে যাওয়া তাদের সন্তানদের বুকের দুধ খাওয়াতে সক্ষম মায়ের প্রতি ভালবাসা এবং নিষ্ঠুরতার অভাব আমার কাছে সবসময়ই মনে হয়েছে। এই ক্ষেত্রে, একটি স্বাস্থ্যকর গরু থেকে দুধ আসে এবং বোতলের পাশাপাশি দুধটি পুরোপুরি পরিষ্কার হয় তা নিশ্চিত করার জন্য সর্বাধিক যত্ন নেওয়া প্রয়োজন। এটি প্রায়ই উপেক্ষা করা হয়, এবং ফলস্বরূপ শিশুটি অকারণে ভোগে। এটা সম্ভব যে পেট এবং অন্ত্রের ব্যাধি ঘটতে পারে, এবং শিশুটি, করুণার যোগ্য, অসুস্থ হয়ে পড়ে, যদি সে সুস্থ জন্মগ্রহণ করে। স্বাস্থ্য সংস্কারক, সেপ্টেম্বর 1871।

যে সময়কালে শিশু মায়ের কাছ থেকে খাবার গ্রহণ করে তা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। অনেক মায়েরা, সন্তানকে লালনপালন করার সময়, নিজেদেরকে অতিরিক্ত পরিশ্রম করতে দিয়েছেন, রান্না করে রক্ত গরম করেছেন, যা শিশুকে মারাত্মকভাবে প্রভাবিত করেছে, শুধুমাত্র মায়ের স্তন থেকে প্রাপ্ত জ্বরযুক্ত খাবার থেকে নয়, তার রক্তে বিষাক্ত হয়ে গেছে। ডায়েট। অস্বাস্থ্যকর ডায়েট - এমন একটি শাসন যা তার পুরো শরীরকে জ্বরপূর্ণ অবস্থায় ফেলেছে, এইভাবে ছোটটির পুষ্টিতে প্রভাবিত করে। এতে মায়ের মনের অবস্থাও প্রভাবিত হয়। যদি সে অসুস্থ হয়, যদি সে সহজেই উত্তেজিত এবং বিরক্ত হয়, আবেগের বহিঃপ্রকাশের জন্ম দেয়, তবে শিশুটি তার মায়ের কাছ থেকে যে খাবার গ্রহণ করে তা স্ফীত হয়, প্রায়শই কোলিক, থিঁচুনি এবং কিছু ক্ষেত্রে, থিঁচুনি এবং অজ্ঞান হয়ে যায়।

এছাড়াও মায়ের কাছ থেকে প্রাপ্ত খাবারের প্রকৃতির দ্বারা শিশুর চরিত্র কমবেশি প্রভাবিত হয়।

তাহলে, মা তার সন্তানকে দুধ খাওয়ানোর সময়, তার আত্মার ওপর নিখুঁত নিয়ন্ত্রণ রেখে সুস্থী মনের অবস্থা বজায় রাখা কতটা গুরুত্বপূর্ণ। এটি করার ফলে, শিশুর পুষ্টির ক্ষতি হয় না এবং শিশুর যত্ন নেওয়ার ক্ষেত্রে মা যে শান্ত ও নিয়ন্ত্রিত পদ্ধতি অনুসরণ করেন তার আত্মার ছাঁচের সাথে অনেক সম্পর্ক রয়েছে। যদি ছোটটি নার্ভাস এবং সহজেই উত্তেজিত হয়, তবে মায়ের সতর্কতা এবং শান্ত পদ্ধতির একটি শান্ত এবং সংশোধনকারী প্রভাব থাকবে এবং শিশুর স্বাস্থ্যের অনেক উন্নতি হতে পারে।

ভুল চিকিৎসার মাধ্যমে শিশুদের বড় ক্ষতি করা হয়েছে। যদি শিশুটি উদাসীন বলে মনে হয়, সাধারণত তাকে শান্ত করার জন্য খাবার দেওয়া হয়, যখন বেশিরভাগ ক্ষেত্রে, তার বিরক্তির কারণ হল যে সে খুব বেশি খাবার পেয়েছে, যা মায়ের ভুল অভ্যাস দ্বারা ক্ষতিকারক হয়েছে।

খাদ্য যোগ করা পরিস্থিতিকে আরও খারাপ করে তোলে, কারণ আপনার পেট ইতিমধ্যেই ওভারলোড ছিল। কিভাবে লাইভ, পেজ. 39 এবং 40।

খাওয়ার ক্ষেত্রে নিয়মিততা - শিশুর প্রথম শিক্ষা যা তাদের মায়ের কাছ থেকে পাওয়া উচিত, শৈশবে, তাদের শারীরিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে হওয়া উচিত। তাদের কেবলমাত্র সাধারণ খাবারের অনুমতি দেওয়া উচিত, যা তাদের সর্বোত্তম স্বাস্থ্যের অবস্থা বজায় রাখে, এবং এটি শুধুমাত্র নিয়মিত পিরিয়ডের সময় নেওয়া উচিত, দিনে তিনবারের বেশি নয়, এবং দুটি খাবার তিনবারের চেয়ে ভাল হবে। শিশুরা যদি সঠিকভাবে শৃঙ্খলাবদ্ধ হয়, তারা শীঘ্রই শিখবে যে তারা কান্নাকাটি করে এবং রাগ করে কিছুই অর্জন করতে পারবে না। বুদ্ধিমান মা, তার সন্তানদের শিক্ষায়, শুধুমাত্র তার নিজের বর্তমান স্বাস্থ্যের জন্য নয়, তাদের ভবিষ্যতের মঙ্গলের জন্য কাজ করবেন। এবং এর জন্য তিনি তার সন্তানদের তাদের ক্ষুধা নিয়ন্ত্রণ এবং নিজেকে অস্বীকার করার গুরুত্বপূর্ণ পাঠ শেখাবেন এবং তাদের উচিত স্বাস্থ্যের কথা মাথায় রেখে খাওয়া, পান করা এবং পোশাক পরিধান করা। কিভাবে লাইভ, pg. 47।

আপনার বাচ্চাদের খাবারের মধ্যে মিষ্টি, ফল, বাদাম বা অন্য কিছু খেতে দেওয়া উচিত নয়। তিন বেলার চেয়ে দিনে দুই বেলা খাবার তাদের জন্য ভালো হবে। পিতামাতারা যদি একটি উদাহরণ স্থাপন করেন এবং নীতি দ্বারা পরিচালিত কাজ করেন, তাহলে তাদের সন্তানরা শীঘ্রই সারিতে পড়বে।

খাওয়ার অনিয়ম হজম অঙ্গগুলির সুস্থ অবস্থাকে ধ্বংস করে, এবং যখন আপনার বাচ্চারা টেবিলে আসে, তারা স্বাস্থ্যকর খাবার চায় না; তাদের ক্ষুধা সবচেয়ে বেশি যা চায়

ক্ষতিকর অনেক সময় আপনার বাচ্চারা জ্বর এবং সর্দিতে ভুগেছে ক

অনুপযুক্ত, বাবা-মা তাদের অসুস্থতার জন্য দায়ী। এটা নিশ্চিত করা পিতামাতার কর্তব্য যে তাদের সন্তানরা স্বাস্থ্যের জন্য উপযোগী অভ্যাস তৈরি করে, এইভাবে নিজেদের অনেক ঝামেলা থেকে বাঁচায়। সাক্ষ্য, ভলিউম। 4, পৃ. 502।

শিশুদেরও ঘন ঘন খাওয়ানো হয়, যা জ্বরজনিত অসুস্থতা এবং বিভিন্ন ধরণের কষ্টের কারণ হয়। পেটকে ক্রমাগত কাজ করতে বাধ্য করা উচিত নয়, তবে তার বিশ্রামের সময় থাকতে হবে। এটি ছাড়া, শিশুরা দুট্টু এবং খিটখিটে হয়ে উঠবে, ঘন ঘন অসুস্থ হয়ে পড়বে। স্বাস্থ্য সংস্কারক, সেপ্টেম্বর 1866।

শৈশবে ক্ষুধার শিক্ষা - একটি স্বাস্থ্যকর খাদ্য সম্পর্কে শিশুদের ভালভাবে শেখানোর গুরুত্ব কমই যথাযথভাবে উপলব্ধি করা যায়। বাচ্চাদের শিখতে হবে যে তাদের বেঁচে থাকার জন্য খেতে হবে, খাওয়ার জন্য বাঁচতে হবে না। এই অভ্যাসগুলি ছোট বাচ্চাদের মধ্যে প্রয়োগ করা শুরু করা উচিত।

তার শুধুমাত্র নিয়মিত বিরতিতে খাবার গ্রহণ করা উচিত, এবং তার বয়স বাড়ার সাথে সাথে কম ঘন ঘন। তাকে মিষ্টি বা প্রাপ্তবয়স্ক খাবার দেওয়া ঠিক নয় যা সে হজম করতে অক্ষম। বাচ্চাদের খাওয়ানোর ক্ষেত্রে যত্ন এবং নিয়মিততা শুধুমাত্র স্বাস্থ্যের উন্নতি করে না, এইভাবে তাদের শান্ত এবং শালীন করে তোলে, তবে অভ্যাসের ভিত্তি স্থাপন করবে যা পরবর্তী বছরগুলিতে তাদের জন্য আশীর্বাদ হবে।

শিশুরা যখন শৈশব থেকে উত্থিত হয়, তখন তাদের রুচি ও ক্ষুধা শিক্ষিত করার জন্য অবশ্যই খুব যত্নবান হওয়া উচিত। তাদের স্বাস্থ্যকে বিবেচনায় না নিয়ে প্রায়শই তারা যা পছন্দ করে এবং যখন তারা চায় খেতে দেওয়া হয়। স্ন্যাক্সের জন্য প্রায়শই প্রচেষ্টা এবং অর্থের অপচয় শিশুদের মনে করতে পরিচালিত করে যে জীবনের প্রথম লক্ষ্য, যেটি সবচেয়ে বেশি সুখ নিয়ে আসে, তা তাদের ক্ষুধা মেটাতে সক্ষম। এর ফল হল পেটুকতা, তারপরে রোগ, যা সাধারণত বিষের ওষুধ ব্যবহার করে।

পিতামাতাদের অবশ্যই তাদের বাচ্চাদের ক্ষুধা শিক্ষিত করতে হবে, তাদের স্বাস্থ্যের ক্ষতি করে এমন জিনিস খেতে দেবেন না। কিন্তু তাদের খাদ্য নিয়ন্ত্রণ করার প্রচেষ্টায়, আমাদের অবশ্যই সতর্ক থাকতে হবে যেন আমাদের বাচ্চারা তাদের স্বাদের জন্য অপ্রীতিকর, বা তাদের প্রয়োজনের চেয়ে বেশি কিছু খেতে না পারে। শিশুদের অধিকার আছে, তাদের পছন্দ আছে এবং যখন এগুলো যুক্তিসঙ্গত হয় তখন তাদের অবশ্যই সম্মান করা উচিত।

যে মায়েরা তাদের স্বাস্থ্য এবং সুখী স্বভাবের মূল্যে তাদের সন্তানদের আকাঙ্ক্ষা পূরণ করেন তারা ক্ষতিকারক বীজ বপন করছেন যা অঙ্কুরিত হবে এবং ফল দেবে। আত্মভোলা শিশুদের সাথে বৃদ্ধি পায়, এবং এইভাবে শারীরিক ও মানসিক শক্তি উভয়ই উৎসর্গ করা হয়। যে মায়েরা এটা করে, তারা যে বীজ বপন করেছিল তা তিক্তভাবে কাটে। তারা তাদের সন্তানদের বড় হতে দেখে, মানসিক এবং চরিত্রগত দিক থেকে, পরিবারে এবং সমাজে একটি মহৎ এবং দরকারী ভূমিকা পালন করতে অক্ষম। আধ্যাত্মিক, মানসিক এবং শারীরিক অনুঘটকগুলি অস্বাস্থ্যকর খাদ্যের প্রভাবে ভোগে। বিবেক অসাড় হয়ে যায় এবং ভালো ইম্প্রেশনের প্রতি সংবেদনশীলতা কমে যায়।

যদিও বাচ্চাদের তাদের ক্ষুধা নিয়ন্ত্রণ করতে এবং স্বাস্থ্যের আইন অনুসারে খেতে শেখানো হয়, তাদের বোঝানো গুরুত্বপূর্ণ যে তারা কেবল তাদের জন্য ক্ষতিকারক হতে পারে তা থেকে বঞ্চিত হচ্ছে।

তারা ভাল জিনিসের জন্য ক্ষতিকর জিনিস প্রত্যাখ্যান করে। টেবিল আমন্ত্রণমূলক এবং আকর্ষণীয় হতে পারে, ভাল জিনিস সঙ্গে প্রদান করা হয় যে ঈশ্বর এত উদারভাবে আমাদের প্রদান করেছেন। খাবারের সময়কে আনন্দদায়ক এবং আনন্দময় করুন। এবং যখন আমরা আমাদের দেওয়া উপহারগুলি উপভোগ করি, আসুন আমরা দাতার প্রতি কৃতজ্ঞতার সাথে প্রশংসা করি। গুড লিভিং বিজ্ঞান, পাতা. 383-385।

অনেক বাবা-মা, ধৈর্যের সাথে তাদের সন্তানদের ত্যাগের অভ্যাসের প্রশিক্ষণ দেওয়ার কাজটি এড়াতে এবং ঈশ্বরের সমস্ত আশীর্বাদের সঠিক ব্যবহার করতে শেখানোর জন্য, তাদের যা খুশি খেতে এবং পান করতে দেন। ক্ষুধা এবং স্বার্থপর প্রবৃত্তি, ইতিবাচকভাবে সংযত না হলে, বৃদ্ধির সাথে বৃদ্ধি পায় এবং শক্তির সাথে শক্তিশালী হয়। যখন এই শিশুরা নিজেদের জন্য বাঁচতে শুরু করে, এবং সমাজে তাদের জায়গা করে নেয়, তখন তারা প্রলোভন প্রতিরোধ করার ক্ষমতাহীন হয়ে পড়বে। নৈতিক অপবিত্রতা এবং অন্যান্য সর্বত্র বিস্তৃত। স্বাদ গ্রহণের প্রলোভন এবং তৃপ্তির প্রবণতা বছরের পর বছর পরিণত হলেও কমেনি, এবং সাধারণভাবে তরুণরা আবেগ দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয় এবং ক্ষুধার দাস হয়ে যায়। পেটুক, তামাকভক্ত, মদ পানকারী এবং মদ্যপদের মধ্যে আমরা ক্রটিপূর্ণ শিক্ষার কুফল দেখতে পাই। সাক্ষ্য, ভলিউম। 3, পৃ. 564।

অবজ্ঞা এবং হীনতা - যে শিশুরা অনুপযুক্তভাবে খায় তারা প্রায়শই দুর্বল, ফ্যাকাশে এবং স্তব্ধ, নার্ভাস, উত্তেজিত এবং খিটখিটে হয়। যা কিছু মহৎ তার কাছে উৎসর্গ করা হয়

ক্ষুধা এবং কামুক আবেগ প্রাধান্য পায়। পাঁচ থেকে দশ এবং পনের বছর বয়সী অনেক শিশুর জীবন দুর্বিষহ মনে হয়। তাদের প্রায় সব অপকর্মের জ্ঞান আছে। পিতামাতারা, বেশিরভাগ অংশে, এই বিষয়ে দোষী, এবং তাদের সন্তানদের পাপের জন্য তাদের কাছে দায়ী করা হবে, যা তাদের অনুপযুক্ত আচরণ পরোক্ষভাবে তাদের প্রতিশ্রুতিবদ্ধ করেছে। তারা তাদের বাচ্চাদের ক্ষুধা মেটাতে প্রলুব্ধ করে মাংসের খাবার এবং মশলা দিয়ে প্রস্তুত অন্যান্য খাবার টেবিলে রেখে, যা কামুক আবেগ জাগিয়ে তোলে। তাদের উদাহরণ দ্বারা তারা তাদের বাচ্চাদের খাওয়ার ক্ষেত্রে অসংযম শেখায়। তারা আমাদের দিনের প্রায় যেকোনো সময় খেতে দেয়, যা পাচক অঙ্গগুলিকে ক্রমাগত লোড রাখে। মায়েরা তাদের সন্তানদের শেখানোর জন্য খুব কম সময় পেয়েছেন। আপনার মূল্যবান সময় আপনার টেবিলের জন্য বিভিন্ন ধরণের অস্বাস্থ্যকর খাবার প্রস্তুত করতে উত্সর্গ করা হয়েছে।

অনেক বাবা-মা তাদের সন্তানদের নিজেদের ধ্বংস করতে দিয়েছেন যখন তারা তাদের জীবনকে ফ্যাশনের সাথে মানিয়ে নেওয়ার চেষ্টা করেছেন। যদি দর্শকরা আসে, তারা চায় যে তারা এমন একটি টেবিলে বসুক যতটা ধনী তারা পরিচিতদের যেকোনো বৃত্তে খুঁজে পাবে। অনেক সময় এবং ব্যয় এই লক্ষ্য নিবেদিত হয়। চেহারার জন্য, সমৃদ্ধ খাবার প্রস্তুত করা হয়, ক্ষুধার সাথে খাপ খাইয়ে নেওয়া হয় এবং এমনকি দাবী করা খ্রিস্টানরা এমন একটি কোলাহল করে যে তারা তাদের চারপাশে এমন একটি শ্রেণীকে আকৃষ্ট করে যার প্রধান উদ্দেশ্য, তাদের সাথে দেখা করার সময়, তাদের দেওয়া সুস্বাদু খাবার খাওয়া। এই অর্থে খ্রিস্টানদের নিজেদের সংস্কার করতে হবে। যদিও তারা তাদের দর্শকদের বিনয়ের সাথে হোস্ট করা উচিত, তারা ফ্যাশন এবং ক্ষুধা যেমন মহান দাস হওয়া উচিত নয়। আধ্যাত্মিক উপহার, ভলিউম। 4, পৃ. 132-133।

সরলতার জন্য লক্ষ্য করুন - খাবারটি অবশ্যই এত সহজ হতে হবে যে এর প্রস্তুতিতে মায়ের সমস্ত সময় লাগে না। এটা সত্য যে স্বাস্থ্যকর এবং আমন্ত্রণমূলক উপায়ে প্রস্তুত করা স্বাস্থ্যকর খাবার সরবরাহ করার জন্য অবশ্যই যত্ন নেওয়া উচিত। মনে করবেন না যে আপনি অল্পে খাবারের জন্য যা কিছু মেশাতে পারেন তা আপনার বাচ্চাদের জন্য যথেষ্ট। কিন্তু বিকৃত ক্ষুধা মেটানোর জন্য অস্বাস্থ্যকর খাবার তৈরিতে কম সময় দিতে হবে এবং শিশুদের শিক্ষা ও প্রস্তুত করতে বেশি সময় দিতে হবে। আপনি কী খাবেন এবং কী পান করবেন এবং আপনি কী পোশাক পরবেন সে সম্পর্কে অপ্রয়োজনীয় পরিকল্পনার জন্য যে শক্তি এখন নিবেদিত, তাদের ব্যক্তিকে পরিষ্কার এবং তাদের পোশাকগুলিকে সুন্দরভাবে সাজানোর দিকে পরিচালিত হোক। খ্রিস্টান টেম্পারেন্স এবং বাইবেল হাইজিন, পি. 141।

উচ্চ পাকা মাংস এবং সমৃদ্ধ পাস্তা শিশুদের অত্যাবশ্যক পরিপাক অঙ্গগুলিকে ক্ষয় করে দেয়। যদি তারা সাধারণ এবং স্বাস্থ্যকর খাবারে অভ্যস্ত হয়ে ওঠে, তবে তাদের ক্ষুধা অস্বাভাবিক খাবার এবং জটিল খাবারের দাবী করবে না। বাচ্চাদের দেওয়া মাংস তাদের সাফল্যের নিশ্চয়তা দেওয়ার সর্বোত্তম উপায় নয়। আপনার সন্তানদেরকে আমিষ খাদ্যে থাকতে শেখানো তাদের জন্য ক্ষতিকর হবে। এটি দ্বিতীয় প্রকৃতিতে পরিণত হওয়ার পরে স্বাদ সংশোধন এবং সংস্কার করার চেয়ে একটি অপ্রাকৃত ক্ষুধা তৈরি করা অনেক সহজ। চিঠি 72, 1896।

অসংযম প্রচার করা - অনেক মা যারা সর্বত্র বিদ্যমান অস্থিরতাকে নিন্দা করেন, তারা কারণটি দেখার জন্য যথেষ্ট গভীরভাবে তাকান না। তারা প্রতিদিন বিভিন্ন ধরণের খুব মশলাদার খাবার এবং খাবার তৈরি করে, যা ক্ষুধাকে প্রলুব্ধ করে এবং অতিরিক্ত খাওয়াকে উত্সাহিত করে। আমাদের আমেরিকান জনগণের টেবিলটি সাধারণত মাতাল তৈরি করার জন্য সরবরাহ করা হয়। একটি বিশাল শ্রেণীর জন্য, ক্ষুধা প্রভাবশালী নিয়ম। যে ব্যক্তি খুব ঘন ঘন এবং অস্বাস্থ্যকর খাবার খেয়ে তার ক্ষুধা মেটায় সে অনুপাতে অন্যান্য উপায়ে ক্ষুধা এবং আবেগের চাহিদা প্রতিরোধ করার শক্তিকে দুর্বল করে দিচ্ছে কারণ সে ভুল খাদ্যাভ্যাসের প্রবণতাকে শক্তিশালী করে। সমাজকে সুগঠিত চরিত্রের সন্তান প্রদানের জন্য মায়ের ঈশ্বর এবং বিশ্বের প্রতি তাদের বাধ্যবাধকতা সম্পর্কে যথাযথভাবে প্রভাবিত হতে হবে। দৃঢ় নীতি নিয়ে কর্মের ময়দানে আসা নারী-পুরুষেরা এই কলুষিত শতাব্দীর নৈতিক দূষণের মধ্যে দূষিত থাকতে পারবে।

অনেক খ্রিস্টান নারীর টেবিলে প্রতিদিন বিভিন্ন ধরনের খাবার থাকে যা পেটে জ্বালাপোড়া করে এবং জীবের জ্বরপূর্ণ অবস্থা তৈরি করে। মাংসের খাবার কিছু পরিবারের টেবিলে খাদ্যের প্রধান উপাদান গঠন করে, যতক্ষণ না তাদের রক্ত ক্যান্সার এবং কুৎসিত হাস্যরসে পূর্ণ হয়। তারা যা খায় তা দিয়েই তাদের শরীর গঠিত। কিন্তু যখন তাদের উপর দুর্ভোগ এবং অসুস্থতা আসে, তখন এটি প্রভিডেন্স থেকে একটি দুঃখ বলে মনে করা হয়।

আমরা পুনরাবৃত্তি করি: অস্থিরতা আমাদের টেবিলে শুরু হয়। আপনার ক্ষুধাকে প্রশয় দিন যতক্ষণ না এটি দ্বিতীয় প্রকৃতিতে পরিণত হয়। চা এবং কফি ব্যবহার করে, ধূমপানের ইচ্ছা তৈরি হয় এবং এটি পান করার ইচ্ছাকে উদ্দীপিত করে। সাক্ষ্য, ভলিউম। 3, পৃ. 563।

বাবা-মায়েরা তাদের নিজেদের বাড়িতে অনাস্থার বিরুদ্ধে ধর্মযুদ্ধ শুরু করুক, যে নীতিগুলি তারা তাদের সন্তানদের শৈশব থেকে অনুসরণ করতে শিখিয়েছে, এবং তাদের সাফল্যের আশা থাকতে পারে। গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ. ৩৩৪।

পিতামাতার উচিত তাদের সন্তানদের সাথে সঠিক আচরণে জ্ঞানী হওয়াকে তাদের প্রথম উদ্দেশ্য করা, যাতে তারা তাদের জন্য সুস্থ দেহে একটি সুস্থ মন সুরক্ষিত করতে পারে। গার্হস্থ্য জীবনের প্রতিটি বিবরণে সংযম নীতি অনুশীলন করা উচিত। নিঃস্বার্থতা শিশুদের শেখাতে হবে এবং তাদের উপর চাপিয়ে দিতে হবে, যতটা সামঞ্জস্যপূর্ণ, শৈশব থেকেই। খ্রিস্টান টেম্পারেন্স এবং বাইবেল হাইজিন, পি. 46.

অনেক বাবা-মা তাদের সন্তানদের রুচিকে শিক্ষিত করে এবং তাদের ক্ষুধা গঠন করে। তাদের মাংস জাতীয় খাবার খেতে এবং চা ও কফি পান করতে দেওয়া হয়। উচ্চ পাকা মাংসের খাবার এবং চা এবং কফি যা কিছু মায়েরা তাদের বাচ্চাদের ব্যবহার করতে উত্সাহিত করে তাদের জন্য তামাকের মতো শক্তিশালী উদ্দীপকের জন্য পথ প্রশস্ত করে। এটির ব্যবহার অ্যালকোহলযুক্ত পানীয়ের আকাঙ্ক্ষাকে প্ররোচিত করে এবং তামাক এবং অ্যালকোহল ব্যবহার স্নায়বিক শক্তিকে হ্রাস করে।

যদি খ্রিস্টানদের নৈতিক সংবেদনশীলতা সব বিষয়ে সংযমের বিষয়ে জাগ্রত হয়, তবে তারা তাদের উদাহরণের মাধ্যমে, তাদের টেবিল থেকে শুরু করে, তাদের সাহায্য করতে পারে যারা আত্ম-নিয়ন্ত্রণে দুর্বল এবং যারা লোভের লোভ প্রতিরোধ করতে প্রায় শক্তিহীন। প্রভু। ক্ষুধা। যদি আমরা স্বীকার করি যে এই জীবনে আমরা যে অভ্যাসগুলি তৈরি করি তা আমাদের চিরন্তন স্বার্থকে প্রভাবিত করবে, যে আমাদের শাশ্বত ভাগ্য কঠোরভাবে নাতিশীতোষ্ণ অভ্যাসের উপর নির্ভর করে, আমরা খাওয়া এবং পান করার ক্ষেত্রে কঠোর মেজাজ অনুশীলন করার চেষ্টা করব।

আমাদের দৃষ্টান্ত এবং ব্যক্তিগত প্রচেষ্টার মাধ্যমে আমরা অসংযম, অপরাধ ও মৃত্যুর অবক্ষয় থেকে অনেক মানুষকে বাঁচানোর মাধ্যম হতে পারি। আমাদের বোনেরা টেবিলে শুধুমাত্র স্বাস্থ্যকর এবং পুষ্টিকর খাবার রেখে অন্যদের বাঁচানোর মহান কাজে অনেক কিছু করতে পারে। তারা তাদের মূল্যবান সময়কে তাদের সন্তানদের রুচি ও ক্ষুধা শিক্ষিত করার জন্য কাজে লাগাতে পারে, তাদের সকল বিষয়ে সংযম করার অভ্যাস গড়ে তুলতে এবং অন্যদের পক্ষে ত্যাগ ও উপকারের অনুশীলন করতে উত্সাহিত করতে পারে।

খ্রিস্ট আমাদের প্রলোভনের মরুভূমিতে যে উদাহরণ দিয়েছেন, ক্ষুধা অস্বীকার করা এবং এর শক্তিকে কাটিয়ে উঠেছে, এমন অনেক খ্রিস্টান মা আছেন যারা তাদের উদাহরণ এবং শিক্ষা দিয়ে তাদের সন্তানদের পেটুক এবং মাতাল হওয়ার জন্য প্রস্তুত করেন। শিশুরা প্রায়শই তাদের স্বাস্থ্যকে বিবেচনায় না নিয়ে তারা যা পছন্দ করে এবং যখন তারা চায় তা খেতে সহ্য করা হয়। অনেক শিশু আছে যারা ছোটবেলা থেকেই পেটুক হিসেবে শিক্ষিত হয়। তাদের ক্ষুধা লাগার জন্য ধন্যবাদ, তারা এখনও অল্প বয়সে ডিসপেপটিক হয়ে যায়। আহা! আত্মনিয়ন্ত্রণ এবং সংযম আপনার বুদ্ধির সাথে বৃদ্ধি পাবে এবং আপনার শক্তিতে শক্তিশালী হবে। শারীরিক এবং মানসিক শক্তি পিতামাতার প্রশ্রয়ের জন্য বলি দেওয়া হয়। কিছু খাবারের সাথে একটি স্বাদ তৈরি হয় যা থেকে তারা কোনও উপকার পেতে পারে না, তবে কেবল ক্ষতি করতে পারে এবং জীবের অতিরিক্ত বোঝার কারণে সংবিধান দুর্বল হয়ে যায়। সাক্ষ্য, ভলিউম। 3, পৃ. 488 এবং 489।

উদ্দীপক এড়াতে শেখান - আপনার বাচ্চাদের উদ্দীপক এড়াতে শেখান। কত অজ্ঞতাবশত তাদের মধ্যে এসবের ক্ষুধা জাগাচ্ছে! ইউরোপে আমি দেখেছি নার্সরা নিষ্পাপ বাচ্চাদের ঠোঁটে এক গ্লাস ওয়াইন বা বিয়ার লাগাচ্ছে, এইভাবে তাদের মধ্যে উদ্দীপকের স্বাদ তৈরি করে। যখন তারা বড় হয়, তারা এই জিনিসগুলির উপর আরও বেশি নির্ভর করতে শিখে, যতক্ষণ না, ধীরে ধীরে, তারা পরাস্ত হয়, সাহায্যের নাগালের বাইরে টেনে নিয়ে যায়, শেষ পর্যন্ত মাতালের কবর দখল করে।

কিন্তু এটা শুধু এই ভাবে নয় যে ক্ষুধা বিকৃত হয় এবং একটি ফাঁদে পরিণত হয়। খাদ্য প্রায়ই যেমন উদ্দীপক পানীয় জন্য ইচ্ছা জাগ্রত হয়। শিশুদের আগে খুব জটিল খাবার রাখা হয় - মশলাদার খাবার, সমৃদ্ধ সস, কেক এবং পাস্তা। এই অত্যন্ত পাকা খাবার পেটে জ্বালাতন করে এবং শক্তিশালী উদ্দীপকের আকাঙ্ক্ষা সৃষ্টি করে। শুধুমাত্র অনুপযুক্ত খাবারের সাথে ক্ষুধাই প্রলুব্ধ করা হয় না, যা শিশুদের খাবারের সময় অবাধে খেতে দেওয়া হয়, তবে তাদের খাবারের মধ্যে খেতে দেওয়া হয় এবং যখন তারা বারো বা চৌদ্দ বছর বয়সে পৌঁছায়, প্রায়শই ডিসপেপটিক গ্রাস হয়।

সম্ভবত আপনি ইতিমধ্যে শক্তিশালী পানীয়ে আসক্ত ব্যক্তির পেটের একটি খোদাই দেখেছেন। একটি অনুরূপ রাষ্ট্র শক্তিশালী seasonings প্রভাব দ্বারা উত্পাদিত হয়। এই অবস্থায় পেটের সাথে, ক্ষুধার চাহিদা মেটানোর জন্য আরও কিছু আকাঙ্ক্ষা থাকে, কিছু শক্তিশালী এবং সর্বদা শক্তিশালী। তারপরে আপনি আপনার বাচ্চাদের রাস্তায় আবিষ্কার করবেন, ধূমপান শিখবেন। খ্রিস্টান টেম্পারেল এবং বাইবেল হাইজিন, পি. 17.

বিশেষ করে শিশুদের জন্য ক্ষতিকারক খাবার - যারা তাদের ক্ষুধাকে বিনামূল্যে লাগাম দেয় তাদের পক্ষে খ্রিস্টীয় পরিপূর্ণতা অর্জন করা অসম্ভব। আপনার বাচ্চাদের নৈতিক সংবেদনশীলতা সহজে জাগ্রত হতে পারে না যদি না আপনি তাদের খাবার নির্বাচনে সতর্ক হন। অনেক মা এমনভাবে টেবিল সেট করে যা পরিবারের জন্য ফাঁদ হয়ে ওঠে। মাংসের খাবার, মাখন, পনির, সমৃদ্ধ পাস্তা, পাকা খাবার এবং মশলাগুলি প্রাপ্তবয়স্ক এবং তরুণদের দ্বারা অবাধে ব্যবহার করা হয়। এই নিবন্ধগুলি পাকস্থলীতে ব্যাঘাত ঘটতে, স্নায়ুগুলিকে উদ্দীপিত করতে এবং বুদ্ধিকে দুর্বল করতে তাদের কাজ করে। রক্ত উৎপাদনকারী অঙ্গগুলো এই উপাদানগুলোকে ভালো রক্তে রূপান্তরিত করতে পারে না। খাবারের সাথে রান্না করা চর্বি হজম করা কঠিন করে তোলে। পনিরের প্রভাব ক্ষতিকর। মিহি আটা দিয়ে তৈরি রুটি পুরো খাবারের রুটিতে পাওয়া পুষ্টির সাথে শরীরকে সরবরাহ করে না। এর নিয়মিত ব্যবহার শরীরকে সর্বোত্তম অবস্থায় রাখবে না। মশলাগুলি প্রথমে পেটের সংবেদনশীল আস্তরণকে জ্বালাতন করে, কিন্তু শেষ পর্যন্ত এই সূক্ষ্ম ঝিল্লির প্রাকৃতিক সংবেদনশীলতা নষ্ট করে। রক্ত জ্বরপূর্ণ হয়ে ওঠে, পশুত্বের প্রবণতা জাগ্রত হয়, যখন নৈতিক ও বুদ্ধিবৃত্তিক অনুশদগুলি দুর্বল হয়ে পড়ে, বেস আবেগের সেবক হয়ে ওঠে। মাকে পরিবারকে একটি সাধারণ কিন্তু পুষ্টিকর খাবারের সাথে পরিচয় করিয়ে দেওয়ার জন্য সচেতন হওয়া উচিত। খ্রিস্টান টেম্পারেল এবং বাইবেল হাইজিন, পিপি। 46-47।

এই প্রজন্মের মায়েরা কি অনুভব করবেন না যে তাদের মিশন কতটা পবিত্র এবং তাদের ধনী প্রতিবেশীদের সাথে তাদের দস্তুর প্রতিদ্বন্দ্বিতা না করে, তাদের সন্তানদের উন্নত জীবনের জন্য নির্দেশনার কাজটি বিশ্বস্ততার সাথে পালনে তাদের ছাড়িয়ে যাওয়ার চেষ্টা করা উচিত? শিশু ও যুবকদের যদি আত্মত্যাগ ও আত্মনিয়ন্ত্রণের অভ্যাসের প্রশিক্ষণ ও শিক্ষিত করা হয়, যদি তাদের শেখানো হয় যে তারা খাওয়ার জন্য বাঁচার পরিবর্তে বাঁচতে খায়, তাহলে কম রোগ এবং কম নৈতিক দুর্নীতি হবে। সংযম প্রচারণার খুব কম প্রয়োজন হবে, যা ইতিমধ্যেই খুবই ছোট, যদি যুব সমাজ গঠন করে এবং সমাজ গঠন করে, তবে মেজাজ সম্পর্কিত সরল নীতিগুলি বাস্তবায়ন করা যেতে পারে। তারা তখন যীশুর শক্তিতে, এই শেষ দিনের দূষণকে প্রতিরোধ করার জন্য নৈতিক মূল্য এবং সততার অধিকারী হবে। পিতামাতারা তাদের সন্তানদের মধ্যে ক্ষুধা এবং আবেগের প্রবণতা প্রেরণ করতে পারে, যা এই শিশুদেরকে কঠোরভাবে নাতিশীতোষ্ণ এবং বিশুদ্ধ ও গুণপূর্ণ অভ্যাস ধারণ করার জন্য শিক্ষা ও প্রস্তুত করার কাজকে আরও কঠিন করে তুলবে। যদি অস্বাস্থ্যকর খাবারের আকাঙ্ক্ষা এবং উত্তেজক ও মাদকদ্রব্যের প্রতি তাদের পিতামাতার উত্তরাধিকার হিসাবে তাদের কাছে হস্তান্তর করা হয়, তাহলে তারা তাদের সন্তানদের যে মন্দ প্রবণতা দিয়েছে তার বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য তাদের উপর কী ভয়ানক গুরুতর দায়িত্ব বর্তায়! পিতামাতাদের কত আন্তরিকভাবে এবং অধ্যবসায়ের সাথে কাজ করতে হবে, বিশ্বাস এবং আশা সহ, তাদের অসুখী সন্তানদের প্রতি তাদের কর্তব্য পালন করতে হবে!

পিতামাতাদের উচিত জীবন ও স্বাস্থ্যের নিয়মগুলি বোঝা তাদের প্রথম উদ্বেগ করা, যাতে তারা খাবার তৈরির ক্ষেত্রে বা অন্য কোনও অভ্যাসের মাধ্যমে এমন কিছু না করে যা তাদের সন্তানদের মধ্যে ভুল প্রবণতা তৈরি করে। মায়েদের কতটা যত্ন সহকারে সবচেয়ে সহজ এবং স্বাস্থ্যকর খাবার দিয়ে টেবিল সাজানোর চেষ্টা করা উচিত, যাতে হজম অঙ্গগুলি দুর্বল না হয়, স্নায়বিক শক্তিগুলি ভারসাম্যহীন না হয় এবং তাদের কাছে উপস্থাপিত খাবারের কারণে, তাদের বাচ্চাদের যে নির্দেশনা দেওয়া উচিত তার বিরোধিতা করে! এই খাবারটি হয় পাকস্থলীর টিস্যুকে দুর্বল বা শক্তিশালী করে, এবং রক্তের মূল্যে অর্জিত শিশুদের শারীরিক ও নৈতিক স্বাস্থ্য নিয়ন্ত্রণের সাথে অনেক কিছু করার আছে। পিতামাতার কাছে কত পবিত্র আস্থা অর্পণ করা হয়েছে: তাদের সন্তানদের শারীরিক ও নৈতিক গঠন রক্ষা করার জন্য, যাতে স্নায়ুতন্ত্র ভালভাবে ভারসাম্যপূর্ণ হয় এবং আত্মা কোন বিপদে না পড়ে! যারা তাদের সন্তানদের ক্ষুধা মেটায়, এবং তাদের আবেগকে নিয়ন্ত্রণ করে না, তারা তামাক ও মদ্যপানের দাসদের দেখে, যাদের ইন্দ্রিয় নিস্তেজ এবং যাদের ঠোঁট মিথ্যা ও অপবিত্র শব্দ উচ্চারণ করে, তারা যে ভয়ানক ভুল করেছে তা চিনতে পারবে। সাক্ষ্য, ভলিউম। 3, পৃ. 567 এবং 568।

নিষ্ঠুর দয়া-অনুগ্রহ - আমাকে দেখানো হয়েছিল যে বিদ্যমান জিনিসগুলির শোচনীয় অবস্থার একটি বড় কারণ হল যে পিতামাতারা তাদের সন্তানদের শারীরিক আইন মেনে চলতে বাধ্য বোধ করেন না। মায়েরা তাদের সন্তানদেরকে মূর্তিপূজারী ভালবাসায় ভালবাসে এবং তাদের ক্ষুধা মেটায় যখন তারা জানে যে এটি তাদের স্বাস্থ্যের ক্ষতি করবে, তাদের অসুস্থতা এবং রোগের কারণ হবে।

অশান্তি। এই নিষ্ঠুর দয়া বর্তমান প্রজন্মের মধ্যে অনেকাংশে প্রকাশ পায়। বাচ্চাদের আকাঙ্ক্ষাগুলি তাদের স্বাস্থ্য এবং সুখী স্বভাবের ব্যয়ে সন্তুষ্ট হয়, কারণ এই মুহুর্তে তারা যা কাঁদে তা অস্বীকার করার চেয়ে মায়ের পক্ষে তাদের সন্তুষ্ট করা সহজ।

মায়েরা এভাবেই বীজ বপন করে যা অঙ্কুরিত হবে এবং ফল দেবে। শিশুরা তাদের ক্ষুধা অস্বীকার এবং তাদের আকাঙ্ক্ষা সীমাবদ্ধ করার জন্য শিক্ষিত হয় না। এবং তারা স্বার্থপর, দাবিদার, অবাধ্য, অকৃতজ্ঞ এবং অপবিত্র হয়ে ওঠে। যে মায়েরা এই কাজটি করে তারা যে বীজ বপন করেছিল তার ফল তিজতার সাথে কাটবে। তারা স্বর্গের বিরুদ্ধে এবং তাদের সন্তানদের বিরুদ্ধে পাপ করেছে, এবং ঈশ্বর তাদের দায়ী করবেন। সাক্ষ্য, ভলিউম। 3, পৃ. 141।

মা-বাবা-সন্তান মিলিত হলে, চূড়ান্ত সমন্বয়ের দিনে কী দৃশ্য ফুটে উঠবে! হাজার হাজার শিশু যারা ক্ষুধা ও অধঃপতনের দাস ছিল, যাদের জীবন নৈতিক ধ্বংস, তারা তাদের পিতামাতার মুখোমুখি হবে যারা তাদের তারা যা তৈরি করেছিল। বাবা-মা না থাকলে এই ভয়ঙ্কর দায় কাকে বহন করতে হবে? প্রভু কি এই যুবকদের দুর্নীতিগ্রস্ত করেছিলেন? ওহ না! তাহলে কে এই জঘন্য কাজ করেছে? বিকৃত ক্ষুধা এবং আবেগ আকারে পিতাদের পাপ সন্তানদের মধ্যে সঞ্চারিত হয়নি? এবং যারা ঈশ্বরের দেওয়া প্যাটার্ন অনুসারে তাদের শিক্ষাকে অবহেলা করেছিল তাদের দ্বারা কি কাজ সম্পন্ন হয়নি? তাদের অস্তিত্ব হিসাবে নিশ্চিত, এই পিতামাতাদের ঈশ্বরের সামনে পর্যালোচনা করতে হবে। খ্রিস্টান টেম্পারেল এবং বাইবেল হাইজিন, পিপি। 76 এবং 77।

ভ্রমণের উপর করা পর্যবেক্ষণ - ভ্রমণের সময়, আমি পিতামাতাদের বলতে শুনেছি যে তাদের বাচ্চাদের ক্ষুধা সূক্ষ্ম ছিল এবং তাদের মাংস এবং কেক না থাকলে তারা খাবে না। দুপুরের খাবার খাওয়ার সাথে সাথে আমি এই শিশুদের দেওয়া খাবারের মান পর্যবেক্ষণ করেছি। এটি ছিল সাদা গমের রুটি, কালো মরিচে ঢাকা হ্যামের টুকরো, মশলাদার আচার, কেক এবং সংরক্ষণ। সেই শিশুদের ফ্যাকাশে এবং অসুস্থ মুখগুলি স্পষ্টভাবে নির্দেশ করেছিল যে তাদের পেটে যে অপমান হয়েছিল। এই শিশুদের মধ্যে দুটি অন্য পরিবারের বাচ্চাদের তাদের খাবারের সাথে পনির খেতে দেখেছিলাম, এবং তাদের সামনে যা ছিল তার জন্য তাদের ক্ষুধা হারিয়েছিল, যতক্ষণ না মমতাময়ী মা জরুরীভাবে তাদের দেওয়ার জন্য সেই পনিরের একটি টুকরো চেয়েছিলেন, এই ভয়ে যে তার প্রিয় সন্তানরা থামবে। খাওয়া। খাবার খাও। মা অবলোকন করলেন: আমার বাচ্চারা এই বা এত বেশি পছন্দ করে, এবং আমি তাদের যা চাই তা দিই, কারণ তালু শরীরের জন্য প্রয়োজনীয় খাবারের চাহিদা রাখে!

স্বাদ বিকৃত না হলে এটি সঠিক হতে পারে। স্বাভাবিক ক্ষুধা এবং ক্ষুধাহীনতা আছে। যে বাবা-মায়েরা তাদের সন্তানদের সারাজীবন অস্বাস্থ্যকর এবং উদ্দীপক খাবার খেতে শিখিয়েছেন, যতক্ষণ না তাদের ক্ষুধা বিকৃত হয়, এবং তারপর তারা মাটি, পাথরের পেল্লি, পোড়া কফি, চায়ের মাঠ, দারুচিনি, লবঙ্গ এবং মশলা খেতে চান, তারা পারবেন না। দাবি করুন যে ক্ষুধা জীবের যা প্রয়োজন তা দাবি করে। ক্ষুধা মিথ্যে শিক্ষিত ছিল যতক্ষণ না সে ভ্রষ্ট হয়। পেটের সূক্ষ্ম টিস্যুগুলি তাদের সূক্ষ্ম সংবেদনশীলতা হারানো পর্যন্ত উদ্দীপিত এবং স্তম্ভিত হয়েছিল। সাধারণ এবং স্বাস্থ্যকর খাবার তাদের কাছে বিশ্বাস মনে হয়। পেট, অপব্যবহার, এটি দেওয়া কাজ সম্পাদন করে না, যদি না এটি সবচেয়ে উদ্দীপক খাবার দ্বারা এটি করতে বাধ্য হয়। এই শিশুদের যদি শৈশব থেকেই শিক্ষিত করা যেত, শুধুমাত্র স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে, সহজ পদ্ধতিতে তৈরি করা, এর প্রাকৃতিক বৈশিষ্ট্য যথাসম্ভব সংরক্ষণ করা এবং আমিশ জাতীয় খাবার, চর্বি এবং সব ধরনের মসলা এড়িয়ে চলতে, তাহলে তাদের রুচি ও ক্ষুধা হত না। ভোগা। কুসংস্কার। তার স্বাভাবিক অবস্থায়, এটি মূলত শরীরের চাহিদার সাথে সবচেয়ে ভাল অভিযোজিত খাদ্য নির্দেশ করতে পারে।

যখন বাবা-মা এবং বাচ্চারা তাদের সুস্বাদু খাবার খেয়েছিল, তখন আমার স্বামী এবং আমি আমাদের স্বাভাবিক সময়ে দুপুর একটার সময় আমাদের সাধারণ খাবার খেয়েছিলাম: মাখন ছাড়া আস্ত রুটি এবং প্রচুর পরিমাণে ফলের সরবরাহ। আমরা খুব আনন্দের সাথে আমাদের খাবার খেয়েছিলাম, এবং একটি ক্ষুধার্ত ক্ষুধা মেটানোর জন্য আমাদের সাথে একটি মুদি দোকান আনতে বাধ্য না হওয়ার জন্য কৃতজ্ঞ চিন্তে। আমরা আনন্দের সাথে খেয়েছিলাম, এবং পরের দিন সকালে আবার খাওয়ার মত অনুভব করলাম। যে ছেলেটি কমলা, বাদাম, পপকর্ন এবং মিষ্টি বিক্রি করত তার আমাদের মধ্যে কিছু খারাপ গ্রাহক ছিল।

ওইসব বাবা-মা ও সন্তানদের গৃহীত খাবারের গুণগতমান ভালো রক্ত ও মৃদু মেজাজে রূপান্তরিত হতে পারেনি। শিশুরা ফ্যাকাশে ছিল। কারো কারো মুখে ও হাতে অস্বস্তিকর ক্ষত ছিল। অন্যরা প্রায় অন্ধ ছিল, তাদের চোখে ব্যথা ছিল, যা তাদের চেহারার সৌন্দর্যকে ব্যাপকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত করেছিল। এবং এখনও অন্যদের ফুসকুড়ি ছিল না, তবে তারা কাশি, কফ বা গলা এবং ফুসফুসের ব্যাধিতে আক্রান্ত হয়েছিল। আমি একটা তিন বছরের ছেলেকে লক্ষ্য করলাম যে ডায়রিয়ায় ভুগছিল। তার মোটামুটি উচ্চ জ্বর ছিল, কিন্তু তার মনে হচ্ছিল যে তার শুধু খাবার দরকার। প্রতি কয়েক মিনিটে তিনি কেক, চিকেন, আচারের অর্ডার দেন। তাঁর মা তাঁর সমস্ত দাবি পূরণ করেছিলেন, একজন বাধ্য ক্রীতদাসের মতো; এবং যদি

প্রয়োজনীয় খাবার যত তাড়াতাড়ি ইচ্ছা আসে না, এবং কান্নাকাটি এবং অনুরোধগুলি অস্বস্তিকর এবং জরুরী হয়ে ওঠে, মা উত্তর দিয়েছিলেন: "হ্যাঁ, হ্যাঁ, প্রিয়তম, আমি তোমাকে এটি দেব!" খাবারটা তার হাতে রেখে সে দূততার সাথে গাড়ির মেঝেতে ফেলে দিল, কারণ তার ইচ্ছে মতো তাড়াতাড়ি আসেনি। একটি মেয়ে তার রান্না করা হ্যাম, মশলাদার আচার, রুটি এবং মাখন দিয়ে খাচ্ছিল, যখন সে আমার প্লেটটি লক্ষ্য করল। এতে এমন কিছু ছিল যা তার কাছে ছিল না এবং সে তখন খাওয়া চালিয়ে যেতে অস্বীকার করেছিল। এই ছয় বছর বয়সী মেয়েটি বলেছিল যে সে একটি থালা চায়। আমি ভেবেছিলাম যে সে যা চেয়েছিল তা হল সুন্দর, লাল আপেল যা আমি খাচ্ছি; এবং যদিও আমাদের সংখ্যা কম ছিল, আমি বাবামায়ের জন্য এত দুঃখিত হয়েছিলাম যে আমি তাকে একটি সুন্দর আপেল দিয়েছিলাম। সে এটা আমার হাত থেকে ছিনিয়ে নিয়ে দ্রুত মেঝেতে ফেলে দিল। আমি ভেবেছিলাম: এই শিশু, যদি তার ইচ্ছা সন্তুষ্ট হয়, অবশ্যই তার মায়ের লজ্জা বয়ে আনবে।

একশুঁয়েমির এই প্রদর্শনটি ছিল মায়ের বিনয়ী আচরণের ফল। তিনি তার মেয়েকে যে মানের খাবার সরবরাহ করেছিলেন তা হজম অঙ্গগুলির উপর ক্রমাগত বোঝা ছিল। রক্ত অশুদ্ধ ছিল, এবং শিশুটি অসুস্থ এবং খিটখিটে ছিল। সেই শিশুকে প্রতিদিন যে ধরনের খাবার দেওয়া হয় তা ছিল নিম্নতম শ্রেণীর আবেগকে জাগ্রত করার জন্য এবং নৈতিকতা ও বুদ্ধিবৃত্তিকে হতাশাগ্রস্ত করার জন্য। বাবা-মা তাদের মেয়ের অভ্যাস গঠন করছিল। তারা তাকে স্বার্থপর এবং প্রেমহীন করে তুলেছে। তারা তার আকাঙ্ক্ষাকে সীমাবদ্ধ করেনি বা তারা তার আবেগকে নিয়ন্ত্রণ করেনি। তারা এই ধরনের অঙ্কুর থেকে কি আশা করতে পারে, যদি এটি পরিপক্বতায় পৌঁছায়? শরীরের সাথে আত্মার যে সম্পর্ক তা অনেকেই বোঝেন বলে মনে হয় না। অনুপযুক্ত খাদ্য দ্বারা জীব যদি বাধাগ্রস্ত হয়, মস্তিষ্ক এবং স্নায়ু প্রভাবিত হয়, এবং আবেগ সহজেই জাগ্রত হয়।

প্রায় দশ বছর বয়সী একটি শিশু সর্দি এবং জ্বরে ভুগছিল এবং তার ক্ষুধা ছিল না। তার মা তাকে অনুরোধ করলেন: "এই স্পঞ্জ কেবলটি খান। এখানে একটি ভাল মুরগির টুকরো আছে। আপনি কি এর মধ্যে কিছু সংরক্ষণ করতে চান না?" শিশুটি অবশেষে প্রচুর পরিমাণে খাবার খেয়েছিল, যা একজন সুস্থ ব্যক্তির জন্য যথেষ্ট। তাকে যে খাবার খেতে বলা হয়েছিল তা স্বাস্থ্যকর পেটের জন্য উপযুক্ত ছিল না, অসুস্থ হলে অনেক কম খাওয়া উচিত। মা, প্রায় দুই ঘণ্টা পরে, শিশুটির মাথা গোসল করে বললেন, কেন তার এত জ্বর সে বুঝতে পারছে না। সে আশুনে কাঠ যোগ করেছিল, এবং এখন সে আশুনে জ্বলছে দেখে অবাক হয়েছিল। সেই শিশুটিকে যদি প্রকৃতির যত্নে ছেড়ে দেওয়া যেত এবং তার পেটটি খুব প্রয়োজনীয় বিশ্রাম পেত, তাহলে তার কষ্ট অনেক কম হতে পারত। এই মায়েরা সন্তান লালনপালনের জন্য প্রস্তুত ছিলেন না। মানুষের দুর্ভোগের সবচেয়ে বড় কারণ হল আমাদের দেহের চিকিৎসার বিষয়ে অজ্ঞতা।

অনেকেই জিজ্ঞাসা করেন: বর্তমান সময়কে আরও ভালোভাবে উপভোগ করতে আমার কী খাওয়া উচিত এবং কীভাবে বাঁচব? বর্তমান সন্তষ্টির জন্য কর্তব্য এবং নীতি আলাদা করা হয়েছে। আমরা যদি সুস্থ থাকতে চাই তবে আমাদের অবশ্যই সেই অনুযায়ী জীবনযাপন করতে হবে। যদি আমরা একটি খ্রিস্টান চরিত্র নিখুঁত করতে পারি, তাহলে আমাদের অবশ্যই এর জন্য বেঁচে থাকতে হবে। পিতামাতারা তাদের সন্তানদের শারীরিক ও নৈতিক স্বাস্থ্যের জন্য অনেকাংশে দায়ী। তাদের নিজেদের অসুখী ও কষ্ট থেকে বাঁচার জন্য তাদের নিজেদের ভালোর জন্য, স্বাস্থ্যের আইন মেনে চলার জন্য তাদের দৃঢ়ভাবে নির্দেশ দিতে হবে। এটা কি অদ্ভুত যে মায়েরা তাদের সন্তানদের সাথে আপস করে তাদের শারীরিক, মানসিক এবং নৈতিক স্বাস্থ্য নষ্ট করে! এই অতিরঞ্জিত ট্রিটের গুণ কী হবে! এই মায়েরা তাদের সন্তানদের এই জীবনে সুখের জন্য অযোগ্য করে তোলে এবং ভবিষ্যতের জীবনের সম্ভাবনাকে খুব অনিশ্চিত করে তোলে।

স্বাস্থ্য সংস্কারক, ডিসেম্বর 1870।

খিটখিটে ও নার্দাসনেসের কারণ - বাচ্চাদের সব অভ্যাসেই নিয়মিত হওয়া উচিত। মায়েরা তাদের খাবারের মধ্যে খেতে দিতে বড় ভুল করে। এই অভ্যাস পেটের ক্ষতি করে, এবং ভবিষ্যতের কষ্টের ভিত্তি স্থাপন করে। অস্বাস্থ্যকর, অপরিপাচ্য খাবারের কারণে তার অদক্ষতা হতে পারে; কিন্তু মা মনে করেন যে তিনি বিষয়টি সম্পর্কে যুক্তি দিতে এবং তার ভুল নির্দেশনা সংশোধন করতে সময় নিতে পারবেন না। কিংবা সে তার অধৈর্য অস্থিরতাকে শান্ত করতে থামতে পারে না। সামান্য ভুক্তভোগীদের শান্ত করার জন্য এক টুকরো কেক বা অন্য কোনো ট্রিট দিন, কিন্তু এটি কেবল মন্দ বাড়ায়। কিছু মায়েরা, প্রচুর পরিমাণে কাজ করার উদ্বিগ্নের মধ্যে, এত তাড়াতাড়ি এবং ঘাবড়ে যায় যে তারা তাদের বাচ্চাদের চেয়ে বেশি খিটখিটে হয়ে ওঠে এবং তিরস্কার করে এমনকি আঘাত করে, তারা ছোটদের ভয় দেখায়, যাতে তারা চুপ থাকা

মায়েরা প্রায়শই তাদের বাচ্চাদের সূক্ষ্ম স্বাস্থ্য সম্পর্কে অভিযোগ করেন এবং ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করেন, যখন তারা শুধুমাত্র একটু সাধারণ জ্ঞান অনুশীলন করেন তবে তারা দেখতে পাবেন যে খাদ্যের ক্রটির কারণে ক্ষতি হয়।

আমরা পেট্রকের সময়ে বাস করি, এবং যে অভ্যাসের মধ্যে অল্পবয়সী মানুষ লালিত-পালিত হয়, এমনকি অনেক সেভেন্স-ডে অ্যাডভেন্টিস্টও তা প্রকৃতির নিয়মের সরাসরি বিরোধিতা করে। আমি একবার বারো বছরের কম বয়সী বেশ কয়েকটি বাচ্চাদের সাথে একটি টেবিলে বসেছিলাম। মাংস প্রচুর পরিমাণে পরিবেশন করা হয়েছিল, এবং তারপরে একটি সূক্ষ্ম, নার্ডাস মেয়ে আচার চেয়েছিল। তারা তাকে সরিষা এবং অন্যান্য মসলা দিয়ে পোড়ানো মিশ্র আচারের একটি বয়াম দিয়েছিল এবং সে নিজেকে নির্দিষ্ট সাহায্য করেছিল। শিশুটি তার নার্ডাসনেস এবং খিটখিটে মেজাজের জন্য প্রবাদপ্রতিম ছিল, এবং সেই জ্বলন্ত মশলাগুলি এমন একটি অবস্থা তৈরির পথে ছিল। জ্যেষ্ঠ পুত্র অনুভব করেছিলেন যে তিনি মাংস ছাড়া খাবার খেতে পারবেন না, এবং যখন তাকে দেওয়া হয়নি তখন তিনি অত্যন্ত অসন্তোষ এবং এমনকি অসম্মানও দেখিয়েছিলেন। তার মা তার পছন্দ-অপছন্দকে এমনভাবে প্রশয় দিয়েছিলেন যে তার ইচ্ছার দাস হয়ে ওঠেন। ছেলেটিকে কাজের ব্যবস্থা করা হয়নি, এবং সে তার বেশিরভাগ সময় অকেজো জিনিস পড়তে বা অকেজো জিনিসের চেয়ে খারাপ পড়েছিল। তিনি প্রায় ক্রমাগত মাথাব্যথার অভিযোগ করতেন এবং সাধারণ খাবারে তিনি আনন্দ পান না।

অভিভাবকদের তাদের সন্তানদের জন্য কর্মসংস্থানের ব্যবস্থা করতে হবে। অলসতার চেয়ে মন্দের বড় উৎস আর কিছুই হতে পারে না। শারীরিক পরিশ্রম যা মাংসপেশীতে স্বাস্থ্যকর ক্লান্তি সৃষ্টি করে তা সাধারণ এবং স্বাস্থ্যকর খাবারের জন্য ক্ষুধা জাগাবে এবং যে যুবকটির উপযুক্ত কাজ রয়েছে সে টেবিল থেকে বিড়বিড় করে উঠবে না কারণ সে তার সামনে মাংসের প্লেট এবং বিভিন্ন রকম দেখতে পায় না। সুস্বাদু খাবার যা তার ক্ষুধা প্রলুব্ধ করে।

যীশু, ঈশ্বরের পুত্র, ছুতারের বেঞ্চে তাঁর হাত দিয়ে কাজ করে, সমস্ত যুবকদের জন্য একটি উদাহরণ স্থাপন করেছিলেন। যারা জীবনের সাধারণ দায়িত্ব গ্রহণে উপহাস করে তাদের মনে রাখা উচিত যে যীশু তাঁর পিতামাতার অধীন ছিলেন এবং পরিবারের সমর্থনে তাঁর অংশ অবদান রেখেছিলেন। জোসেফ এবং মেরির টেবিলে কিছু সুস্বাদু খাবার দেখা গিয়েছিল, কারণ তারা দরিদ্র এবং নম্রদের মধ্যে ছিল। খ্রিস্টান টেম্পারেন্স এবং বাইবেল হাইজিন, পিপি। 61 এবং 62।

ক্যাপ। 25 নৈতিক বিকাশের সাথে শাসনের সম্পর্ক

এই শতাব্দীতে তরুণদের উপর শয়তানের ক্ষমতা প্রচন্ড। আমাদের শিশুদের মন ধর্মীয় নীতির দ্বারা দৃঢ়ভাবে ভারসাম্যপূর্ণ না হলে, তাদের নৈতিকতা দূষিত হয়ে যাবে তাদের সংস্পর্শে আসা জঘন্য উদাহরণগুলির দ্বারা। তরুণদের সবচেয়ে বড় বিপদ আত্মনিয়ন্ত্রণের অভাব থেকে আসে। বিনয়ী বাবা-মা তাদের সন্তানদের নিঃস্বার্থ শিক্ষা দেন না। তারা তাদের সামনে যে খাবার রাখে তা তাদের পেটে জ্বালা করার সম্ভাবনা থাকে। এইভাবে উত্পাদিত আন্দোলন মস্তিষ্কে যোগাযোগ করা হয়, এবং ফলস্বরূপ আবেগ জাগ্রত হয়। এটি খুব বেশি পুনরাবৃত্তি করা যায় না যে পেটে যা কিছু প্রবেশ করানো হয় তা কেবল শরীরকে নয়, শেষ পর্যন্ত মনকেও প্রভাবিত করে। চর্বিযুক্ত এবং উদ্দীপক খাবার রক্তকে জ্বরযুক্ত করে তোলে, স্নায়ুতন্ত্রকে উদ্দীপিত করে এবং প্রায়শই নৈতিক উপলব্ধিগুলিকে নিস্তেজ করে দেয়, তাই কারণ এবং বিবেক ইন্দ্রিয় আবেগ দ্বারা পরাস্ত হয়। ধৈর্য এবং আত্ম-নিয়ন্ত্রণ ব্যায়াম করা কঠিন এবং প্রায়শই প্রায় অসম্ভব

তাই শুধুমাত্র শিশুদের, যাদের চরিত্র এখনও গঠিত হয়নি, স্বাস্থ্যকর এবং উদ্দীপক নয় এমন খাবারের অনুমতি দেওয়ার বিশেষ গুরুত্ব। এটি ভালবাসার কারণেই ছিল যে স্বর্গীয় পিতা ক্ষুধার লাগামহীন প্রবৃত্তির ফলে যে মন্দ কাজগুলি থেকে আমাদের রক্ষা করতে স্বাস্থ্য সংস্কারের আলো পাঠিয়েছিলেন।

"অতএব, আপনি খান বা পান করুন বা যাই করুন না কেন, ঈশ্বরের মহিমার জন্য সবকিছু করুন।"

(I Cor. 10:31)। বাবা-মায়েরা যখন টেবিলের জন্য খাবার তৈরি করে এবং পরিবারকে একত্রিত করে তাতে অংশ নেওয়ার জন্য এটি করে? তারা কি তাদের সন্তানদের সামনে শুধু সেটাই রাখে যা তারা জানে যে সবচেয়ে ভালো ধরনের রক্ত উৎপন্ন করবে, যা জীবকে অন্তত জ্বরযুক্ত অবস্থায় রাখবে, জীবন ও স্বাস্থ্যের সাথে সম্ভাব্য সর্বোত্তম সম্পর্কের মধ্যে রাখবে? অথবা সম্ভবত, তাদের সন্তানদের ভবিষ্যত মঙ্গল সম্পর্কে অজ্ঞ, তারা তাদের অস্বাস্থ্যকর, উদ্দীপক বা বিরক্তিকর খাবার সরবরাহ করে? খ্রিস্টান টেম্পারেন্স এবং বাইবেল হাইজিন, পি. 134।

কিন্তু এমনকি স্বাস্থ্য সংস্কারকারীরাও খাবারের পরিমাণে ভুল করতে পারেন। তারা স্বাস্থ্যকর ধরনের খাবার অপ্রত্যাশিতভাবে খেতে পারে। কেউ কেউ, এই বাড়িতে, গুণে ভুল করে। স্বাস্থ্য সংস্কারের বিষয়ে তারা কখনই তাদের মনোভাব সংজ্ঞায়িত করেনি। তারা যা পছন্দ করে এবং যখন খুশি তখন খেতে এবং পান করতে পছন্দ করে। এইভাবে, তারা শরীরের ক্ষতি করে। শুধু তাই নয়, তারা টেবিলে উস্কানিমূলক খাবার রেখে পরিবারের ক্ষতি করে যা শিশুদের কামুক আবেগকে বাড়িয়ে দেয় এবং তাদেরকে স্বর্গীয় জিনিসের প্রতি সামান্য গুরুত্ব দেয়। এইভাবে বাবা-মায়েরা তাদের সন্তানদের কামুক আবেগকে শক্তিশালী করছে এবং তাদের আধ্যাত্মিক আবেগকে হ্রাস করছে। কত কঠিন শাস্তি দিতে হবে তাদের! এবং তারা অবাক হয় যে তাদের সন্তানরা নৈতিকভাবে এত দুর্বল! সাক্ষ্য, ভলিউম। 2, পৃ. 365।

শিশুদের মধ্যে দুর্নীতি - আমরা দুর্নীতির সময়ে বাস করি। এটি এমন একটি সময় যখন শয়তানের মনে হয় যে মনের উপর প্রায় সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ রয়েছে যা সম্পূর্ণরূপে ঈশ্বরের কাছে পবিত্র নয়। অতএব, শিশুদের শিক্ষিত করার জন্য পিতামাতা এবং দায়ী ব্যক্তিদের উপর একটি বড় দায়িত্ব রয়েছে। পিতামাতারা এই শিশুদের অস্তিত্বে আনার দায়িত্ব নিয়েছেন; এবং এখন, আপনার দায়িত্ব কি? এটা কি তাদের যতটা সম্ভব বাড়তে দিচ্ছে, এবং তাদের ইচ্ছা অনুযায়ী? আমি আপনাকে বলি: এই পিতামাতার উপর নির্ভর করে যে দায়িত্বটি ভারী।

আমি বললাম তোমাদের মধ্যে কেউ কেউ স্বার্থপর। আমি তোমাকে কি বলতে চেয়েছিলাম তুমি বুঝতে পারনি। আপনি কোন খাবার সবচেয়ে সুস্বাদু তা খুঁজে বের করার চেষ্টা করেছেন। স্বাদ এবং তৃপ্তি, ঈশ্বরের মহিমা এবং আধ্যাত্মিক জীবনে উন্নতির আকাঙ্ক্ষার পরিবর্তে এবং প্রভুর ভয়ে নিখুঁত পবিত্রতা, এটিই প্রাধান্য পেয়েছে। আপনি আপনার নিজের আনন্দ, আপনার নিজের ক্ষুধা পরামর্শ করেছেন; এবং যখন আপনি এটি করেছিলেন, তখন শয়তান নেতৃত্ব দিয়েছিল এবং সাধারণত যেমনটি হয়, প্রতিবারই আপনার প্রচেষ্টাকে হতাশ করেছিল।

তোমাদের মধ্যে কিছু অভিভাবক তোমাদের সন্তানদের ডাক্তারের কাছে নিয়ে গেছেন তাদের কী ভুল হয়েছে তা দেখার জন্য। দুই মিনিটেই বলতে পারতাম সমস্যাটা কি। আপনার সন্তানরা দুর্নীতিবাজ। শয়তান তাদের উপর নিয়ন্ত্রণ লাভ করে। তিনি আপনার সামনে দিয়ে চলে গেলেন, যখন আপনি, যারা তাদের জন্য ঈশ্বর হিসাবে, তাদের রক্ষা করার জন্য, নিশ্চিত, সংবেদনশীল এবং ঘুমিয়ে ছিলেন। ঈশ্বর আপনাকে প্রভুর ভয় ও উপদেশের মধ্যে তাদের লালন-পালন করার আদেশ দিয়েছেন। কিন্তু শয়তান অনুপ্রবেশ করেছিল, এমনকি আপনার উপস্থিতিতে, তাদের চারপাশে শক্তিশালী বন্ধন বুনছিল। তারপরও তুমি ঘুমাতে থাকো। স্বর্গ আপনার এবং আপনার সন্তানদের প্রতি করুণা করুক, কারণ তোমাদের প্রত্যেকেরই তাঁর করুণার প্রয়োজন।

বিষয়গুলি অন্যরকম হতে পারত - আপনি যদি স্বাস্থ্য সংস্কারের বিষয়ে অবস্থান নিতেন; আপনি যদি আপনার বিশ্বাসের সাথে "সদগুণ" যুক্ত করতেন; সদগুণ, জ্ঞান; জ্ঞানের সাথে, আত্ম-নিয়ন্ত্রণ" (II Pet. 1:5), জিনিসগুলি ভিন্ন হতে পারত। কিন্তু তোমরা নিজেদেরকে আংশিকভাবে জাগ্রত দেখতে পেয়েছ, তোমাদের গৃহে ছড়িয়ে থাকা অন্যায্য ও দুর্নীতির দ্বারা।

আপনি আপনার সন্তানদের শেখানো উচিত। এই শতাব্দীর দুইটা ও দুর্নীতি থেকে কীভাবে রেহাই পাওয়া যায় সে বিষয়ে আপনার নির্দেশ দেওয়া উচিত। বরং অনেকেই ভাবছেন কীভাবে ভালো কিছু খাওয়া যায়।

আপনি আপনার টেবিলে মাখন, ডিম এবং মাংস রাখুন এবং আপনার বাচ্চারা এতে অংশ নেয়। তারা সেই নিবন্ধগুলিই খায় যা তাদের কামুক আবেগকে জাগ্রত করে, এবং তারপরে আপনি সভায় যান এবং আপনার সন্তানদের আশীর্বাদ ও রক্ষা করার জন্য ঈশ্বরকে জিজ্ঞাসা করেন। আপনার প্রার্থনা কত উচ্ছে পৌঁছাবে? আপনাকে প্রথমে একটি কাজ করতে হবে। আপনি আপনার সন্তানদের জন্য সবকিছু করার পরে ঈশ্বর আপনার যত্নে রেখে গেছেন, তারপর আপনি আত্মবিশ্বাসের সাথে, ঈশ্বর আপনাকে দেওয়ার প্রতিশ্রুতি দিয়ে বিশেষ সাহায্য চাইতে পারবেন।

আপনাকে অবশ্যই সব বিষয়ে সংযমের জন্য চেষ্টা করতে হবে। আপনি কি খাচ্ছেন এবং কি পান করছেন তা বিবেচনা করতে হবে। যাইহোক, আপনি বলেন: "আমি কি খাই, বা আমি কি পান করি বা টেবিলে কি রাখি তা কারোর ব্যাপার নয়।" এটি কারও ব্যবসা, যদি না আপনি আপনার সন্তানদের নিয়ে যান এবং তাদের তালাবদ্ধ করেন বা মরুভূমিতে যান, যেখানে আপনি অন্যের জন্য বোঝা নন এবং যেখানে আপনার অশান্ত এবং দুই শিশুরা যে সমাজে তারা বাস করে তাকে কলুষিত করে না। সাক্ষ্য, ভলিউম। 2, পৃ. 359-362।

বাচ্চাদের প্রলোভন প্রতিরোধ করতে শেখান - আপনার ক্ষুধা নিয়ন্ত্রণ করুন; আপনার সন্তানদের, উদাহরণ এবং সেইসাথে উপদেশ দ্বারা, একটি সহজ নিয়ম ব্যবহার করতে শেখান। তাদেরকে পরিশ্রমী হতে শেখান, নিছক ব্যস্ততা নয়, বরং উপকারী কাজে নিয়োজিত। তাদের নৈতিক সংবেদনশীলতা জাগ্রত করার চেষ্টা করুন। তাদের শেখান যে তাদের উপর ঈশ্বরের অধিকার রয়েছে, এমনকি তাদের শৈশবকাল থেকেই। তাদের বলুন যে সর্বত্রই নৈতিক দুর্নীতি রয়েছে যা তাদের প্রতিরোধ করতে হবে, তাদের যীশুর কাছে আসতে হবে এবং তাদের শরীর এবং আত্মাকে তাঁর কাছে দিতে হবে এবং তাঁর মধ্যে তারা যে কোনও এবং সমস্ত প্রলোভন প্রতিরোধ করার শক্তি পাবে। মনে রাখবেন যে তারা নিছক নিজেদের খুশি করার জন্য তৈরি করা হয়নি, কিন্তু মহৎ উদ্দেশ্যে প্রভুর উপকরণ হতে।

যখন প্রলোভনগুলি তাদের স্বার্থপর প্রবৃত্তির পথ বেছে নেওয়ার জন্য অনুরোধ করে, যখন শয়তান ঈশ্বরকে তাদের দৃষ্টি থেকে বাদ দিতে চায়, তখন তাদেরকে যীশুর দিকে তাকাতে শেখান, তাঁর কাছে অনুরোধ করে: "আমাকে রক্ষা করুন, প্রভু, যাতে আমি পরাজিত না হই!" ফেরেশতারা আপনার প্রার্থনার উত্তরে আপনার চারপাশে জড়ো হবে, আপনাকে নিরাপদ পথে পরিচালিত করবে।

খ্রীষ্ট তাঁর শিষ্যদের জন্য প্রার্থনা করেছিলেন, এমন নয় যে তাদের দুনিয়া থেকে বের করে দেওয়া হবে, কিন্তু তাদের মন্দ থেকে রক্ষা করা হবে - প্রতিটি দিক থেকে তাদের মোকাবেলা করবে এমন প্রলোভনের কাছে আত্মসমর্পণ করা থেকে রক্ষা করা হবে। এটি এমন একটি প্রার্থনা যা প্রত্যেক বাবা এবং মায়ের বলা উচিত। কিন্তু তারা এইভাবে ঈশ্বরের পক্ষ থেকে অনুরোধ করতে হবে

শিশুদের এবং তারপর তাদের ইচ্ছা মত কাজ করতে ছেড়ে? তাদের কি তাদের ক্ষুধা মেটানো উচিত যতক্ষণ না এটি পরম কর্তা হয়ে ওঠে এবং তারপরে তাদের সন্তানদের সংযত করার আশা করে? - না; এমনকি দোলনা থেকেও সংযম এবং আত্ম-নিয়ন্ত্রণ শেখানো উচিত। এই কাজের দায়িত্ব মূলত মায়ের উপরই বর্তায়। সবচেয়ে কোমল পার্থিব বন্ধন হল মা ও সন্তানের মধ্যে। শিশুটি পিতার চেয়ে মায়ের জীবন এবং উদাহরণ দ্বারা আরও সহজে প্রভাবিত হয়, কারণ যে বন্ধন তাদের একত্রিত করে তা শক্তিশালী এবং আরও কোমল। মায়ের একটি ভারী দায়িত্ব রয়েছে এবং তাদের বাবার কাছ থেকে অবিরাম সাহায্য থাকতে হবে। খ্রিস্টান টেম্পারেল এবং বাইবেল হাইজিন, পিপি। 63-64।

মায়েরা, আপনার সন্তানদের চরিত্র গঠনে এবং খাওয়া-দাওয়ার ক্ষেত্রে সহনশীলতার নীতিগুলিকে দৃঢ়ভাবে মেনে চলতে শেখানোর জন্য, ঈশ্বর আপনাকে যে মূল্যবান সময় দিয়েছেন তা ব্যবহার করা আপনার সময় সার্থক হবে। শয়তান দেখে যে ক্ষুধা নিয়ন্ত্রনে রাখা হলে তার মনের উপর তার বেশি ক্ষমতা থাকতে পারে না, এবং সে পুরুষদের প্ররোচিত করার জন্য ক্রমাগত কাজ করে। অস্বাস্থ্যকর খাবারের প্রভাবে বিবেক সুপ্ত হয়ে যায়, মন অন্ধকার হয়ে যায় এবং ইম্প্রেশনের প্রতি তার সংবেদনশীলতা নষ্ট হয়। কিন্তু সীমালঙ্ঘনকারীর অপরাধবোধ প্রশমিত হয় না যে তার বিবেক বিবেকহীন হয়ে পড়ে। খ্রিস্টান টেম্পারেল এবং বাইবেল হাইজিন, পিপি। 79 এবং 80।

পিতা ও মাতা, প্রার্থনায় দেখুন। যেকোন রূপে অসংযম থেকে নিজেকে কঠোরভাবে রক্ষা করুন। আপনার সন্তানদের প্রকৃত স্বাস্থ্য সংস্কারের নীতিগুলি শেখান। তাদের স্বাস্থ্য রক্ষা করার জন্য তাদের কী এড়ানো উচিত তা শেখান। ইতিমধ্যেই ঈশ্বরের ক্রোধ অবাধ্য সন্তানদের উপর নিজেকে প্রকাশ করতে শুরু করেছে। চারিদিকে কত পাপ আর দুষ্টি প্রথা প্রকাশ পাচ্ছে! জনগণ হিসাবে, আমাদের অবশ্যই আমাদের সন্তানদের বিকৃত কোম্পানি থেকে রক্ষা করার জন্য অত্যন্ত যত্নবান হতে হবে।" সাক্ষ্য, ভলিউম। 9, পৃ. 160 এবং 161। CRA, 225-247। উদ্ধৃতিটি কোথায় শুরু হয়

সরাসরি?

ক্যাপ। 26 স্বাস্থ্য এবং মন

"এটি প্রত্যেক ব্যক্তির কর্তব্য, নিজের প্রতি ভালবাসার জন্য এবং মানবতার ভালবাসার জন্য, নিজেকে জীবনের নিয়মগুলি সম্পর্কে শিক্ষিত করা এবং তাদের প্রতি আন্তরিকভাবে আনুগত্য করা। প্রত্যেকেরই এই জীবনের সাথে পরিচিত হওয়া দরকার, সবচেয়ে বিস্ময়কর, যা মানব দেহ। তাদের অবশ্যই বিভিন্ন অঙ্গের কার্যকারিতা এবং সকলের সুস্থ ক্রিয়াকলাপের জন্য একে অপরের উপর নির্ভরশীলতা বুঝতে হবে।

শরীরের উপর মনের প্রভাব, এবং শরীরের উপর মনের প্রভাব এবং যে আইন দ্বারা তারা পরিচালিত হয় তা অধ্যয়ন করা তাদের উপর নির্ভর করে।" গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ. 128. MCP 1, 3,

"কাজ একটি আশীর্বাদ। পরিশ্রম ছাড়া সুস্থ থাকা অসম্ভব। সমস্ত অনুশদ ব্যবহার করতে হবে, যাতে তারা সঠিকভাবে বিকাশ করতে পারে এবং পুরুষ এবং মহিলাদের একটি সুসম মানসিকতা থাকে।" সাক্ষ্য, ভলিউম। 3, পৃ. 154-155। MCP 1, 16।

"সমাজের ভবিষ্যৎ আজকের তরুণরা নির্দেশ করে। তাদের মধ্যে আমরা দেখতে পাই ভবিষ্যৎ শিক্ষক, আইনপ্রণেতা ও বিচারক, নেতা ও মানুষ যারা জাতির চরিত্র ও ভাগ্য নির্ধারণ করে। তাহলে, যাদের অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে এবং উঠতি প্রজন্মের জীবনকে প্রভাবিত করতে হবে তাদের লক্ষ্য কতটা গুরুত্বপূর্ণ!" এমসিপি 1, 4।

"মনের দ্বারা উৎপন্ন রোগের চিকিৎসায় মহান জ্ঞানের প্রয়োজন। একটি বেদনাদায়ক, অসুস্থ হৃদয়, একটি নিরুৎসাহিত আত্মা, মৃদু চিকিৎসার প্রয়োজন। সহানুভূতি এবং কৌশল প্রায়শই ঠান্ডা, উদাসীন পদ্ধতিতে পরিচালিত সবচেয়ে দক্ষ চিকিৎসার চেয়ে রোগীর জন্য অনেক বেশি উপকারী বলে প্রমাণিত হবে।" গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ. 244. MCP 1, 8।

"যদি আমরা সত্যিই এটি বিশ্বাস করি তবে সমস্ত অকেজো উদ্বেগ অদৃশ্য হয়ে যাবে। আমাদের জীবন এখনকার মতো হতাশায় পূর্ণ হবে না; সবকিছুর জন্য, বড় বা ছোট, ঈশ্বরের হাতে ন্যস্ত করা হবে, যিনি যত্নের বহুগুণে বিব্রত নন, এবং তিনি তাদের ওজন দ্বারা আধিপত্য করেন না। আমরা তখন আত্মার বিশ্রাম উপভোগ করব যার কাছে অনেকেই দীর্ঘদিন ধরে বিদেশী ছিলেন।" খ্রীষ্টের পদক্ষেপ, পি. 86. MCP 1, 12-13।

"অধ্যয়নের জন্য ক্রমাগত আবেদন, যেমনটি বর্তমানে পরিচালিত স্কুলগুলিতে হচ্ছে [1872], তরুণদের ব্যবহারিক জীবনের জন্য অক্ষম করে তুলছে। মানুষের মন কাজ করতে চায়। যদি এটি সক্রিয় না হয়, সোজা দিকে, এটি ক্রটিতে সক্রিয় হবে। মানসিক ভারসাম্য রক্ষার জন্য স্কুলে কাজ এবং পড়াশুনাকে একত্রিত করতে হবে।" সাক্ষ্য, ভলিউম। 3, পৃ. 152-153। MCP 1, 50-51।

"সত্যিকারের শিক্ষা সমগ্র সত্তাকে অন্তর্ভুক্ত করে। এটি নিজের নিজের সঠিক ব্যবহার শেখায়। আমাদের মস্তিষ্ক, হাড় এবং পেশীর সর্বোত্তম ব্যবহার করতে সক্ষম করে; শরীর, মন এবং হৃদয়ের। আত্মার অনুশদ

তারা সর্বোচ্চ ক্ষমতা; তাদের দেহের রাজ্য শাসন করতে হবে। প্রাকৃতিক ক্ষুধা এবং আবেগ অবশ্যই বিবেক এবং আধ্যাত্মিক স্নেহের নিয়ন্ত্রণের অধীন হতে হবে। খ্রীষ্ট মানবতার মাথাতে দাঁড়িয়ে আছেন, এবং তাঁর নকশা আমাদেরকে, তাঁর সেবায়, বিশুদ্ধতার উচ্চ ও পবিত্র পথে নিয়ে যাওয়া।

তাঁর করুণার আশ্চর্যজনক জিয়াকলাপের মাধ্যমে, আমাদের অবশ্যই তাঁর মধ্যে সম্পূর্ণ হয়ে উঠতে হবে।" গুড লিডিং বিজ্ঞান, পাতা. 398-399। এমসিপি 1, 51।

"শিক্ষা, যেমনটি আমাদের দিনের স্কুলগুলিতে পরিচালিত হয়, [1897], একতরফা, এবং তাই ভুল।

ঈশ্বরের পুত্রের ক্রয় হিসাবে, আমরা তাঁর সম্পত্তি, এবং প্রত্যেককে অবশ্যই খ্রীষ্টের বিদ্যালয়ে শিক্ষা গ্রহণ করতে হবে। আমাদের বিদ্যালয়ের জন্য বিজ্ঞ শিক্ষক নির্বাচন করতে হবে। শিক্ষকদের মানব মনের সাথে মোকাবিলা করতে হবে, এবং তারা এই মনের উপর খ্রীষ্টকে ব্যক্তিগত পরিভ্রাতা হিসাবে জানার প্রয়োজনীয়তা প্রভাবিত করার জন্য ঈশ্বরের কাছে দায়বদ্ধ। কিন্তু কেউ সত্যিকার অর্থে ঈশ্বরের অর্জিত সম্পদকে শিক্ষিত করতে পারে না যদি না সে নিজেই খ্রীষ্টের স্কুলে শিখে থাকে কিভাবে শিক্ষা দিতে হয়। সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শেষ হয়?

আমি আপনাকে অবশ্যই বলব, ঈশ্বরের দেওয়া আলোর উপর ভিত্তি করে: আমি জানি যে ছাত্ররা তাদের কাছে তুষের মতো জ্ঞান অর্জনের জন্য অনেক সময় এবং অর্থ ব্যয় করে, কারণ এটি তাদের সহকর্মী পুরুষদের গঠনে সাহায্য করতে সক্ষম করে না। চরিত্র। যা তাদেরকে উচ্চ বিদ্যালয়ে সাধু ও ফেরেশতাদের সাথে যোগদান করতে সক্ষম করে। তাদের তরুণ মনকে অনেক বিরক্তিকর জিনিস দিয়ে বিশৃঙ্খল করার পরিবর্তে, যা অনেক ক্ষেত্রে তাদের জন্য কোন কাজে আসবে না, একটি ব্যবহারিক শিক্ষা দেওয়া উচিত।

অনর্থক জ্ঞান অর্জনে সময় ও অর্থের অপচয় হয়। মনকে অবশ্যই সাবধানে এবং বিজ্ঞতার সাথে বাইবেলের সত্যের উপর বসবাস করতে শেখানো উচিত। শিক্ষার মূল লক্ষ্য হওয়া উচিত জ্ঞান অর্জন করা যে কিভাবে আমরা ঈশ্বরকে মহিমান্বিত করতে পারি, যাকে আমরা সৃষ্টি ও মুক্তির মাধ্যমে অন্তর্ভুক্ত করি। শিক্ষার ফলাফল আমাদের ঈশ্বরের কর্তৃত্ব বুঝতে সক্ষম করতে হবে।" MCP 1, 52. সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?

"আজকাল বিদ্যমান মৃত্যুহার, অসুস্থতা এবং অবক্ষয়ের ভিত্তি হিসাবে কাজ করে এমন কারণগুলির প্রতি খুব কম মনোযোগ দেওয়া হয়, এমনকি সবচেয়ে সভ্য এবং অনুকূল দেশগুলিতেও। মানব প্রজাতির অবনতি ঘটছে।" গুড লিডিং বিজ্ঞান, পৃ. 380।

অসুখের নয়-দশমাংশের উৎপত্তি মনে- মানসিক রোগ সর্বত্র বিরাজমান।

পুরুষরা যে সমস্ত অসুখ থেকে ভোগেন তার নয়-দশমাংশের ভিত্তি সেখানেই রয়েছে। সম্ভবত একটি জীবন্ত গার্হস্থ্য সমস্যা আছে, যেমন একটি ক্যালার আত্মাকে গ্রাস করে এবং গুরুত্বপূর্ণ শক্তিকে দুর্বল করে। পাপের জন্য অনুশোচনা কখনও কখনও সংবিধানকে মেঘ করে দেয় এবং মনকে ভারসাম্যহীন করে। এছাড়াও ভ্রান্ত মতবাদ রয়েছে, যেমন চিরকাল জ্বলন্ত নরক এবং দুষ্টির চিরন্তন আযাব, যেগুলি ঈশ্বরের চরিত্র সম্পর্কে একটি অতিরঞ্জিত এবং বিকৃত দৃষ্টিভঙ্গি প্রদান করে, সংবেদনশীল মনের উপর একই ফলাফল তৈরি করেছে।

সাক্ষ্য, ভলিউম। 5, পৃ. 444।

মন শরীরকে প্রভাবিত করে - মন এবং শরীরের মধ্যে সম্পর্ক অত্যন্ত ঘনিষ্ঠ। একজন আক্রান্ত হলে অন্যজন তা বিরক্ত করে।

মনের অবস্থা অনেক লোকের ধারণার চেয়ে অনেক বেশি স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে। মন যদি নিজেকে নির্বিকার এবং সুখী মনে করে, এই চেতনার গুণে যে এটি সঠিকভাবে কাজ করছে এবং অন্যের সুখের প্রচারে সন্তুষ্টির অনুভূতি, এটি এমন একটি স্বভাব তৈরি করে যা সমগ্র জীবের উপর কাজ করবে, একটি অবাধ সঞ্চালন তৈরি করবে। রক্ত এবং সবকিছুতে সুর দেওয়া। শরীর. ঈশ্বরের আশীর্বাদ একটি অভিনন্দন শক্তি, এবং যারা অন্যদের ভাল করার জন্য প্রচুর পরিমাণে তারা তাদের হৃদয়ে এবং তাদের জীবনে উভয়ই এই দুর্দান্ত আশীর্বাদ উপলব্ধি করবে। স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পরামর্শ, পৃ. 28।

সুপুষ্টি এবং সুস্থ মস্তিষ্ক - মস্তিষ্ক হল মনের অঙ্গ এবং যন্ত্র এবং সমগ্র শরীরকে নিয়ন্ত্রণ করে।

জীবের অন্যান্য অংশ সুস্থ থাকতে হলে মস্তিষ্ককে সুস্থ থাকতে হবে। আর মস্তিষ্ক সুস্থ থাকতে হলে রক্ত হতে হবে বিশুদ্ধ। খাওয়া-দাওয়ার সঠিক অভ্যাসের মাধ্যমে রক্ত বিশুদ্ধ রাখলে মস্তিষ্ক সঠিকভাবে পুষ্টি পাবে। মেডিসিন অ্যান্ড স্যালভেশন, পৃ. 291।

কল্পনার বিশাল প্রভাব - রোগ প্রায়শই উত্পাদিত হয়, এবং প্রায়ই ব্যাপকভাবে বৃদ্ধি পায়, কল্পনা দ্বারা। অনেকে যারা অকার্যকর হিসাবে জীবন অতিক্রম করে সুস্থ হতে পারে, যদি তারা তাই মনে করে। অনেকে বিশ্বাস করেন যে সামান্যতম এক্সপোজার অসুস্থতা সৃষ্টি করবে এবং

খারাপ প্রভাবগুলি অবিকল ঘটবে কারণ তারা প্রত্যাশিত। অনেকেই সম্পূর্ণ কাল্পনিক রোগে মারা যায়। গুড লিডিং বিজ্ঞান, পৃ. 241।

মস্তিষ্কের বৈদ্যুতিক শক্তি জীবকে প্রাণবন্ত করে - শরীরের উপর এবং সেইসাথে পরবর্তীতে আত্মার প্রভাবের উপর জোর দিতে হবে। মস্তিষ্কের বৈদ্যুতিক শক্তি, মানসিক কার্যকলাপ দ্বারা উদ্দীপিত, সমগ্র জীবকে সজীব করে, এবং এইভাবে রোগ প্রতিরোধে অমূল্য সহায়তা। রাগ, অসন্তুষ্টি, স্বার্থপরতা, অপবিত্রতার হতাশাজনক এবং এমনকি ধ্বংসাত্মক প্রভাব; এবং অন্যদিকে, চমৎকার জীবনদানকারী শক্তি যা পাওয়া যায় ভালো উল্লাস, নিঃস্বার্থতা, কৃতজ্ঞতা-ও উপস্থাপন করতে হবে। শিক্ষা, পৃ. 197।

ইচ্ছাশক্তির অভাবের কারণে অসুস্থ - ভ্রমণের সময়, আমি এমন অনেকের সাথে দেখা করেছি যারা সত্যিই কাল্পনিক ভুক্তভোগী ছিলেন। শরীর ও মনের অসুস্থতার উর্ধ্বে উঠে তা মোকাবেলা করার ইচ্ছাশক্তি তাদের ছিল না; এবং তাই, তারা যন্ত্রণার দাসত্বে বন্দী ছিল।

আমি প্রায়ই এই স্বেচ্ছাসেবক অকার্যকরদের শয্যা থেকে ফিরে আসি, মনে মনে বলি: অল্প অল্প করে মারা যাওয়া, অলসতা থেকে মারা যাওয়া - এমন একটি অসুস্থতা যা ব্যক্তি ছাড়া আর কেউ নিরাময় করতে পারে না। ঔষধ এবং পরিত্রাণ, পাতা. 106 এবং 107।

একটি সুস্থ শরীরে একটি সুস্থ মনের গুরুত্ব - মানসিক এবং নৈতিক অনুঘটনগুলি শারীরিক স্বাস্থ্যের উপর নির্ভর করে। শিশুদের অবশ্যই শেখানো উচিত যে তাদের স্বাস্থ্যের সাথে হস্তক্ষেপ করে এমন সমস্ত আনন্দ এবং ভোগকে অবশ্যই ত্যাগ করতে হবে। বাচ্চাদের যদি ত্যাগ এবং আত্ম-নিয়ন্ত্রণ শেখানো হয়, তবে তারা আনন্দ এবং অসংযত পোশাকের জন্য আকাঙ্ক্ষাগুলিকে প্রশয় দেওয়ার চেয়ে অনেক বেশি সুখী বোধ করবে।

সুস্বাস্থ্য, সুস্থ মন এবং বিশুদ্ধ হৃদয়কে বাড়িতে প্রথম গুরুত্ব দেওয়া হয় না। অনেক বাবা-মা তাদের সন্তানদের উপযোগী হতে শিক্ষা দেন না এবং তাদের দায়িত্ব পালন করেন। তারা অনুকূল এবং লুপ্তিত হয়, যতক্ষণ না আত্মত্যাগ তাদের জন্য প্রায় অসম্ভব হয়ে ওঠে। তাদের শেখানো হয় না যে, খ্রিস্টীয় জীবনে সফল হওয়ার জন্য, একটি সুস্থ দেহে একটি সুস্থ মনের পরিপূর্ণতা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। পর্যালোচনা এবং হেরাল্ড, 31 অক্টোবর, 1871।

শিশুরা খুব বেশি চাপে, এবং খুব তাড়াতাড়ি - শ্রেণীকক্ষ অবশ্যই বিভিন্ন ধরনের রোগের ভিত্তি স্থাপন করেছে। বিশেষ করে, তবে, সমস্ত অঙ্গগুলির মধ্যে সবচেয়ে নাজুক - মস্তিষ্ক - প্রায়শই অত্যধিক ব্যায়ামের কারণে স্থায়ীভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে। আর অনেকের জীবন উৎসর্গ করেছেন উচ্চাভিলাষী মায়েরা। মনে হয়, এই চিকিৎসায় বেঁচে থাকার জন্য যেসব শিশুর গঠনতন্ত্রের পর্যাপ্ত শক্তি ছিল, তাদের মধ্যে অনেকেই আছে যারা তাদের জীবনে এর প্রভাব বহন করে। মস্তিষ্কের স্নায়বিক শক্তি এতটাই দুর্বল হয়ে পড়ে যে তারা পরিপক্ব হওয়ার পরে তাদের পক্ষে অনেক মানসিক প্রচেষ্টা প্রতিরোধ করা অসম্ভব। মস্তিষ্কের কিছু নাজুক অঙ্গের শক্তি ফুরিয়ে গেছে বলে মনে হয়। এবং শিশুদের খুব তাড়াতাড়ি স্কুলে পাঠানোর ফলে তাদের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যই ঝুঁকির মধ্যে পড়েনি, বরং তারা তাদের নৈতিক বোধ হারিয়েছে। নির্বাচিত বার্তা, ভলিউম। 2, পৃ. 436.

কখনও কখনও অহংকার দ্বারা সৃষ্ট অসুস্থতা - অনেকেই শারীরিক, মানসিক এবং নৈতিকভাবে অসুস্থ কারণ তাদের মনোযোগ প্রায় একচেটিয়াভাবে নিজেদের দিকেই থাকে। অল্পবয়সী এবং আরও বৈচিত্র্যময় মনের সুস্থ জীবনীশক্তি এবং শিশুদের অস্থির শক্তি দ্বারা তাদের নিষ্ক্রিয়তা থেকে রক্ষা করা যেতে পারে। সাক্ষ্য, ভলিউম। 2, পৃ. 647।

শিশুরা পরিবারকে যে যত্ন, দায়িত্ব এবং অভিজ্ঞতা প্রদান করে তার সুবিধাগুলি খুব কমই স্বীকার করে। কিন্তু শিশুবিহীন ঘর নির্জন জায়গা। বাসিন্দাদের হৃদয় স্বার্থপর হয়ে উঠার, তাদের নিজস্ব পরিস্থিতির প্রতি ভালবাসা গড়ে তোলা এবং তাদের নিজস্ব ইচ্ছা ও সুবিধার সাথে পরামর্শ করার ঝুঁকিতে রয়েছে। তারা নিজেদের প্রতি সমবেদনা আকৃষ্ট করে, কিন্তু অন্যকে দেওয়ার মতো কিছু নেই। নির্ভরশীল শিশুদের প্রতি যত্ন এবং স্নেহ আমাদের প্রকৃতির কঠোরতা দূর করে, আমাদের কোমল এবং সহানুভূতিশীল করে তোলে এবং আমাদের চরিত্রের সর্বশ্রেষ্ঠ উপাদানগুলির বিকাশকে প্রভাবিত করে। সাক্ষ্য, ভলিউম। 2, পৃ. 647।

হতাশাজনক আবেগ স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর - দুঃখ এবং অসুবিধার পরিবর্তে একটি আনন্দদায়ক মনোভাব গড়ে তোলা প্রত্যেকের কর্তব্য। অনেকেই আছেন যারা এইভাবে শুধুমাত্র নিজেদের অসুখীই করেন না, বরং অস্বাস্থ্যকর কল্পনার কাছে তাদের স্বাস্থ্য ও সুখ বিসর্জন দেন। তার পরিবেশে এমন কিছু জিনিস রয়েছে যা আনন্দদায়ক নয় এবং তার মুখ ক্রমাগত একটি ভ্রুকুটি বহন করে যা শব্দের চেয়ে আরও স্পষ্টভাবে অসন্তোষ প্রকাশ করতে পারে।

এই হতাশাজনক আবেগগুলি তাদের স্বাস্থ্যের জন্য প্রচুর ক্ষতি করে, কারণ, হজম প্রক্রিয়াকে বাধাগ্রস্ত করে, তারা পুষ্টিতে হস্তক্ষেপ করে। যদিও দুঃখ এবং উদ্বেগ একটি একক মন্দ প্রতিকার করতে পারে না, তারা বড় ক্ষতি করতে পারে; কিন্তু প্রফুল্ল স্বভাব এবং আশা, অন্যদের পথকে আলোকিত করার সময়, "যারা তাদের খুঁজে পায় তাদের জন্য জীবন এবং তাদের দেহের জন্য স্বাস্থ্য" (প্রোভ. 4:22)। টাইমসের লক্ষণ, 12 ফেব্রুয়ারি, 1885।

রোগীদের চিকিৎসা করার সময়, মন অধ্যয়ন করুন - অসুস্থদের চিকিৎসা করার সময়, মানসিক প্রভাবের প্রভাব ভুলে যাওয়া উচিত নয়। সঠিকভাবে ব্যবহার করা হলে, এই প্রভাবটি রোগের বিরুদ্ধে লড়াইয়ের সবচেয়ে কার্যকর উপায়গুলির একটি প্রদান করে। গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ. 241।

রোগের উৎপত্তি মনের মধ্যে - মনুষ্যত্বকে আক্রান্ত করে এমন বেশিরভাগ রোগের উৎপত্তি মনের মধ্যে এবং শুধুমাত্র মনের স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধার করেই নিরাময় করা যায়। আমরা যতটা বুঝতে পারি তার চেয়ে অনেক বেশি মানুষ আছে যারা মানসিকভাবে অসুস্থ। বিষণ্ণতা অনেক ডিসপেপ্টিকস তৈরি করে, কারণ মানসিক সমস্যটি হজম অঙ্গের উপর একটি পক্ষাঘাতগ্রস্ত প্রভাব ফেলে। সাক্স, ভলিউম। 3, পৃ. 184।

খ্রিস্ট নিরাময় করেন - আত্মার একটি অসুস্থতা রয়েছে যা কোনও মলম পৌঁছতে পারে না, কোনও ওষুধ নিরাময় করতে পারে না। এই জন্য প্রার্থনা, এবং যীশু খ্রীষ্ট তাদের আনতে। সামাজিক সুবিধা, পৃষ্ঠা. 71.

সর্বোপরি, পিতামাতার উচিত তাদের সন্তানদের আনন্দ, সৌজন্য এবং ভালবাসার পরিবেশে ঘিরে রাখা। যে বাড়িতে প্রেম বাস করে এবং যেখানে এটি চেহারা, শব্দ এবং ক্রিয়াকলাপে অভিব্যক্তি খুঁজে পায়, এমন একটি জায়গা যেখানে ফেরেশতারা আনন্দিত হন। পিতামাতারা, ভালবাসা, আনন্দ এবং সুখী তৃপ্তির আলো আপনার নিজের হৃদয়ে প্রবেশ করুক এবং এর মিষ্টি প্রভাব গৃহে প্রবেশ করুক। একটি সদয় এবং ধৈর্যশীল আত্মা প্রকাশ; আপনার সন্তানদের উত্সাহিত করুন, এমন সমস্ত অনুগ্রহ চাষ করে যা ঘরোয়া জীবনকে আলোকিত করবে। এইভাবে তৈরি করা বায়ুমণ্ডল শিশুদের জন্য বায়ু এবং সূর্যালোক উদ্ভিদ জগতের মতো হবে, স্বাস্থ্য এবং আত্মা ও শরীরের শক্তি বৃদ্ধি করবে।" অভিভাবক, শিক্ষক এবং ছাত্রদের জন্য পরামর্শ, পৃ. 115. MCP 1, 59-64। সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?

"মানুষের পাপ ও কষ্টের একমাত্র প্রতিকার হল খ্রীষ্ট। শুধুমাত্র তাঁর করুণার সুসমাচারই সমাজকে অভিশাপ দেয় এমন মন্দকে নিরাময় করতে পারে। গরিবের প্রতি ধনীর অবিচার এবং ধনীর প্রতি গরিবের বিদ্বেষ, উভয়ের মূলে রয়েছে স্বার্থপরতা; এবং এটি শুধুমাত্র খ্রীষ্টের বশ্যতা দ্বারা উপড়ে ফেলা যেতে পারে। তিনি একাই পাপের লোভী হৃদয়কে ভালোবাসার নতুন হৃদয় দিয়ে প্রতিস্থাপন করেন। খ্রীষ্টের দাসরা স্বর্গ থেকে প্রেরিত আত্মার সাথে সুসমাচার প্রচার করুক এবং তাঁর মতো, মানুষের উপকারের জন্য কাজ করুক। তারপর, তারা আশীর্বাদ এবং মানবতার উন্নতিতে নিজেদেরকে প্রকাশ করবে, যার ফলাফল মানব শক্তি দ্বারা সম্পূর্ণরূপে অসম্ভব।" যীশুর দৃষ্টান্ত, পৃ. 254. এমসিপি 1, 66-67।

"দেহের প্রতিটি অঙ্গকে মনের সেবক করা হয়েছে। মনই শরীরের মূলধন।" সাক্স, ভলিউম। 3, পৃ. 136।

মন পুরো মানুষকে নিয়ন্ত্রণ করে। আমাদের ভালো বা মন্দ সব কাজই মনের মধ্যেই থাকে। মনই ঈশ্বরের উপাসনা করে এবং আমাদেরকে স্বর্গীয় প্রাণীর সংস্পর্শে রাখে। যাইহোক, এই ধন যে গুপ্তধন রয়েছে তা না বুঝেই অনেকে তাদের সারা জীবন চলে যায়। খ্রিস্টান শিক্ষার মৌলিক বিষয়, পৃ. 426।

মস্তিষ্ক শরীরকে নিয়ন্ত্রণ করে - আজকে অনেক প্রতিবন্ধী ব্যক্তি আছেন যারা সর্বদা এইভাবে থাকবেন, কারণ তারা নিশ্চিত নন যে তাদের জীবনযাত্রা বিশ্বাসের যোগ্য নয়। মস্তিষ্ক শরীরের মূলধন, সমস্ত স্নায়বিক শক্তি এবং মানসিক কর্মের আসন। মস্তিষ্ক থেকে আসা স্নায়ু শরীরকে নিয়ন্ত্রণ করে। মস্তিষ্কের স্নায়ু দ্বারা মানসিক ইমপ্রেশনগুলি শরীরের সমস্ত সদস্যে প্রেরণ করা হয়, যেন তারা টেলিগ্রাফ তারের মতো, এবং তারা জীবের সমস্ত অংশের গুরুত্বপূর্ণ ক্রিয়া নিয়ন্ত্রণ করে। সব

আন্দোলনের অঙ্গগুলি মস্তিষ্ক থেকে প্রাপ্ত যোগাযোগের দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়। সাক্ষ্য, ভলিউম। 3, পৃ. 69.

মস্তিষ্কের স্নায়ু, যা সমগ্র জীবের সাথে যোগাযোগ করে, একমাত্র মাধ্যম যার মাধ্যমে স্বর্গ মানুষের সাথে যোগাযোগ করতে পারে এবং তার অন্তরঙ্গ জীবনকে প্রভাবিত করতে পারে।" সাক্ষ্য, ভলিউম। 2, পৃ. 347. MCP 1, 72-73।

সরাসরি উদ্ভূতি কোথায় শুরু হয়?

মনের উপর নেতিবাচক প্রভাব - আমাদের অবশ্যই আমাদের চিন্তা থেকে বচসা ও সমালোচনার সমস্ত খারাপ ভেদজ উপড়ে ফেলতে হবে। আসুন আমরা যে কোন ক্রটি দেখতে পাই না।

আমরা যদি সঠিকভাবে ঈশ্বরকে আঁকড়ে ধরতে চাই, তাহলে আমাদের মহান এবং মূল্যবান জিনিসগুলির দিকে তাকাতে হবে - পবিত্রতা, মহিমা, শক্তি, মঙ্গল, স্নেহ, ভালবাসা যা ঈশ্বর আমাদের দেন। এবং এইভাবে চিন্তা করলে, আমাদের মন এই চিরন্তন আগ্রহের বিষয়গুলিতে এত স্থির থাকবে যে অন্যের দোষ খোঁজার ইচ্ছা আমাদের থাকবে না। আমাদের উচ্চ পেশা (মর্নিং মেডিটেশন, 1962), পি. 230।

আমরা নেতিবাচক মনে রাখতে বোঁক - আমাদের অন্যদের সন্দেহজনক আচরণের সর্বোত্তম সম্ভাব্য ব্যাখ্যা দিতে শিখতে হবে। যদি আমরা সবসময় খারাপভাবে সন্দেহ করি, তাহলে আমরা নিজেদেরকে সন্দেহ করার অনুমতি দিয়েছি এমন কিছু তৈরি করার ঝুঁকিতে আছি। আমাদের অনুভূতিতে আঘাত না পেয়ে এবং আমাদের মেজাজকে মাঝে মাঝে পরীক্ষা করা ছাড়া আমরা করতে পারি না, কিন্তু খ্রিস্টান হিসাবে আমাদের অবশ্যই ধৈর্যশীল, সহনশীল, নম্র এবং কোমল হতে হবে যেমন আমরা চাই অন্যরা হোক।

আহা, কত হাজার কাজ এবং দয়ার কাজ যা আমরা আমাদের স্মৃতি থেকে শিশির সূর্যের আগে অদৃশ্য হয়ে যায়, যখন কাল্পনিক বা বাস্তব অপরাধগুলি মুছে ফেলা প্রায় অসম্ভব একটি ছাপ রেখে যায়! অন্যদের কাছে দেওয়ার সর্বোত্তম উদাহরণ হ'ল নিজেরা ধার্মিক হওয়া, এবং তারপরে নিজেকে এবং আমাদের খ্যাতি ঈশ্বরের কাছে ছেড়ে দেওয়া, এবং প্রতিটি ভুল ছাপকে ন্যায্যতা দেওয়ার জন্য এবং আমাদের মামলাটিকে অনুকূল আলোতে উপস্থাপন করার জন্য খুব বেশি উদ্বেগ দেখাবেন না। আমাদের উচ্চ পেশা (মর্নিং মেডিটেশন, 1962), পি. 235।

আমরা যে চিত্রটি অধ্যয়ন করি তা আমাদের জীবনকে বদলে দেয় - যা কিছু আমাদের মানবতার দুর্বলতাগুলি দেখতে চালিত করে তা আমাদেরকে তাঁর দিকে তাকাতে সাহায্য করার জন্য প্রভুর নকশায় রয়েছে, এবং কোনও ক্ষেত্রেই মানুষের উপর আমাদের আস্থা রাখি না, বা মাংসকে আমাদের বাহুতে পরিণত করি না। আমরা যা দেখি তার প্রতিমূর্তি হয়ে উঠি। তাই সত্য ও সুন্দর এবং ভালো প্রতিবেদনের বিষয়ে আপনার হৃদয় খোলা কতটা গুরুত্বপূর্ণ! আমাদের উচ্চ পেশা (মর্নিং মেডিটেশন, 1962), পি. 246.

মানুষের ভঙ্গুরতা মনে রাখবেন - আমাদের সহ-মানুষের সাথে আচরণ করার সময়, আমাদের সকলকে অবশ্যই বিবেচনা করতে হবে যে তাদের আমাদের মতো একই আবেগ রয়েছে, একই দুর্বলতা অনুভব করছে এবং একই প্রলোভন ভোগ করছে। আমাদের মতো, তারা তাদের সততা বজায় রাখতে চাইলে জীবনের সাথে লড়াই করে। সত্যিকারের খ্রিস্টান সৌজন্যে ন্যায্যবিচার এবং সূক্ষ্মতা, এবং করুণা এবং প্রেমের সমাপ্তি উভয়কেই একত্রিত করে এবং নিখুঁত করে, চরিত্রটিকে সর্বোত্তম ছোঁয়া এবং সবচেয়ে আকর্ষণীয় আকর্ষণ দেয়। আমাদের উচ্চ পেশা (মর্নিং মেডিটেশন, 1962), পি. 234।

প্রতিবন্ধকতা তৈরি করবেন না - প্রভু তার লোকেদের দোষের নিন্দা ছাড়া অন্য পদ্ধতি অনুসরণ করতে চান, যদিও নিন্দা ন্যায্যসঙ্গত। তিনি চান যে আমরা আমাদের প্রতিপক্ষের বিরুদ্ধে অভিযোগের চেয়ে আরও বেশি কিছু করি যা তাদের সত্য থেকে আরও দূরে ঠেলে দেয়। খ্রিস্ট আমাদের পৃথিবীতে যে কাজটি করতে এসেছিলেন তা ছিল বাধাগুলি দাঁড় করানো এবং ক্রমাগত লোকেদের মনে করিয়ে দেওয়া যে তারা ভুল ছিল। যে বিভ্রান্ত মানুষকে আলোকিত করতে চায় তাকে অবশ্যই তাদের কাছে যেতে হবে এবং তাদের জন্য ভালবাসার সাথে কাজ করতে হবে। তাকে অবশ্যই পবিত্র প্রভাবের কেন্দ্র হয়ে উঠতে হবে। ইভাঞ্জেলিক্যাল ওয়ার্কাস, পি. 373।

সংবেদনশীলতা কাটিয়ে ওঠা - অনেকেরই একটি প্রাণবন্ত, অশুদ্ধ সংবেদনশীলতা রয়েছে, যা সর্বদা কিছু শব্দ, কিছু চেহারা বা কাজের প্রতি সতর্ক থাকে যা সম্মান এবং প্রশংসার অভাবের ছাপ দিতে পারে। এই সব অতিক্রম করতে হবে। প্রত্যেক ব্যক্তিকে ঈশ্বরের ভয়ে এগিয়ে যেতে হবে, তার যথাসাধ্য চেষ্টা করা উচিত, প্রশংসায় বিরক্ত না হয়ে বা দোষে বিরক্ত না হয়ে, আন্তরিকভাবে ঈশ্বরের সেবা করা এবং অন্যদের পক্ষ থেকে আপত্তিকর মনে হয় এমন সবকিছুর সবচেয়ে অনুকূল ব্যাখ্যা দিতে শেখা। .

আমাদের উচ্চ পেশা (মর্নিং মেডিটেশন, 1962), পি. 238।

বিরক্তির সন্ধান করবেন না - আমাদের ভাইদের বিচার করা, অনুভূতিকে তাদের বিরুদ্ধে আশ্রয় দেওয়া, এমনকি যদি আমরা মনে করি যে তারা আমাদের প্রতি সঠিক কাজ করেনি, আমাদের হৃদয়ে আশীর্বাদ আনবে না এবং একেবারে সাহায্য করবে না। মামলা অবিশ্বাস, শক্রতা এবং বিভেদ পরিবেশে দীর্ঘস্থায়ী হয়ে আমি আমার অনুভূতিগুলিকে বন্যভাবে চালানো এবং আমার সমস্ত বিরক্তি খুঁজে বের করতে এবং বারবার সেগুলি সম্পর্কে কথা বলার সাহস করি না। আমাদের উচ্চ পেশা (মর্নিং মেডিটেশন, 1962), পি. 237।

সচেতন সততা হারান - যখন আপনি আপনার সচেতন সততা হারান, আপনার আত্মা শত্রুর জন্য একটি যুদ্ধক্ষেত্রে পরিণত হয়; আপনার শক্তিকে পঙ্গু করে দিতে এবং আপনাকে নিরুৎসাহিত করার জন্য যথেষ্ট সন্দেহ এবং ভয় রয়েছে। আমাদের উচ্চ পেশা (মর্নিং মেডিটেশন, 1962), পি. 92।

শয়তানের বিশেষ কাজ: বিভেদ সৃষ্টি করা - একে অপরের প্রতি কোমল বিবেচনা ও সহনশীলতা গড়ে তোলার ক্ষেত্রে অবহেলা অনৈক্য, অবিশ্বাস, নিন্দা এবং সাধারণ অনৈক্য সৃষ্টি করেছে; ঈশ্বর আমাদের এই মহান পাপ থেকে ফিরে আসার জন্য এবং খ্রীষ্টের প্রার্থনার উত্তর দেওয়ার জন্য আমন্ত্রণ জানিয়েছেন যে তাঁর শিষ্যরা এক হবেন যেমন তিনি পিতার সাথে এক হবেন এটি শয়তানের বিশেষ কাজ যাতে বিভেদ সৃষ্টি করা হয়, যাতে বিশ্ব সবচেয়ে শক্তিশালী সাক্ষ্য থেকে বঞ্চিত হতে পারে খ্রিস্টানরা দিতে পারে, যে ঈশ্বর তাঁর পুত্রকে অশান্ত, গর্বিত, ঈর্ষান্বিত, ঈর্ষান্বিত, ধর্মান্বিত প্রফুল্লতা আনতে পাঠিয়েছেন। আমাদের উচ্চ পেশা (মর্নিং মেডিটেশন, 1962), পি. 235।

নেতিবাচক সংবেদনশীল শক্তি সমগ্র সত্তাকে বিরক্ত করে - হিংসা এবং ঈর্ষা এমন একটি অসুস্থতা যা সত্তার সমস্ত শক্তিকে বিরক্ত করে। তারা জান্নাতে শয়তানের সাথে উদ্ভূত হয়েছিল। যারা তার কণ্ঠস্বর শুনবে তারা অন্যকে ছোট করবে এবং নিজেদেরকে ভালোভাবে উপস্থাপন করার জন্য বিকৃত ও মিথ্যাচার করবে।

কিন্তু অপবিত্রকারী কিছুই স্বর্গে প্রবেশ করতে পারে না, এবং যারা এই আত্মাকে পরিবর্তিত না করে, তারা সেখানে প্রবেশ করতে পারবে না, যেমন তারা ফেরেশতাদের সমালোচনা করবে। তারা অন্য মানুষের মুকুট ঈর্ষান্বিত হবে। তারা অন্যদের অসম্পূর্ণতা এবং ভুলগুলি হাইলাইট না করা পর্যন্ত কী সম্পর্কে কথা বলতে হবে তা তারা জানত না। আমাদের উচ্চ পেশা (মর্নিং মেডিটেশন, 1962), পি. 232।

অপবিত্র মেজাজ: ধর্মপ্রচারকের জন্য বিপদ - আপনার অপবিত্র মেজাজের প্রদর্শন, এমনকি ঈশ্বরের লোকেদের সভাতেও, আপনার মন ও জীবনকে বিপন্ন করছে। নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন: সংগ্রাম এবং বিবাদের মধ্যে আমি যেভাবে ছিলাম তা চালিয়ে যাওয়া কি আমার পক্ষে মূল্যবান? চিঠি 21, 1901।

যখন ঈশ্বরের ক্ষমতা হারিয়ে যায় - পুরুষ এবং মহিলাকে দাম দিয়ে কেনা হয়েছিল, আর কী দাম!

ঈশ্বরের পুত্রের খুব জীবন। তাদের শারীরিক, মানসিক এবং নৈতিক শক্তি নষ্ট হয়ে গেছে, যেখানে তারা তাদের শক্তি ও পবিত্রতা হারিয়েছে এমন একটি অবস্থানে নিজেদের স্থাপন করা তাদের জন্য কী ভয়ানক! এই ধরনের নর-নারী ঈশ্বরের কাছে গ্রহণযোগ্য বলিদান করতে পারে না।

ক্ষুধা ও আবেগের বিকৃতির মাধ্যমে মানুষ ঈশ্বরের শক্তি হারিয়ে অন্যায়ের হাতিয়ারে পরিণত হয়। সমগ্র সত্তা অসুস্থ - শরীর, আত্মা এবং আত্মা। তবে, মানবতার পবিত্রতার জন্য একটি প্রতিকার দেওয়া হয়েছিল। অপবিত্র মন ও শরীর শুদ্ধ হয়। একটি চমৎকার বিধান করা হয়েছে যার দ্বারা আমরা ক্ষমা ও পরিত্রাণ পেতে পারি। চিঠি 139, 1898।

যে ব্যক্তি তার সমস্ত অভ্যাসের মধ্যে সরলতা পালন করে, তার ক্ষুধা সীমিত করে এবং তার আবেগকে নিয়ন্ত্রণ করে, সে তার মানসিক ক্ষমতাকে শক্তিশালী, সক্রিয় এবং জোরালো রাখতে সক্ষম হবে, চিন্তা বা কর্মের প্রয়োজন এমন সবকিছু উপলব্ধি করতে প্রস্তুত, পবিত্র এবং অপবিত্রের মধ্যে পার্থক্য করার জন্য জীবিত থাকবে। , এবং ঈশ্বরের মহিমা এবং মানবতার কল্যাণের জন্য প্রতিটি উদ্যোগে নিজেদের প্রতিশ্রুতিবদ্ধ করতে প্রস্তুত। ঈশ্বরের পুত্র এবং কন্যা (মর্নিং মেডিটেশন, 1956), পৃ. 86.

যারা পড়ে তাদের সুস্থ মানসিক মনোভাবের অভাব - যারা শয়তানের ফাঁদে পড়ে তারা এখনও সুস্থ মানসিক মনোভাবের কাছে পৌঁছায়নি। তারা ছায়া হয়ে যায়, তারা নিজেদের পূর্ণ হয়, তারা অহংকারী হয়। আহা, প্রভু কত দুঃখের সাথে তাদের দেখেন এবং তাদের স্তম্ভ কথা শোনে! তারা গর্বে স্ফীত হয়। তাদের এত সহজে বন্দী করা দেখে শত্রুরা অবাক হয়ে তাদের দিকে তাকায়। চিঠি 126, 1906।

অত্যধিক আত্মবিশ্বাস, শত্রুর ফাঁদ - মানুষের সাহায্য কতই না বৃথা যখন শয়তানের শক্তি এমন একজন মানুষের উপর প্রয়োগ করা হয় যেটি স্ব-উচ্চ হয়ে উঠেছে এবং যে জানে না যে সে শয়তানের বিজ্ঞানে অংশগ্রহণ করেছে! নিজের আত্মবিশ্বাসের কাছে আত্মসমর্পণ করে সে সোজা শত্রুর ফাঁদে পা দেয় এবং গ্রেফতার হয়। সে প্রদত্ত সতর্কবাণীকে গুরুত্বের সাথে নেয়নি এবং শয়তান তাকে তার শিকার হিসাবে গ্রহণ করেছিল। যদি সে ভগবানের সাথে নম্রভাবে চলতেন, তাহলে সে সরাসরি সভাস্থলে ছুটে যেত যেটি ঈশ্বর তাকে দিয়েছিলেন। এইভাবে, বিপদের সময় তিনি নিরাপদ থাকবেন, কারণ ঈশ্বর শত্রুর বিরুদ্ধে তার জন্য একটি মান উত্থাপন করতেন। চিঠি 126, 1906।

হৃদয় বিকৃত প্রকৃতির - আমাদের মনে রাখা দরকার যে আমাদের হৃদয় প্রকৃতির দ্বারা বিকৃত এবং আমরা সঠিক দিক অনুসরণ করতে অক্ষম। আমাদের পক্ষ থেকে সবচেয়ে পরিশ্রমী প্রচেষ্টার সাথে মিলিত ঈশ্বরের কৃপাতেই আমরা বিজয় অর্জন করতে পারি। আমাদের উচ্চ পেশা (মর্নিং মেডিটেশন, 1962), পি. 109।

খারাপ অভ্যাস বিকাশকে বাধাগ্রস্ত করে - যে কোনও অভ্যাস বা অভ্যাস যা স্নায়ু এবং মস্তিষ্কের শক্তি বা শারীরিক প্রতিরোধকে দুর্বল করে, মেজাজ - ধৈর্যের পরের অনুগ্রহের অনুশীলনকে অক্ষম করে। আমাদের উচ্চ পেশা (মর্নিং মেডিটেশন, 1962), পি. 67।

অলস, শৃঙ্খলাহীন মন - ঈশ্বর চান না যে আমরা একটি অলস, শৃঙ্খলাহীন মন, বিভ্রান্ত চিন্তা, এবং আলগা স্মৃতির জন্য স্থির হই। অভিভাবক, শিক্ষক এবং ছাত্রদের জন্য পরামর্শ, পৃ. 506।

এই অনিয়ন্ত্রিত ব্যক্তিদের বেশিরভাগই বিশ্বের বিপরীত মনোভাব নিয়ে জীবনের মধ্য দিয়ে যায়, যেখানে তাদের সফল হওয়া উচিত ছিল ব্যর্থতা বোঝায়। তারা এই ভেবে বড় হয় যে বিশ্বের তাদের প্রতি খারাপ ইচ্ছা রয়েছে কারণ এটি তাদের তোষামোদ করে না বা তাদের আদর করে না, এবং তারা প্রতিশোধ নেয় বিশ্বের প্রতি খারাপ ইচ্ছা থাকার দ্বারা এবং এটিকে চ্যালেঞ্জ করে। পরিস্থিতি কখনও কখনও তাদের এমন নম্রতা প্রভাবিত করতে বাধ্য করে যা তারা অনুভব করে না; তবে এটি তাদের প্রাকৃতিক অনুগ্রহের সাথে প্রস্তুত করে না এবং তাদের আসল চরিত্র অবশ্যই শীঘ্র বা পরে প্রকাশ পাবে। সাক্ষ্য, ভলিউম। 4, পৃ. 202।

প্রতিটি অভ্যাস এবং অভ্যাস পরীক্ষা করুন - পুরুষ এবং মহিলাদের প্রতিটি অভ্যাস এবং অভ্যাসকে সাবধানে পরীক্ষা করতে শেখানো উচিত এবং একবারের জন্য সমস্ত কিছু দূরে সরিয়ে দেওয়া উচিত যা শরীরের একটি অস্বাস্থ্যকর অবস্থা তৈরি করে মনের উপর অন্ধকার ছায়া ফেলে। সামাজিক উপকারিতা, পেজ। 127 এবং 128।

সন্দেহের সাথে কী করবেন - এমনকি দীর্ঘ অভিজ্ঞতার সাথে খ্রিস্টানরাও প্রায়শই সবচেয়ে ভয়ানক সন্দেহ এবং দ্বিধা দ্বারা আক্রান্ত হয়। আপনি অবশ্যই বিবেচনা করবেন না যে এই প্রলোভনের কারণে আপনার মামলাটি আশাহীন। ঈশ্বরের উপর অপেক্ষা করুন, তাঁর উপর আস্থা রাখুন এবং তাঁর প্রতিশ্রুতিতে বিশ্বাস করুন। আমাদের উচ্চ পেশা (মর্নিং মেডিটেশন, 1962), পি. 84.

শত্রু যখন তার সন্দেহ ও অবিশ্বাস নিয়ে আসে, তখন তার হৃদয়ের দরজা বন্ধ করে দাও। আপনার চোখ বন্ধ করুন যাতে আপনি এর নারকীয় ছায়ায় দীর্ঘস্থায়ী না হন। তাদেরকে সেখানে তুলুন যেখানে তারা চিরন্তন বিষয় নিয়ে চিন্তা করতে পারে এবং প্রতি ঘন্টায় আপনার শক্তি থাকবে। আপনার বিশ্বাসের প্রমাণ সোনার চেয়ে অনেক বেশি মূল্যবান।

এটা আপনাকে প্রভুর যুদ্ধে লড়তে সাহসী করে তোলে।

আপনি নিজেকে কোন সন্দেহ আপনার আত্মা পশা অনুমতি দিতে পারবেন না। আপনি যে ভয়ানক বোঝা বহন করছেন সে সম্পর্কে কথা বলে শয়তানকে আনন্দ দেবেন না। প্রতিবার আপনি তা করেন, তিনি হাসেন যে তিনি আপনাকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন এবং আপনি আপনার মুক্তিদাতা যীশু খ্রীষ্টের দৃষ্টি হারিয়েছেন। আমাদের উচ্চ পেশা (মর্নিং মেডিটেশন, 1962), পি. 84.

শত্রুর মাটিতে নিজেকে স্থাপন না করে কোনো মানুষ একবারও ঈশ্বরের দেওয়া ক্ষমতাকে জাগতিকতা বা অহংকার সেবার জন্য পবিত্র করতে পারে না। প্রতিটি পাপের পুনরাবৃত্তি তার প্রতিরোধের শক্তিকে দুর্বল করে, তার চোখকে অন্ধ করে দেয় এবং তার প্রত্যয়ে দমিয়ে দেয়। আমাদের উচ্চ পেশা (মর্নিং মেডিটেশন, 1962), পি. 158।

নিরুৎসাহিতদের উত্সাহিত করুন - খারাপ অভ্যাসের শিকারদের পক্ষে কাজ করার সময়, তারা যে হতাশা এবং ধ্বংসের দিকে ছুটে চলেছে তার দিকে নির্দেশ করার পরিবর্তে, তাদেরকে যীশুর দিকে দৃষ্টি ফেরান। তাদের স্বর্গীয় মহিমা ফোকাস করুন। এটি দেহ এবং আত্মার পরিত্রাণের জন্য সবার চেয়ে বেশি কাজ করবে

কবরের আতঙ্ক যখন শক্তিহীন এবং স্পষ্টতই আশাহীনদের সামনে রাখা হয়। গুড লিভিং বিজ্ঞান, পাতা. 62 এবং 63।

নিষ্ফল, সময়সাপেক্ষ বিষয় - আমাদের অবশ্যই এমন হাজার বিষয় থেকে দূরে সরে যেতে হবে যা আমাদের দৃষ্টি আকর্ষণ করে। এমন কিছু বিষয় রয়েছে যা আমাদের সময়কে গ্রাস করে এবং প্রশ্ন উত্থাপন করে, কিন্তু কিছুই শেষ হয় না। সর্বোচ্চ আগ্রহগুলি ঘনিষ্ঠ মনোযোগ এবং শক্তির দাবি করে যা প্রায়শই তুলনামূলকভাবে তুচ্ছ জিনিসগুলিতে দেওয়া হয়।

নতুন তত্ত্ব গ্রহণ করা আত্মায় নতুন জীবন নিয়ে আসে না। এমনকি নিজেদের মধ্যে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য এবং তত্ত্বের সাথে সম্পর্কিত করা খুব কম মূল্যের হয় যদি না সেগুলি ব্যবহারিক কাজে লাগানো হয়। আধ্যাত্মিক জীবনকে পুষ্টি জোগায় এবং উত্সাহিত করে এমন খাদ্য আমাদের নিজের আত্মাকে সরবরাহ করার জন্য আমাদের দায়িত্ব অনুভব করতে হবে। গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ. 456।

ক্যাপ। 27 একটি উদ্দেশ্য সঙ্গে বসবাস

পৃথিবীর জন্য আমাদের বাঁচতে হবে। উদ্দেশ্যহীন, এলোমেলো জীবন যাপন করা এতটাই অযোগ্য! আমাদের জীবনে একটি উদ্দেশ্যের অভাব রয়েছে - একটি উদ্দেশ্য নিয়ে বেঁচে থাকা। ঈশ্বর আমাদের সকলকে আত্ম-অস্বীকার করতে, নিজেদের সম্পর্কে কম যত্নবান হতে, আমাদের নিজেদের এবং স্বার্থপর স্বার্থকে আরও ভুলে যেতে সাহায্য করুন; এবং ভাল করার জন্য, আমরা এখানে যে সম্মান পাওয়ার আশা করি তার জন্য নয়, কিন্তু কারণ এটি আমাদের জীবনের লক্ষ্য এবং আমাদের অস্তিত্বের শেষের সাথে মিল থাকবে। আমাদের প্রার্থনা ঈশ্বরের কাছে প্রতিদিন উঠুক যাতে তিনি আমাদের স্বার্থপরতা দূর করতে পারেন। আমাদের উচ্চ পেশা (মর্নিং মেডিটেশন, 1962), পি. 240।

মনের উপর ইতিবাচক প্রভাব - কৃতজ্ঞতা এবং প্রশংসার চেতনা ছাড়া আর কিছুই শরীর এবং আত্মার স্বাস্থ্যকে উন্নীত করে না। বিষণ্ণতা, ধারণা এবং অসন্তোষের অনুভূতি প্রতিরোধ করা একটি ইতিবাচক কর্তব্য - প্রার্থনার মতো একটি মহান কর্তব্য। গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ. 251।

নিজেদেরকে নিজেদের সম্পূর্ণ মালিক মনে করা কতই না স্বাভাবিক! কিন্তু অনুপ্রাণিত শব্দ ঘোষণা করে, "আপনি আপনার নিজের নন। আপনাকে মূল্য দিয়ে কেনা হয়েছে।" I Cor. 6:19 এবং 20. অন্যদের সাথে আমাদের সম্পর্কের ক্ষেত্রে, আমরা আমাদের উপর অর্পিত শারীরিক এবং মানসিক ফ্যাকাল্টির মালিক। ঈশ্বরের সাথে আমাদের সম্পর্কের ক্ষেত্রে আমরা ঋণ গ্রহণ করি, আমরা তাঁর অনুগ্রহের স্টুয়ার্ড। আমাদের উচ্চ পেশা (মর্নিং মেডিটেশন, 1962), পি. 40।

ঐক্যের অবস্থা অর্জনের লক্ষ্য - এটা ঈশ্বরের ইচ্ছা যে তাঁর লোকদের মধ্যে ঐক্য এবং ভ্রাতৃত্বপূর্ণ ভালবাসা বিদ্যমান। তাঁর ক্রুশবিদ্ধ হওয়ার ঠিক আগে খ্রিস্টের প্রার্থনা ছিল যে তাঁর শিষ্যরা এক হবেন যেমন তিনি পিতার সাথে এক, যাতে বিশ্ব বিশ্বাস করতে পারে যে ঈশ্বর তাঁকে পাঠিয়েছেন। এই অত্যন্ত মর্মস্পর্শী এবং বিস্ময়কর প্রার্থনা বহু শতাব্দী ধরে, এমনকি আমাদের দিন পর্যন্ত; কারণ তাঁর কথা ছিল, "আমি কেবল তাদের জন্যই প্রার্থনা করি না, তবে তাদের জন্যও যারা তাদের কথার মাধ্যমে আমাকে বিশ্বাস করবে" (জন 17:20)।

যদিও আমাদের সত্যের একক নীতিকে বিসর্জন দেওয়া উচিত নয়, এই ঐক্যের রাষ্ট্র অর্জন করা আমাদের নিরন্তর লক্ষ্য হওয়া উচিত। এটা আমাদের শিষ্যত্বের প্রমাণ। যীশু বলেছিলেন: "এর দ্বারা সকলেই জানবে যে তোমরা আমার শিষ্য, যদি তোমরা একে অপরকে ভালবাস" (জন 13:35) সরাসরি উদ্ধৃতিটি কোথায় শুরু হয়? প্রেরিত পিটার গির্জাকে পরামর্শ দেন: "সবাই এক মনের হও, সহানুভূতিশীল, ভাইদের প্রেমময়" (I Pet. 3:8) Patriarchs and Prophets, পৃষ্ঠা 520.

পরিবেশের ইতিবাচক দিকগুলির সুবিধা গ্রহণ - আপনি সবাই লেকের পৃষ্ঠে সুন্দর, সাদা লিলি দেখেছেন।

আমরা কত উদ্বিগ্ন, আমরা সেই ফুলটিকে কতটা আকাঙ্ক্ষা করি এবং আমরা কতটা তা পাওয়ার জন্য চেষ্টা করি! চারপাশে যতই ফেনা, ধ্বংসাবশেষ এবং নোংরা থাকুক না কেন, এটি লিলির অধিকারী হওয়ার আকাঙ্ক্ষাকে নষ্ট করে না। আমরা অবাক হই যে লিলি এত সুন্দর এবং সাদা হতে পারে যেখানে এত নোংরা।

ঠিক আছে, এমন একটি কান্ড রয়েছে যা নীচের সোনালী বালিকে স্পর্শ করে এবং বিশুদ্ধতম পদার্থ ছাড়া আর কিছুই শোষণ করে না যা লিলিকে খাওয়ায় যতক্ষণ না আমরা এটি দেখতে পাই ততক্ষণ পর্যন্ত এটি খাঁটি এবং দাগহীন ফুল হয়ে ওঠে। এটা কি আমাদের শিক্ষা দেওয়া উচিত নয়? অধিকারের জন্য! এটি দেখায় যে, যদিও আমাদের চারপাশে অন্যায় রয়েছে, তবে আমাদের এটির কাছে যাওয়া উচিত নয়। পৃথিবীতে যে অন্যায় ও অশুভতা আছে তার কথা বলবেন না, বরং আপনার মনকে উন্নীত করুন এবং আপনার পরিত্রাতার কথা বলুন। যখন আপনি চারিদিকে অন্যায় দেখতে পান, তখন এটি আপনাকে আরও বেশি আনন্দিত করে তোলে যে তিনি আপনার ত্রাণকর্তা এবং আমরা তাঁর সন্তান।

তাই, আমাদের চারপাশের অন্যায়ের দিকে নজর দেওয়া উচিত এবং অন্ধকারের দিকে থাকা উচিত? আপনি এটি নিরাময় করতে পারবেন না; তারপর উচ্চতর, উন্নত এবং উন্নত কিছু কথা বলুন। এমন কিছু কথা বলুন যা মনের উপর একটি ভাল ছাপ ফেলে, এবং এটি প্রতিটি আত্মাকে এই অন্যায় থেকে বাইরের আলোতে উত্তোলন করবে। পাণ্ডুলিপি 7, 1888।

আশীর্বাদ গণনা - যদি সমস্ত নষ্ট শক্তি সর্বোচ্চ বস্তুতে পবিত্র করা হয় - এই জীবনে ঈশ্বরের অনুগ্রহের সমৃদ্ধ বিধান - ঈশ্বরের করুণা ও অনুগ্রহ স্বরণ করার জন্য আমরা স্মৃতির হলঘরে কী সাক্ষ্যগুলি বুলিয়ে রাখতে পারি!

তারপর আমরা আমাদের সাথে একটি স্থিতিশীল নীতি হিসাবে একই উদ্যম এবং অধ্যবসায় সঙ্গে আধ্যাত্মিক ধন সঞ্চয় করার অভ্যাস বহন করবে যা দিয়ে যারা পার্থিব জিনিসের আকাঙ্ক্ষা করে তারা পার্থিব এবং অস্থায়ী জিনিসগুলির জন্য কাজ করে।

আপনি বর্তমান বিধানে অসন্তুষ্ট হতে পারেন, যেহেতু প্রভুর কাছে আনন্দের স্বর্গ এবং আত্মার চাহিদা মেটানোর জন্য ভাল এবং মনোরম জিনিসের ভান্ডার রয়েছে।

আমাদের আজ আরও অনুগ্রহের প্রয়োজন, আমাদের আজকে ঈশ্বরের ভালবাসা এবং তাঁর মঙ্গলের লক্ষণগুলির পুনর্নবীকরণের প্রয়োজন, এবং যারা আন্তরিকভাবে তাদের সন্ধান করে তাদের কাছে তিনি এই ভাল এবং স্বর্গীয় ধন অস্বীকার করবেন না। আমাদের উচ্চ পেশা (মর্নিং মেডিটেশন, 1962), পি. 186।

প্রতিশোধ মেলে উপহার - প্রতিটি চাকরের কিছু উত্তরাধিকার রয়েছে যার জন্য সে দায়ী, এবং বিভিন্ন উত্তরাধিকার আমাদের বিভিন্ন ক্ষমতার সমানুপাতিক। তাঁর উপহার বিতরণে, ঈশ্বর পক্ষপাতের সাথে কাজ করেননি। তিনি তার বান্দাদের পরিচিত ক্ষমতা অনুযায়ী প্রতিভা বিতরণ করেছেন এবং একটি অনুরূপ রিটার্ন আশা করেন। সাক্ষ্য, ভলিউম। 2, পৃ. 282।

মানসিক এবং শারীরিক ক্ষমতার সঠিক ব্যবহার বুঝুন - সময় অবশ্যই বিচক্ষণতার সাথে, পরিশ্রমের সাথে এবং পবিত্র আত্মার পবিত্রতার অধীনে ব্যয় করতে হবে। সম্পত্তি, এবং শারীরিক ও মানসিক ক্ষমতার সাথে আমাদের ঠিক কী ঠিক এবং কী ভুল তা বুঝতে হবে। প্রতিটি অনুষদের উপর ঈশ্বরের মালিকানার একটি ইতিবাচক অধিকার রয়েছে যা তিনি মানব যন্ত্রের উপর অর্পণ করেছেন। তিনি তাঁর নিজের প্রজ্ঞা দ্বারা প্রতিটি ঐশ্বরিক উপহারের জন্য মানুষের কর্মসংস্থানের শর্ত স্থাপন করেন। তিনি তাঁর গৌরবের জন্য নিযুক্ত প্রতিটি অনুষদের যথাযথ ব্যবহারের জন্য আশীর্বাদ করবেন

নাম

বক্তৃতা প্রতিভা, স্মৃতিশক্তি, সম্পত্তি, সবই অবশ্যই ঈশ্বরের মহিমা, তাঁর রাজ্যের অগ্রগতিতে একত্রিত হতে হবে। ঈশ্বর তাঁর অনুপস্থিতিতে তাঁর সম্পত্তির দায়িত্বে আমাদের ছেড়ে দিয়েছেন। ঈশ্বরের রাজ্যকে অগ্রসর করার জন্য প্রতিটি স্টুয়ার্ডের তার বিশেষ কাজ আছে। কারো কাছে অজুহাত নেই। আমাদের উচ্চ পেশা (মর্নিং মেডিটেশন, 1962), পি. 38.

ঈশ্বর প্রতিভা দেন, মানুষ মনকে গড়ে তোলে - আমাদের অবশ্যই ঈশ্বরের দেওয়া প্রতিভা চাষ করতে হবে। এগুলি তাঁর হাতের উপহার, এবং একে অপরের সাথে তাদের যথাযথ সম্পর্কের জন্য ব্যবহার করা উচিত, যাতে একটি নিখুঁত সমগ্র গঠন করা যায়। ঈশ্বর প্রতিভা, মানসিক ক্ষমতা দেয়; মানুষ চরিত্র গঠন করে। মন হল প্রভুর বাগান, এবং মানুষকে ঐশ্বরিক সদৃশের পরে একটি চরিত্র গঠনের জন্য পরিশ্রমের সাথে এটি চাষ করতে হবে। আমাদের উচ্চ পেশা (মর্নিং মেডিটেশন, 1962), পি. 104।

নিষ্ক্রিয়তা দ্বারা উত্পাদিত অক্ষমতা - যারা খ্রীষ্টের জন্য কাজ করা থেকে নিজেদেরকে অব্যাহতি দেয় তাদের মধ্যে অনেকেই কাজ করতে তাদের অক্ষমতা দাবি করে। কিন্তু ঈশ্বর কি তাদের অক্ষম করেছেন? কখনো না। এই অক্ষমতা আপনার নিজের জড়তার পণ্য, এবং আপনার ইচ্ছাকৃত পছন্দ দ্বারা স্থায়ী হয়। ইতিমধ্যেই তাদের চরিত্রে তারা বাক্যটির প্রভাব চিনতে পেরেছে: "তার প্রতিভা কেড়ে নাও" (ম্যাট. 25:28)।

তাদের প্রতিভার ক্রমাগত অপব্যবহার নিশ্চিতভাবে পবিত্র আত্মাকে নিভিয়ে দেবে, যা একমাত্র আলো। বাক্য: "অতএব অলাভজনক দাসকে বাইরের অন্ধকারে নিষ্কেপ করুন" (ম্যাট. 25:30), তারা নিজেরাই অনন্তকালের জন্য যে পছন্দটি করেছিল তার উপর স্বর্গের সীলমোহরকে প্রভাবিত করে। যীশুর দৃষ্টান্ত, পৃ. 365।

বিভিন্ন উপাদানের মিলন - বৈচিত্র্যের মধ্যে ঐক্য ঈশ্বরের পরিকল্পনা। খ্রীষ্টের অনুসারীদের মধ্যে বিভিন্ন উপাদানের মিলন থাকতে হবে, একজন অন্যটির সাথে খাপ খাইয়ে নিয়েছে, প্রত্যেকেই ঈশ্বরের জন্য তাদের বিশেষ কাজ করছে। খ্রীষ্টের মূর্তির ছাপ বহন করে এমন একটি মহাপরিকল্পনা সম্পন্ন করার ক্ষেত্রে প্রতিটি ব্যক্তির তার স্থান রয়েছে। একজন একটি নির্দিষ্ট কাজ সম্পাদন করতে সক্ষম, অন্যটির একটি ভিন্ন কাজ রয়েছে যার জন্য তার যোগ্যতা রয়েছে এবং অন্যটির একটি ভিন্ন শাখা রয়েছে; কিন্তু প্রতিটি অবশ্যই অন্যের পরিপূরক হতে হবে। ও

ঈশ্বরের আত্মা, বিভিন্ন উপাদানের মধ্যে এবং মাধ্যমে কাজ করে, কর্মের সাদৃশ্য তৈরি করবে। শুধুমাত্র একটি শাসক আত্মা থাকতে হবে - তাঁর আত্মা যিনি জ্ঞানে অসীম, এবং যার মধ্যে সমস্ত বিভিন্ন উপাদান সুন্দর এবং অতুলনীয় ঐক্যে একত্রিত হয়। আমাদের উচ্চ পেশা (মর্নিং মেডিটেশন, 1962), পি. 167।

হৃদয় চরিত্রে প্রকাশিত - আমরা যা হৃদয়ে থাকি তা চরিত্রে নিজেকে প্রকাশ করবে এবং যাদের সাথে আমরা যুক্ত হই তাদের সবার উপর প্রভাব ফেলবে। আমাদের কথা, আমাদের কাজ, জীবন থেকে জীবনের, অথবা মৃত্যুর থেকে মৃত্যুর স্থান। এবং বিচারে আমরা তাদের মুখোমুখি হব যাদের আমরা সোজা, নিরাপদ পথ অনুসরণ করতে সাহায্য করতে পারতাম, নির্বাচিত শব্দের মাধ্যমে, উপদেশের মাধ্যমে, যদি আমাদের ঈশ্বরের সাথে প্রতিদিনের যোগাযোগ থাকত এবং পরিভ্রাণের প্রতি একটি প্রাণবন্ত, স্থায়ী আগ্রহ থাকত। তাদের আত্মা.. আমাদের উচ্চ পেশা (মর্নিং মেডিটেশন, 1962), পি. 239।

একজন উদাসীন মানুষের জন্য উপদেশ - আপনাকে অবশ্যই চরিত্রের শক্তি গড়ে তুলতে হবে, কারণ একজন সক্রিয় মানুষের উদাহরণ সুদূরপ্রসারী এবং অনুকরণকে উৎসাহিত করে। তাকে অন্য মনের উপর একটি বৈদ্যুতিক শক্তি আছে বলা হবে। উদ্যমী পুরুষ আমাদের পৃথিবীতে খুব কম। বাধা এবং প্রতিবন্ধকতা ঈশ্বরের জন্য প্রতিটি কর্মীর মুখোমুখি হবে। তবে পুরুষদের উদ্যোগ থাকতে হবে। উদ্যমী, উদ্যমী কর্মী তার পথকে বাধাগ্রস্ত হতে দেবে না। সে সীমানা ঠেলে দেবে।

আপনার ধ্রুবক, অভিন্ন, দৃঢ় শক্তির অভাব রয়েছে। নিজেকে শৃঙ্খলাবদ্ধ করতে হবে। একটি সম্পূর্ণ পরিবর্তন করুন। জোরালো পদক্ষেপ নিন এবং সমস্ত শিশুসুলভ অনুভূতি কাটিয়ে উঠুন। আপনি নিজের জন্য খুব দুঃখিত হয়েছে। আপনাকে অবশ্যই একটি দৃঢ় সিদ্ধান্ত নিতে হবে যে জীবন আপনার সাথে তুচ্ছ জিনিস নিয়ে নিজেকে দখল করে নিয়ে যাবে না। আপনাকে অবশ্যই কিছু অর্জন করতে হবে এবং তারপরে কাজ করতে হবে। আপনি ভাল রেজল্যুশন আছে। আপনি সবসময় কিছু করতে চান, কিন্তু আপনি এটি করতে সেট আউট না। আপনার কর্মের বেশিরভাগই শব্দে হ্রাস পেয়েছে এবং কর্ম নয়। আপনি যদি আরও জোরালো শক্তি প্রয়োগ করেন এবং বাধা সত্ত্বেও কিছু সম্পন্ন করেন তবে আপনার স্বাস্থ্য আরও ভাল হবে। চিঠি 33, 1886।

ক্যাপ। 28 ঈশ্বরের ভালবাসা সংজ্ঞার বাইরে

খ্রীষ্টের ভালবাসা হল একটি সোনার শৃঙ্খল যা অসীম ঈশ্বর এবং সীমিত মানুষকে একত্রিত করে যারা যীশু খ্রীষ্টে বিশ্বাস করে। তাঁর সন্তানদের জন্য প্রভুর যে ভালবাসা তা বোঝার চেয়ে বেশি। কোনো বিজ্ঞানই এর সংজ্ঞা বা ব্যাখ্যা করতে পারে না। কোন মানুষের বিবেক তা বুঝতে পারে না। এই প্রেমের প্রভাব আমরা যত বেশি অনুভব করব, ততই নম্র ও নম্র হব। চিঠি 43, 1896।

ধর্ম সমগ্র সত্তাকে গঠন করে - সত্য ধর্মের হৃদয়ে তার সদর দফতর রয়েছে, এবং সেখানে একটি স্থায়ী নীতি হওয়ার কারণে, এটি বাহ্যিকভাবে কাজ করে, বাহ্যিক আচরণকে গঠন করে, যতক্ষণ না সমগ্র সত্তা খ্রিস্টের প্রতিমূর্তিটির সাথে সম্পৃক্ত হয়; এমনকি চিন্তাও খ্রীষ্টের মনে বন্দী করা হয়। যদি চিরস্থায়ী নীতি হৃদয়ে না থাকে, তবে মন শয়তানের মনের প্রতারণামূলক উপমা অনুসারে তৈরি হবে, আত্মার ধ্বংসের জন্য তার ইচ্ছাকে কাজ করবে। এই লোকদের চারপাশের পরিবেশ তাদের আশেপাশের সকলের জন্য ক্ষতিকর, তা বিশ্বাসী বা অবিশ্বাসী হোক না কেন। চিঠি 8, 1891।

প্রকৃতির সাথে পরিচিতি স্বাস্থ্য নিয়ে আসে - প্রকৃতির জিনিসগুলি ঈশ্বরের আশীর্বাদ, যা শরীর, মন এবং আত্মার স্বাস্থ্য প্রদানের জন্য সরবরাহ করা হয়। এগুলি স্বাস্থ্যবানদের দেওয়া হয় তাদের সুস্থতার জন্য, এবং অসুস্থদের সুস্থ করার জন্য। জল চিকিত্সার সাথে যুক্ত, তারা বিশ্বের সমস্ত ওষুধের ওষুধের চেয়ে স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধারে বেশি কার্যকর। স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পরামর্শ, পৃ. 169।

আনুগত্য বিশ্রাম উৎপন্ন করে - সেখানে শান্তি থাকবে, ব্যক্তির প্রতি অবিরাম শান্তি প্রবাহিত হবে, কারণ বিশ্রাম যীশু খ্রীষ্টের নিখুঁত বশ্যতা পাওয়া যায়। ঈশ্বরের ইচ্ছার আনুগত্য বিশ্রাম খুঁজে পায়। যে শিষ্য মুক্তিদাতার নম্র ও নম্র পদচিহ্ন অনুসরণ করে সে বিশ্রাম পায় যা পৃথিবী দিতে পারে না, কেড়ে নিতেও পারে না। "আপনি তাকে শান্তিতে রাখবেন যার মন আপনার উপর থাকে" (ইসা. 26:3)। আমাদের উচ্চ পেশা (মর্নিং মেডিটেশন, 1962), পি. 98।

নম্রতা শান্তি দেয় - নম্রতা এবং আত্মার নম্রতা, যা সর্বদা ঈশ্বরের ঐশ্বরিক পুত্রকে বৈশিষ্ট্যযুক্ত করে, যা একবার তাঁর বিশ্বস্ত অনুসারীদের দ্বারা ধারণ করা হয়েছিল, তৃপ্তি, শান্তি এবং সুখ নিয়ে আসে যা তাদের কৃত্রিম জীবনের বন্ধন থেকে উন্নীত করে। আমাদের উচ্চ পেশা (মর্নিং মেডিটেশন, 1962), পি. 96.

ক্ষমা মানে আত্মার জন্য বিশ্রাম - প্রতিশ্রুত "বিশ্রাম" কি? এটা সচেতনতা যে ঈশ্বর সত্য, তিনি কখনই তাদের নিরাশ করেন না যারা তাঁর কাছে আসে। তাঁর ক্ষমা পূর্ণ এবং বিনামূল্যে, এবং তাঁর গ্রহণ মানে আত্মার বিশ্রাম, তাঁর প্রেমে বিশ্রাম। আমাদের উচ্চ পেশা (মর্নিং মেডিটেশন, 1962), পি. 95।

বিশ্রাম হল নিজের আত্মসমর্পণের ফল, বিশ্রাম পাওয়া যায় যখন একজন স্বার্থপর পটভূমি থেকে সমস্ত স্ব-ন্যায্যতা, সমস্ত যুক্তি পরিত্যাগ করে। সম্পূর্ণ আত্মসমর্পণ, তাঁর ইচ্ছার গ্রহণ, এটাই তাঁর প্রেমে নিখুঁত বিশ্রামের রহস্য। তিনি আপনাকে যা করতে বলেছেন ঠিক তাই করুন এবং নিশ্চিত হোন যে ঈশ্বর যা করতে বলেছেন সবই করবেন। আপনি কি আপনার সমস্ত ক্ষুদ্র স্বার্থ, আপনার সমস্ত অবিশ্বাস, আপনার সমস্ত স্ব-ধার্মিকতা ত্যাগ করে তাঁর কাছে এসেছেন? আপনি যেমন আছেন, দুর্বল, অসহায় এবং মরতে প্রস্তুত হোন। আমাদের উচ্চ পেশা (মর্নিং মেডিটেশন, 1962), পি. 95।

আপনার সুরক্ষায় গুরুত্বপূর্ণ স্বার্থ - মনে রাখবেন যে প্রলোভন কোনও পাপ নয়। মনে রাখবেন যে একজন মানুষ যত কঠিন পরিস্থিতিতেই থাকুক না কেন, যতক্ষণ না সে প্রলোভনের কাছে নতিস্বীকার না করে কিন্তু নিজের সততা বজায় রাখে ততক্ষণ কিছুই তার আত্মাকে দুর্বল করতে পারে না। ব্যক্তিগতভাবে আপনার জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ স্বার্থগুলি আপনার নিজের হেফাজতে রয়েছে।

আপনার অনুমতি ছাড়া কেউ আপনার ক্ষতি করতে পারবে না। সমস্ত শয়তানী সৈন্যদল আপনার ক্ষতি করতে সক্ষম হবে না যদি না আপনি আপনার আত্মাকে শয়তানের শিল্প এবং তীরগুলির কাছে না খুলে দেন। আপনার ইচ্ছা সম্মত না হওয়া পর্যন্ত আপনার ধ্বংস কখনই ঘটতে পারে না। আপনার মনে কোন দুর্নীতি না থাকলে, সমস্ত পরিবেশ দূষণ আপনাকে দাগ বা কলুষিত করতে পারে না। আমাদের উচ্চ পেশা (মর্নিং মেডিটেশন, 1962), পি. 92।

অনুভূতি নিয়ন্ত্রণ করুন - আমরা আশায় আনন্দ করি, অনুভূতি নয়। ঈশ্বরের মহিমার আশায় আমরা জানি যে ক্লেস দৈর্ঘ্যের জন্ম দেয়, এবং আশার অভিজ্ঞতা দেয়। এটার মানে কি? আমরা যদি ঠিক যেমনটি চাই তেমন অনুভব না করি, তাহলে কি আমাদের অধৈর্য হয়ে উড়ে যাওয়া উচিত, এমন কথা বলা যা দেখায় যে আমাদের মধ্যে শয়তানের বৈশিষ্ট্য রয়েছে? আমরা একটি কঠোর বা অকথ্য শব্দ উচ্চারণের ঝুঁকি চালাতে পারি না, কারণ আমরা স্বর্গীয় প্রাণীদের দৃষ্টিতে আছি এবং সমগ্র স্বর্গীয় মহাবিশ্বের সাথে যুদ্ধ করছি যা আমাদের দেখছে; এবং যখন আমরা কোন উপায়ে তাকে অস্বীকার করি তখন আমরা কিভাবে ঈশ্বরের হৃদয়কে দুঃখিত করি! খ্রিস্টের হাতে ক্রুশবিদ্ধ হওয়ার চিহ্নগুলি দেখায় যে তিনি আমাদের তাঁর হাতের তালুতে খোদাই করেছেন। পাণ্ডুলিপি 16, 1894।

অ্যানিমেশন শরীর এবং আত্মাকে পুনরুদ্ধার করে - দুঃখের কথা বলে, একজন করুণাময় ত্রাণকর্তার। যারা তাদের কেস আশাহীন বলে মনে করেন তাদের প্রতি তিনি সমবেদনা দেখেন। আত্মা যখন ভয় ও আতঙ্কে ভরা, মন খ্রীষ্টের কোমল করুণা দেখতে পায় না। আমাদের হাসপাতালগুলি অবশ্যই অস্থির মনে শান্তি ও বিশ্রাম আনতে একটি উপকরণ হতে হবে।

নিরুৎসাহিতদেরকে আশাবাদী ও সঞ্চয়কারী বিশ্বাসে অনুপ্রাণিত করতে পারলে, নিরুৎসাহ ও অস্থিরতার জায়গা নেবে সমৃদ্ধি ও প্রফুল্ল স্বভাব। বিশ্বয়কর পরিবর্তন তখন আপনার শারীরিক অবস্থায় করা যেতে পারে। খ্রীষ্ট দেহ এবং আত্মা উভয়কেই পুনরুদ্ধার করবেন এবং, তাঁর করুণা ও ভালবাসাকে স্বীকৃতি দিয়ে, তারা তাঁর মধ্যে বিশ্রাম নেবেন। তিনি এই পাপী, কলুষিত বিশ্বের নৈতিক অন্ধকারের মধ্যে উজ্জ্বল সকালের তারা। তিনি জগতের আলো, এবং যারা তাদের হৃদয় তাকে দেয় তারা শান্তি, বিশ্রাম এবং আনন্দ পাবে। ঔষধ এবং পরিত্রাণ, পাতা. 109-110।

খ্রিস্টান প্যাসিভ নয়, কিন্তু সক্রিয় - একজন সুস্থ খ্রিস্টান, যিনি বিকাশ করেন, তার সঙ্গীদের মধ্যে প্যাসিভ প্রাপক হবেন না। আপনাকে দিতে হবে পাশাপাশি গ্রহণ করতে হবে। ব্যায়াম দ্বারা আমাদের অনুগ্রহ বৃদ্ধি পায়। খ্রিস্টান ফেলোশিপ আমাদের শ্বাস নেওয়ার জন্য তাজা বাতাস সরবরাহ করবে এবং এটি শ্বাস নেওয়ার সময় আমাদের সক্রিয় হতে হবে। খ্রিস্টান কাজ সম্পাদিত, সহানুভূতি, উত্সাহ এবং তাদের প্রয়োজন যারা আমাদের দ্বারা প্রদত্ত নির্দেশাবলী,

আত্মনিয়ন্ত্রণ, যে প্রেম, ধৈর্য এবং সহনশীলতা খ্রিস্টীয় কাজে প্রয়োজন, তা আমাদের মধ্যে বিশ্বাস, আনুগত্য, আশা এবং ঈশ্বরের প্রতি ভালবাসা তৈরি করবে।

এটি পেশী এবং আধ্যাত্মিক শক্তির জন্য অপরিহার্য যে আত্মার ব্যায়াম আছে। আধ্যাত্মিক কার্যকলাপ অনুশীলন এবং ভাল করার সুযোগের সদ্ব্যবহার করে কাজ করা প্রয়োজন। খ্রিস্টীয় দায়িত্ব পালনে একজন ব্যক্তি যত বেশি বিশ্বস্ত হবেন, তিনি তত বেশি শক্তি বিকাশ করবেন। আমাদের উচ্চ পেশা (মর্নিং মেডিটেশন, 1962), পি. 258।

সামাজিক শক্তিকে কাজে লাগাতে হবে - সামাজিক সম্পর্কের মাধ্যমেই খ্রিস্টান ধর্ম বিশ্বের সংস্পর্শে আসে। প্রত্যেক পুরুষ বা মহিলা যারা ঐশ্বরিক জ্ঞান পেয়েছেন তাদের অন্ধকার পথে আলোকপাত করতে হবে যারা সেরা পথটি জানেন না। সামাজিক প্রভাব, খ্রীষ্টের আত্মা দ্বারা পবিত্র, পরিত্রাতা আত্মা নেতৃত্বান্বিত মध्ये বিকাশ করা আবশ্যিক। খ্রীষ্টকে একটি লোভনীয়, পবিত্র এবং মিষ্টি ধন হিসাবে হৃদয়ে লুকিয়ে রাখা উচিত নয়, যা অধিকারী দ্বারা একচেটিয়াভাবে উপভোগ করা হয়। আমাদের মধ্যে খ্রীষ্টকে অবশ্যই জলের ফোয়ারা হিসাবে থাকতে হবে, অনন্ত জীবনে প্রবাহিত হবে, যারা আমাদের সংস্পর্শে আসে তাদের সকলকে সতেজ করে। গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ. 496.

খ্রিস্টধর্মের সম্ভাব্যতা - জীবনের সাধারণ পেশাগুলিতে, এমন অনেক পুরুষ রয়েছে যারা দৈনন্দিন পরিষেবার রুটিন অনুসরণ করে, এমন অনুষ্ণদের অধিকারী হওয়ার বিষয়ে অসচেতন যে, যদি অনুশীলন করা হয়, তাহলে তাদেরকে বিশ্বের সবচেয়ে সম্মানিত পুরুষদের উচ্চতায় নিয়ে যাবে। এই সুপ্ত শক্তিগুলোকে জাগ্রত করতে একজন দক্ষ হাতের স্পর্শ প্রয়োজন। এরা ছিল সেই ব্যক্তিদের যাদেরকে যীশু সহযোগী হিসেবে ডেকেছিলেন, এবং তাদের তাঁর সাথে সহাবস্থানের সুবিধা দিয়েছিলেন। পৃথিবীর মহাপুরুষদের কখনও এইরকম শিক্ষক ছিল না। শিষ্যরা যখন পরিত্রাতা দ্বারা প্রদত্ত প্রস্তুতি ত্যাগ করেছিল, তখন তারা আর অজ্ঞ এবং অশিক্ষিত ছিল না। তারা আত্মা এবং চরিত্রে তাঁর মতো হয়ে উঠেছিল এবং লোকেরা জানত যে তারা যীশুর সাথে ছিল। যুগের ইচ্ছা, পৃ. 250।

লক্ষ্য এবং উদ্দেশ্যের জন্য প্রয়োজন - আপনি বেঁচে থাকতে জীবনে একটি লক্ষ্য রাখুন। মেঘের পরিবর্তে আপনার চারপাশে সূর্যের আলো সংগ্রহ করুন। আপনার চারপাশে সুগন্ধি ছড়ানো, ঈশ্বরের বাগানে একটি প্রশমিত এবং সুন্দর ফুল হতে চাও। এটি করুন, এবং আপনি শীঘ্রই মারা যাবেন না; তবে আপনি অবশ্যই অসুখী বচসা করে আপনার দিনগুলিকে ছোট করবেন, আপনার বেদনা এবং অস্বস্তিকর বিষয়গুলিকে কথোপকথনের বিষয় করে তুলবেন। স্বাস্থ্য সংস্কারক, জুন 1871।

একটি উদ্দেশ্যের জন্য বেঁচে থাকা - যারা তাদের সহপুরুষদের উপকার এবং আশীর্বাদ হতে এবং তাদের মুক্তিদাতাকে সম্মান ও গৌরবান্বিত করার জন্য একটি উদ্দেশ্যের জন্য বেঁচে থাকে তারাই পৃথিবীতে সত্যিকারের সুখী মানুষ, যখন অস্থির, অসন্তুষ্ট মানুষ যারা এটি চায় এবং অনুভব করে যে, সুখ খুঁজে পাওয়ার প্রত্যাশী, সর্বদা হতাশার অভিযোগ করে। তার সর্বদা অভাব থাকে, কখনও সন্তুষ্ট হয় না, কারণ সে কেবল নিজের জন্য বেঁচে থাকে। ভাল কাজ করা, বিশ্বস্ততার সাথে জীবনে আপনার ভূমিকা পালন করা আপনার লক্ষ্য হতে দিন। আমাদের উচ্চ পেশা (মর্নিং মেডিটেশন, 1962), পি. 240।

প্রতিটি স্নায়ুকে উত্তেজনায় রাখুন - আমাদের প্রতিটি আধ্যাত্মিক স্নায়ু এবং পেশীকে উত্তেজনার মধ্যে রাখতে হবে। ঈশ্বর চান না আপনি অনভিজ্ঞ থাকুন। তিনি চান আপনি সিঁড়ির সর্বোচ্চ ফ্লাইটে পৌঁছান, সেখান থেকে আমাদের প্রভু এবং ত্রাণকর্তা যীশু খ্রীষ্টের স্বর্গে যান।" আমাদের উচ্চ পেশা (মর্নিং মেডিটেশন, 1962), পি. 215. MCP 2, 789-806। সরাসরি উদ্ধৃতি কোথায় শুরু হয়?

ক্যাপ। 29 ঈশ্বরের ক্ষমতার উপর আস্থা রাখুন
হ্যান্ডআউটের পাঠ্য

প্রভু আমাদের পুনরুজ্জীবন এবং সংস্কারের জন্য ডাকেন। তিনি নির্দেশনা প্রদান করেছেন এবং এটি আপনার জীবনে বাস্তবে পরিণত হওয়ার উপায় প্রদান করবেন। এই মুহুর্তে প্রশ্ন আসে, কীভাবে পরিবর্তন হবে? কোথা থেকে শুরু?

"পরিবর্তনগুলি অবশ্যই অত্যন্ত যত্ন সহকারে করা উচিত... সতর্কতার সাথে এবং বুদ্ধিমানের সাথে।" খাদ্যের পরামর্শ, পৃ. 330।

প্রথমত আমাদের অবশ্যই ঈশ্বরের প্রতি বিশ্বাস ও আস্থা থাকতে হবে, তারপর আমরা মহান নীতিগুলি দিয়ে শুরু করতে পারি যেমন: পরিমিত খাওয়া, সঠিক সময়ে, শারীরিক কার্যকলাপ করা, পর্যাপ্ত ঘুম

এবং মাদক পরিত্রাণ পান। প্রধান ক্রটিগুলি সংশোধন করার পাশাপাশি যেমন: অতিরিক্ত কাজ এবং অপরিষ্কৃত পুষ্টি।

ঈশ্বরের কাছে প্রার্থনা করুন যে তিনি আপনাকে আত্মার ফল দেবেন, যা আত্ম-নিয়ন্ত্রণ। আপনার শরীর বজায় রাখার জন্য ঈশ্বর আপনাকে নিয়মিত সময়ে এবং উপযুক্ত পরিমাণে খেতে সাহায্য করবেন যাতে আপনি সুস্থ সীমার মধ্যে কাজ করতে পারেন।

এটা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে ড্যানিয়েল কী করেছিলেন, যিনি দশ দিন ধরে শুধু সবজি খেয়েছিলেন এবং জল পান করেছিলেন (ড্যানিয়েল 1:12-15 এবং 20)। ফলস্বরূপ, ঈশ্বর তাকে স্বাস্থ্য, সুন্দর চেহারা, প্রজ্ঞা এবং বুদ্ধিমত্তা দিয়ে ব্যাবিলনের দরবারে তার প্রতিযোগীদের থেকে দশগুণ উচ্চতর দান করেছিলেন।

"আমরা নিজেদের জন্য কি করতে পারি সে বিষয়ে আমাদের কম আস্থা থাকতে হবে, এবং প্রভু আমাদের জন্য এবং আমাদের জন্য যা করতে পারেন তার উপর বেশি আস্থা থাকতে হবে। তুমি তোমার নিজের কাজে নিয়োজিত নও, ঈশ্বরের কাজে। তাঁর কাছে আপনার ইচ্ছা এবং আপনার নকশা জমা দিন। একক রিজার্ভেশন করবেন না, নিজের সাথে একক আপস করবেন না। খ্রীষ্টে মুক্ত হওয়া কি তা জানুন। আপনি যখন প্রভুর কাছে আপনাকে সাহায্য করার জন্য জিজ্ঞাসা করেন, তখন বিশ্বাস করে পরিত্রাতাকে সম্মান করুন যে আপনি তাঁর আশীর্বাদ পাবেন। সমস্ত শক্তি এবং জ্ঞান আমাদের নিষ্পত্তি হয়। ঈশ্বরের আলোয় ক্রমাগত চলুন, তাঁর চরিত্রের উপর ধ্যান করুন এবং আপনি তাঁর সৌন্দর্য, মঙ্গল এবং ভালবাসা দেখতে পাবেন।" গুড লিভিং বিজ্ঞান, পৃ. 232।

রাজস্ব

রোস্ট - ব্লেন্ডার ডো

ব্লেন্ডারে রাখুন:

তেল ১ কাপ

২ টি ডিম

লবনাক্ত

1টি মাঝারি পেঁয়াজ কাটা

1 কাপ দুধ (সয়া বা বাদামের দুধ হতে পারে, ইত্যাদি)

করার উপায়:

ভাল করে বিট করুন এবং সবশেষে গমের আটা যোগ করুন (প্রায় 2 কাপ)।

সমৃদ্ধ করতে, যোগ করুন: 3 টেবিল চামচ পূর্ণ ওটস/ অথবা পুরো গম/ অথবা সবুজ ভুট্টা/ বা কাঁচা গাজর (2 মাঝারি, খোসা ছাড়ানো এবং কাটা)।

রাসায়নিক খামির 1 চামচ যোগ করুন।

এই ময়দার অর্ধেক একটি সসারে রাখুন:

ভরাট এবং অবশেষে উপরে ময়দা বাকি।

একটি প্রিহিটেড গরম ওভেনে সোনালি হওয়া পর্যন্ত বেক করুন।

দ্রষ্টব্য: আপনার ব্যবহার করা ময়দা এবং ভরাটের উপর নির্ভর করে এই ময়দার অনেক বৈচিত্র্য থাকতে পারে।

ফিলিংস:

Pts (টেক্সচার্ড সয়া প্রোটিন) হাইড্রেটেড এবং পেঁয়াজ, রসুন, টমেটো, জলপাই, সবুজ মরিচ, পার্সলে ইত্যাদি দিয়ে ভাজুন।

মাশরুম (তাজা বা সংরক্ষিত), রসুন ভাজুন এবং তারপরে কাটা টমেটো এবং অবশেষে কাটা মাশরুম যোগ করুন।

তাজা বা সংরক্ষিত মটর প্রচুর মশলা দিয়ে ভাজা।

তাজা বা টিনজাত সবুজ ভুট্টা ব্রেসড।

ভাজা পালং শাক, পাকা এবং নিষ্কাশন।

ব্রেইজ করা গাজর মোটা এবং ভালভাবে গ্রেট করা।

সবজি Stirfry.

পেঁয়াজ টুকরো টুকরো করে কেটে ফুটন্ত জলে ছেকে তারপর ওরেগানো দিয়ে মেখে নিন।

এবং লবণ এবং জলপাই তেল, ইত্যাদি

পামিটের রোস্ট

রেন্ডারে রাখুন:

1 গ্লাস ভুট্টা বা সূর্যমুখী তেল, 1 ডেজার্ট চামচ লবণ বা
স্বাদমতো 2 ডিম 1 গ্লাস সয়া দুধ বা জল 1/2 গ্লাস আস্ত
গম (3
টেবিল চামচ)

করার উপায়:

প্রায় 3 মিনিট বিট করুন এবং যোগ করুন: সাদা
গমের আটা প্রায় দেড় কাপ 1 টেবিল চামচ রাসায়নিক খামির 1 মাঝারি পেঁয়াজ,
খোসা ছাড়ানো কাঁচা।

এটির অর্ধেকটি একটি গ্রীসযুক্ত পাইরেক্স ডিশে রাখুন, তারপরে ভরাট করুন এবং বাকিটি ময়দা দিয়ে দিন।
বেক করার জন্য ওভেনে রাখুন (প্রায় 40 মিনিট)

ভরাট:

পেঁয়াজ (একটি মাঝারি) এবং রসুনের একটি লবঙ্গ ভাজুন। 1 ভুট্টা বা 2 কান; 2টি পাকা টমেটো, 1 গ্লাস
খেজুরের কাটা হার্ট, 10টি কাটা জলপাই এবং ব্রেসড ফিলিংয়ে যোগ করুন।
আপনি কর্নস্টার্চ (প্রতি 1/2 কাপ সয়া দুধ বা জলের জন্য 1 টেবিল চামচ কর্নস্টার্চ) বা সেদ্ধ এবং ম্যাশ করা আলু দিয়ে এটি ঘন করতে পারেন।

ভাজা মাংস বল

250 গ্রাম বুলগুর (গরম জলে 15 মিনিট ভিজিয়ে রাখুন) 150 গ্রাম পিটিএস (টেক্সচার্ড সয়া
প্রোটিন) গরম জলে 2 টেবিল চামচ ফ্ল্যাক্সসিড দিয়ে সূক্ষ্মভাবে হাইড্রেট করা। 1/2 কাপ ভুট্টা বা সূর্যমুখী তেল।

লবণ; মশলা; পুদিনা স্থল তেজপাতা; আমরা জায়ফল; ইত্যাদি

করার উপায়:

সবকিছু খুব ভাল মিশ্রিত করুন; একটি ট্রেতে সাজান, ভালভাবে চেপে চেপে, আকারে ছোট স্কেয়ারে কাটা; জলপাই তেল দিয়ে গুঁড়ি গুঁড়ি করে
বেক করুন। প্রায় চল্লিশ মিনিট ধরে। ক) আপনি পিটিএসের পরিবর্তে রান্না করা এবং চেপে রাখা বা ম্যাশ করা ছোলা দিতে পারেন। খ) আপনি
সিদ্ধ এবং ম্যাশড আলু
দিয়েও পিটিএস প্রতিস্থাপন করতে পারেন।

পাই এর জন্য ক্রাস্ট I

1/2 কাপ আস্ত গম সাদা গম 1 কাপ
সূর্যমুখী বা ভুট্টার
তেল 1 ডেজার্ট চামচ লবণ 1/2 কাপ গরম জল।

করার উপায়:

একটি পাত্রে তেল, উষ্ণ জল, লবণ, গোটা গম রাখুন এবং সাদা গম যোগ করুন যতক্ষণ না এটি একটি ট্রে লাইনে সামঞ্জস্যে পৌঁছায়।

পাই II জন্য ক্রাস্ট

- 1 কাপ কর্নস্টার্চ
- 1 কাপ পুরো গম
- 1 কাপ সাদা গম
- 1 গ্লাস তেল
- 1/2 গ্লাস সয়া বা বাদামের দুধ।
- 1 ডেজার্ট চামচ লবণ।

করার উপায়:

উপরের মতই.

সমগ্র শস্য রুটি

- 2 গ্লাস (200 মিলি) উষ্ণ জল
- তেল 1/2 কাপ
- 2 টেবিল চামচ জৈব খামির
- 2 টেবিল চামচ ব্রাউন সুগার
- 1 লেভেল চামচ সামুদ্রিক লবণ
- 1/2 কেজি মিহি আস্ত আটা

করার উপায়:

একটি পাত্রে সমস্ত উপাদান মিশ্রিত করুন এবং এটি একটি স্পঞ্জ তৈরি হওয়া পর্যন্ত উঠতে দিন।

সাদা ময়দা যোগ করুন এবং ভাল করে মাখুন, দুটি ভাগে আলাদা করুন, রুটি তৈরি করুন এবং ছাঁচে রাখুন; এটিকে বাড়তে দিন যতক্ষণ না এটি আকারে দ্বিগুণ হয়ে যায়, তারপর এটিকে প্রায় 30 মিনিটের জন্য প্রিহিটেড ওভেনে রাখুন, খুব গরম এবং তারপরে আরও 30 মিনিট কম।

আপনি যোগ করতে পারেন: তিল বা সূর্যমুখী বীজ বা ভুনা চিনাবাদাম এবং ফ্ল্যাক্সসিড মাখার সময়। তার মধ্যে একটি আধা কাপ।

ঠাণ্ডা হওয়ার আগে আনমোল্ড করুন এবং একটি পরিষ্কার কাপড়ে ঠান্ডা হতে দিন।

তথ্যসূত্র...

পিছনের চাকনা...

লরেল এবং এমিলিয়া

আমি আপনাকে সংশোধিত স্বাস্থ্য কাজ পাঠাচ্ছি। পুরো কাজ জুড়ে কিছু পর্যবেক্ষণ আছে, প্রধানত সরাসরি উদ্ধৃতি সংক্রান্ত। লেখককে অবশ্যই উদ্ধৃতি চিহ্ন স্থাপন করতে হবে বা সেগুলি অপসারণ করতে হবে, যেমন তিনি উপযুক্ত মনে করেন, কারণ এমন প্যাসেজ রয়েছে যেখানে কেবলমাত্র

উদ্ধৃতির শুরুতে বা শেষে।

যেকোনো প্রয়োজনীয় পরিবর্তন, আমি আপনার নিষ্পত্তিতে আছি।

একটি আলিঙ্গন.

Josmar Boiko